

راهنمای ویروس کرونا (کووید-19)

فارسی / FARSI

این توصیه‌ها بر مبنای توصیه‌ها و اطلاعات حوزه سلامت NHS است و به کلیه افراد ساکن بریتانیا، فارغ از کشور مبدأ آنها، مربوط می‌شود

Version 5 [01.06.2020]

فهرست مطالب

راهنمای ویروس کرونا (کووید-19)

افرادی که در خطر بالای ابتلا به ویروس کرونا قرار دارند

نحوه محافظت از خود در شرایط پرخطر

راهنمای قرنطینگی برای خانوارهای مشکوک به ابتلای به ویروس کرونا

چه مدت راهنمای قرنطینگی را ادامه دهیم؟

چه موقع باید با NHS 111 تماس بگیرم؟

چطور با NHS 111 تماس بگیرم؟

اگر نگران وضعیت مهاجرتی‌ام باشم، تکلیف چیست؟

در راستای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا چه اقدامی می‌توانم انجام دهم؟

راهنمای ویروس کرونا (کووید-19)

بیماری کووید-19 نوعی بیماری جدید است که می‌تواند ریه‌ها و مجاری تنفسی شما را درگیر کند. عامل این بیماری، ویروسی است که کرونا نام دارد.

همه باید تا حد ممکن در خانه بمانند تا جلوی شیوع ویروس کرونا گرفته شود.

منظور از همه تمامی افراد در همه سنین است؛ حتی اگر علائم این بیماری یا بیماری‌های دیگر را نداشته باشند.

در شرایط زیر اجازه دارید از خانه بیرون بروید:

- رفتن به فروشگاه‌هایی که به آنها اجازه داده‌اند باز باشند، جهت تأمین اقلامی مثل مواد غذایی و دارو و برای گرفتن کالاهایی که به‌صورت آنلاین یا تلفنی سفارش داده شده است
- ورزش کردن (یا اگر در انگلیس هستید، گذراندن وقت در فضای باز) ضمن رعایت 2 متر فاصله از افرادی که جزء خانوار شما نیستند
- تأمین نیازهای پزشکی، اهدای خون، رسیدگی به آسیب یا بیماری، جلوگیری از خطرات آسیب‌رسان یا ارائه مراقبت یا کمک به افراد آسیب‌پذیر
- رفتن به محل کار و بازگشت از آنجا در صورتی که نتوانید در خانه به کارتان مشغول شوید

اگر دچار موارد زیر هستید:

- تب - به‌طوری که موقع لمس قفسه‌سینه یا کمرتان احساس داغ بودن کنید
 - سرفه جدید و مداوم - یعنی به‌تازگی دچار سرفه‌های مکرر شده باشید
 - فقدان حس بویایی یا چشایی عادی شما یا تغییر کردن آن (آنوسمی یا نابویایی) - اگر نمی‌توانید بو یا طعم چیزی را احساس کنید یا بوها و طعم‌ها نسبت به همیشه متفاوت است
- باید در خانه بمانید و [راهنمای قرنطینی برای خانوارهای مشکوک به ابتلای به بیماری کرونا](#) را دنبال کنید.

اجتماع در مکان‌های عمومی محدود است:

- اگر در انگلستان و ایرلند شمالی زندگی می‌کنید، شما فقط مجاز به ملاقات حداکثر 6 نفر از اعضای خانواده‌های مختلف هستید
- اگر در ولز زندگی می‌کنید، اعضای دو خانواده‌ای که در یک منطقه یا محله به فاصله 5 مایلی از یکدیگر قرار دارند، می‌توانند همدیگر را ملاقات کنند
- اگر در اسکاتلند زندگی می‌کنید، اعضای دو خانواده در صورتی که بیش از یک گروه 8 نفره نباشند، مجاز به ملاقات با یکدیگر هستند
- این اجتماعات فقط در بیرون از منزل و یا باغ‌های شخصی (خصوصی) با رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی 2 متر قابل اجرا است

مهم است که این قوانین را رعایت کنید؛ در غیر این صورت، ممکن است جریمه شوید.

پلیس، مأموران امور مهاجرت و ارتش می‌توانند نقش مهمی در اجرای اقدامات سلامت عمومی و همچنین اطمینان از تأمین غذا و سایر اقلام ضروری به افراد آسیب‌پذیر ایفا کنند.

