

توصیه‌های ویژه دوره‌های و هم‌نشینی‌ها

April 11, 2022 11:00 AM FARSI

هم‌نشینی با دوستان، خانواده و افراد جامعه برای سلامت روانی و اجتماعی حائز اهمیت است. طی دو سال گذشته، اطلاعات بسیار زیادی درباره نحوه حفاظت از یکدیگر در برابر COVID-19 کسب کردیم. ما می‌توانیم به طور ایمن با انجام چند اقدام احتیاطی دور هم جمع شویم.

خطراتی را که متوجه شما و جامعه‌تان است، به حداقل برسانید

همچنان که یاد می‌گیریم با COVID-19 زندگی کنیم و دوباره به تدریج دور هم جمع شویم، به خاطر داشته باشید:



- اگر بیمار هستید، در خانه بمانید. چه COVID-19، آنفلوآنزا، سرماخوردگی یا بیماری دیگری باشد، سرماخوردگی یا بیماری دیگری باشد، مهم است که دیگران را در معرض آن قرار ندهید.
- آخرین دوز واکسن COVID-19 و واکسن سالانه آنفلوآنزا خود را دریافت کنید. واکسیناسیون بهترین راه حفاظت در برابر بیماری شدید است.
- دستان خود را مرتب بشوید و سطوح پر تماس را به طور منظم تمیز کنید.

توجه داشته باشید که برخی افراد در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری شدید هستند



کنید. بسیاری از افراد در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری شدید، بستری شدن یا مرگ ناشی از COVID-19 هستند. این لایه‌های حفاظتی بیشتر می‌تواند به حفاظت از افراد در معرض خطر بیشتر از جمله افراد سالمند، افراد واکسینه نشده و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای کمک کند.

- ماسک از شما و سایر افراد به ویژه زمانی که موارد ابتلا به COVID-19 زیاد است، محافظت می‌کند.

- دوره‌های در فضای سر باز یا فضاهای سرپوشیده با تهویه مطلوب (پنجره باز و استفاده از پنکه برای گردش هوای بیشتر) از دوره‌های در فضاهای کوچک سرپوشیده ایمن تر است.
- اگر اخیراً در نزدیکی فرد مبتلا به COVID-19 بوده‌اید، سعی کنید دوره‌های با سایر افراد را به تأخیر بیندازید، مخصوصاً اگر در معرض خطر بیماری شدید هستند. به مدت 10 روز مراقبت بروز علامت باشید.



به راحتی سایر افراد احترام بگذارید

- وارد خانه آنها می‌شوید، همچنان ماسک بزنید.
- برخی افراد ممکن است بخواهند ماسک بپوشند، حتی اگر از آنها چنین چیزی درخواست نشود.
- برخی افراد فقط با دوره‌های در فضای باز یا در گروه‌های کوچک راحت هستند.
- پذیرش تصمیمات همه افراد در رابطه با اقدامات احتیاطی و ایمنی، روشی مطلوب برای این است که نشان دهیم همه افراد برای ما مهم هستند.

اگر تعداد موارد ابتلا به COVID-19 افزایش یابد، ممکن است این راهنما تغییر کند

مراقب نرخ ابتلا به کرونا در جامعه محلی خود باشید تا بتوانید اقدامات ایمنی مطلوب برای خود و دیگران را انتخاب کنید. انتشار COVID-19 ممکن است بر تصمیم شما برای حضور در دوره‌های یا میزبانی آن اثر بگذارد.