FARSI / FARSI

فاصله‌گذاری فیزیکی: چگونه گسترش کووید- ۱۹ را کاهش دهیم

ما می‌توانیم با یک تلاش آگاهانه و کاهش فاصله فیزیکی بین یکدیگر انتشار کووید-۱۹ را کند کنیم. ثابت شده که حفظ فاصله فیزیکی یکی از مؤثرترین راه‌ها برای کاهش انتشار بیماری در هنگام شیوع است. همه ما می‌توانیم با صبر و همکاری نقش خود را ایفا کنیم.

معنی فاصله‌گذاری فیزیکی چیست؟

این به معنای ایجاد تغییر در فعالیت‌های روزمره به منظور به حداقل رساندن تماس نزدیک با دیگران است، که می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- اجتناب از حضور در مکان‌های شلوغ و دورهمی‌ها
- اجتناب از آداب سلام و احوال‌پرسی متعارف، مانند دست دادن
- محدود کردن تماس با افرادی که در معرض خطر بیشتری‌اند (مانند بزرگسالان مسن‌تر و افرادی که وضعیت سلامتی ضعیفی دارند)
- حفظ حداقل فاصله به اندازه ۲ طول بازو (تقریباً ۲ متر) از دیگران تا جای ممکن

در زیر نحوه حفظ فاصله فیزیکی را شرح می‌دهد:

- برای سلام و احوال‌پرسی به جای دست دادن، بوسیدن یا بغل کردن، دست تکان دهید
- تا حد ممکن، حتی برای غذا خوردن و سرگرمی درخانه بمانید
- در هفته یک بار به فروشگاه‌های مواد غذایی بروید
- از وسایل نقلیه عمومی در ساعات خلوت استفاده نمایید
- جلسات مجازی ترتیب دهید
- میزبان برنامه‌های بازی مجازی برای کودکان‌تان باشید
- برای حفظ ارتباط با دوستان و خانواده از فناوری استفاده نمایید

در صورت امکان:

- از خدمات تحویل غذا در درب منزل یا خرید آنلاین استفاده کنید
- در خانه یا بیرون ورزش کنید
- از خانه کار کنید

توجه: بعضی از افراد ممکن است حتی اگر هیچ علائمی نداشته باشند، ویروس کووید-۱۹ را منتقل کنند. در شرایطی که حفظ فاصله‌گذاری فیزیکی دشوار است استفاده از یک ماسک غیرپزشکی یا پوشش صورت (به طوری که حداقل متشکل از دو لایه از پارچه‌ای باشد که محکم به‌هم بافته شده و ساختارش به شکلی باشد که بینی و دهان را بدون درز پوشانده، به پشت سر گره خورده یا پشت حلقه گوش بیافتد) بین ترشحات دستگاه تنفسی شما با افراد دیگر و سطوح اطراف مانع ایجاد می‌کند. این عمل همچنین مانع از دست زدن به بینی یا دهان‌تان، که راه دیگری است برای احتمال ورود ویروس بدن، می‌شود.

توجه: دولت کانادا یک دستور اضطراری به نام *قانون قرنطینه* را به اجرا گذاشته است. بدین معنی که طبق این دستور برای محدود کردن انتشار کووید-۱۹، هر فردی که از راه هوایی، دریایی یا زمینی وارد کانادا شود باید ۱۴ روز در خانه بماند. این دوره ۱۴ روزه از روز ورودتان به کانادا شروع می‌شود.

- اگر مسافرت بوده‌اید و هیچ علائمی ندارید باید خود را قرنطینه یا (منزوی) کنید.
- اگر مسافرت بوده‌اید و علائم بیماری دارید باید خود را از دیگران منزوی کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر از Canada.ca/coronavirus دیدن کرده یا با شماره ۱-۸۳۳-۷۸۴-۴۳۹۷ تماس بگیرید.