

نکاتی در رابطه با کوید-۱۹

به طور کلی دستورالعمل زیر میتواند به شما کمک کند تا خطر آلودگی را کاهش داده و از گسترش آن جلوگیری کنید:

-دستان خود را به طور مرتب با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید
_از تماس دستان نشسته خود با چشمان، بینی، و دهان خود خودداری کنید
-از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنید
هنگام عطسه یا سرفه

● دهان و بینی خود را با دستمال یا دست خود بپوشانید

● دستان خود را شسته و دستمالی را که استفاده کرده‌اید، دور بیاندازید

-چنانچه بیمار هستید، در خانه بمانید تا از گسترش بیماری به دیگران جلوگیری کنید
-رعایت معیارهای دوری از یکدیگر یکی از روشهای جلوگیری از شیوع کوید-۱۹ است. این بدان معنا است که از تماس نزدیک با یکدیگر اجتناب کنیم.

۱- دوری از یکدیگر نیاز به این دارد که ۲ الی ۳ متر فاصله بین افراد باشد.

۲- و اینکه خانواده‌ها، کودکان را برای خرید همراه خود نبرند.

۳- و اینکه یک نفر از خانواده برای خرید مواد غذایی بیرون رود.

برنامه ریزی کنید

برنامه شما باید شامل این باشد که چگونه میتوانید عادات معمول خود را تغییر دهید تا کمتر در مکانهای شلوغ باشید. برای مثال میتوانید:

-خرید خود را در خارج ساعت شلوغ انجام دهید.

-با وسایل نقلیه عمومی خارج از ساعت شلوغ آن رفت و آمد کنید.

-به جای تمرین در کلاس بدنسازی در محیط باز تمرین کنید.

برنامه شما باید همچنین شامل اینکه در هنگام بیماری چه می‌کنید، باشد. اگر شما یک فرد خدمات دهنده به کودکان یا سایر وابستگان خود هستید، باید به فکر کسی باشید که در صورت نیاز بتواند جایگزین شما گردد.

همچنین باید به این فکر کنید که در صورت بیماری یکی از افراد خانواده و نیاز به مراقبت، چه خواهید کرد. چنانچه یکی از افراد خانواده شما نیاز به مراقبت داشت، با کارفرما خود در مورد اینکه از خانه کار کنید، صحبت کنید.

اگر چنانچه خود بیمار شوید، تا زمانی که تمامی علائم بیماری شما برطرف شوند، در خانه بمانید. کارفرمایان نباید درخواست استعلاجی از شما کنند زیرا این باعث میگردد که فشار بیشتری به کادر خدمات درمانی محدود بیاید.

برنامه شما همچنین باید شامل خرید موارد ضروری باشد. این باعث میگردد که شما در هنگامی که بیمار هستید، مجبور به ترک خانه نباشید.

طرح شما باید بر اساس کیت‌هایی باشد که برای موارد اورژانس آماده کرده‌اید. برای اطلاعات بیشتر راجع به اینکه چگونه خود و خانواده خود را برای موارد اضطراری آماده کنید، به سایت کتپرید.کا مراجعه کنید.

داروهای نسخه‌های خود را تهیه کنید
در این هنگام، منطقی تر است که قفسه‌های خود را با مواد غذایی فاسد نشدنی پر کنید، به طوری که در هنگام بیماری لازم نباشد برای خرید بیرون بروید.
برای چرخه‌های تامین کالاهای فروشگاهها، تامین کالاها زمانی که خرید خود را به تدریج انجام دهید، ساده‌تر است. برای اینکار، هر بر که برای خرید میروید، چندین قلم کالا را به سبد خود اضافه کنید. تعدادی از مواردی که میتوانید به سبد خود اضافه کنید شامل مواد خوراکی ذیل میشود:

- پاستا و سس آن
- سوپ کنسروی
- لوبیا و سبزیجات کنسروی
- همچنین خوب است که موارد ذیل را داشته باشید:
- غذای حیوانات خانگی
- کاغذ توالت
- دستمال کاغذی
- محصولات بهداشتی زنان
- پوشک بچه (در صورتی که بچه دارید)

دلیل داشتن این اقلام ضرورتاً این نیست که لازم باشد خود را ایزوله کنید. علت داشتن این اقلام این است که اطمینان حاصل کنید در هنگام شیوع بسیار زیاد یا هنگام بیمار شدن نیازی به بیرون رفتن از خانه نداشته باشید.

بهترین منابع برای مراجعه منابع ذیل هستند:

-برای اطلاعات راجع به ویروس کرونا و اثرات آن بر روی افرادی که در نیوبرانزویک زندگی میکنند به وبسایت www.gnb.ca/coronavirus مراجعه کنید.

-برای اطلاعات به روز به وبسایت PHAC مراجعه کنید