



توصیه های مفید برای شما که یکی از بستگانتان در گروه های آسیب پذیر هستند

از افرادی که بیشتر آسیب پذیر هستند مراقبت کنید

ویروس کرونا چیست؟

ویروس کرونا باعث عفونت در دستگاه تنفسی می شود. علائم آن می تواند از یک سرماخوردگی عادی تا عفونت در ریه ها باشد و به عنوان مثال: به صورت قطرات سرفه یا عطسه، و یا از طریق سطوح عمومی و یا از طریق تماس فرد مبتلا به این ویروس (دست دادن، از طریق اشیاء، دستگیره وغیره) از شخصی به شخصی دیگر منتقل شود.

به نظر می رسد ویروس کرونای جدید بیشتر سالمندان (به ویژه افراد بالای هشتاد سال) و افراد با بیماری های زمینه ای را دچار بیماری حاد می کند. شما با مراقبت از خود، می توانید از سالمندان و افراد آسیب پذیر محافظت کنید.

گروه های آسیب پذیر چه کسانی هستند؟

برخی گروه ها در صورت ابتلا به ویروس کرونای جدید، بیشتر در معرض خطر بیماری حاد هستند.

- افراد مسن (به ویژه افراد بالای هشتاد سال)
- بانوان باردار (برای احتیاط)
- افراد با بیماری های زمینه ای
- افراد با ناراحتی های قلبی (در مورد افرادی که فشار خون بالا دارند و درمان شده اند، صدق نمی کند)
- افراد با مشکلات حاد ریوی (در مورد افرادی که بیماری آسم دارند و درمان شده اند، صدق نمی کند)
- افراد با سیستم ایمنی ضعیف
- افراد دیابتی
- افراد سرطانی
- کودکان با بیماری های زمینه ای

افرادی که بیماری زمینه ای دارند چه در حد متوسط و چه حاد، به عنوان مثال: فشار خون بالا یا آسم، که با دارو هم تحت کنترل نیست، در معرض خطر و درگروه های آسیب پذیر هستند. اگر یکی از بستگان شما در این گروه هست و از این که او تا چه حد در معرض خطر هست و یا نیاز به توصیه های خاص دارد، دچار تردید هستید، پیشنهاد می کنیم با دکتر معالج وی صحبت کنید.

اگر یکی از بستگان من در گروه آسیب پذیر باشد، باید چه کار بکنم؟

به عنوان بستگان فرد آسیب پذیر، به شما توصیه می کنیم تا بهداشت عمومی را رعایت کنید.

- دست های خود را مرتب با صابون بشویید و یا از مایع ضد عفونی استفاده کنید. مخصوصاً وقتی که بیرون در تماس با دیگران بودید، و همینطور قبل از این که چیزی بخورید.
- در بازوی خود سرفه و عطسه کنید - نه در دستانتان.
- اگر بیرون می روید، از دستکش استفاده کنید.
- اگر علائم بیماری دارید، حتی علائم خفیف، تا زمانی که بهبود نیافتید، در خانه بمانید.
- تماس بدنی (دست دادن، بغل کردن و بوسیدن) را به حداقل برسانید و از فعالیت های اجتماعی دوری کنید.
- از فعالیت های تفریحی/اجتماعی، که در تماس نزدیک با دیگران است (مانند خرید، ورزش، موسیقی زدن، تیم ژیمناستیک، کلوب های کارت بازی، برنامه های خانوادگی، دیدار/دیدار نوه ها) موقتاً خودداری کنید.
- از دیگران بخواهید تا رعایت کنند.

اقدامات احتیاطی ویژه

ما همچنین توصیه می کنیم، برای اینکه مبتلا نشوید و به بستگانانتان منتقل نکنید، بیشتر احتیاط کنید و تا آنجا که می توانید از خودتان مراقبت کنید.

- از حضور در اماکن پر ازدحام پرهیز کنید. از جمله در وسائل نقلیه عمومی که شلوغ است، فاصله را با دیگران رعایت کنید، مخصوصاً آن ها که بیمار به نظر می رسند.
- چنانچه بیمار هستید، در خانه بمانید و تا زمانی که بهبود نیافتید سر کار نروید.
- شما نباید به ملاقات افراد در گروه های آسیب پذیر، یا آن ها که در بیمارستان بستری هستند و یا در خانه سالمندان زندگی می کنند بروید، مگر آن که واقعا ضروری باشد. در عوض می توانید با بستگانانتان تماس تلفنی و یا تماس تصویری برقرار کنید.
- شما می توانید در خرید و تحویل اجناس به در خانه بستگان خود و یا در درست کردن غذا به آن ها کمک کنید.
- بیشتر مراقب بستگان خود باشید.
- از دیگران بخواهید تا رعایت کنند.



متى يجب علي الاتصال بالطبيب؟

يجب أن تتصل بالطبيب تلفونياً إن شهدت هذه الأعراض لدى أقربائك؟

- ◀ سعال بدأ حديثاً
- ◀ المرض لعدة أيام
- ◀ الحُمى
- ◀ انعدام التحسن
- ◀ صعوبة في التنفس
- ◀ تفاقم الأعراض

لاحظ أننا نقوم أيضاً بتوعية الأشخاص الذين هم ضمن الفئات المعرضة لخطر الإصابة، والأشخاص الذين هم على اتصال بالفئات المعرضة لخطر الإصابة. نطلب منهم أيضاً أن يراعوا الآخرين بصورة خاصة، سواء من خلال الإرشادات العامة أو غيرها.