

COVID-19

کووید - ۱۹ پیشگیری لازم است!



این فایل به منظور افزایش سطح آگاهی برای
مهاجران و پناهندگان ، در زمینه جلوگیری از
انتقال ویروس سارس - کووید - ۲ تولید شده است



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SECRETARIA DE ESTADO
PARA A INTEGRAÇÃO E AS MIGRAÇÕES



ACM
ALTO COMISSARIADO PARA AS MIGRAÇÕES, I.P.



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



CPR
Conselho Português
para os Refugiados

SANTA CASA
Misericórdia de Lisboa



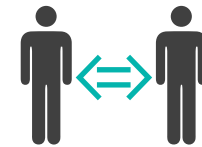
پیشگیری لازم است



استفاده از ماسک



شستن دست



رعایت فاصله اجتماعی

(بیشتر از ۲ متر)

پیشگیری لازم است

کووید-۱۹ - خلاصه اطلاعات

کووید-۱۹، چیست؟

کووید-۱۹ بیماری ناشی از ویروس جدید است.

علائم بیماری چیست؟

علائم اصلی بیماری عبارتند از: سرفه، تب، بدن درد، تنگی نفس، از دست دادن حس بویایی و چشایی.

برخی از افراد ممکن است علائمی نداشته باشند، اما مبتلا به ویروس هستند و آزمایش آنها مثبت است.

این ویروس عمدتاً توسط ذرات کوچکی منتقل میشود که هنگام صحبت، سرفه یا عطسه از دهان یا بینی خارج می شوند.

پیشگیری از بیماری ضروری است:

ماسک بزنید،

دست خود را بشوید،

فاصله را حفظ کنید، (بیشتر از ۲ متر)

ماسک

ماسک زدن برای جلوگیری از بیماری ضروری

است.

۳ نوع ماسک وجود دارد:

۱ - پارچه ای: این ماسک ها قابل شستشو و استفاده مجدد هستند. آنها کمترین نوع محافظت را ارائه می دهند، اما به طور کلی ارزان ترین نوع محافظت نیز هستند. آنها در موارد کم خطر مورد استفاده مردم قرار می گیرند.

۲ - جراحی: این ماسک ها برای استفاده یکبار مصرف است. ماندگاری آنها در حدود ۴-۶ ساعت است. مورد استفاده اصلی آنها برای متخصصان مراقبت های بهداشتی یا افراد مبتلا به کووید-۱۹ است.

۳ - تنفسی: یک بار مصرف هستند. ماندگاری آنها در حدود ۴-۶ ساعت است. آنها بیشترین محافظت را دارند. این نوع ماسک در شغل های بهداشتی که در معرض خطر قرار دارند استفاده میشوند.

اگر علائم کووید-۱۹ دارید چه کاری انجام دهید؟

اگر علائمی دارید باید با شماره تلفن 808242424 (SNS24) تماس بگیرید. اگر در خوابگاه، هتل یا واحدهای مشابه اقامت دارید، باید شخص مسئول محل اقامت خود را نیز در جریان بگذارید. عجله نکنید فقط در شرایط بسیار شدید باید به بخش اورژانس بروید یا با خط اضطراری (۱۱۲) تماس بگیرید.

چگونه بفهمیم که کووید-۱۹ داریم؟

برای فهمیدن اینکه آیا شما کووید-۱۹ دارید، لازم است آزمایشی انجام دهید. اگر آزمایش شما مثبت باشد، باید قرنطینه شوید.

قرنطینه

دو حالت وجود دارد که باید قرنطینه شوید:

۱- اگر نتیجه آزمایش شما برای ویروس کووید-۱۹ مثبت شده باشد.

۲- اگر با فردی که آزمایش مثبت برای بیماری کووید-۱۹ دارد در تماس نزدیک بوده باشد.

در هر دو حالت قرنطینه باید از قوانین موجود پیروی کنید، در غیر این صورت می توانید بیماری را به افراد دیگر منتقل کنید که جرم (عدم اطاعت یا شیوع یک بیماری مسری) است.