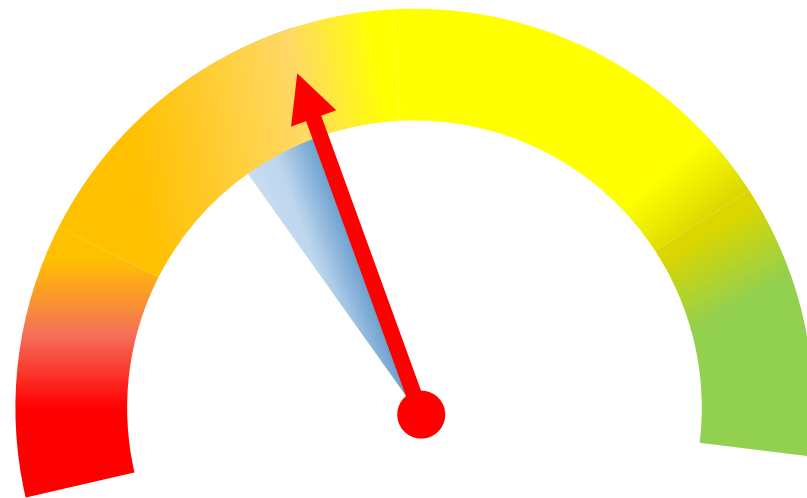

نشانگر خطر کووید و راهنمای جامعه



عموم مردم	خارج از منزل - کار ، اجتماعی ، در ملا عام	در منزل
فاصله جسمی	<ul style="list-style-type: none"> • در خانه بمانید مگر اینکه رفتن سرکار، یا دریافت مراقبت‌های پزشکی و مواد غذایی ضروری باشید . • با افراد خارج از منزل حداقل ۶ قدم فاصله را مراعات کنید. • از داخل منزل کار کنید. • نباید تماس با دیگران داشته باشید . 	<ul style="list-style-type: none"> • افراد بدون علائم نیازی به گذاشتن فاصله ندارند ، مگر اینکه بعلت در معرض تماس با کسی که مبتلا به بیماری در قرنطینه باشند . • افراد دارای علائم بیماری باید خود را قرنطینه کنند.
پوشش صورت	<ul style="list-style-type: none"> • اگر خارج از منزل یا نزدیک افراد دیگری هستید، صورت را بپوشانید. 	<ul style="list-style-type: none"> • افراد بدون علائم نیازی به پوشش صورت ندارد ، مگر اینکه در معرض تماس با کسی که مبتلا به این بیماری در قرنطینه باشند. • افراد دارای علائم صورت خود را بپوشانند .
شستن دستها	<ul style="list-style-type: none"> • بصورت مرتب دستها را حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید مخصوصا بعد از تماس با سطوحی که در معرض تماس زیاد باشند، عطسه / سرفه و دست زدن به صورت یا قبل از خوردن غذا. • در صورتی که شستن دستها غیر ممکن باشد از ضد عفونی دستها استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> • بصورت مرتب دستها را حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید مخصوصا بعد از تماس با سطوحی که در معرض تماس زیاد باشند، عطسه / سرفه و دست زدن به صورت یا قبل از خوردن غذا.
مراقبت علائم بیماری	<ul style="list-style-type: none"> • اگر به علائم شبیه آنفلوانزا یا کووید مبتلا هستید ، در خانه بمانید. • تماس با افراد دارای علائم بیماری را به حداقل برسانید. • در محل کار درجه حرارت را بصورت روزانه چک کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> • درجه حرارت بدن را هر روز اندازه بگیرید. • به طور مداوم مراقب علائم شبیه کووید باشید. • اگر بیمار هستید با پزشک خود تماس بگیرید. • مراقب (تغییرات در) سلامتی افراد در منزل مبتلا به علائم شبیه کووید باشید.
ضد عفونی کردن	<ul style="list-style-type: none"> • از تماس دست برهنه با هر سطوحی که در معرض تماس زیاد باشند خودداری کنید. • برای جلوگیری از دست زدن با دست برهنه، از حوله کاغذی یا لباس بعنوان مانع استفاده کنید • پس از تماس با سطوحی که در معرض تماس زیاد باشند، دست ها را بشویید یا از ضد عفونی کردن دست استفاده کنید. • افزایش ضد عفونی کردن، مخصوصا برای سطوحی که مورد تماس زیاد قرار می گیرند (درب/ دستگیرهای درب، کلیدهای برق ، لوازم حمام و دستشویی). 	<ul style="list-style-type: none"> • از تماس دست برهنه با هر سطح لمسی زیاد خودداری کنید. • از تماس دست برهنه با هر سطوحی که در معرض تماس زیاد باشند خودداری کنید. • برای جلوگیری از دست زدن با دست برهنه، از حوله کاغذی یا لباس بعنوان مانع استفاده کنید. • افزایش ضد عفونی کردن، مخصوصا برای سطوحی که مورد تماس زیاد قرار می گیرند (درب/ دستگیرهای درب ، کلیدهای برق ، لوازم حمام و دستشویی).
جمعیت در معرض خطر یا آسیب پذیر	<p>قابل توجه افراد بالای 60 سال، افراد دارای زمینه برای بیمارهای دیگر، و سایر مردم که خطر ابتلای به کووید بالا میباشد:</p> <ul style="list-style-type: none"> • در خانه بمانید. • جهت رفع نیازهای خارج از منزل (مواد غذایی، داروها، وغیره) از کمک دیگران بهره بگیرید. • از کسانی که در خارج از خانه کار می کنند فاصله بگیرید. 	

عموم مردم	خارج از منزل - کار، اجتماعی، در ملا عام	در منزل
فاصله جسمی	<ul style="list-style-type: none"> • در خانه بمانید مگر اینکه نیاز به دسترسی به خدمات ضروری مثل رفتن به محل کار یا جهت دریافت مراقبت پزشکی یا غذا هستید. • با افراد خارج از منزل حداقل ۶ قدم فاصله را مراعات کنید • در صورت امکان کار خود را از خانه انجام دهید . • فعالیت های فردی خارج از خانه مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و غیره مقبول است . • کمترین تعداد تماس با امکان پذیر است . • هیچ اجتماع یا رویداد بزرگ، بیش از 10 نفر . 	<ul style="list-style-type: none"> • افراد بدون علائم نیازی به گذاشتن فاصله ندارند ، مگر اینکه در معرض تماس با کسی که مبتلا به بیماری در قرنطینه باشند. • افراد دارای علائم بیماری باید خود را قرنطینه کنند. • فعالیتهای خارج از خانه با اعضای خانواده شما مقبول است.
پوشش صورت	<ul style="list-style-type: none"> • پوشش صورت برای اشخاص بزرگتر از 2 سال به شدت توصیه می شود. 	<ul style="list-style-type: none"> • افراد بدون علائم نیازی به پوشش صورت ندارد ، مگر اینکه در معرض تماس با کسی که مبتلا به این بیماری در قرنطینه باشند. • افراد دارای علائم صورت خود را بپوشانند.
شستن دستها	<ul style="list-style-type: none"> • بصورت مرتب دستها را حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید مخصوصا بعد از تماس با سطوحی که در معرض تماس زیاد باشند، عطسه / سرفه و دست زدن به صورت یا قبل از خوردن غذا. • در صورت شستن دستها غیر ممکن باشد از ضد عفونی دستها استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> • بصورت مرتب دستها را حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید مخصوصا بعد از تماس با سطوحی که در معرض تماس زیاد باشند، عطسه / سرفه و دست زدن به صورت یا قبل از خوردن غذا.
مراقبت علائم بیماری	<ul style="list-style-type: none"> • اگر به علائم شبیه آنفلوآنزا یا کووید 19 مبتلا هستید ، در خانه بمانید. • تماس با افراد دارای علائم بیماری را به حداقل برسانید. • در محل کاردرجه حرارت را بصورت روزانه اندازه بگیرید 	<ul style="list-style-type: none"> • روزانه چک کردن درجه حرارت بدن. • مراقب علائم شبیه کووید باشید. • اگر بیمار هستید با پزشک خود تماس بگیرید. • مراقب علائم شبیه کووید هرکسی در خانه خود باشید.
ضد عفونی کردن	<ul style="list-style-type: none"> • از تماس دست برهنه با هر سطوحی که در معرض تماس زیاد باشند خودداری کنید. • برای جلوگیری از دست زدن با دست برهنه، از حوله کاغذی یا لباس بعنوان مانع استفاده کنید • پس از تماس با سطوحی که در معرض تماس زیاد باشند، دست ها را بشویید یا از ضد عفونی کردن دست استفاده کنید. • افزایش ضد عفونی کردن، مخصوصا برای سطوحی که مورد تماس زیاد قرار می گیرند (درب/ دستگیرهای درب، کلیدهای برق، لوازم حمام و دستشویی). 	<ul style="list-style-type: none"> • افزایش ضد عفونی کردن، مخصوصا برای سطوحی که مورد تماس زیاد قرار می گیرند (درب/ دستگیرهای درب، کلیدهای برق ، لوازم حمام و دستشویی).
