

چگونه با دوستان خود درباره

COVID-19 گفتگو کنید

اگر شما کارمند اداره بهداشت، از کادر و داوطلبان پزشکی باشید، افراد شبکه شخصی اتان ممکن است برای کسب اطلاعات در مورد COVID-19 به شما مراجعه کنند.

نکاتی که می‌توانید به آن‌ها اشاره کنید:

از علائم و نشانه‌ها آگاه باشید



مشکل تنفسی

تب

گلو درد

عطسه

سرفه

روش‌های درست را دنبال کنید

اگر مشکوکید که خودتان یا یکی از افرادی که با ایشان تماس نزدیک دارید عفونت COVID-19 دارد، قبل از مراجعه برای مراقبت‌های پزشکی تماس بگیرید.



- به پزشک خانوادگی خود تلفن کرده و نگرانی خود را توضیح دهید.
این کار تضمین می‌کند که درمانگاه در صورت لزوم برای تست شما آماده خواهد شد و کارکنان درمانگاه و سایر بازدیدکنندگان را این‌نمگه می‌دارد.



- پزشک خانواده ندارید؟ به ۱-۸۰۰-۱-۱-۸ تلفن کنید. در مرکز ۱-۸۰۰-پرستاران می‌توانند خطر شما را ارزیابی کرده و دستورالعمل‌هایی ارائه دهند.

حریم خصوصی بیماران را حفظ کنید

تعهد ما برای حفظ حریم خصوصی و محترمانه بودن بیمار امری ضروری است.



پاسخ مراکز بهداشت عمومی زمانی مؤثر است که افراد بنوانند به آن‌ها اعتماد کنند که زمانی که برای کمک با آن‌ها تماس می‌گیرند، مراقبت‌های لازم را برای محافظت از خود و اطرافیان اشان دریافت کنند.

ما متعهدیم، ضمن این‌که از حریم خصوصی بیماران محافظت می‌کنیم، تا حد ممکن باز عمل کنیم

مطلع بمانید

از منابع قابل اعتماد برای اطلاعات به روز، مشاوران سفر و سایر به روزرسانی‌ها استفاده کنید:

- مرکز کنترل بیماری BC
bccdc.ca

- مرکز بهداشت فریزر
fraserhealth.ca/COVID19

- با شماره ۱-۸۸۸-COVID-19 تماس گرفته و یا به شماره ۰۳۰۰-۶۳۰-۶۰۴-۶۰۴ پیامک ارسال نموده تا به سؤالات غیرپریشکی مربوط به COVID-19 پاسخ داده شود.

- آژانس بهداشت عمومی کانادا
canada.ca/en/public-health

- سازمان بهداشت جهانی
who.int

آژانس بهداشت عمومی کانادا یک شماره تلفن رایگان (۱-۸۳۳-۷۸۳-۴۳۹۷) ایجاد کرده است تا به سؤالات کانادایی‌ها درباره ویروس کرونای جدید پاسخ دهد.

بهداشت صحیح را رعایت کنید

"دستان خود را طوری بشویید که انگار فلفل تند خرد کرده‌اید و باید لنزهایتان را عوض کنید"

- دکتر بانی هنری، مسئول بهداشت استان بریتیش کلمبیا



دستان خود را بکرات
با آب و صابون کاملاً بشویید



پس از لمس سطوح از ضد عفونی‌کننده
دست استفاده نمایید



از لمس صورت خود اجتناب کنید
هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را بپوشانید



از افراطی که ناخوشاند دوری کنید و
اگر بیمارید در خانه بمانید

