

فاصله ایمن از افراد دیگر چیست؟

با حفظ فاصله ایمن از دیگران، به کاهش سرعت گسترش کروناویروس (کووید 19) کمک می‌کنیم.

تماس نزدیکی با دیگران داشته‌اید یا از مسافرت به خانه برمی‌گردید و باید قرنطینه شوید

- کودکان طبق معمول می‌توانند با دیگر افراد خانه در تماس باشند اما بزرگسالان باید فاصله بین خود را رعایت کنند.
- به مدرسه یا محل کار نروید.
- از حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
- از ملاقات با دیگران خودداری کنید و ملاقات‌کننده را در منزل نپذیرید.
- می‌توانید پیاده‌روی کنید، اما همواره باید بیش از 1 متر از دیگران فاصله داشته باشید.
- فقط در صورتی که مطلقاً ضروری باشد می‌توانید به فروشگاه مواد غذایی یا داروخانه بروید.
- افرادی که با آنها زندگی می‌کنید در قرنطینه نیستند.
- اگر علائم عفونت تنفسی را تجربه کردید، باید خود را از دیگران جدا کنید و مورد آزمایش قرار بگیرید.
- مثبت بودن نتیجه آزمایش به این معنی است که باید در خانه جداسازی شوید.

توصیه به همه

- نکات بهداشتی صحیح مربوط به دست و آداب سرفه کردن را رعایت کنید.
- شما می‌توانید به شکل عادی با نزدیکترین اعضای خانواده و دوستانتان معاشرت کنید.
- فاصله ایمن 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 آزمایش قرار بگیرید.

آزمایش کووید 19 شما مثبت شده است و در خانه جداسازی شده‌اید

- در خانه بمانید.
- فاصله ایمن خود را از تمام افراد دیگر در خانه حفظ کنید.
- در صورت امکان از اتاق و دستشویی جداگانه استفاده کنید.
- سطوح را مرتباً تمیز کنید.
- از شخص دیگری بخواهید خریدهایتان را برای شما انجام دهد.
- در مورد چگونگی نظارت بر سلامت خود با پزشکتان به توافق برسید.
- افرادی که با آنها زندگی می‌کنید باید قرنطینه شوند.