

بیماری کرونا 2019 (کووید-19)

کاهش ریسک ابتلا به کووید-19

این برگه اطلاعاتی برای افرادی، نظیر سالمندان و افراد دچار بیماری‌های مزمن، است که ابتلای آن‌ها به کووید-19 می‌تواند باعث شود که شدیداً بیمار شوند. این برگه به شما کمک می‌کند متوجه شوید چه اقداماتی برای کاهش ریسک فرارگیری در معرض کووید-19 انجام دهید.

چه افرادی بیشتر در معرض خطر قرار دارند؟

این موارد، ریسک بستری شدن یا مرگ ناشی از کووید-19 را افزایش می‌دهد:

- سن، این ریسک با افزایش سن بیشتر می‌شود، مخصوصاً در سالمندان؛
- بیماری‌های مزمن نظیر چاقی، دیابت، بیماری‌های ریوی/قلبی/کلیوی/کبدی، سکته، فشار خون بالا، و بیماری‌هایی که سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند (مانند بعضی از سرطان‌ها، اچ‌آی‌وی/ایدز درمان‌نشده)؛
- مصرف داروهایی که سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند (مانند شیمی‌درمانی، داروهای استروئیدی خوراکی).

تعداد افرادی که با آن‌ها معاشرت دارید را محدود کنید

- به‌جز افرادی که با آن‌ها زندگی می‌کنید؛
- تعداد افرادی که با آن‌ها معاشرت دارید را محدود کنید؛
- تا جایی که ممکن است فاصله‌تان را با دیگران حفظ کنید (حداقل 2 متر/6 فوت فاصله).
- از طریق تلفن، چت ویدئویی، یا پیام با دوستان و اعضای خانواده خود ارتباط برقرار کنید.
- در صورت امکان، در منزل کار کنید.
- در صورت امکان، به‌صورت مجازی توسط ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی (مانند پزشک، فیزیوتراپ) ویزیت شوید.

از قرارگیری در فضاهای سرپوشیده درون ساختمان و مکان‌های شلوغ خودداری کنید

- در صورت امکان، در فضای باز با دوستان و اعضای خانواده خود ملاقات کنید.
- اگر مجبور باشید در فضای درون ساختمان با آن‌ها ملاقات کنید، پنجره‌ها و درها را در صورت امکان باز کنید تا تهویه هوا انجام شود.
- در صورت امکان، از مراجعه به مغازه‌های شلوغ و سایر فضاهای درون ساختمان خودداری کنید. ساعات خلوت‌تر را برای خرید انتخاب کنید، و از خدمات تحویل برای دریافت غذا و وسایل استفاده نمایید.
- استفاده از حمل‌ونقل عمومی، تاکسی و سفر گروهی را محدود کنید. اگر چاره‌ای جز استفاده از این نوع وسایل حمل‌ونقل ندارید، تا جایی که امکان‌پذیر است ساعات خلوت‌تر را انتخاب کنید، فاصله اجتماعی را رعایت کنید، ماسک بپوشید و دست‌هایتان را مرتباً بشویید. اگر مجبور به استفاده از تاکسی یا سفر گروهی هستید، ماسک بپوشید و اطمینان حاصل کنید که راننده هم ماسک داشته باشد، در ردیف عقب بنشینید و پنجره را باز کنید.

ماسک بپوشید و مطمئن شوید افراد نزدیک شما نیز ماسک داشته باشند

- برای پیشگیری از گسترش عفونت به دیگران، ماسک‌های غیر پزشکی بپوشید.
- هنگامی که در فضای درون ساختمان با افرادی غیر از افراد خانوار خود هستید ماسک بپوشید و مطمئن شوید آن‌ها نیز ماسک پوشیده باشند (با فرض اینکه آن‌ها را می‌شناسید و صحبت کردن در مورد پوشیدن ماسک با آن‌ها خطرناک نباشد).
- هنگامی که در فضای باز در فاصله 2 متری/6 فوتی از افراد خارج از خانوار خود هستید ماسک بپوشید و اطمینان حاصل کنید که آن‌ها نیز ماسک بپوشند.

دست‌هایتان را مرتباً تمیز کنید

- دست‌هایتان را به‌طور مرتب با آب و صابون بشویید. به‌طور مشترک از حوله دستی استفاده نکنید.
- اگر آب و صابون در دسترس نبود، ژل ضدعفونی‌کننده دست بر پایه الکل (60% تا 90% الکل) با خود داشته باشید و استفاده کنید.
- پس از لمس وسایل یا سطوحی که دیگران لمس می‌کنند و همچنین در صورت لمس افراد دیگر، دست‌هایتان را تمیز کنید. از لمس صورتتان خودداری کنید، و اگر لازم بود این کار را انجام دهید، ابتدا دست‌هایتان را تمیز کنید.

سایر راهبردها برای کمک به سالم ماندن

- برای محافظت از خود در برابر ویروس آنفولانزا، واکسن آنفولانزا را در صورت در دسترس بودن تزریق کنید.
- سطوح در معرض تماس زیاد در خانه خود (مانند دستگیره‌های در، کلیدهای برق) را تمیز و ضدعفونی کنید.
- اگر اعلامی شبیه به علائم کووید-19 را در خود مشاهده کردید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید یا به یکی از مراکز ارزیابی سلامت مراجعه کنید.
- اگر از سلامت روان خود یا عزیزانتان نگرانی دارید، حتماً کمک بخواهید.

منابع

- وزارت بهداشت: منابعی برای ساکنین انتاریو که مشکلات سلامت روان و اعتیاد را در طول این پاندمی تجربه می‌کنند
- انجمن سرطان کانادا: سرطان و کووید-19
- در مورد سلامت کودکان: اطلاعاتی برای والدین کودکان دارای سیستم ایمنی ضعیف‌شده و کودکان دچار بیماری‌های مزمن
- اداره بهداشت عمومی انتاریو: منابع عمومی
- سازمان بهداشت عمومی کانادا: افراد آسیب‌پذیر و کووید-19
- ائتلاف کانادا برای سلامت روان سالمندان: نکاتی برای مبارزه با افسردگی در طول این وضعیت سلامت عمومی
- نکاتی که باید هنگام رعایت فاصله اجتماعی انجام داد
- CATIE: بیماری ویروس کرونا (کووید-19)، اچ‌آی‌وی و هیپاتیت سی: آنچه باید بدانید

در مورد این ویروس اطلاعات بیشتری کسب کنید

جهت کسب اطلاعات بیشتر و دسترسی به اطلاعات به‌روز در مورد کووید-19 می‌توانید به وبسایت وزارت بهداشت انتاریو به آدرس ontario.ca/coronavirus مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً تماس بگیرید:

اطلاعات این سند در تاریخ 18 نوامبر 2020 به‌روز شده است