



فاصله اجتماعی چیست؟

فاصله اجتماعی که "فاصله فیزیکی" نیز نامیده می شود ، به معنای فاصله گرفتن از خود و سایر افراد در خارج از خانه است. برای رعایت فاصله اجتماعی یا فیزیکی:

- حداقل 6 فوت (طول 2 بازو) از افراد دیگر فاصله داشته باشید.

- به صورت گروهی جمع نشوید.

- از مکانهای شلوغ و پر ازدحام دوری کنید و از جمع های بزرگ خودداری کنید

برای کاهش شیوع فاصله خود را حفظ کنید

محدود کردن تماس رو در رو با دیگران بهترین راه برای کاهش شیوع بیماری ویروس کووید 19 است.

در صورتیکه رعایت فاصله اجتماعی امکان پذیر نیست ، از ماسک استفاده کنید.

منابع

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/
if-you-are-sick/quarantine-
isolation.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine-isolation.html)



**Azerbaijan Society
OF MAINE**
Celebrating cultural heritage

P.O. Box 8777
Portland ME 04104
AzeriSocietyofMaine@gmail.com
www.azemaine.com



قرنطینه
انزوا
و فاصله اجتماعی



**Azerbaijan Society
OF MAINE**



قرنطینه



- قرنطینه وقتبست که فردی را که در معرض کووید 19 بوده است از سایرین دور نگه داریم .
- قرنطینه به جلوگیری از شیوع بیماری کمک می کند حتی قبل از اینکه شخص بداند که بیمار است ، یا بدون احساس علائم به ویروس آلوده باشد .
- افراد در قرنطینه باید در خانه بمانند ، خود را از دیگران جدا کنند ، سلامتی خود را کنترل کنند و از بخش بهداشت ایالتی یا محلی خود دستورالعمل ها را دنبال کنند.

انزوا



- از انزوا برای جدا کردن افرادی استفاده می شود که مبتلا به ویروس کووید 19 هستند (با علائم و یا بدون علائم)
- افرادی که در انزوا هستند باید تا وقتی در خانه بمانند تا اینکه بودن در کنار دیگران امن باشد.

قرنطینه و انزوا

- شامل جدایی مردم برای محافظت از عموم است.
- کمک به محدود کردن گسترش بیشتر کووید 19 میکند .
- می تواند به صورت داوطلبانه انجام شود یا توسط مقامات بهداشتی ملزم گردد

چگونه میتونم بفهمم که باید در انزوا یا قرنطینه باشم؟

اگر شما

اگر در جامعه ای زندگی می کنید که کووید 19 در آن در حال گسترش است یا ممکن است در حال گسترش باشد (در حال حاضر ، تقریباً در همه جای ایالات متحده وجود دارد)

مراحل اقدام

1. مراقب سلامتی خود باشید .
2. برای علائم ، هشیار باشید . مراقب تب ، سرفه ، تنگی نفس ، یا علائم دیگر کووید 19 باشید
3. در صورت بروز علائم ، دمای بدن خود را بسنجید .
4. فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنید . 6 فوت فاصله با دیگران را حفظ کنید و از مکان های شلوغ دور باشید
5. در صورت بروز علائم ، راهنمای سی.دی.سی را دنبال کنید

در خانه بمانید و سلامتی خود را کنترل کنید (قرنطینه)

روزی دوباره دمای بدن خود را بسنجید و مراقب علائم کووید 19 باشید .

در صورت امکان از افرادی که در معرض خطر بالایی برای ابتلا به کووید 19 هستند دوری کنید .

اگر احساس سلامتی می کنید ولی :

به تازگی با شخصی مبتلا به کووید 19 در تماس نزدیک بوده اید .

اگر شما :

تشخیص ابتلا به کووید 19 رادارید و یا

منتظر نتیجه جواب آزمایش هستید

یا سرفه ، تب ، تنگی نفس و یا سایر علائم کووید 19 را داشته باشید .

خود را از دیگران جدا کنید (انزوا)

در خانه بمانید تا وقتی که با دیگران بودن امن باشد اگر با دیگران زندگی می کنید ، در یک "اتاق بیمار" یا منطقه خاص و دور از افراد یا حیوانات دیگر از جمله حیوانات خانگی بمانید . در صورت امکان از حمام جداگانه استفاده کنید

اطلاعات مهم در مورد مراقبت از خود یا شخص دیگری را که بیمار است بخوانید ، و همچنین درباره اینکه کی پایان دادن به انزوا امن است .