



## راهنمای فاصله گیری اجتماعی

این اطلاعات به همراه صفحات اطلاعاتی «آنچه باید بدانید»، «راهنمای قرنطینه» و «توصیه برای گردهمایی های عمومی» می بایست خوانده شوند، که می توانید آنها در [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) پیدا کنید.

## فاصله گیری اجتماعی چیست و چرا مهم است؟

فاصله گیری اجتماعی شامل راههایی برای متوقف کردن یا کند کردن بیماریهای عفونی است. این به معنای تماس کمتر بین شما و سایر افراد است.

فاصله گیری اجتماعی به این دلیل مهم است که COVID-19 به احتمال زیاد، از فرد به فرد از راههای زیر منتقل می شود:

- تماس نزدیک مستقیم با یک فرد در طول مدتی که واگیردار بوده و یا در طول ۲۴ ساعت قبل از ظهور علائم
- تماس نزدیک با فردی که واگیردار بودن او تایید شده است و سرفه یا عطسه می کند، یا
- تماس اشیاء یا سطوح آلوده شده (مانند دستگیره در یا میز) در اثر سرفه یا عطسه فردی که بیماری اش تایید شده و سپس دست زدن به دهان و صورت خود.

بنابراین هرچه فاصله بین شما و دیگران بیشتر باشد، شیوع ویروس سخت تر خواهد بود.

## من چه کار می توانم انجام دهم؟

اگر مریض هستید، از دیگران فاصله بگیرید. این مهمترین کاریست که می توانید انجام دهید.

شما باید روش بهداشتی سرفه/عطسه کردن و شستشوی دست را به کار ببرید:

- دستهای خود را مرتب با آب و صابون، قبل و بعد از خوردن غذا و بعد از دستشویی رفتن بشوید.
- سرفه و عطسه خود را بپوشانید، دستمالهای کاغذی را دور بیندازید، از ضدعفونی کننده های الکی برای دست استفاده کنید.
- اگر حالتان خوب نیست، از تماس با دیگران بپرهیزید (۱/۵ متر از دیگران فاصله بگیرید)

علاوه بر این، شما می توانید هم اکنون طیفی از اقدامات فاصله گیری اجتماعی و بهداشتی کم هزینه را آغاز کنید. این اقدامات ساده و منطقی، خطر را نسبت به شما و دیگران کاهش می دهند. آنها به کاهش شیوع ویروس در جامعه کمک می کنند - و شما می توانید هر روز در خانه، محل کار، مدرسه و زمانی که بیرون و بین عموم هستید، از آنها استفاده کنید.

## فاصله گیری اجتماعی در منزل

### درخانه

به منظور کاهش شیوع آلودگی:

- همانطور که اشاره شد، بهداشت صحیح شستشوی دست و سرفه/عطسه کردن را رعایت کنید
- از دست دادن و بوسیدن بپرهیزید
- مرتب سطوح پر تماس مانند میز، سکوی آشپزخانه و دستگیره های در را ضدعفونی کنید
- با باز کردن پنجره ها و تنظیم کولر، تهویه را در خانه افزایش دهید
- کمتر از مغازه ها خرید کنید و خرید کالا و خدمات را بیشتر به صورت آنلاین انجام دهید
- فکر کنید که آیا بیرون رفتن یا سفرکردن، چه به صورت فردی و یا خانوادگی، عاقلانه یا ضروری است

## درخانه و زمانیکه افراد مریض هستند \* (علاوه بر اقدامات بالا)

- در صورت امکان در یک اتاق یک نفره از مریض مراقبت کنید
- تعداد مراقبت کنندگان را به حداقل برسانید
- در اتاق مریض را ببندید و در صورت امکان پنجره را باز کنید
- در زمانی که هم مریض و هم مراقبت کننده در یک اتاق هستند، ماسک جراحی بپوشند
- مراقب افراد آسیب پذیر خانواده، از جمله افراد بالای ۶۵ سال یا کسانی که بیماری مزمن دارند، باشید و در صورت امکان محل اسکان دیگری برایشان پیدا کنید

## فاصله گیری اجتماعی در محل کار

برای کاهش شیوع بیماری در محل کار:

- اگر مریض هستید در خانه بمانید
- از دست دادن به عنوان خوش آمدگویی بپرهیزید
- جلسه ها را از طرق کنفرانس ویدیویی و تلفنی برگزار کنید
- جلسه های بزرگ را به تأخیر بیندازید
- جلسه های ضروری را در صورت امکان در فضای باز برگزار کنید
- بهداشت صحیح شستشوی دست، عطسه/سرفه را رعایت کنید و ژلهای ضد عفونی دست را در اختیار تمام کارمندان و کارکنان قرار دهید
- به جای سالن غذاخوری، ناهار خود را سرمیز خود یا بیرون بخورید.
- سطوح پر تماس را مرتب تمیز و ضد عفونی کنید
- باز کردن پنجره و تنظیم کولر را برای تهویه بیشتر مدنظر قرار دهید.
- دست زدن به غذا و شریک شدن غذا را در محل کار محدود کنید
- در مورد سفرهای کاری غیر ضروری تجدیدنظر کنید
- رعایت سختگیرانه بهداشت بین کارمندان تهیه غذا (کانتین) و افرادی که با آن ها در تماس نزدیک هستند را مدنظر قرار دهید.
- تغییر زمانی و یا کنسل کردن گردهمایی های بزرگ

