

در صورتی که احتمال دادید به بیماری کووید-۱۹ مبتلا شده اید ، چکار خواهید کرد ؟

برای حفاظت خود و دیگران، لازم است آنچه را که صحیح است انجام دهید.

۱- وقتی که مثل زمان سرماخوردگی تب یا سرفه دارید

- تا آنجایی که می توانید از منزل خارج نشوید. از مدرسه یا محل کار خود مرخصی بگیرید.
- هر روز دمای بدن خود را بسنجید و یادداشت کنید.
- افرادی که باشما در یک خانه زندگی می کنند نیز، دمای بدن خود را اندازه گرفته و مواظب خود باشند. تا آنجایی که می توانند از منزل خارج نشوند.

۲- هنگامیکه می خواهید بدانید که آیا به ویروس کووید-۱۹ مبتلا شده اید یا خیر،

تلفنی با ما مشورت کنید.

پزشکان ویا متخصصان درمورد نیاز شما به آزمایش و نیز محل انجام آن، تصمیم می گیرند.

افراد با شرایط ذیل، لطفاً بلافاصله با ما تماس بگیرند:

- (۱) افراد با تب بالا که نفس کشیدن برایشان سخت است و خیلی احساس خستگی می کنند.
 - (۲) هنگامی که هریک از افراد ذیل فکرمی کنند که ممکن است به سرماخوردگی یا ویروس کووید-۱۹ مبتلا شده باشند.
 - افراد سالخورده.
 - افرادی که بدلیل بیماری طولانی مدت دیگری، به بیمارستان می روند.
 - مثال: افراد مبتلا به بیماری دیابت، نارسایی قلبی یا بیماری تنفسی.
 - افراد که دیالیز می شوند.
 - افراد که از داروهای سرکوب کننده ی سیستم ایمنی و یا ضد سرطان استفاده می کنند.
 - کسانی که باردار هستند.
 - کسانی که بچه ی کوچک دارند.
 - (۳) کسانی که شرایط (۱) و (۲) را ندارند اما هنوز تب ویا سرفه ی آنان ادامه دارد.
- برای پایین آوردن تب ویا تسکین درد، همچنان دارو می خورند.

محل مشاوره ی تلفنی

- زندگی که ای منطقه در مشاوره مرکز کنید می

<https://www.c19.mhlw.go.jp/area-jp.html>

* نام و زبانی که می توان با آن صحبت کرد، بسته به منطقه، متفاوت است.

- بیمارستانها و درمانگاه هایی که همیشه مراجعه می کنید.
- پیشخوان های مشاوره ای که می توانند به زبانی که شما متوجه شوید ، صحبت کنند.
- لیست پیشخوان های مشاوره به ژاپنی :

http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html

لیست پیشخوان های مشاوره به انگلیسی :

<http://www.clair.or.jp/e/multiculture/tagengo/consultation-centers.html>

۳- هنگام رفتن به بیمارستان یا جایی که چکاپ یا معاینه را انجام می دهند

• ابتدا تلفنی مشورت کنید و فقط به بیمارستان یا مراکز بهداشتی که قرار شده به آنجا بروید، مراجعه بفرمایید.

- حتما ماسک بزنید.
- تا آنجاییکه می توانید سوار قطار یا اتوبوس نشوید.
- بمحض رسیدن به بیمارستان یا مرکز بهداشتی، بلافاصله داخل ساختمان نشوید.
- (از بیرون با تلفن تماس بگیرید و یا از پشت آیفون از آنها بخواهید به شما بگویند که چکار کنید).
- "آداب سرفه کردن" را مراعات کنید.
- (هنگام سرفه یا عطسه کردن، با ماسک، دستمال پارچه ای، دستمال کاغذی یا آستین لباس، بینی و دهانتان را بپوشانید).
- دستها و انگشتانتان را خوب بشوید و ضدعفونی کنید.

۴- وقتی که در منزل هستید

تا آنجاییکه می توانید از اتاق خودتان بیرون نیایید.
موارد ذیل را با افرادی که در یک خانه با شما زندگی می کنند، رعایت کنید.

• اتاقهایتان را از هم جدا کنید.

وقتی که در یک اتاق با هم هستید، از یکدیگر فاصله بگیرید.

(مثال: از یکدیگر ۲ متر فاصله بگیرید.)

برای این کار، پارتیشن یا پرده نصب کنید.

اگر فقط یک اتاق برای خواب دارید، سر و پاها را در جهت مخالف با فرد کناری خود، قرار دهید.)

• تا آنجایی که امکان دارد، تعداد افرادی که از شما مراقبت می کنند را به یک نفر کاهش دهید.

از زن باردار یا کسی که بیمار است، نخواهید تا از شما مراقبت کند.

• همگی از ماسک استفاده کرده و "آداب سرفه کردن" را نیز رعایت کنید.

• دستها و انگشتانتان را خوب بشوید و ضدعفونی کنید.

• هوا را تهویه کنید. (هر ساعت، بیش از ۲ بار، هوای اتاق را تعویض کنید.)

• مکان هایی که همه از آن استفاده می کنند یا لمس می کنند را ضدعفونی کنید. (مثال: توالت، حمام، دستگیره ی در)

• همگی از یک حوله یا ظرف مشترک استفاده نکنید.

(هنگام شستشوی ظروف، اگر ظروف همه را با هم بشوید، اشکالی ندارد.)

• لباس ها، حوله ها و ملحفه های کثیف را بشوید. کسی که آنها را می شوید از دستکش و ماسک استفاده کند.

• بدون اینکه به زباله ها دست بزنید، کیسه ی آن را محکم ببندید و دور بیندازید.



(٢٠٢٠ نوامبر ١٢ تاريخ)

مراجع / منابع

「COVID-19 について色々な国の言葉で説明します」(厚生労働省)

<https://www.covid19-info.jp/>

「新型コロナウイルスに関する Q&A (一般の方向け)」(厚生労働省・日本語)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合家庭内でご注意いただきたいこと
～8つのポイント～」(厚生労働省・日本語 PDF)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>

「新型コロナウイルスなどの感染症対策のためのご家庭でのごみの捨て方
～家庭ごみを出すときに心がける5つのこと～」(環境省)

・日本語 PDF

https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp_contr/infection/leaflet6.pdf

・英語 PDF

https://www.env.go.jp/saigai/novel_coronavirus_2020/covid-19_waste_disposal_en.pdf

「『新型コロナウイルス感染症について』多言語テンプレート」

(一般財団法人 自治体国際化協会)

http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool_library/tools/114526.html