

# ویروس کرونا (کووید-19)

لطفاً این اطلاعات حیاتی را مطالعه فرمایید  
تا بتوانید در مراقبت از خود، دیگران و  
حمایت از NHS، کمک کنید. **با این کار  
جان مردم را نجات می دهید.**

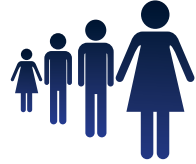
## محتویات این کتابچه:

- حفاظت از خود و دیگران
- کمک و مشاوره بیشتر
- پشتیبانی
- تماس های مفید

Farsi version:  
Coronavirus (COVID-19)



# حفاظت از خود و دیگران



## ویروس کرونا چگونه شیوع می یابد؟

این ویروس بخودی خود شیوع نمی یابد - انسانها آن را شیوع می دهند. گسترش یا شیوع آن از راه قطرات ریز ریه های افراد است. از طریق هوا یا سطوح به افراد دیگر سرایت می کند.

## چگونه می توانم از خود و دیگران محافظت کنم؟

- متأسفانه تماس نزدیک بین افراد با خطر شیوع آن همراه است. بنابراین، هر فرد باید دستورات فاصله گذاری اجتماعی را رعایت نموده و در خانه بماند. شما باید:
- فقط برای غذا، دلایل بهداشتی یا کار بیرون بروید (اما فقط در صورتیکه نمی توانید از خانه کار کنید)
- در روز فقط یک شکل از ورزش های خارج از خانه را انجام دهید، مثل دو، قدم زدن یا رکاب زدن، بتنهایی یا همراه با اعضای خانه خود
- اگر بیرون می روید، همیشه 2 متر (6 فوت) دور از دیگران باشید
- بمحض ورود به خانه، دستان خود را بشویید

نمی توانید با دیگران ملاقات کنید، حتی دوستان یا خانواده.

اگر دارای علائمی هستید که ممکن است ویروس کرونا باشد، تا 7 روز از خانه خارج نشوید. اگر با فرد دیگری همخانه هستید که دارای علائم است، حتی اگر بدون علامت هستید، تا 14 روز از خانه خارج نشوید. اگر طی آن 14 روز، علامتی در شما شروع به ظهور کرد، از زمان شروع بروز علامت بمدت 7 روز از خانه خارج نشوید. با ماندن در خانه می توان شیوع ویروس به اعضای خانواده، دوستان، گروههای بزرگتر و آسیب پذیرترین افراد را تحت کنترل درآورد.

برای دریافت آخرین اطلاعات از وبگاه [www.nhsinform.scot/coronavirus](http://www.nhsinform.scot/coronavirus) دیدن نمایید. اگر امکان آنلاین شدن ندارید، می توانید با این شماره تماس بگیرید **0800 028 2816** (8 صبح-10 شب).



# کمک و مشاوره بیشتر

## در چه صورتی باید با 111 یا 999 تماس بگیریم؟

در صورتیکه دارای علائم ویروس کرونایی هستید که بدتر شده یا بعد از هفت روز بهتر نشده آید، از طریق شماره 111 با NHS 24 تماس بگیرید. در موارد اورژانسی که جان شما را تهدید می کند، با 999 تماس گرفته و بگویید که به علائم ویروس کرونا دچار شده اید.

در صورتیکه خود یا هر یک از اعضای خانه به یکباره نگران سلامت خود شدید، آنچه که اهمیت دارد این است که از طریق خدمات GP (پزشک) خود، همچنان جویای امداد فوری پزشکی باشید یا در ساعات غیر پشتیبانی، با 111 تماس بگیرید. در موارد اورژانسی با 999 تماس بگیرید.

## اگر از NHS نامه ای دریافت کردم که حاکی از خطر بالای یک بیماری شدید در من بود، چه باید بکنم؟

باید خود را بمدت 12 هفته در خانه ایزوله نمایید تا از خود محافظت نمایید. لطفاً به راهنمایی های حفاظتی مندرج درنامه عمل کرده و برای دریافت خدمات پیامکی جهت پشتیبانی در طی این دوران ثبت نام کنید.

مقام مسئول منطقه شما خط امدادی را برای تحویل غذا و دارو و تابلوها یا علامت هایی برای ارائه سایر خدمات پشتیبانی اختصاص داده است. جزئیات تماس را در وبگاه [www.gov.scot/covid-shielding-contacts](http://www.gov.scot/covid-shielding-contacts) جستجو کنید.

## من 70 ساله یا بیشتر هستم، 28 هفته یا بیشتر باردار هستم، هر ساله بدلائل پزشکی واکسن آنفلوانزا می زنم.

اگر در هر یک از این گروهها هستید، خطر بیماری شدید ویروس کرونا برای شما بسیار زیاد است و باید جداً مراتب فاصله گذاری اجتماعی را رعایت نمایید. باید فقط برای غذا، دلایل بهداشتی، ورزش یا کار بیرون بروید (اما فقط در صورتیکه نمی توانید از خانه کار کنید)

اگر سن شما بالا بوده و نیاز به اطلاعات، راهنمایی و یک همصحبت دارید، از طریق شماره 0800 12 44 222 با خط امداد رایگان سالمندان اسکاتلند (Age Scotland) تماس بگیرید (دوشنبه-جمعه، 9 صبح-5 عصر). خانواده و دوستان نیز در صورتیکه نگران فرد سالمندی هستند، می توانند تماس بگیرند.



