

رهنمایی کرونا ویروس (Covid19)

داری/Dari

COVID-19 بیماری جدیدی است که می تواند شش ها و راه های تنفسی شما را تحت تأثیر قرار دهد. این بیماری ناشی از ویروسی به نام coronavirus است.

همه باید در خانه بمانند تا در جلوگیری از شیوع ویروس کرونا کمک کنند.

این شامل افراد در هر سنی می شود - حتی اگر هیچ علائمی یا دیگر شرایط سلامتی نداشته باشید.

شما تنها زمانی می توانید خانه خود را ترک کنید که:

- خرید لوازم اساسی - فقط در مواقعی که واقعاً نیاز دارید
- برای انجام یک نوعی از ورزش در روز - مانند دویدن، پیاده روی یا چرخه، به تنهایی یا با افراد دیگری که با آنها زندگی می کنید
- برای هرگونه نیاز طبی - به عنوان مثال، برای مراجعه به دواخانه یا تحویل تجهیزات ضروری به یک فرد آسیب پذیر
- سفر به و از محل کار - اما فقط در جایی که این امر کاملاً ضروری باشد

اگر علائم زیر را دارید:

- درجه حرارت بالا - وقت روی قفسه سینه یا پشت خود لمس می کنید احساس گرما می کنید
 - سرفه جدید و مداوم - این بدان معنی است که شما به طور مکرر سرفه را شروع کرده اید
- شما باید در خانه بمانید و رهنمایی های منزوی شدن را برای خانه داری با آلوده شدن با ویروس کرونا را تعقیب کنید.

اجتماعات بیش از دو نفر در ملاء عام - از جمله اجتماعات مذهبی (به جز مراسم تدفین) - ممنوع است. مهم این است که این راهنمایی را رعایت کنید، اگر نتوانید جریمه شوید.

پولیس، افسران مهاجرت و ارتش ممکن است نقشی در اجرای اقدامات بهداشت عمومی داشته باشند، همچنان اطمینان حاصل شود که مواد غذایی و سایر لوازم به افراد آسیب پذیر تحویل داده شوند.

به دلیل ویروس کرونا، گزارش به عنوان شرط ضمانت مهاجرت موقتاً به حالت تعلیق درآمده است. یک پیام کوتاه با جزئیات مربوط به تاریخ گزارش بعدی خود دریافت خواهید کرد. برای معلومات بیشتر در مورد تغییرات در سیستم پناهندگی، اینجا را ببینید:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

چه کسی در معرض خطر بالای ویروس کرونا است

ویروس کرونا می تواند هر کسی را به طور جدی بیمار کند، اما برخی از افراد نیز در معرض خطر بیشتری هستند. به عنوان مثال، شما در معرض خطر بلند ویروس کرونا خواهید بود اگر شما:

- پیوند عضو انجام داده باشید
- انواع خاصی از تداوی سرطان دارید
- سرطان خون یا مغز استخوان مانند سرطان خون وجود داشته باشید
- حالت شیش شدید مانند فیبروز کیستیک یا آسم شدید داشته باشید
- حالتی داشته باشید که احتمال ابتلا به عفونت را بسیار بیشتر کند
- دواهای مصرف می کنید که سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند
- حامله هستید و از نظر قلبی وضعیت جدی داشته باشید

اگر فکر می کنید در یکی از این گروه های پرخطر قرار گرفته اید و تا روز یکشنبه 29 مارچ 2020 نامه ای از تیم مراقبت های صحی دریافت نکرده اید یا با داکتر معالج خود تماس گرفته اید، باید در مورد نگرانی های خود با داکتر معالج (پزشک) خود یا داکتر شفاخانه صحبت کنید. اگر یک داکتر عمومی ندارید، برای پشتیبانی با DOTW UK تماس بگیرید: **0808 1647 686** (این شماره مجانی برای تماس است) یا ایمیل به clinic@doctorsoftheworld.org.uk

اگر در معرض خطر زیاد باشید چگونه از خود محافظت کنید

اگر در معرض خطر جدی بیماری ویروس کرونا هستید، موارد دیگری وجود دارد که باید از ابتلا به آن جلوگیری کنید. این شامل میشود بر:

- خانه خود را ترک نمی کنید - شما نباید برای خرید، انتخاب دوا یا ورزش به بیرون بروید
 - تا حد امکان حداقل 2 متر (3 قدم) از سایر خانه های خود دور باشید
- از دوستان، خانواده یا همسایگان بخواهید که خرید و دوا را برای شما انتخاب کنند. باید دواها را خارج از دروازه شما رها کنند. در صورت نیاز به دریافت منابع مورد نیاز مانند مواد غذایی، می توانید **ثبت نام کنید تا از پشتیبانی ویروس کرونا کمک بگیرید**. به شما توصیه می شود که همیشه در خانه بمانید و از هرگونه تماس چهره به چهره به مدت حداقل 12 هفته از روز دریافت نامه خودداری کنید.

