

## بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹) خطر ابتلای خود به کووید-۱۹ را کاهش دهید

این برگه اطلاعاتی برای افرادی مانند سالمندان یا مبتلایان به بیماری‌های مزمن است که در معرض خطر بیماری جدی ناشی از کووید-۱۹ قرار دارند. این برگه به شما کمک خواهد کرد پی ببرید چه کاری می‌توانید انجام دهید تا خطر قرار گرفتن در معرض کووید-۱۹ را کاهش دهید.

### چه کسی در معرض خطر بیشتری قرار دارد؟

خطر بستری شدن در بیمارستان یا مرگ به علت کووید-۱۹ با موارد زیر افزایش می‌یابد:

- سن بالا، هرچه سن بالاتر باشد، خطر افزایش می‌یابد، به خصوص برای افراد مسن؛
- ابتلا به بیماری‌های مزمن از جمله چاقی، دیابت، بیماری‌های ریه/قلب/کلیه/کبد، سکتة مغزی، فشار خون بالا و بیماری‌هایی که سیستم ایمنی را ضعیف می‌کنند (برای مثال، برخی سرطان‌ها، اچ‌آی‌وی/ایدز درمان‌نشده)؛
- مصرف داروهایی که سیستم ایمنی را ضعیف می‌کنند (برای مثال، شیمی‌درمانی، داروهای استروئید دهانی).

### تعداد افرادی که به صورت فیزیکی نزدیک‌شان هستید را محدود کنید

- به جز افرادی که با آن‌ها زندگی می‌کنید:
- تعداد افرادی که نزدیک‌شان هستید را محدود کنید؛
- تا جای ممکن از افراد فاصله بگیرید (فاصله حداقل ۲ متر/۶ فوت).
- تا حد امکان از طریق تلفن، چت ویدئویی یا پیامک، ارتباط خود را با دوستان و خانواده حفظ کنید.
- در صورت امکان در خانه کار کنید.
- تا حد امکان به صورت مجازی ارائه‌دهندگان مراقبت درمانی خود را ببینید (برای مثال، پزشکان، فیزیوتراپیست‌ها).

### از حضور در فضاهای بسته و مکان‌های شلوغ اجتناب کنید

- تا حد امکان در فضای باز با دوستان و خانواده دیدار کنید.
- اگر باید در فضای بسته دیدار کنید، تا حد امکان پنجره‌ها و درها را باز کنید تا تهویه هوا بهبود پیدا کند.
- در صورت امکان از حضور در فروشگاه‌های شلوغ و سایر فضاهای بسته اجتناب کنید. زمان‌های خلوت‌تری را برای خرید انتخاب کنید و از خدمات تحویل درب منزل استفاده کنید یا از دیگران بخواهید غذا و ملزومات دیگر را برایتان تهیه کنند.
- استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی، تاکسی و خدمات خودرویی اشتراکی را محدود کنید. اگر لازم است از این روش‌های حمل‌ونقل استفاده کنید، تا حد امکان زمان‌های خلوت‌تری را انتخاب کنید، فاصله‌گذاری فیزیکی را رعایت کنید، ماسک بزنید و مرتب دست‌هایتان را بشویید. اگر لازم است تاکسی یا خودرویی اشتراکی بگیرید، ماسک بزنید، مطمئن شوید که راننده ماسک زده باشد، روی صندلی عقب بنشینید و پنجره را باز کنید.

## ماسک بزنید و اطمینان حاصل کنید که افراد نزدیک شما نیز ماسک زده باشند

- برای کمک به جلوگیری از انتقال بیماری به دیگران، ماسک غیر پزشکی بزنید.
- وقتی با افرادی غیر از اعضای خانواده‌تان در فضای بسته هستید ماسک بزنید و اطمینان حاصل کنید که افراد نزدیک به شما هم ماسک زده باشند (به فرض آنکه آن‌ها را می‌شناسید و گفتگو درباره استفاده از ماسک با آن‌ها امن باشد).
- هرگاه در فضای باز و در فاصله کمتر از ۲ متر/۶ فوت از افرادی غیر از اعضای خانواده‌تان هستید ماسک بزنید و اطمینان حاصل کنید که افراد نزدیک به شما هم ماسک زده باشند.

## دست‌هایتان را مرتب تمیز کنید

- دست‌هایتان را مرتب با آب و صابون بشویید. حوله‌های دست و صورت را اشتراکی استفاده نکنید.
- اگر آب و صابون در دسترس نیست با خود ژل ضد عفونی کننده الکلی دست (با الکل % ۶۰ - % ۹۰) به همراه داشته باشید و از آن استفاده کنید.
- هرگاه اشیاء یا سطوحی که دیگران لمس کرده‌اند را لمس می‌کنید و همچنین اگر شخص دیگری را لمس می‌کنید دست‌هایتان را تمیز کنید. از لمس صورت خود خودداری کنید و اگر لازم است صورت‌تان را لمس کنید، پیش از آن دست‌هایتان را تمیز کنید.

## راهبردهای دیگر برای کمک به حفظ سلامت

- در صورت امکان واکسن آنفولانزا بزنید تا در برابر ویروس آنفولانزا مقاوم شوید.
- سطوحی که در خانه‌تان مکرراً لمس می‌شوند را تمیز و ضد عفونی کنید (برای مثال، دستگیره‌های در، کلیدهای برق).
- اگر علائم مربوط به کووید-۱۹ پیدا کردید، با ارائه‌دهنده مراقبت درمانی خود تماس بگیرید یا مطابق با [دستورالعمل وزارت بهداشت](#) به یک مرکز ارزیابی مراجعه کنید.
- اگر در مورد سلامت روان خود یا عزیزان‌تان نگرانی‌هایی دارید، درخواست کمک کنید.

## منابع

- سازمان بهداشت عمومی کانادا: [جمعیت‌های آسیب‌پذیر و کووید-۱۹](#)
- ائتلاف سلامت روان سالمندان کانادا:
- [توصیه‌هایی برای مبارزه با اضطراب در وضعیت بهداشت عمومی فعلی](#)
- [فعالیت‌هایی که می‌توانید حین فاصله‌گذاری فیزیکی انجام دهید](#)
- وزارت بهداشت: [منابعی برای مردم انتاریو که در دوران همه‌گیری، مشکلات سلامت روان و اعتیاد را تجربه می‌کنند](#)
- جامعه سرطان کانادا: [سرطان و کووید-۱۹](#)
- درباره سلامت کودکان: [اطلاعات برای والدین کودکان دارای نقص ایمنی و کودکان دارای بیماری‌های مزمن](#)
- بهداشت عمومی انتاریو: [منابع عمومی](#)

### در مورد ویروس اطلاعات کسب کنید

به منظور کسب اطلاعات بیشتر و دسترسی به اطلاعات به‌روز در مورد کووید-۱۹ به وبسایت وزارت بهداشت انتاریو به نشانی [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus) مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً از این طریق تماس حاصل فرمایید: