

ریسک بیماری های تنفسی از جمله COVID-19 را در خود کاهش دهید

ویروس کرونا یک خانواده بزرگ از ویروس هایی است که به عنوان عامل برخی بیماری ها از سرماخوردگی معمولی گرفته تا بیماری های شدیدتر شناخته می شوند. ما انواع مختلفی از ویروس کرونا را در منطقه یورک، انتاریو و کانادا مشاهده می کنیم. COVID-19 (که به طور رسمی با عنوان ویروس کرونا جدید یا 2019-nCoV شناخته می شود)، یک بیماری جدید است که متخصصان روز به روز درباره آن بیشتر می آموزند.

برای پیشگیری از شیوع عفونت های تنفسی مانند سرماخوردگی معمولی و آنفولانزا، اقدامات زیر را انجام دهید:



دستان خود را به خوبی و غالباً با آب و صابون و یا مواد الکلی ضدعفونی کننده دست بشوید (شستن مچ دست، زیر ناخن ها و بین انگشتان خود را فراموش نکنید).



درون آستین لباس خود سرفه یا عطسه کنید یا دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و بدون درنگ آن را دور بیندازید. سپس دستان خود را بشوید.



از لمس کردن چشم ها، بینی و دهان خود با دست های شسته نشده پرهیز کنید.



اگر بیمار هستید در خانه بمانید و تا زمانی که دوباره بهبود می یابید وارد جمع نشوید. از وسایل شخصی مشترک مانند ظروف غذاخوری، بطری آب و غیره استفاده نکنید.



با استفاده از پاک کننده های خانگی معمولی، سطوح پر تماس و وسایل مشترک را به صورت مرتب تمیز و ضدعفونی کنید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر در مورد COVID-19، به وبسایت YORK.CA/COVID19 مراجعه کنید.

****اطلاعات مربوط به ویروس کرونای جدید، به چندین زبان در وبسایت ما موجود است.**