

پیام های اصلی برای کامیونیتی ها با هدف حفظ ایمنی در برابر ویروس کرونا

سلامت شما بالاترین اولویت را برای ما دارد. بسیار مهم است که ایمن بمانید و از محدودیت های وضع شده توسط دولت پیروی کنید. در خانه بمانید تا بتوانید از دیگران محافظت کنید.

با خروج از خانه و نادیده گرفتن دستورالعمل ها، احتمال انتقال بیماری را به سایر افراد افزایش می دهید به خصوص افرادی که وضعیت سلامت مناسبی ندارند و از نظر ایمنی بدنی در شرایط خوبی نیستند. ممکن است خودتان ناقل ویروس باشید اما بدون اینکه هیچ علائمی داشته باشید به راحتی آن را به دیگران منتقل کنید.

این محدودیت ها برای محافظت از همه افراد است. همه افراد باید در خانه بمانند و کارهای زیر را انجام دهند:

- فقط برای خریدهای ضروری، نیازهای پزشکی و یک بار ورزش در طول روز از خانه خارج شوید.
- به خانه دیگران نروید و در خانه خودتان کسی را میزبانی نکنید.
- در خارج از خانه با کسانی که اعضای خانواده تان نیستند تماس نداشته باشید.
- اگر احساس بیماری می کنید (تب و/یا سرفه) باید به مدت 7 روز خودتان را ایزوله کنید و اعضای خانواده تان نیز باید به مدت 14 روز خودشان را ایزوله کنند حتی اگر احساس بیماری نکنند (در طول این مدت با بیرون از خانه هیچ تماسی نداشته باشید). اگر علائمی که دارید وخیم تر شد، آنلاین با NHS111 تماس بگیرید.
- اگر "کارمند اصلی" شرکت و محل کارتان هستید و حضورتان ضروری است می توانید به محل کارتان بروید. کارمندان اصلی به کارکنان خط مقدم گفته می شود مانند کارکنان خدمات سلامت ملی (NHS)، معلمین، تهیه کنندگان مواد غذایی

برای اینکه سالم بمانید:

- همیشه فاصله 2 متری را نسبت به سایر کسانی که جزء اعضای خانواده تان نیستند حفظ کنید.
- مرتباً دست هایتان را به مدت 20 ثانیه بشویید به خصوص اگر بیرون رفته اید.
- اگر دست هایتان را نشسته اید به صورت، چشم ها و بینی تان دست نزنید.
- داخل خانه ورزش کنید و با انجام سرگرمی ها در منزل فکرتان را مشغول نگهدارید، کارهایی مانند آشپزی، مطالعه، درست کردن پازل، انجام فعالیت های آنلاین و صحبت کردن با اعضای خانواده و دوستان از طریق تلفن.

برای کسانی که به شدت آسیب پذیر هستند رویکرد سخت گیرانه تری وجود دارد.

این افراد شامل کسانی می شوند که مشکلات سلامت اساسی دارند و در این رابطه از طرف دولت برایشان نامه ارسال شده است.

- این افراد باید به مدت 12 هفته خودشان را در خانه ایزوله کنند.
- توصیه می شود از خانه خارج نشوند و با هیچکس تماس نداشته باشند. اگر در خانه با فردی زندگی می کنید که بالای 70 سال سن دارد یا فردی که مشکل پزشکی و سلامت دارد، این افراد باید در خانه ایزوله شوند و با سایر اعضای خانواده تماس نداشته باشند، به خصوص با کودکان.

