

# کتابچه رهنمود درباره کروناویروس (کووید-19)

دری / DARI

این توصیه بر اساس توصیه‌ها و معلومات مربوط به صحت NHS است و این توصیه برای همه افراد در انگلستان، صرف نظر از کشور اصلی است

Version 5 [01.06.2020]

## محتویات

کتابچه رهنمود درباره کروناویروس (کووید-19)

چه کسی در خطر بالای ابتلاء به کروناویروس قرار دارد

در صورتی که در خطر بالای ابتلاء قرار داشته باشید چگونه باید خود را محافظت کنید

رهنمود انزوانشینی برای خانواده‌هایی که احتمال ابتلاء کروناویروس در آنها وجود دارد

تا چه مدت زمان رهنمود انزوانشینی را دنبال باید کرد؟

چه زمانی باید با NHS 111 تماس بگیریم؟

چگونه می‌توانم به NHS 111 تماس بگیریم؟

چه می‌شود اگر من نگران وضعیت مهاجرت خود باشم؟

برای جلوگیری از انتشار ویروس کرونا چه می‌توانم انجام دهم؟

## رهنمایی کرونا ویروس (Covid19)

COVID-19 بیماری جدیدی است که می‌تواند شش‌ها و راه‌های تنفسی شما را تحت تأثیر قرار دهد. این بیماری ناشی از ویروسی به نام coronavirus است.

برای کمک در توقف گسترش کروناویروس همه باید به اندازه‌ای که ممکن است، در خانه بمانند. این شامل افراد در هر سنی می‌شود حتی اگر هیچ علائمی یا دیگر شرایط سلامتی نداشته باشید.

شما می‌توانید در موارد ذیل از خانه بیرون شوید:

- برای رفتن به دکان‌هایی که اجازه دارند باز باشند. دریافت اشیایی چون غذا و دوا و تسلیم گرفتن کالاهایی که به شکل آنلاین یا توسط تلفون سفارش داده‌اید
- برای انجام تمرین (با اگر در انگلستان هستید، سپری نمودن وقت در بیرون) با در نظر داشت این‌که فاصله 2 متری را از افراد دیگر خارج از خانواده مراعات کنید
- برای برآورده‌سازی هرگونه نیاز صحتی، اهدای خون، جلوگیری از مجروحیت یا مریضی، دور نمودن خطر آسیب یا مراقبت و کمک نمودن به یک شخص آسیب پذیر
- رفتن به محل کار و آمدن از آن اما تنها در صورتی‌که نتوانید از خانه کار کنید

اگر علائم زیر را دارید:

- درجه حرارت بالا - وقتی روی قفسه سینه یا پشت خود را لمس می‌کنید، احساس گرما می‌کنید
  - سرفه جدید و مداوم - این بدان معنی است که شما به طور مکرر سرفه را شروع کرده‌اید
  - از دست دادن یا تغییر در احساس عادی طعم یا بویایی (از دست دادن حس شامه) - اگر نمی‌توانید چیزی را بوی نموده یا طعمش را احساس کنید، یا این‌که بوی یا طعم چیزها متفاوت از حالت عادی باشد
- شما باید در خانه بمانید و **رهنمود انزوانشینی برای خانواده‌هایی که احتمال ابتلاء کروناویروس در آن وجود دارد را دنبال کنید.**

اجتماع در اماکن عمومی محدود است:

- اگر شما در انگلیس و ایرلند شمالی زندگی می‌کنید، اجازه دارید که یک گروه 6 نفره از دو خانواده مختلف با همدیگر ملاقات کنید
- اگر شما در ولز زندگی می‌کنید، اعضای دو خانواده می‌توانند در یک منطقه که تا 5 مایل از هم دور باشند، یکدیگر خود را ملاقات کنند
- اگر شما در اسکاتلند زندگی می‌کنید، اعضای دو فامیل می‌توانند همدیگر خود را در یک گروه که زیادتیر از 8 نفر نباشد، ملاقات کنند
- این ملاقات‌ها باید بیرون از خانه یا تنها در باغ‌های شخصی با مراعات فاصله 2 متری انجام شود

مهم است تا این رهنمود را دنبال نمایید؛ در صورتی‌که این کار را نکنید، جریمه می‌شوید.

پولیس، کارمندان مهاجرت و ارتش در تطبیق اقدامات صحت عامه و حصول اطمینان از رسانیدن غذا و مواد اساسی دیگر برای افراد آسیب پذیر، نقش خود را ایفاء خواهند کرد.