## فاصله گیری اجتماعی در مدرسه:

برای کاهش شیوع بیماری در مدرسه:<sup>۱</sup>

- اگر فرزندان مریض است، او را به مدرسه (یا مهدکودک) نفرستید
- دستهای آن را موقع ورود به مدرسه و به طور منظم ضد عفونی کنید
- فعالیتهایی که باعث مختلط شدن کلاسها و سالها می شوند را کنسل کنید
- از صف کشیدن بپرهیزید و اجتماعات مدرسه را کنسل کنید
- برنامه شستن مرتب دست را ارتقا دهید
- سطوح پر تماس را مرتب تمیز و ضد عفونی کنید

<sup>۱</sup> برگرفته از دالتون و ال. فاصله گیری اجتماعی و دست شدن بیشتر قبل از انتقال محلی COVID-19 می تواند تعداد و شدت موردها را کاهش دهد.

\*\*\*\* فرد به معنای شخصی بدون بیماری تنفسی تشخیص داده شده است<sup>۲</sup> که هنوز تحت بررسی برای COVID-19 نیست ولی می تواند یک مورد تشخیص داده شده باشد. \*\* این می تواند هزینه بر باشد مگر اینکه عاقلانه تا زمان انتظار مستثنی کردن COVID-19 برحسب موردی و معرفی شده احتمال انتقال محلی آن مورد استفاده قرار بگیرد.  
شواهدی که دمای پایین و رطوبت در هوای محیطهای تهویه شده<sup>۳</sup> بقای ویروسهای کورونا مانند سارس را افزایش می دهد. ۱. \*\*\* سایتهایی مانند سایت ارزیابی خطر سفر مانند CDC می تواند مفید باشد.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travel/index.html>

- در صورت امکان، کلاسها را بیرون برگزار کنید
- باز کردن پنجره و تنظیم کولر را برای تهویه بیشتر مدنظر بگیرید.
- رعایت سختگیرانه بهداشت بین کارمندان تهیه غذا (کانتین) و افرادی که با آن ها در تماس نزدیک هستند را مدنظر قرار دهید.

## فاصله گیری اجتماعی در مکانهای عمومی

برای کاهش شیوع بیماری:

- دستهای خود را هر جا که امکان دارد ضد عفونی کنید، از جمله زمان وارد شدن و خارج شدن از ساختمانها
- به جای استفاده از پول از پرداخت با کارت استفاده کنید
- سعی کنید در زمانهای خلوت رفت و آمد کنید و از جاهای شلوغ پرهیزید
- راننده های وسایل نقلیه عمومی می بایست تاجایی که امکان دارد پنجره ها را باز کنند و مرتب سطوح را تمیز و ضد عفونی کنند.

## نکاتی را که هنگام برنامه ریزی گردهمایی های عمومی باید در نظر گرفت

در مناسبتهایی که افراد زیادی در یک محل حضور دارند، خطر انتقال ویروس افزایش می یابد. اگر در حال برنامه ریزی یک گردهمایی هستید، فکر کنید که آیا می توانید آن را به تعویق بیندازید، آن را کوچک، تعداد آن را کاهش دهید و یا آن مناسبت را کنسل کنید. اگر تصمیم گرفتید که با برنامه خود پیش بروید، باید ریسکها را بررسی کنید و جنبه هایی را که موجب افزایش خطر انتقال می شوند را مورد تجدید نظر قرار دهید.

از روز دوشنبه ۱۶ مارس، دولت استرالیا اعلام کرد، گردهماییهای غیرضروری باید به کمتر از ۵۰۰ نفر محدود شوند؛ و جلسات غیرضروری نیروی کاری حیاتی مانند کارکنان مراقبتهای بهداشتی و اورژانسی می بایست محدود شوند.

برای اطلاعات بیشتر در مورد گردهمایی عمومی، به اطلاعات در مورد گردهمایی عمومی به [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) مراجعه نمایید.

## اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد کاهش COVID-19 در محل کار به

<https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/getting-workplace-ready-for-covid-19-pdf>

مراجعه کنید.

برای دریافت جدیدترین توصیه ها، اطلاعات و منابع به [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) مراجعه کنید.

با خط ملی اطلاعات بهداشتی ویروس کورونا به شماره ۰۸۰ ۰۲۰ ۱۸۰۰ تماس بگیرید. این خط ۲۴ ساعته و هفت روز هفته کار می کند. اگر به خدمات ترجمه نیاز دارید با شماره ۴۵۰ ۱۳۱ تماس بگیرید.

شماره تلفن دفتر بهداشت عمومی استان یا قلمرو شما در سایت زیر موجود می باشد

[www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

اگر در مورد سلامتی خود نگران هستید، با پزشک خود صحبت نمایید.