به دلیل شیوع ویروس کرونا، الزام به گزارش‌دهی که یکی از شروط وثیقه مهاجرتی به حساب می‌آید، موقتاً به حالت تعلیق درآمده است. پیامکی دریافت خواهید کرد که در آن تاریخ گزارش‌دهی بعدی ذکر می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تغییرات

سیستم پناهندگی، روی اینجا کلیک نمایید: [https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-](https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/)

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

افرادی که در خطر بالای ابتلا به ویروس کرونا قرار دارند

ویروس کرونا می‌تواند هر کسی را به‌شدت مریض کند اما بعضی از افراد هم هستند که در خطر بالاتری قرار دارند.

برای مثال در موارد زیر ممکن است در خطر بالای ابتلا به ویروس کرونا باشید:



اگر مبتلا به سرطان خون یا سرطان مغز استخوان مانند لوسمی هستید



اگر تحت انواع خاصی از روش‌های درمانی برای سرطان هستید



اگر پیوند عضو داشته‌اید



اگر داروهایی مصرف می‌کنید که باعث تضعیف سیستم ایمنی بدنتان می‌شود



اگر به نوعی بیماری مبتلا هستید که احتمال ابتلا به سایر عفونت‌ها را بالا می‌برد



اگر دچار مشکل ریوی حاد مانند فیروز کیستیک یا آسم شدید هستید



اگر باردار هستید و دچار بیماری قلبی جدی می‌باشید

اگر فکر می‌کنید در یکی از این دسته‌های پرخطر قرار می‌گیرید و تا روز یکشنبه 29 مارس 2020 نامه‌ای از تیم مراقبت‌های بهداشتی‌تان دریافت نکردید یا پزشک عمومی‌تان با شما تماس نگرفت، باید نگرانی‌هایتان را با پزشک عمومی یا متخصص بالینی بیمارستان در میان بگذارید. اگر پزشک عمومی ندارید، برای کسب پشتیبانی با DOTW UK تماس بگیرید: **08081647686** (تماس

با این شماره رایگان است) یا به این آدرس ایمیل بزنید: clinic@doctorsoftheworld.org.uk

نحوه محافظت از خود در شرایط پرخطر

اگر به علائم کووید-19 مثل سرفه جدید و مداوم یا تب دچار شدید، از مشاوره بالینی سرویس آنلاین NHS 111 برای ویروس کرونا بهره بگیرید یا با NHS 111 تماس حاصل فرمایید. به محض بروز علائم در این راستا اقدام نمایید.

اگر در خطر بالای ابتلا به بیماری شدید ویروس کرونا هستید، باید موارد ویژه‌ای را رعایت کنید تا از گرفتن آن جلوگیری نمایید.

این موارد عبارتند از:

- خانه خود را ترک نکنید حتی برای خرید مواد غذایی و تهیه دارو
 - اگر در انگلستان و ایرلند شمالی زندگی می‌کنید، می‌توانید خارج از خانه با اعضای خانواده خود یا اگر تنها زندگی می‌کنید با شخص دیگری از خانواده دیگری با رعایت 2 متر فاصله، اوقات خود را سپری کنید
 - اگر در ولز زندگی می‌کنید، می‌توانید با رعایت فاصله 2 متر از دیگران، برای انجام فعالیت‌های ورزشی از خانه خارج شوید
 - عدم شرکت در اجتماع‌ها (از جمله اجتماع‌های دوستانه یا خانوادگی در فضاهای خصوصی)
 - تا جای ممکن حداقل 2 متر (3 قدم) از سایر افراد خانه دور باشید
 - دوری از افراد بیمار یا کسانی که علائم ویروس کرونا در آنها بروز کرده است
- از دوستان، خانواده یا همسایگان بخواهید دارو و اقلام خوراکی را برایتان تهیه کنند. آنها باید آن اقلام را بیرون از درب منزل شما بگذارند.
- اگر در تحویل گرفتن اقلام ضروری مثل مواد غذایی نیازمند کمک هستید، می‌توانید در اینجا برای کسب پشتیبانی‌های مربوط به ویروس کرونا ثبت نام کنید:
- اگر ساکن انگلیس هستید: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
 - اگر ساکن ایرلند شمالی هستید: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
 - اگر در اسکاتلند زندگی می‌کنید با شماره 0800 111 4000 تماس بگیرید
 - اگر در ولز زندگی می‌کنید، باید طبق اطلاعات تماسی که در نام‌تان درج شده است، اقدام فرمایید
- اگر در خطر بالای ابتلا به ویروس کرونا قرار دارید، متن کامل توصیه‌های مربوط به محافظت از خود را در وبسایت GOV.UK مطالعه نمایید: <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

