



آوریل 2020

دوران پرچالشی است - شاید پرچالش ترین دورانی باشد که بسیاری از ما در اسکاتلند تا کنون با آن مواجه شده ایم. بهرحال، همگی با هم در این دوران قرار داریم و همگی با هم از آن عبور خواهیم کرد.

اینکه چقدر تا کنون سخت بوده یا همینطور ادامه دارد، چیز کم اهمیتی نیست. از توقف امور خانه، مدرسه، کار و زندگی اجتماعی ناشی از تعطیلی، تا فشارهای اقتصادی بر تجارت و هم وطنان، تا نگرانی ها و اضطراب های این بیماری و داغدار شدن غم انگیز برخی. تأثیر کووید19- به هر یک از ما و تک تک ما می رسد.

اما ما با هم همچنان قدرت آن را داریم تا از این بحران عبور کنیم. چراکه هریک از ما در ایفای کمک به جلوگیری از گسترش این ویروس نقشی دارد: کارکنان ضروری در این رابطه و داوطلبان همچنان اسکاتلند را در حرکت نگه می دارند، افراد شاغل در NHS (خدمات بهداشت ملی) و مراقبتهای اجتماعی از ما مراقبت می کنند، حتی آنهایی که در خانه هستند می توانند سهم خود را با رعایت دستورات و ماندن در خانه ادا کنند.

می دانم همچنانکه زمان می گذرد، این محدودیتها ناامیدی به همراه خواهند داشت. همگی دلتنگ دوستان و خانواده، دیدن ساحل و بیلاق ها هستیم. با این حال، این اقدام ها برای مقابله با گسترش این ویروس ضروری هستند. دستورات را رعایت کنید. شما بخشی از تلاش جمعی ما در مراقبت از آسیب پذیرترین قشر مردم هستید. حامی NHS و ناجی جان مردم باشید. این واقعا اهمیت خود را دارد. تا ابد اینطور نخواهد بود- بحض اینکه برداشتن محدودیت ها بی خطر باشد، رفع خواهند شد. بدنبال این نامه، در مورد نکات مربوط به خود یا شخصی که در خانه تان دچار این علائم شده است، توضیحات سودمندی پیدا می کنید.

همینطور، درک می کنم که این بحران بطرق مختلف ضایعاتی در بر خواهد داشت. بنابراین، مجدانه کار می کنیم تا از این افراد، خانواده ها و گروههای نیازمند در این زمان حمایت و آنها را هدایت کنیم - هریک از آنان که نگران سلامت جسمی و روانی خود است، نگران ایمن ماندن در شرایط سخت است، آنان که نگران مسائل مالی هستند یا آنهایی که تمایل به همکاری داوطلبانه با رعایت ایمنی دارند. اطلاعات بیشتر را در بروشور پیوست جستجو کنید.

ما از این عبور خواهیم کرد. زمانی که وضعیت به حالت عادی برگردد: مغازه ها و شرکت های تجاری دوباره باز خواهند شد، آزادانه دوستان و خانواده را دیدار خواهیم کرد، به مشارکتهای صورت گرفته پاسخ خواهیم داد، خواهیم توانست برای از دست رفتگانمان آنطور که باید سوگواری کنیم، با همه اینها، اینک که این نامه را می نویسم، تمرکز ما بعنوان یک دولت ادامه تلاش تا رسیدن به هدف است - و اطمینان می دهم که ما از توان این کار برخوردار خواهیم آمد.

مردم سراسر اسکاتلند همیشه وقتی موضوعی اهمیت پیدا می کند، عزم، شخصیت و دلسوزی خود را نشان داده اند. یک بار دیگر با ورود به همان روحیه، با رعایت قوانین و مراقبت از یکدیگر، قوی تر از آن گذر خواهیم کرد.

ارادتمند شما،

Nicola Sturgeon
وزیر اول اسکاتلند

چکار کنید اگر خود یا شخصی در خانه تان دچار این علائم شده است

اگر دارای علائم هستید و تنها زندگی می کنید

اگر در ابتدای ظهور علائم ویروس
کرونا هستید، حتی افراد با علائم
خفیف، نباید تا 7 روز بعد از مشاهده
علائم از خانه خارج شوید.



ایزوله سازی 7 روزه



اگر دارای علائم هستید و با افراد دیگری زندگی می کنید

در صورتیکه هر یک از اعضای خانه دارای علائم باشد، دیگر اعضای
خانه نباید تا 14 روز از خانه خارج شوند، تا از گسترش ویروس
جلوگیری شود. اگر آنهایی که علائم داشته اند، پس از 7 روز بهتر
شدند و تب نداشتند، می توانند به مرحله اقدامات فاصله
گذاری اجتماعی بازگردند. کلیه دیگر اعضای خانواده که علائمی
نداشته اند، باید بمدت 14 روز کامل ایزوله باشند.



ایزوله سازی خانگی 14 روزه

در صورتیکه طی دوره 14 روزه، علامتی در شما بروز کرد

احتمال آن دارد که افراد همان خانه
یکدیگر را آلوده نمایند. اگر افراد دارای
علائم پس از 7 روز بهتر شده و تب
نداشته باشند، می توانند به مرحله
اقدامات فاصله گذاری اجتماعی
بازگردند. کلیه دیگر اعضای خانواده که
علائمی نداشته اند، باید بمدت 14 روز
کامل ایزوله باشند.



ایزوله سازی 7 روزه

حتی اگر علائم تا آخر دوره 14 روزه ادامه داشته باشند

اگر یکی از اعضای خانه در اواخر ایزوله
سازی خانگی 14 روزه علائم ویروس
کرونا را نشان داد (مثلا روز 13 یا 14)،
آن شخص نباید بمدت 7 روز از خانه
خارج شود. دیگر اعضای دوره 14
روزه نیازی به تمدید دوره ندارند.



ایزوله سازی 7 روزه

در صورتیکه علائم شما طی 7 روز بدتر شد یا بهبود نیافت، با 111 تماس
بگیرید. برای دریافت آخرین دستورات فاصله گذاری اجتماعی و نکات ایزوله
سازی به nhsinform.scot/coronavirus رجوع کنید.

ویروس کرونا

در خانه بمانید
حامی NHS و
ناجی جان مردم
باشید