اگر در معرض خطر ابتلا به کروناویروس در GOV.UK هستید، توصیه های کامل در مورد محافظت از خود را بخوانید.

ارهنمای انزوای برای خانه داری با عفونت ممکن ویروس کرونا



از تماس نزدیک با افراد دیگر خودداری کنید



از امکانات جداگانه استفاده کنید یا بین استفاده پاک کنید



به محل کار، مکتب، جراحی های داکتر عمومی، دواخانه یا شفاخانه نروید



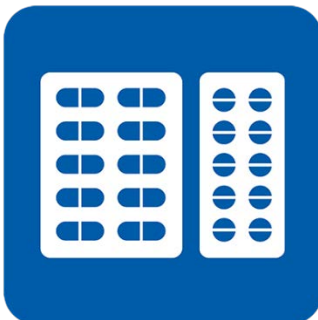
اگر ممکن است تنها بخواهید



بازدید کننده نداشته باشید



غذا و دوار را به شما تحویل برایشان بیاروند



برای کمک گیری با علایم تان پرستامول بگیریید



آب بیشتر بنوشید



دست های خود را بطور منظم بشویید

برای معلومات بیشتر ببینید: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

تا چه زمانی باید رهنمایی انزوا را تعقیب کنید؟

- هرکسی که علائم دارد باید حداقل 7 روز در خانه بماند و منزوی شود.
- اگر با افراد دیگر زندگی می کنید، آنها باید حداقل 14 روز در خانه بمانند و منزوی شوند تا از انتشار عفونت در خارج از خانه جلوگیری شود.
- اما اگر کسی در خانه شما علائمی داشته باشد، باید از 7 روز از شروع علائم آنها در خانه بماند و منزوی شود. حتی اگر این بدان باشد که آنها بیش از 14 روز در خانه می مانند.
- اگر با شخصی که 70 ساله یا بیشتر است زندگی می کند، دارای یک وضعیت طولانی مدت است، باردار است یا دارای سیستم ایمنی ضعیفی است، سعی کنید در جایی دیگر پیدا کنید که آنها بتوانند 14 روز بمانند.
- اگر مجبور هستید در خانه در کنار هم باشید، سعی کنید تا حد ممکن از یکدیگر دور باشید.

چه زمانی باید با NHS 111 تماس بگیرم؟

- شما آنقدر بیمار هستید که نمی توانید کاری را انجام دهید که معمولاً مانند تلویزیون تماشا کنید، از تلفن خود استفاده کنید، بخوانید یا از تخت خواب خود خارج شوید
- احساس می کنید نمی توانید با علائم خود در خانه باقی بمانید
- وضعیت شما بدتر می شود
- علائم شما بعد از 7 روز بهبود نمی یابند

چگونه میتوانم به NHS 111 تماس بگیرم؟

شما می توانید از **خدمات آنلاین کروناویروس NHS 111 استفاده کنید** تا در ادامه بدانید که چه کاری انجام دهید. اگر نمی توانید به خدمات آنلاین دسترسی پیدا کنید می توانید با شماره 111 تماس بگیرید (این شماره تماس رایگان است). می توانید ترجمان به زبان خود بخواهید.

چه میشود اگر من نگران وضعیت مهاجرت خود باشم؟

تمام خدمات NHS برای تاجران صرف نظر از وضعیت مهاجرت آنها در انگلیس برای همه رایگان است. این شامل معاینه و تداوی ویروس کرونا است، حتی اگر نتیجه منفی باشد. به شفاخانه های NHS توصیه شده است که برای افراد دریافت کننده معاینه و یا تداوی مریضی ویروس کرونایی به کنترل مهاجرت نباشد.

برای جلوگیری از انتشار ویروس کرونا چه می توانم انجام دهم؟

- اطمینان حاصل کنید که دستان خود را حداقل 20 ثانیه با استفاده از صابون و آب بشویید
 - مشاوره در مورد ماندن در خانه را رعایت کنید
- این توصیه بر اساس توصیه ها و معلومات مربوط به صحت NHS است و این توصیه برای همه افراد در انگلستان، صرف نظر از کشور اصلی، است. برای معلومات بیشتر:

- رهنمای NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- رهنمای WHO: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

نسخه 3 [24.03.2020]