

وقتی ویروس کرونا به جامعه‌تان وارد می‌شود

ورود ویروس کرونا به جامعه‌تان می‌تواند اثراتی ویرانگر به دنبال داشته باشد. ویروس کرونا سریع و بی‌سروصدا منتشر می‌شود. مبتلایان به ویروس کرونا بین ۱ تا ۱۴ روز بعد از ابتلا علائم بیماری را از خود نشان می‌دهند (سرفه خشک، تب، تنگی نفس، سردرد، خستگی و کوفتگی عضلانی). طی این مدت، شخص مبتلا می‌تواند ویروس را به دیگران منتقل کند و باعث آلودگی سطوحی مانند کاغذ، چوب، پلاستیک، سکه، فلز و غیره شود.

اگر یکی از ساکنان خانه‌تان بیمار باشد:

به همه توصیه می‌شود تا حد ممکن در خانه‌هایشان بمانند. مسئولیت تهیه چوب، آب، مواد غذایی و سایر اقلام ضروری را به یک یا دو نفر از اعضای خانواده بسپارید. این مسئولیت‌ها را بر عهده اعضای سالمند یا باردار خانواده نگذارید. این اشخاص باید در خانه بمانند.

- اگر یکی از اعضای جامعه‌تان علائم بیماری را دارد، سعی کنید تا حد امکان، او را از سایر اعضای خانواده جدا کنید و نگذارید خانه را ترک کند. اعضای بیمار و سالم خانواده نباید از تخت‌خواب، وسایل آشپزخانه، ظروف، ملحفه و سایر وسایل یکدیگر استفاده کنند. ویروس کرونا به شدت مسری است.
- اعضای بیمار خانواده نباید، به جز برای مراجعه به پزشک، خانه را ترک کنند.
- در صورت امکان، همه اعضای خانواده باید با ماسک، پارچه یا روسری جلوی دهان و بینی خود را بگیرند.
- همه اعضای خانواده باید، هنگام سرفه یا عطسه، بازویشان را جلوی دهان و بینی خود بگیرند.
- همه اعضای خانواده باید دست‌هایشان و وسایلی را که زیاد استفاده می‌کنند به صورت مرتب بشویند.
- همه اعضای خانواده باید از تماس دست با چشم‌ها، بینی، دهان و صورتشان خودداری کنند.
- اعضای سالم خانواده باید، در صورت امکان، هنگام کمک به اعضای بیمار خانواده، از دستکش‌های یکبار مصرف استفاده کنند و بلافاصله پس از پایان کار، دستکش‌ها را دور بیندازند. مراقب باشید با دستکش صورت یا سایر وسایلتان را لمس نکنید.

در صورت وجود هر سه شرط زیر، می‌توانید خانه را ترک کنید:

1. حداقل ۷۲ ساعت از آخرین باری که تب داشته‌اید گذشته باشد (سه روز کامل از قطع شدن تب‌تان گذشته باشد و طی این مدت داروهای تب‌بر مصرف نکرده باشید) و
2. سایر علائمتان بهبود یافته باشند (برای مثال، سرفه یا نفس‌تنگی‌تان بهبود یافته باشد) و
3. حداقل ۷ روز از اولین روز ظهور علائمتان گذشته باشد.

هنگام حضور در محیط خارج از خانه:

- اعضای خانواده که، پس از حضور در محیط بیرون به خانه بر می‌گردند، باید دستورالعمل‌های مهم زیر را رعایت کنند:
- **فاصله ایمنی ۲ متری از سایر اشخاص حاضر در محیط بیرون را حفظ کنید.** در مراکز تهیه آب یا صف‌های دریافت غذا، فاصله ایمنی ۲ متری با دیگران را رعایت کنید.
 - **صورت و بینی خود را با ماسک، پارچه یا روسری بپوشانید. پوشاندن دهان و بینی جایگزین حفظ فاصله ایمنی ۲ متری از دیگران نیست. در شرایط فعلی، باید فاصله فیزیکی لازم با دیگران را رعایت کنید.**
 - هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با آرنج بپوشانید.
 - هنگام سلام و احوال‌پرسی با دیگران، به جای دست دادن، بوسیدن و در آغوش گرفتن طرف مقابل، دستتان را روی قلبتان بگذارید.
 - اگر هر کدام از علائم بیماری را دارید، در خانه بمانید.
 - برای نشان دادن اتحادتان، در مراسم اجتماعی روزانه شرکت کنید. در برخی مکان‌ها، مردم در ساعاتی مشخص از روز، در حالی که از خودشان سر و صدا در می‌آورند یا ساز می‌نوازند، دسته‌جمعی آواز می‌خوانند تا اتحادشان را نشان دهند. این فعالیت‌ها، در شرایطی که نمی‌توانیم به صورت فیزیکی کنار هم باشیم، حس با هم بودن را در ما زنده می‌کنند.

دو متر چقدر است:

- متوسط طول بدن یک الاغ بالغ بین ۵/۱ تا ۲ متر است.
- دست‌هایتان را کاملاً در امتداد شانه‌هایتان باز کنید. دایره‌ای را روی زمین رسم کنید که قطرش طول هر دو بازو باشد. حالا، خطی را در نظر بگیرید که طولش سه برابر طول مجموع دو بازویتان است. طول این خط تقریباً ۲ متر است.

