

کرونا ویروس جدید (کووید-۱۹)

آنچه باید بدانید

بهداشت عمومی از همه می خواهد تا اقدامات لازم را برای کاهش سرعت انتشار کووید-۱۹ انجام دهند.

این ویروس چگونه انتشار می یابد؟



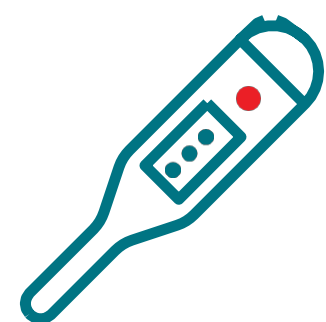
از طریق ترشحات کوچک وقتی فرد آلوده سرفه یا عطسه می کند



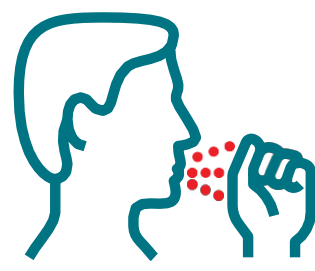
تماس شخصی نزدیک، مانند مراقبت کردن از شخص آلوده

کرونا ویروس نوول نوعی جدید از ویروس است که به تازگی شروع به بیمار کردن مردم کرده است. این ویروس از کشور چین آغاز شد اما اکنون مردم جهان، از جمله مردم لس آنجلس در حال آلوده شدن هستند.

علائم این بیماری چیست؟



تب



سرفه



مشکل تنفس

برای محافظت از خودم و دیگران در برابر عفونت های تنفسی مانند کووید-۱۹ چه کاری می توانم انجام دهم؟

- از دست زدن به چشم، بینی و دهان خود با دست های شسته نشده خودداری کنید.
- سرفه یا عطسه خود را با یک دستمال بپوشانید، سپس دستمال را درون سطل زباله بیندازید. اگر دستمال ندارید، از آرنج خود استفاده کنید (نه دستان خود).
- فقط در صورتی از ماسک استفاده کنید که ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی به شما توصیه کرده باشد.
- تکه پارچه ها مانند باند یا حوله می توانند توسط عموم مردم برای پوشاندن بینی و دهان در هنگام نیاز به ترک خانه جهت دسترسی خدمات یا کالاهای اساسی استفاده شوند.
- اگر در این فصل واکسن آنفولانزا نزده اید، واکسن آنفولانزا بزنید.

- همه باید از مسافرت های غیر ضروری، تجمع های عمومی یا مکان هایی که گروه های زیادی از مردم در آن اجتماع می کنند خودداری کنند.
- اگر مجبور هستید خانه خود را ترک کنید، حداقل ۶ پا از دیگران فاصله بگیرید.
- وقتی بیمار هستید در خانه بمانید.
- تماس نزدیک با افرادی که مریض هستند را محدود کنید.
- دستان خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.
- اگر آب و صابون به راحتی در دسترس نیست، از یک ضدعفونی کننده دست حاوی الکل با حداقل ۶۰ درصد الکل استفاده کنید.
- اشیاء و سطوحی که لمس می شوند را دائما تمیز و ضد عفونی کنید.