

چقدر فاصله اجتماعی؟

با رعایت فاصله خود به کاهش سرعت
شیوع کووید-19 کمک کنید

توصیه‌هایی برای همه

- آداب سرفه و بهداشت دست‌ها را به خوبی رعایت کنید.
- شما و چرخه نزدیکانتان می‌توانید طبق معمول با هم باشید.
- به غیر از چرخه نزدیکان خود، از تمام افراد حداقل 1 متر فاصله بگیرید.
- اگر علائم کووید-19 دارید، باید در خانه بمانید و آزمایش بدهید.

در صورت تماس نزدیک با فرد مبتلا
یا بازگشت به خانه بعد از سفرهای بین
المللی که مستلزم
قرنطینه هستند

- به مدرسه یا محل کار خود نروید.
- از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
- با دیگران ملاقات نکنید.
- می‌توانید پیاده‌روی کنید، اما از دیگران 2 متر فاصله بگیرید.
- باید از دیگران بخواهید تا برای شما خرید کنند.
- اگر امکانش وجود ندارد، می‌توانید کارهای ضروری را خودتان انجام بدهید، اما فاصله را رعایت کنید و ماسک بزنید.
- در خانه فاصله خود را با سایر بزرگسالان و کودکان بزرگتر به خوبی حفظ کنید. افرادی که با شما زندگی می‌کنند، معمولاً در قرنطینه نیستند.
- فوراً و دوباره بعد از 7 روز آزمایش بدهید.
- اگر علائم عفونت دستگاه تنفسی دارید، خودتان را ایزوله کنید و آزمایش بدهید.
- اگر جواب آزمایش مثبت باشد، شما باید در خانه خود را ایزوله کنید.

در صورت تایید یا احتمال ابتلای
شما به کووید-19 و وقتی در
خانه ایزوله هستید

- در خانه بمانید.
- از اعضای خانواده فاصله بگیرید.
- در صورت امکان، از اتاق و سرویس بهداشتی خود استفاده کنید.
- سطوح را به طور مرتب بشویید.
- از یک فرد دیگر بخواهید تا در خرید مواد غذایی به شما کمک کند.
- درباره نحوه کنترل سلامت خود با پزشکتان مشورت کنید.
- اعضای خانواده شما در قرنطینه هستند.