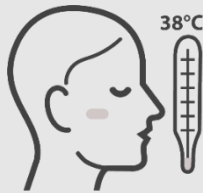


## بیماری ویروس کرونا 2019 (COVID-19) نحوه قرنطینه شخصی

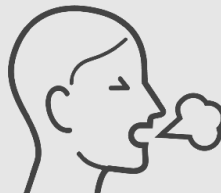
توصیه های دریافتی از کارشناس بهداشت و درمانی خود را رعایت کنید.

لطفاً در صورت داشتن هرگونه سؤال یا شروع احساس ناخوشی با کارشناس بهداشتی و درمانی خود،  
Telehealth (1-866-797-0000) یا واحد بهداشت عمومی خود تماس بگیرید.

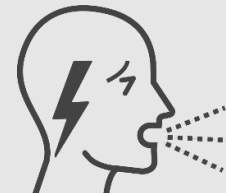
بعد از در معرض قرارگیری باید علائم خود را برای مدت 14 روز تحت نظر داشته باشید



تب



سرفه



دشواری تنفس

### از رفتن به مکان های عمومی خودداری کنید

- از رفتن به مکان های عمومی شلوغ و جاهایی خودداری نمایید که در صورت بدحال شدن در آنها نمی توانید  
براحتی خودتان را از سایرین جدا کنید.

### اگر این علائم یا علائم دیگری را در خود مشاهده کردید باید چکار بکنید؟

- فوراً خود را در قرنطینه شخصی قرار داده و با واحدهای بهداشت عمومی و کارشناس بهداشتی و درمانی خود  
تماس بگیرید.
- برای قرنطینه شخصی به اینها نیاز دارید:
  - دستورالعمل نحوه قرنطینه شخصی
  - ذخیره ماسک روال/جراحی (به اندازه 14 روز)
  - صابون، آب و/یا مواد ضدعفونی کننده دست دارای الکل برای تمیز کردن دست ها
- هنگام مراجعه به کارشناس بهداشتی و درمانی خود، از وسایل حمل و نقل عمومی مانند مترو، تاکسی و سرویس  
های تاکسی اشتراکی پرهیز کنید. اگر غیرقابل اجتناب است، ماسک بزنید و در صندلی عقب بنشینید.

### با واحدهای بهداشت عمومی خود تماس بگیرید:

### درباره این ویروس

COVID-19 یک ویروس جدید است. این ویروس با قطره های تنفسی بیماران به افرادی منتقل می شود که با آنها در تماس نزدیک هستند، مانند افرادی که در یک خانوار زندگی می کنند یا افرادی که از آنها مراقبت می کنند. برای کسب آخرین اطلاعات درباره COVID-19 می توانید به وب سایت وزارت بهداشت انتاریو نیز رجوع کنید: [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus)