

فاصله مصون از دیگران چیست؟

با حفظ فاصله مصون از دیگران، در کاهش سرعت گسترش و ایرس کرونا (کووید 19) کمک میکنیم.

تماس نزدیک با دیگران داشته‌اید یا از مسافرت به خانه برمیگردید باید قرنطین شوید

- اطفال طبق معمول می‌توانند با دیگر افراد خانه معاشرت کنند اما بزرگسالان باید فاصله بین خود را مراعات کنند.
- به مکتب یا محل کار نروید.
- از ترانسپورت عامه استفاده نکنید.
- از ملاقات با دیگران خودداری کنید و ملاقات‌کننده را در منزل نپذیرید.
- میتوانید پیاده‌روی کنید، اما همیشه باید بیش از 1 متر از دیگران فاصله داشته باشید.
- فقط در صورتی که مطلقاً ضروری باشد میتوانید به فروشگاه مواد غذایی یا دواخانه بروید.
- افراد که با آنها زنده‌گی میکنید در قرنطین نیستند.
- اگر علائم عفونت تنفسی را تجربه کردید، باید خود را از دیگران جدا کنید و مورد معاینه قرار بگیرید.
- مثبت بودن نتیجه معاینه به این معنی است که باید در خانه جدا از دیگران بودوباش کنید.

توصیه به همه

- نکات درست صحی مربوط به دست و آداب سرفه کردن را رعایت کنید.
- شما میتوانید به شکل عادی با نزدیکترین اعضای خانواده و دوستانتان معاشرت کنید.
- فاصله مصون حداقل 1 متری را از همه افراد بجز نزدیکترین اعضای خانواده و دوستانتان حفظ کنید.
- اگر دچار علائم عفونت دستگاه تنفسی هستید، باید در خانه بمانید.
- اگر علائم کووید 19 دارید، باید مورد معاینه قرار بگیرید.

معاینه کووید 19 شما مثبت است و در خانه جدا شده‌اید

- در خانه بمانید.
- فاصله مصون خود را از تمام دیگران در خانه حفظ کنید.
- در صورت امکان از اطاق و تشناب جداگانه استفاده کنید.
- سطوح را مرتباً پاک کنید.
- از شخص دیگری بخواهید خریدهایتان را برای شما انجام دهد.
- در مورد چگونگی نظارت بر صحت خود با داکتران به توافق برسید.
- افراد که با آنها زنده‌گی میکنید باید قرنطین شوند.