

Revised October 8, 2020

## درباره COVID-19 چه می‌دانیم

### COVID-19

COVID-19 یک بیماری تنفسی ناشی از یک ویروس کرونای جدید است. آثار بلندمدت COVID-19 هنوز مشخص نیست.

### انتقال

COVID-19 اغلب از طریق قطرات تنفسی، از یک فرد به فرد دیگر منتقل می‌شود و ممکن است قبل از آن که از خود علائمی نشان دهد، منتقل شود.

COVID-19 می‌تواند در مواقع زیر منتقل شود:

- موقع بوسیدن و بغل کردن
- موقعی که افراد در نزدیکی هم جمع می‌شوند، صحبت می‌کنند، می‌خندند، آواز می‌خوانند، عطسه یا سرفه می‌کنند
- موقعی که می‌ایستند که به مدت بیش‌تر از 15 دقیقه صحبت کنند و فراموش می‌کنند فاصله فیزیکی را رعایت کنند
- موقع تماس با دهان، بینی یا چشم بعد از لمس سطوح آلوده به ویروس

در حالی که COVID-19 می‌تواند از طریق ذرات ریز جامدی منتشر شود که در زمان خدمات پزشکی و دندان‌پزشکی تولید می‌شود، انتقال هوا‌بُرد، در گسترش ویروس متداول نیست. به نظر نمی‌رسد COVID-19 از طریق انتقال هوا‌بُرد در فضاهای عمومی، سیستم‌های تهویه یا از طریق آب منتشر شود.

### علائم

علائم متداول COVID-19 تب، سرفه، مشکل در بلعیدن، گلو درد، آبریزش بینی، از دست دادن حس چشایی یا بویایی، تهوع، استفراغ، اسهال و مشکل تنفسی است. بروز علائم ممکن است 14 روز بطول بیانجامد. بزرگسالان مسن‌تر و کودکان ممکن است علائم عمومی مثل لرز، سردرد، خواب بیش از حد عادی، تغییر احساسات، گیجی، درد ماهیچه، پریشانی، ضعف یا افتادن داشته باشند.

### احتمال بروز عوارض

بزرگسالان مسن‌تر و افرادی که مشکلات سلامتی دارند در معرض خطر بیماری جدی نیازمند مراقبت در بیمارستان هستند. در مواقع اندکی، بعضی کودکان ممکن است دچار التهاب غیرعادی شوند. اگر کودک بهبود نمی‌یابد یا جوش، تب طولانی مدت، چشمان صورتی و یا دست و پای متورم دارد، درخواست مراقبت پزشکی کنید.

### گام‌هایی برای حفظ امنیت همه

- محدود کردن سفرهای غیرضروری خارج از منزل.
- ماندن در منزل در صورت احساس ناخوشی.
- حفظ فاصله دو متری از دیگران و زدن پوشاننده صورت.
- شستن دستان و استفاده از ضدعفونی کننده الکلی.
- پرهیز از لمس صورت با دستان نشسته.

Revised October 8, 2020

- پوشاندن سرفه یا عطسه با آرنج یا یک دستمال.
- تمیز کردن و ضدعفونی کردن سطوح پرتماس.
- دانلود [COVID alert mobile app](#).

### ماسک و پوشاندن صورت

**آیین نامه ماسک** تورنتو همه را ملزم به استفاده از ماسک یا پوشاننده صورت در فضاهای عمومی داخلی کرده است. TTC نیز آیین نامه ماسک مشابهی دارد. از 3 اکتبر 2002، زدن ماسک در فضاهای عمومی داخلی و وسایل نقلیه انتاریو اجباری است. پوشیدن ماسک می تواند به کاهش انتشار COVID-19 کمک کند. مهم است که به حفظ فاصله اجتماعی، شستن مرتب دست ها و ماندن در خانه در مواقع بیماری ادامه دهیم.

### اگر علائم داشته ام چه کار کنم

اگر یک یا چند علائم COVID-19 دارید، یا با فرد مبتلا به COVID-19 تماس نزدیک داشتید، **آزمایش بدهید**. از یک **مرکز ارزیابی** در نزدیکی خود، وقت بگیرید. زمانی که منتظر نتیجه آزمایش هستید، در خانه بمانید و خود را ایزوله کنید.

**منظور از ایزوله کردن**، ماندن در خانه است، زیرا ممکن است مبتلا باشید. بیرون و به مکان های عمومی نروید یا از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید. آنلاین خرید کنید یا از یک دوست بخواهید اقلام را برای شما بیاورد. اگر نیاز به کمک برای رفع علائم دارید، با فراهم کننده خدمات درمان خود تماس بگیرید. اگر شما یا فرد دیگری مشکل تنفسی دارد، با 911 تماس بگیرید.

### تهویه یا جریان هوا

جریان هوای خوب می تواند به کاهش انتشار COVID-19 کمک کند. برای اطمینان از وجود جریان خوب در منزل:

- در صورت امکان و امنیت، در و پنجره را باز کنید.
- سیستم گرمایش و تهویه خود را خوب نگهداری کنید.
- از فیلتر دارای بالاترین کارایی استفاده کنید که با وسیله گرمایشی، تهویه هوا و غیره شما سازگار است.
- وقتی از فن های سقفی یا قابل حمل استفاده می کنید، از گردش جریان هوای رو به بالا استفاده کنید.
- محوطه اطراف تهویه را خالی از وسایل و غیره نگهداری کنید.

مدارکی وجود ندارد که نشان دهد پاک کننده های قابل حمل هوا می توانند از انتشار COVID-19 جلوگیری کنند، اما تهویه خوب در فضاهای داخلی، می تواند کمک کند. پاک کننده های هوای قابل حمل ممکن است در مناطقی فاقد تهویه خوب، مثل اتاق های بدون پنجره مفید باشند،

### مراقب کلاهبرداری و هرزنامه باشید

محصولاتی را خریداری نکنید که ادعا می کنند از شما در برابر COVID-19 محافظت می کنند. هیچ داروی تایید شده برای جلوگیری از COVID-19 وجود ندارد. اطلاعات شخصی خود را به تماس گیرندگان ناخواسته ندهید. کارکنان اداره بهداشت عمومی تورنتو هرگز از شما درخواست شماره کارت اعتباری یا بیمه تامین اجتماعی نمی کنند.

### اطلاعات بیشتر

از تارنمای [toronto.ca/COVID19](https://toronto.ca/COVID19) بازدید کرده یا با شماره 416-338-7600 تماس بگیرید.