به علت کروناویروس، پیش‌نیاز گزارش‌دهی به عنوان شرط آزادی به قید ضمانت مهاجران موقتاً به تعلیق درآمده است. یک پیام کوتاه با جزئیات مربوط به تاریخ گزارش بعدی خود دریافت خواهید کرد. برای معلومات بیشتر در مورد تغییرات سیستم پناهجویی،

اینجا کلیک نمایید: <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 می‌تواند هر کسی را به طور جدی بیمار کند اما برخی از افراد نیز در معرض خطر بیشتری هستند. به عنوان مثال شما در خطر ابتلاء بلند کرونا ویروس قرار خواهید داشت اگر شما:



سرطان خون یا مغز استخوان مانند  
سرطان خون داشته باشید



انواع خاصی از تداوی سرطان دارید



پیوند عضو انجام داده باشید



دو اهایی مصرف می‌کنید که سیستم  
ایمنی بدن را تضعیف می‌کند



حالتی داشته باشید که احتمال ابتلا به  
عفونت را بسیار بیشتر می‌کند



حالت شیش شدید مانند فیروز  
کیستیک یا آسم شدید داشته باشید



حامله هستید و از نظر قلبی وضعیت  
جدی داشته باشید

اگر فکر می‌کنید که در یکی از این دسته‌های خطر بالای ابتلاء قرار دارید و تا یکشنبه 29 مارچ 2020 مکتوبی از تیم مراقبت  
صحنی دریافت نکنید یا توسط GP (داکتر) تان به شما تماس گرفته شده باشد، باید نگرانی تان را با GP (داکتر) تان یا طبیب شفاخانه  
در میان بگذارید. اگر یک GP ندارید، برای پشتیبانی با DOTW UK تماس بگیرید: [08081647686](tel:08081647686) (این شماره مجانی برای  
تماس است) یا ایمیل به [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

## اگر در معرض خطر زیاد باشید چگونه از خود محافظت کنید

اگر علائم کووید-19 مانند سرفه یا تب مداوم و جدید در شما بروز کند، با استفاده از خدمات آنلاین کروناویروس NHS 111 یا با تماس به NHS 111 مشوره طبی دریافت نمایید. به زودترین فرصت پس از بروز این علائم این کار را انجام دهید. 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 نمی‌کنید - شما نباید برای خرید و انتخاب دوا بیرون بروید
    - اگر شما در انگلستان و شمال ایرلند زندگی می‌کنید، شما می‌توانید با اعضای خانواده خود، وقتتان را بیرون سپری کنید (تیر کنید) یا اگر شما تنها زندگی می‌کنید، می‌توانید یک نفر دیگر از خانواده دیگر را بیرون با رعایت مراعات فاصله 2 متری از یکدیگر ملاقات کنید
    - اگر شما در ولز زندگی می‌کنید، می‌توانید برای تمرین ورزشی (تمرین ساپورت) با مراعات فاصله 2 متر از یکدیگر، بیرون بروید
  - به هیچ اجتماعی نروید (به شمول دیدار با دوستان یا فامیل در مکان‌های شخصی)
  - تا حد امکان حداقل 2 متر (3 قدم) از سایر خانه‌های خود دور باشید
  - از همه افرادی که مریض هستند یا علائم کروناویروس را دارند، دوری کنید
- از دوستان، خانواده یا همسایگان بخواهید که خرید و دوا را برای شما انتخاب کنند. باید دواها را خارج از دروازه شما رها کنند. اگر در دریافت تأمینات اساسی سیار مانند غذا نیاز به کمک داشته باشید، می‌توانید برای دریافت حمایت کروناویروس در اینجا ثبت نام نمایید:

- اگر در انگلستان هستید: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
  - اگر در ایرلند شمالی زندگی می‌کنید: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
  - اگر در سکاتلند زندگی می‌کنید، به شماره 08001114000 تماس بگیرید
  - اگر در ولز زندگی می‌کنید، باید جزئیات تماس در مکتوب‌تان درج باشد
- در صورتی که در خطر بالای ابتلاء کروناویروس قرار دارید، مشوره مکمل درباره حفاظت از خود را در [GOV.UK](https://www.gov.uk) بخوانید:
- <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

