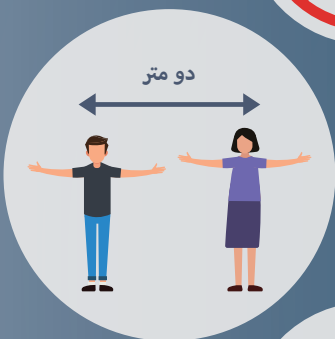




COVID-19

خود انزوابی چیست؟

اگر مورد تأیید شده COVID-19 هستید، با مورد تأیید شده در تماس نزدیک هستید، برای COVID-19 تست داده و منتظر نتایج هستید، یا به خارج کانادا سفر کردید، باید خود را منزوی کنید.



در منزل خود بمانید و کسی به ملاقات شما نیاید. از فامیل و دوستان بخواهید تا به ملاقات شما نیایند.

سعی کنید در منزل خودتان را از بقیه دور و مجزا کنید که شامل محل خواب و استفاده از توالت و حمام می‌شود.

قرار ملاقات‌های خود را لغو کنید مگر این‌که به دلیل فوریت پزشکی باشد.

به سرکار، مدرسه و مکان‌های عمومی، مانند مغازه‌ها، مراکز خرید، رستوران‌ها و عبادتگاه‌ها نروید. در صورت امکان از منزل کار کنید.

از وسایل نقلیه عمومی، تاکسی یا اتومبیل اشتراکی استفاده نکنید.

برای مواد غذایی و خواربار، و مایحتاج دیگر خود از خدمات تحویل در درب منزل استفاده کنید.

از تماس رو در رو با دیگران اجتناب کنید. فاصله دو متری (شش فوت) از دیگران را حفظ کنید.

در صورتی که در اتاق با افراد دیگری هستید، یا اگر برای فوریت مراقبت پزشکی باید منزل را ترک کنید، ماسک بزنید.

به طور مکرر دست‌های خود را بشویید و سرفه یا عطسه خود را بپوشانید. اگر نمی‌توانید دستان خود را بشویید از ضد عفونی کننده دست استفاده نمایید.

هر روز وضعیت سلامت خود را تحت نظر داشته، دمای بدن خود را چک کرده و مقادیر زیادی مایعات بنوشید.

لوازم خانه، مثل ظروف، فنجان و لیوان‌ها، قاشق و چنگال و چاقوهای غذاخوری، حوله‌ها و ملافه‌ها را با آب و صابون شسته و آن‌ها را با دیگران به طور مشترک استفاده نکنید.

سطوحی (پیشخوان، سطوح روی میزها، دستگیره‌های در، توالت‌ها، سینک‌ها، شیرهای آب و غیره) که به طور مکرر لمس می‌شوند را حداقل روزی یک مرتبه با استفاده از مواد ضد عفونی کننده که از فروشگاه خریداری کرده‌اید، تمیز کنید.

فکر می‌کنید نیاز به تست COVID-19 دارید؟ با استفاده از ابزارهای خود ارزیابی در covid19.thrive.health دریابید که آیا باید برای تست شدن به ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی یا شماره 1-800-731-5100 تلفن کنید.

برای اطلاعات بیشتر از مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا (BCCDC)، با شماره 1-888-COVID-19 تماس گرفته، یا به شماره 604-630-0300 پیامک ارسال نموده یا از www.bccdc.ca دیدن نمایید.