

فاصله اجتماعی به چه اندازه؟

با حفظ فاصله خود به کم شدن کووید-19 کمک کنید

توصیه برای همه اشخاص

- روش صحیح سرفه و حفظ الصحة دست ها را به خوبی مراعات کنید.
- شما و اطرافیان نزدیک شما میتوانید به قسم نورمال یکجای با هم باشید.
- بغیر از اطرافیان نزدیک خود، از تمام اشخاص دیگر حداقل 1 متر فاصله بگیرید.
- اگر شما اعراض و علائم کووید-19 را دارید، باید در خانه بمانید و تست بدهید.

در صورت تماس نزدیک با شخص مبتلا یا برگشت به خانه بعد از سفرهای بین المللی که مکلف به قرنطینه شدن هستند

- به مکتب یا سر کار نروید.
- از وسایط ترانسپورتیشن عمومی استفاده نکنید.
- از ملاقات کردن پرهیز کنید.
- میتوانید به پیاده روی بروید، اما فاصله 2 متری را از دیگران حفظ کنید.
- باید از دیگران بخواهید تا برای شما خریداری نمایند.
- اگر این کار ممکن نمیشود، میتوانید کارهای ضروری را خودتان انجام بدهید، اما فاصله خود را حفظ کنید و ماسک بزنید.
- در خانه فاصله خود را با سایر کلانسالان و اطفال کلاتر به خوبی حفظ کنید. اشخاصی که با شما زندگی میکنند، معمولاً در قرنطینه نیستند.
- فوراً و دومرتبه بعد از 7 روز تست بدهید.
- اگر اعراض و علائم عفونت طرق تنفسی دارید، خودتان را تجرید کنید و تست بدهید.
- اگر جواب تست شما مثبت تشخیص شد، شما باید در خانه خود را تجرید کنید.

در صورت تایید یا احتمال مصابیت شما به کووید-19 و وقتی در تجرید خانگی هستید

- در خانه بمانید.
- از اعضای خانواده فاصله بگیرید.
- در صورت امکان، از اطاق و تشناب جداگانه خود استفاده کنید.
- سطوح را مکرراً بشویید.
- از یک شخص دیگر بخواهید تا در خریداری مواد غذایی به شما کمک کند.
- درباره نحوه بررسی صحت خود، با داکتر خود مشورت کنید.
- اعضای خانواده شما در قرنطینه هستند.