



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 مجبورید که قرنطینه خود را بشکنید، مثلاً اگر باید به بیمارستان بروید، از ماسک دهان استفاده کنید.
 - 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، می توانید 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 نخوابید.
 - 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.**
- همه‌ی قرارهای خود را لغو کنید و به جای آن، از طریق تلفن و اینترنت با دوستان و خانواده صحبت کنید.**