جمعیت در معرض خطر یا آسیب پذیر	<p>قابل توجه افراد بالای 60 سال، افراد دارای زمینه برای بیمارهای دیگر، و سایر مردم که خطر ابتلای به کووید بالا میباشد:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تا حد امکان در خانه بمانید. • جهت رفع نیازهای خارج از منزل (مواد غذایی، داروها، وغیره) از کمک دیگران بهره بگیرید. • از کسانی که در خارج از خانه کار می کنند فاصله بگیرید. 	

عموم مردم	خارج از منزل - کار، اجتماعی، در ملا عام	در منزل
فاصله جسمی	<ul style="list-style-type: none"> • تا آنجایی که می توانید بیشتر اوقات را در خانه بمانید و در مسافرت و کارهای غیر ضروری احتیاط کنید. • با افراد خارج از منزل حداقل ۶ قدم فاصله را مراعات کنید. • در صورت امکان از خانه کار کنید • فعالیت های فردی خارج از خانه مانند پیاده روی ، دوچرخه سواری و غیره مقبول است . • از افزایش ارتباطات با دیگران برحذر باشید فعالیتهای خارج از خانه ترجیح داده می شود. • گردهماییها فقط با اجرای تعدیلات لازم برای کووید ۱۹ برگزار می شوند. • رویدادها فقط طبق راهنمایهای اداره بهداشت در شهرستان لنکستر/ لینکن اجرا می شوند. 	<ul style="list-style-type: none"> • افراد بدون علائم نیازی به گذاشتن فاصله ندارند ، مگر اینکه در معرض تماس با کسی که مبتلا به بیماری در قرنطینه باشند. • افراد دارای علائم بیماری باید خود را قرنطینه کنند. • فعالیتهای خارج از خانه با رعایت فاصله مقبول است.
پوشش صورت	<ul style="list-style-type: none"> • در صورت عدم امکان مراعات فاصله, پوشش صورت توصیه می شود. • افراد دارای علائم صورت خود را بپوشانند. 	<ul style="list-style-type: none"> • افراد بدون علائم نیازی به پوشش صورت ندارد ، مگر اینکه در معرض تماس با کسی که مبتلا به این بیماری در قرنطینه باشند. • افراد دارای علائم صورت خود را بپوشانند.
شستن دستها	<ul style="list-style-type: none"> • بصورت مرتب دستها را حداقل به مدت 20 ثانیه بشوید مخصوصا بعد از تماس با سطوحی که در معرض تماس زیاد باشند، عطسه / سرفه و دست زدن به صورت یا قبل از خوردن غذا. • در صورتی که شستن دستها غیر ممکن باشد از ضد عفونی کننده دستها استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> • مرتباً دستها را حداقل به مدت 20 ثانیه بشوید مخصوصا بعد از تماس با سطوحی که در معرض تماس زیاد باشند، عطسه / سرفه / دست زدن به صورت یا قبل از خوردن غذا.
مراقبت علائم بیماری	<ul style="list-style-type: none"> • در صورت ابتلا به علائم آنفلوانزا یا کووید در خانه بمانید. • تماس با افراد دارای علائم بیماری را به حداقل برسانید. • روزانه در محل کار درجه حرارت خود را چک کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> • مراقب علائم شبیه کووید باشید.
ضد عفونی کردن	<ul style="list-style-type: none"> • از تماس دست برهنه با هر سطحی که در معرض تماس زیاد باشند خودداری کنید. • برای جلوگیری از دست زدن با دست برهنه، از حوله کاغذی یا لباس بعنوان مانع استفاده کنید • پس از تماس با سطوحی که در معرض تماس زیاد باشند، دست ها را بشوید یا از ضد عفونی کردن دست استفاده کنید. • افزایش ضد عفونی کردن، مخصوصا برای سطوحی که مورد تماس زیاد قرار می گیرند (درب/ دستگیرهای درب، کلیدهای برق، لوازم حمام و دستشویی). 	<ul style="list-style-type: none"> • افزایش ضد عفونی کردن، مخصوصا برای سطوحی که مورد تماس زیاد قرار می گیرند (درب/ دستگیرهای درب، کلیدهای برق ، لوازم حمام و دستشویی).