## رهنمود انزوانشینی برای خانواده‌هایی که احتمال ابتلاء کروناویروس در آنها وجود دارد



از تماس نزدیک با افراد دیگر بپرهیزید



از امکانات جداگانه استفاده کنید یا بعد از استفاده پاک کنید



به محل کار، مکتب، جراحی‌های GP، دواخانه یا شفاخانه نروید



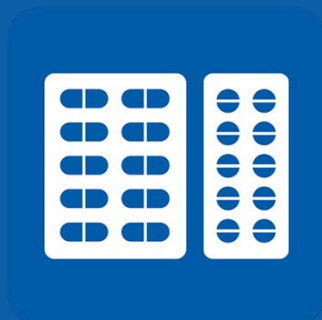
اگر ممکن است تنها بخواهید



بازدیدکننده نداشته باشید



غذا و دوا را به شما تحویل دهند



برای کمک‌گیری با علایمتان پرستامول بگیرید



آب بیشتر بنوشید



دست‌های خود را به‌طور منظم بشویید

شما می‌توانید از کروناویروس پرسان کنید. به‌محض این‌که علائم کروناویروس را در خود مشاهده کردید، می‌توانید برای تست کرونا پرسان کنید. (شما باید تست را در 5 روز اولیه انجام دهید): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>

اینجا بیشتر بدانید: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## تا چه مدت زمان رهنمود انزوانشینی را دنبال باید کرد؟

- افراد دارای علائم باید برای 7 روز در خانه مانده و خود را در انزوا نگهدارند
- اگر با اشخاص دیگر زندگی می‌کنید، آنان باید حداقل 14 روز در خانه مانده و خود را از سرایت به بیرون از خانه جلوگیری شود
- اما اگر شخصی در خانه‌تان به این علائم دچار می‌شود، باید به مدت 7 روز از روزی که علائم بروز کرده، در خانه مانده و خود را در انزوا نگهدارند حتی اگر این بدان باشد که آنها بیش از 14 روز در خانه می‌مانند
- اگر با شخصی که 70 ساله یا بیشتر است زندگی می‌کند، دارای یک وضعیت طولانی مدت است، باردار است یا دارای سیستم ایمنی ضعیفی است، سعی کنید 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 نمی‌توانید کاری را انجام دهید که معمولاً مانند تلویزیون تماشا کنید، از تلفن خود استفاده کنید، بخوانید یا از تخت خواب خود خارج شوید
- احساس می‌کنید نمی‌توانید با علائم خود در خانه باقی بمانید
- وضعیت شما بدتر می‌شود
- علائم شما بعد از 7 روز بهبود نمی‌یابند

## چگونه می‌توانم به NHS 111 تماس بگیرم؟

شما می‌توانید خدمات NHS 111 کروناویروس را به شکل آنلاین استفاده نمایید <https://111.nhs.uk/covid-19> تا بدانید که بعداً چه کاری را باید انجام داد. اگر نمی‌توانید به خدمات آنلاین دسترسی پیدا کنید، می‌توانید با شماره 111 تماس بگیرید (این شماره تماس رایگان است). می‌توانید ترجمان به زبان خود بخواهید.

## چه می‌شود اگر من نگران وضعیت مهاجرت خود باشم؟

برای مسافرانی که از خارج به کشور انگلستان می‌آیند، از جمله کسانی که بدون اجازه در بریتانیا (UK) زندگی می‌کنند، هزینه‌ای در بر نخواهد داشت:

- آزمایش برای ویروس کرونا (حتی اگر آزمایش نشان دهد که شما coronavirus ندارید)
- درمان برای ویروس کرونا - اگر شما شروع به درمان کنید و یک آزمایش نشان دهد که شما ویروس کرونا ندارید، ممکن است که شما برای هر مداوایی بعد از دریافت نتیجه آزمایش هزینه پیردازید
- چنانچه اگر شما برای ویروس کرونا فقط آزمایش و یا درمان شوید، نیازی به کنترل مهاجرت نیست.

## برای جلوگیری از انتشار ویروس کرونا چه می‌توانم انجام دهم؟

- اطمینان حاصل کنید که دستان خود را حداقل 20 ثانیه با استفاده از صابون و آب بشویید
- هدایات در مورد مراقب و مصوون بودن را دنبال نمایید
- اگر ممکن باشد، در مکان‌های بسته که رعایت فاصله فیزیکی 2 متری با افرادی که زندگی ندارید، مانند وسایل ترانسپورته عمومی یا دوکان‌های مشابه مشکل است، چهره‌تان را بپوشانید

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>