



اگر تست نشان داده که ویروس کرونا دارید، باید قرنطینه شوید.

FARSI

- جاهایی را که همه دست می زنند، هر روز تمیز کنید، مانند دستگیره در، کنترل تلویزیون، گوشی تلفن، صفحه کلید کامپیوتر، موش، کلید برق، شیر آب، توالت و اسباب بازی. از مواد شوینده معمولی استفاده کنید.
- از حوله مشترک با دیگران استفاده نکنید.
- از دیگران بخواهید که به شما کمک کنند، مثلاً برای آوردن بچه ها، برای خرید یا برای بیرون بردن سگ.
- اگر اجناس را برایتان می آورند، بگویید که دم در قرار دهند.
- اگر به کمک نیاز دارید، مثلاً برای خرید، میتوانید با صلیب سرخ با شماره تلفن 35299660 تماس بگیرید.
- اگر مجبورید که قرنطینه خود را بشکنید، مثلاً اگر باید به بیمارستان بروید، از ماسک دهان استفاده کنید.
- اگر افراد زیادی با هم زندگی می کنید، قرنطینه کردن خود میتواند مشکل باشد. به همین علت، در کپنهاگ این امکان وجود دارد که محلی برای قرنطینه اختیاری بگیرید. برای اطلاعات بیشتر به این سایت مراجعه کنید: kk.dk/isolation
- چه موقع می توانید دوباره به بیرون بروید؟
- بستگی به این دارد که شما علائمی مانند تب، گلو درد یا سرفه داشته باشید.
- اگر علائم داشته باشید، بعد از گذشت 48 ساعت پس از قطع علائم، میتوانید دوباره به بیرون بروید.
- اگر هیچ علائمی نداشته باشید و احساس کنید که کاملاً سالم هستید، بعد از گذشت 7 روز پس از انجام تست، می توانید به بیرون بروید.
- قرنطینه به چه صورت است؟
- در مدتی که در خانه در قرنطینه هستید، باید از کسانی که با هم زندگی می کنید، 2 متر فاصله بگیرید.
- از بوسیدن و بغل کردن خودداری کنید.
- از ماندن در فقط یک اتاق خودداری کنید، و بعد از آن، اتاق را به مدت 10 دقیقه هوا دهید.
- با دیگران در یک اتاق ن خوابید.
- دستان خود را زود به زود بشویید یا الکل بزنید.
- یعنی باید در خانه بمانید تا ویروس را به دیگران سرایت ندهید.
- به بیرون نروید - حتی سر کار هم نروید.
- همه ی قرارهای خود را لغو کنید و به جای آن، از طریق تلفن و اینترنت با دوستان و خانواده صحبت کنید.