جمعیت در معرض خطر یا آسیب پذیر	<p>قابل توجه افراد بالای 60 سال، افراد دارای زمینه برای بیماریهای دیگر، و سایر مردم که خطر ابتلای به کووید بالا میباشد:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تا حد امکان در خانه بمانید. • جهت رفع نیازهای خارج از منزل (مواد غذایی، داروها، وغیره) از کمک دیگران بهره بگیرید. • از کسانی که در خارج از خانه کار می کنند فاصله بگیرید. 	

عموم مردم	خارج از منزل - کار، اجتماعی ، در ملا عام	در منزل
فاصله جسمی	<ul style="list-style-type: none"> از سرگیری کار روزانه و زندگی اجتماعی, نیازی به مراعات فاصله وجود ندارد. از سرگیری مسافرت عادی با در نظر گرفتن وضعیت کووید در منطقه مورد نظر. 	<ul style="list-style-type: none"> افراد بدون علائم نیازی به گذاشتن فاصله ندارند ، مگر اینکه در معرض تماس با کسی که مبتلا به بیماری است ,تحت قرنطینه قرار گیرند. افراد دارای علائم بیماری باید خود را قرنطینه کنند .
پوشش صورت	<ul style="list-style-type: none"> افراد سالم نیازی به پوشش صورت ندارند. افراد دارای علائم صورت خود را بپوشانند. 	<ul style="list-style-type: none"> افراد بدون علائم نیازی به پوشش صورت ندارند ، مگر اینکه در معرض تماس با کسی که مبتلا به این بیماری در قرنطینه باشند. افراد دارای علائم صورت خود را بپوشانند .
شستن دستها	<ul style="list-style-type: none"> بصورت مرتب دستها را حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید مخصوصا بعد از تماس با سطوحی که در معرض تماس زیاد باشند، عطسه / سرفه و دست زدن به صورت یا قبل از خوردن غذا. در صورتی که شستن دستها غیر ممکن باشد از ضد عفونی کننده دستها استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> مرتباً دستها را حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید مخصوصا بعد از تماس با سطوحی که در معرض تماس زیاد باشند، عطسه / سرفه / دست زدن به صورت یا قبل از خوردن غذا.
مراقبت علائم بیماری	<ul style="list-style-type: none"> در صورت ابتلا به علائم آنفلوانزا یا کووید در خانه بمانید. تماس با افراد دارای علائم بیماری را به حداقل برسانید. 	<ul style="list-style-type: none"> مراقب علائم شبیه کووید باشید. اگر بیمار هستید با پزشک خود تماس بگیرید.
ضد عفونی کردن	<ul style="list-style-type: none"> افزایش آگاهی انتقال میکروب از طریق سطوحی که در معرض تماس زیاد هستند روشهای ضد عفونی کردن سطوح در معرض تماس زیاد را به برنامه خود اضافه کنید. از تماس دست برهنه با سطوحی که در معرض تماس زیاد باشند خودداری کنید. برای جلوگیری از دست زدن با دست برهنه، از حوله کاغذی یا لباس بعنوان مانع استفاده کنید. پس از تماس با سطوحی که در معرض تماس زیاد هستند، دست ها را بشویید یا از ضد عفونی کننده دست استفاده کنید. افزایش ضد عفونی کردن، مخصوصا برای سطوحی که مورد تماس زیاد قرار می گیرند (درب/ دستگیرهای درب، کلیدهای برق، لوازم حمام و دستشویی). 	<ul style="list-style-type: none"> افزایش آگاهی از انتقال میکروب از طریق سطوحی که در معرض تماس زیاد هستند. روشهای ضد عفونی کردن عادی، با در نظر گرفتن سطوحی که مورد تماس زیاد قرار می گیرند (درب/ دستگیرهای درب، کلیدهای برق، لوازم حمام و دستشویی).
جمعیت در معرض خطر یا آسیب پذیر	<p>قابل توجه افراد بالای 60 سال,افراد دارای زمینه برای بیماریهای دیگر,و سایر مردم که خطر ابتلای به کووید بالا میباشد:</p> <ul style="list-style-type: none"> شما مجبور نیستید که همیشه در خانه بمانید ، ولی باید در مکانهای عمومی در صورت امکان فاصله بگذارید. مواظب گسترش ارتباط با دیگران ، مشارکت کردن در جلسات کوچک اجتماعی ، فعالیتهای خارج از خانه ترجیح داده می شود. از تنظیمات گروهها و رویدادهای بزرگ با تعداد بسیاری از افراد خودداری کنید. 	