

خود انزوایی

خود انزوایی به معنای در خانه ماندن و اجتناب از موقعیت‌هایی است که ممکن است با دیگران در تماس باشید.

اگر تب یا علائم مشکلات تنفسی دارید؛ مبتلا به COVID-19 تشخیص داده شدید؛ مسافری هستید که به کانادا برگشتید؛ یا در تماس نزدیک با یک مورد تأیید شده مبتلا به COVID-19 بوده‌اید، باید خود را منزوی کنید.



در منزل بمانید مگر این که نیاز فوری به دسترسی به مراقبت‌های پزشکی داشته باشید.



کسی به ملاقات‌تان نیاید و خود را از افراد دیگر در منزل جدا کنید.



برای غذا، دارو، لوازم دیگر از خدمات تحویل در درب منزل استفاده نموده، یا از فردی بخواهید که برای‌تان اقلام را پشت در منزل بگذارد.



علائم بیماری را در خود تحت نظر داشته باشید.



- اگر علائم بیماری‌تان وخیم‌تر شد، یا بعد از 5 یا 6 روز بهبود پیدا نکردید، به ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود، شماره 8-1-1 یا مرکز مراقبت‌های فوری و اولیه - Urgent and Primary Care Centre (تلفن کنید. www.fraserhealth.ca)

- اگر مشکل شدید تنفسی یا درد شدید در قفسه سینه داشتید به 9-1-1 تلفن کنید - بخش‌های اورژانس برای کسانی که به ایشان احتیاج دارند در دسترس است.



- با استفاده از ابزار خویش ارزیابی COVID-19 بی‌سی در bc.thrive.health، علائم بیماری را در خود تحت نظر داشته باشید.