راهنمای قرنطینگی برای خانوارهای مشکوک به ابتلای به ویروس کرونا



از تماس نزدیک با سایر افراد
خودداری فرمایید



از امکانات جداگانه استفاده نمایید یا پس
از هر بار مصرف گندزدایی کنید



از رفتن به سر کار، محل تحصیل،
مطب پزشک عمومی، داروخانه یا
بیمارستان خودداری کنید



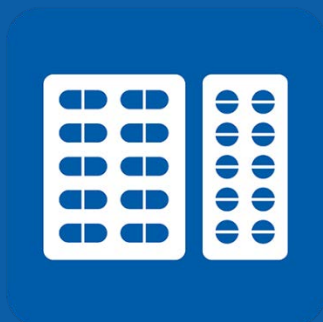
در صورت امکان تنها بخواهید



از پذیرفتن مهمان خودداری کنید



از دیگران بخواهید مواد غذایی و
داروهایتان را برایتان تهیه کنند



برای کمک به رفع علائم بیماری،
استامینوفن مصرف کنید



آب فراوان بنوشید



دست‌هایتان را مرتب بشویید

به محض این‌که علائم این بیماری را در خود مشاهده کردید، تقاضای تست کرونا ویروس بدهید. (شما

باید این تست را در پنج روز اول بیماری انجام دهید): [https://www.nhs.uk/ask-for-a-](https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test)

[coronavirus-test](https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test) شما باید مشخصات خود را همراه با شماره تماسی که در دسترس است، برای

دریافت جواب آزمایش ارائه دهید. برای اطلاعات بیشتر، مراجعه کنید

به: [https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-](https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance)
guidance

چه مدت راهنمای قرنطینگی را ادامه دهیم؟

- افرادی که دچار علائم این بیماری هستند باید حداقل 7 روز در خانه بمانند و خود را قرنطینه کنند
- اگر در کنار دیگران زندگی می‌کنید، باید حداقل 14 روز در خانه بمانید و خود را قرنطینه کنید تا از شیوع این بیماری در خارج از خانه جلوگیری شود
- اما اگر هریک از افراد همخانه‌تان دچار علائم شود، باید از روز شروع علائم، 7 روز در خانه بمانند و خودشان را قرنطینه کنند. حتی اگر بیش از 14 روز در خانه مانده‌اند هم باید این کار را انجام دهند
- اگر با فردی همخانه هستید که بالای 70 سال سن دارد، مبتلا به نوعی بیماری مزمن است، باردار است یا سیستم ایمنی ضعیفی دارد، سعی کنید جای دیگری را برایش پیدا کنید تا 14 روز در آنجا بماند
- اگر مجبورید با هم در یک خانه باشید، سعی کنید تا جای ممکن از هم فاصله بگیرید

چه موقع باید با NHS 111 تماس بگیرم؟

- وقتی آنقدر حالتان بد باشد که نتوانید کارهای معمول را انجام دهید مثل تماشای تلویزیون، استفاده از موبایل، مطالعه یا بلند شدن از تخت
- وقتی حس کنید که در خانه نمی‌توانید بر علائم این بیماری غلبه کنید
- وقتی وضعیت شما وخیم‌تر شود
- علائم شما بعد از گذشت 7 روز بهبود پیدا نکند

چطور با NHS 111 تماس بگیرم؟

با استفاده از سرویس آنلاین NHS 111 برای ویروس کرونا <https://111.nhs.uk/covid-19> می‌توانید از اقدامات بعدی لازم مطلع شوید. اگر نمی‌توانید به خدمات آنلاین دسترسی یابید، با شماره 111 تماس بگیرید (تماس با این شماره رایگان است). می‌توانید برای مترجم شفاهی مسلط به زبان شما درخواست دهید.

اگر نگران وضعیت مهاجرتی‌ام باشم تکلیف چیست؟

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 پردازید
- چنانچه اگر شما برای ویروس کرونا فقط آزمایش و یا درمان شوید، نیازی به کنترل مهاجرت نیست.

در راستای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا چه اقدامی می‌توانم انجام دهم؟

- حتماً دست‌هایتان را به‌طور مرتب و به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشوید
- از توصیه‌های مربوط به حفظ هوشیاری و ایمنی پیروی کنید
- در فضاهای بسته که حفظ 2 متر فاصله فیزیکی از افراد خارج از خانه دشوار است (مثلاً در وسایل نقلیه عمومی و فروشگاه‌های کوچک)، حتی‌الامکان از پوشش صورت استفاده کنید

اطلاعات بیشتر:

- رهنمودهای NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- رهنمودهای سازمان بهداشت جهانی (WHO): <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>