

بیماری ناشی از کرونا ویروس (کووید-19) فاصله‌گیری فیزیکی

فاصله‌گیری فیزیکی به چه معناست؟

- فاصله‌گیری فیزیکی به معنای حفظ فاصله خودمان از دیگران و محدود کردن فعالیت‌های خارج از خانه است.
- هنگامی که خارج از خانه هستید، فاصله‌گیری فیزیکی به معنای آن است که هر زمان امکان داشت، در فاصله حداقل 2 متر (یا 6 فوت) از سایر افراد بایستید.



از خانه در ارتباط باشید

- در صورت امکان، کارتان را در منزل انجام دهید.
- از طریق تلفن، پیام‌رسانی فوری یا تماس تصویری، با دوستان و خانواده در تماس باشید.
- میزبان یک قرار بازی جمعی مجازی برای فرزندان باشید یا فرزندان خود را به یک تور مجازی بازدید از موزه ببرید.
- وقت خود را صرف مطالعه، انجام بازی‌های روی تخته [مثل تخته نرد و شطرنج] و تماشای فیلم کنید.
- در این زمان به همسایگانان که ممکن است احساس اضطراب یا تنهایی کنند، با ارتباط مجازی یا با فاصله، کمک کنید.



اگر باید از خانه خارج شوید

- فقط در مواقع ضروری به سوپر مارکت، داروخانه و بانک بروید و دفعات مراجعه به آنها را محدود کنید.
- در صورت امکان از خدمات تحویل درب منزل استفاده کنید. هنگامی که برای تحویل گرفتن غذا یا داروی تجویزی می‌روید، از قبل با آنها تماس بگیرید تا هنگام رسیدن شما، این اقلام آماده باشند. در صورت امکان از سیستم "پرداخت بدون نیاز به تماس (tap to pay)" استفاده کنید.
- با لبخند، تکان دادن دست، تعظیم کردن یا تکان دادن سر، با همسایگان و دوستان خود احوال‌پرسی کنید.
- اگر کار می‌کنید، نگرانی‌های خود در خصوص فاصله‌گیری فیزیکی را با کارفرما یا سرپرست خود در میان بگذارید.
- در صورت امکان، با خودرو، دوچرخه یا پیاده رفت و آمد کنید. اگر لازم است که از وسائل نقلیه عمومی برای رفت و آمد استفاده کنید، سعی کنید در طول ساعات غیر شلوغ رفت و آمد کرده و مسیرهای کوتاه‌تر را انتخاب کنید.
- تعداد افراد داخل آسانسور را محدود کنید.
- در داخل خانه یا خارج از خانه ورزش کنید، اما این کار را به صورت گروهی انجام ندهید.
- ضمن حفظ فاصله با سایر افراد، حیوان خانگی خود را با قلابه به پیاده‌روی ببرید یا با فرزند خود در محله پیاده‌روی کنید.
- همیشه بعد از بازگشت به خانه دست‌های خود را با مواد ضد عفونی کننده الکل دار یا با آب و صابون بشویید.

کارهایی که باید از آنها اجتناب کنید



سفر غیرضروری خارج از منزل



بغل کردن یا دست دادن



ازدحام یا دورهمی



ملاقات با دوستان



استفاده از غذا یا ظروف غذاخوری مشترک



شرکت در فعالیت‌ها یا ورزش‌های گروهی



بازدید از مکان‌های پر رفت و آمد



قرار بازی کودکان، مهمانی یا مهمانی شبانه

فاصله‌گیری فیزیکی و سلامت روان شما

فاصله‌گیری فیزیکی، روال زندگی اجتماعی عادی ما را مختل می‌کند. در دوران بلاتکلیفی و تغییر، نگران بودن طبیعی است. اگر نشانه‌هایی از افسردگی یا ناامیدی را در خودتان یا عزیزانتان مشاهده کردید، لطفاً به دنبال دریافت کمک باشید. اگر لازم است که با کسی صحبت کنید، کمک و پشتیبانی‌های لازم را در این خصوص دریافت کنید.

[Take Care of Yourself and Each Other](#) •
[Resources for Ontarians Experiencing Mental Health and Addictions Issues during the Pandemic](#) •

ثابت شده است که فاصله‌گیری فیزیکی، ضمن رعایت بهداشت مناسب دست‌ها و رعایت آداب سرفه کردن، انتشار ویروس کووید-19 را محدود می‌کند. اگر به دلیل داشتن علائم ویروس کووید-19، خود را قرنطینه کرده‌اید یا در صورتی که در معرض ویروس کووید-19 بوده‌اید، به بخش "نحوه خود قرنطینی (How to Self-Isolate)" مراجعه کنید.

کسب اطلاعات در رابطه با این ویروس

کووید-19 ویروسی جدید است. این ویروس از طریق قطرات کوچک تنفسی شخص مبتلا، به افراد دیگری که با آنها در ارتباط نزدیک بوده است، مانند افرادی که در یک خانه با آنها زندگی می‌کند یا ارائه‌دهندگان خدمات مراقبتی، انتقال پیدا می‌کند.

شما همچنین می‌توانید در وبسایت وزارت بهداشت انتاریو (Ontario Ministry of Health)، به آخرین اطلاعات در خصوص ویروس

کووید-19 دسترسی یابید: ontario.ca/coronavirus

آخرین به روزرسانی اطلاعات موجود در این سند، به تاریخ 2 آوریل 2020 مربوط می‌شود