

راهنمایی اطرافیان در مقابله با کرونا

به عنوان راهنمای قابل اعتماد اطرافیان خود لطفاً با به کار بردن دستورات زیر سعی کنید اطرافیان خود را به طور مرتب از جدیدترین اطلاعات در مورد کوید-۱۹ (کرونا) و سلامت ماندن با خبر کنید

- دستها را برای ۴۰ تا ۶۰ ثانیه با آب و صابون بشویید (به عکس زیر مراجعه کنید)
- سرفه و عطسه خود را در آرنج خود مهار کنید
- به صورت خود دست نزنید
- به اندازه ۲ متر فاصله خود را با کسانی که در خانه شما زندگی نمی کنند حفظ کنید - از رفتن به اماکن پر جمعیت خود داری کنید. تا میتوانید با تلفن، ایمیل، و وسایل ارتباطات دور با دیگران تماس بگیرید و اطلاع رسانی کنید. به هیچ وجه تماس بدنی با کسی نداشته باشید، حتی دست زدن.
- در حد امکان تمام جاهائی را که دست میزنید با آب و صابون ضد عفونی کنید.
- اگر مجبور به رفتن بیرون از خانه شدید، حتماً دهان و بینی خود را با ماسک، پارچه، یا شال بپوشانید و فاصله ۲ متری را با دیگران حفظ کنید
- به این علائم توجه کنید: تب، سرفه، نفس تنگی، سر درد، خستگی، و کوفتگی عضلات و بدن. اگر این علائم را دارید، برای ۱۴ روز در خانه بمانید و با هیچ کس در تماس نزدیک نباشید. اگر نگران بودید، سعی کنید با یک پزشک تماس بگیرید.
- اخطار دادن به اطرافیان خود: به پیشنهادات زیر برای آماده کردن اطرافیان خود برای مقابله با کوید-۱۹ عمل کنید. این دستورات باید سریع و بدون وقفه انجام شوند:
- در خانه بمانید. بسیار مهم است که شما و دیگر کسانی که با شما زندگی میکنند با کسی در بیرون خانه تماس نزدیک نداشته باشند حتی اگر کسان دیگر از دوستان و یا اقوام هستند. اگر لازم باشد که کاری بیرون از خانه انجام شود، یک نفر را انتخاب کنید برای رفتن به بیرون خانه. این شخص باید دهان و بینی خود را با ماسک، پارچه، یا شال کتانی بپوشاند، فاصله ۲ متری از دیگران را رعایت کند، و دستهای خود را مرتب با آب و صابون بشوید. باید بدانید که این دستورات برای جلوگیری از پخش ویروس بسیار مهم هستند، چون نه تنها افراد خانه شما را حفاظت می کنند بلکه حافظ سلامتی دیگرانی که سیستم دفاعی خوبی ندارند هم هستند.
- حفاظت از کسانی که سیستم دفاعی قوی ندارند: ویروس کرونا میتواند برای افراد مسن، حامله، و یا مریض به علل دیگر بسیار خطرناک باشد. به هیچ عنوان غذا، ظرف، لیوان، و قاشق و چنگال خود را با این افراد تقسیم نکنید، و لطفاً حتماً فاصله ۲ متری خود را با این اشخاص همیشه رعایت کنید
- یک نفر از افراد خانه را مسئول رعایت بهداشت کنید: این شخص باید چک کند که همه افراد دیگر خانه به تمام دستورات بهداشتی برای مقابله با گرفتن ویروس کرونا عمل میکنند. پوستر مقابله با کرونا باید در دسترس تمام افراد خانه باشد و در صورت داشتن هر سوال فرد مسئول باید جوابگو باشد.
- مثبت فکر کنید و هر جا که میتوانید به دیگران کمک کنید. آگاه و هوشیار بمانید. **IACI** از شما کمال تشکر را برای کمکها و حفظ سلامت اطرافیان دارد
- شما نمایندههای مهمی هستید. دوستان عزیز لطفاً مراقب سلامتی خود باشید

