

خود - قرنطین سازی در برابر کوید-19

رهنمود کوتاه مدت

معلومات برای کسانی که  
در اقامتگاه‌های تحت حمایت دولت ایرلند به سر می‌برند.



**Easy to Read guide**

جون 2023



**Riailtas na hÉireann**  
Government of Ireland

<p>این رساله در باره خود قرنطین سازی می باشد. احتمال می رود که شما به دلیل کوید-19 در ایرلند، مجبور شوید خود را قرنطین کنید.</p>	 <p>The graphic shows several orange and red spherical virus particles with spikes. In the center, the text reads "corona virus" in bold black letters, with "COVID-19" in smaller red letters below it.</p>
<p>دولت تلاش می کند تا از گسترش سریع کوید-19 جلوگیری کند. دولت این کار را بخاطر کمک به شما انجام می دهد.</p>	 <p>The diagram shows a hierarchy of human silhouettes. At the top is one silhouette. Below it are two silhouettes connected by a red line. Below those are three silhouettes, each connected to the one above by a red line, illustrating a branching structure.</p>
<p>HSE (سازمان خدمات صحتی و درمانی در ایرلند) با استفاده از معلومات مندرج در <a href="http://www.hse.ie">www.hse.ie</a> شما را آبدیت نگاه می دارد. بهترین روش بخاطر محافظت از شما، خانواده و دوستان تان دریافت واکسین کوید-19 می باشد. شما می توانید معلومات بیشتر را از این آدرس بدست بیاورید: <a href="http://www2.hse.ie/screening-and-vaccinations/covid-19-vaccine">www2.hse.ie/screening-and-vaccinations/covid-19-vaccine</a></p>	 <p>The logo for HSE (Health Service Executive) in Ireland, featuring the letters "HSE" in a stylized, green, serif font.</p>

خود-قرنطین سازی چیست؟

خود-قرنطین‌سازی بدین معناست؛ تاحدی که می‌توانید به تنهایی در خانه بمانید.

شما باید تاحدی که می‌توانید خود را از کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنید، دور کنید. ممکن است به تنهایی بیرون بروید.



ممکن است در یک اتاق جداگانه بمانید.

ممکن است گاهی اوقات از شما بخواهیم که در یک جای خاص بخاطر قرنطین بمانید.

این بنام خود-قرنطین‌سازی یاد می‌شود



## چرا باید خود را قرنطین کنم؟

<p>در صورتی که کوید-19 داشته باشید یا هم علایم مریضی را داشته باشید. بطور مثال؛ سرفه، گلودردی، یا سردردی. این ها بنام علایم یاد می شوند.</p>	
<p>زمانی که شما این علایم را داشتید، باید از دیگران فاصله بگیرید. کارمند مراقبت های صحتی شاید از شما بخواهد که خود را قرنطین کنید تا از ابتلای دیگران به کوید-19 جلوگیری به عمل آید.</p>	
<p>ممکن است به آزمایش کوید-19 نیاز داشته باشید. شما می توانید آزمایشی به نام آزمایش انتی ژن انجام دهید. پیش از انجام آزمایش کوید-19 و دریافت نتایج آن، شما باید خود را قرنطین کنید.</p>	
<p>در صورتی که علایم کوید-19 را دارید ولی تا هنوز آزمایش نگرفتید، باید خود را قرنطین کنید. شما باید تا 2 روز پس از پایان علایم تان، خود را قرنطین کنید.</p>	

در صورتی که آزمایش انتی ژن گرفتید و نتایج مثبت بود، بدین معناست که شما کوید-19 دارید.

شما باید تا 5 روز خود را قرنطین کنید.

5 روز قرنطین از تاریخ آزمایش تان یا از شروع علائم تان آغاز می شود.

در صورتی که در 2 روز آخر قرنطین تان، علائم نداشتید، می توانید، پس از 5 روز قرنطین تان را توقف دهید.

اطفال در صورتی که در 2 روز آخر علائم نداشته باشند، می توانند قرنطین خود را پس از 3 روز پایان دهند.

7



اگر آزمایش کوید-19 شما مثبت بود و علائم خفیف داشتید، نیازی نیست که در شفاخانه بمانید.

ولی باید در قرنطین به سر ببرید.

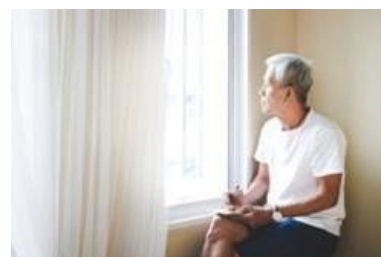


در صورتی که علائم کوید-19 داشته باشید و نتیجه آزمایش آن منفی باشد، شما باید تا زمانی که به مدت 2 روز هیچ علائم نداشتید در قرنطین باشید.



اگر از شما خواسته می‌شود که خود را قرنطین کنید، باید:

در اتاق خود یا در یک فاصله دورتر از دیگران بمانید.



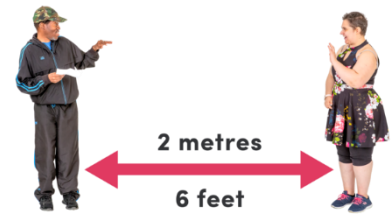
می‌توانید کلکین خود را باز کنید تا هوای تازه تنفس کنید.



اجازه ندهید تا عیادت کنندگان وارد اتاق تان شوند یا دروازه اتاق تان را به روی کسی باز نکنید، مگر اینکه آن‌ها کارمندان مراقبت صحی باشند.



تا حدی که می‌توانید از دیگران در محل اقامت‌تان فاصله بگیرید.  
در صورتی که مکلف به دیدن کسی شوید، باید فاصله اجتماعی را رعایت کنید.



در صورت امکان، از تشناب و حمام جداگانه استفاده کنید.



اگر نمی‌توانید از حمام جداگانه استفاده کنید،  
حمام باید بسیار پاک و نظیف باشد.



دست‌های خود را زیاد بشویید.  
دست‌های خود را با شستن توسط آب پاک و صابون پاک نگه دارید.



چگونه باید دست‌های تان را با آب و صابون بشوید

<p>دست‌های تان را با آب گرم تر کنید.</p>	
<p>صابون بزنید.</p>	
<p>دست‌های تان را به هم بمالید تا صابون خوب کف کند.</p>	
<p>کف دست‌ها، مابین انگشتان و زیر ناخن‌های تان را خوب بمالید.</p>	



به مدت 20 دقیقه ادامه دهید.



دست‌های تان را زیر آب قرار داده و خوب آبکش کنید.



دست‌های تان را با یک دستمال یا دستمال کاغذی تمیز خشک کنید.



سرفه یا عطسه خود را بپوشانید

<p>در هنگام سرفه کردن یا عطسه زدن، دهن و بینی خود را با دستمال تمیز بپوشانید.</p>	
<p>دستمال استعمال شده را در یک کثافتدانی سرپوش‌دار بی‌اندازید.</p>	
<p>دست‌های تان را بشویید.</p>	
<p>در صورت نبود دستمال، هنگام سرفه یا عطسه آرنج تان را مقابل دهن خود قرار دهید.</p>	

وسایل تان را به کسی ندهید

کوشش نکنید که از این قبیل چیزها را در محل اقامتتان با دیگران شریک سازید.

بطور مثال

- ظروف
- گلاس آبنوشی
- پیاله
- چاقو، پنجه، و قاشق
- دستمال
- روی تختی/ملافه



ما می‌توانیم وعده‌های غذایی را به اتاق شما بیاوریم یا اینکه هماهنگی‌های لازم برای صرف طعام را برای‌تان در نظر بگیریم.



ریموت کنترل و کنسول گیم را به کسی دیگر ندهید.



هنگام قرنطین از متوجه خود باشید

ممکن است در این مدت مشقت‌بار تشویش و اضطراب به شما رخ دهد.

چند کار است که می‌توانید برای آرامش روان خود انجام دهید.



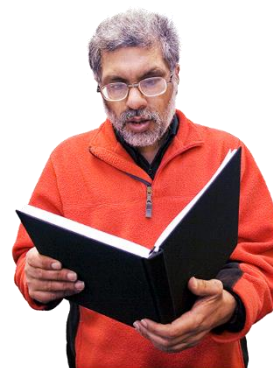
کوشش کنید که در داخل اتاق تحرک داشته باشید.

در صورتی که بتوانید فاصله اجتماعی را مراعات کنید، می‌توانید بیرون بروید.



شما همچنان می‌توانید

- کتاب بخوانید
- پروگرام‌های آنلاین تلویزیونی تماشا کنید



می‌توانید از طریق تلفون یا رسانه‌های اجتماعی با دوستان و اقارب تان در ارتباط شوید.



برای مشوره بیشتر به این آدرس مراجعه فرمایید:

[www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)

برای مشوره در باره چگونگی مراقبت از صحت روانی، فعال ماندن و در ارتباط ماندن به آدرس زیر مراجعه فرمایید:

[www.gov.ie/en/publication/c803e-managing-your-mood](http://www.gov.ie/en/publication/c803e-managing-your-mood)



اگر در قرنطین هستید و وضعیت تان خراب می‌شود

اگر احساس مریض شدن می‌کنید، به داکتر خود تماس بگیرید.

اگر در مرکز اقامت هستید، با مدیر یا کارمند مراقبت صحی مرکز خود تماس بگیرید.



اگر وضعیت تان عاجل است، به شماره امبولانس 112 یا 999 زنگ بزنید.

آن‌ها را در جریان قرار دهید که کوید-19 دارید، یا ممکن است داشته باشید.



پخش و نشر توسط HSE

جون 2023

گرفته شده از رهنمود عمومی صحت HSE در مورد 2020 Cocooning, Easy Read

لوگوی © European Easy-to-Read شامل اروپا

معلومات بیشتر در: [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)