## چگونه می توانم از خود مراقبت کنم؟

اگر حس می کنید مضطربید، ناامیدید یا در خود فرو رفته اید، بدانید که تنها نیستید.

در اینجا برای ایجاد حس بهتر، چند راه ساده وجود دارد:

- با یکی از دوستان تماس گرفته و حرف بزنید
- به کاری مشغول شوید که ذهن شما را برای مدتی از اخبار دور کند.
- برخی از ورزش ها را انجام دهید (می توانید روزی یکبار بیرون بروید، اما توجه داشته باشید که همیشه 2 متر دور از دیگران باشید)
- برای کمک به کنترل استرس، اضطراب و افسردگی، NHS inform از طریق وبگاه [www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot) نکاتی ارائه می دهد.

در پشت این بروشور و در وبگاه [www.readyscotland.org](http://www.readyscotland.org) فهرستی از سازمانها وجود دارد که پشتیبانی های بیشتری ارائه می دهند.

## چگونه می توانم از دیگران مراقبت کنم؟

با ماندن در خانه، هم از دیگران حفاظت می کنید و هم به NHS کمک کرده اید. با این حال، اگر سالم و سرحال هستید، می توانید به دیگران هم کمک کنید. حمایت شما چه مادی باشد و چه روحی، راههای زیادی وجود دارد که بتوانید داوطلبانه کمک کنید. برای دریافت آخرین اطلاعات از چگونگی ارائه کمکهای ایمن و برای ثبت نام بعنوان داوطلب به وبگاه [www.readyscotland.org](http://www.readyscotland.org) مراجعه کنید.

\*مگر اینکه از طرف NHS Scotland نامه ای دریافت کرده باشید که توصیه کرده باشد از خانه خارج نشوید یا بخاطر بروز علائم در خود یا اعضای خانه، خود را ایزوله کرده باشید.

# تماس های مفید

## National Assistance Helpline - خط امداد حمایت‌های ملی



ماندن در خانه مانع شیوع ویروس کرونا می شود، و بعضی ها به کمک بیشتر نیاز دارند.

اگر 70 سال یا بیشتر سن دارید یا بدلیل پزشکی واکسن آنفلوانزا می زنید، هیچگونه دسترسی به اینترنت ندارید، و هیچکسی را ندارید که در تدارکات ضروری مثل غذا یا دارو به شما کمک کند، یک خط امداد فقط برای شما برقرار نموده ایم.

### تماس بگیرید: 0800 111 4000 (باز در ساعات اداری، دوشنبه تا جمعه)

لطفاً توجه داشته باشید که این خط امداد برای کمک به افرادی اختصاص داده شده است که نمی توانند از خانه بیرون بروند و نمی توانند آنلاین کمک دریافت نمایند.

#### :Breathing Space

[www.breathingspace.scot](http://www.breathingspace.scot)  
0800 83 85 87

#### Scottish Association for :Mental Health

0344 800 0550 / [info@samh.org.uk](mailto:info@samh.org.uk)

#### :Samaritans Scotland **خط امداد**

116 123 / [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

#### **نکاتی برای زنان باردار:**

[www.nhsinform.scot/ready-steady-baby](http://www.nhsinform.scot/ready-steady-baby)  
یا درصورتیکه نگران هستید با مامای خود تماس بگیرید.

#### **راهنمای ساده ویروس کرونا**

[www.sclد.org.uk/information-on-coronavirus](http://www.sclد.org.uk/information-on-coronavirus)

خط امداد: 0141 248 3733

#### سلامت

[www.nhsinform.scot/coronavirus](http://www.nhsinform.scot/coronavirus)  
0800 028 2816

(هر روزه 8 صبح-10 شب)  
فقط برای اطلاعات کلی

درصورتیکه علائم بدتر شدند یا تب همچنان پس از 7 روز ادامه داشت، برای دریافت مشاوره، از طریق شماره 111 با NHS 24 تماس بگیرید.

حمایت محلی با محافظت (shielding)  
[www.gov.scot/covid-shielding-contacts](http://www.gov.scot/covid-shielding-contacts)

#### **حس می کنید مضطرب یا افسرده اید؟**

:NHS inform

[/www.nhsinform.scot/coronavirus-mental-wellbeing](http://www.nhsinform.scot/coronavirus-mental-wellbeing)

:NHS 24

با 111 تماس بگیرید

### مشاوره والدین

[www.parentclub.scot/coronavirus](http://www.parentclub.scot/coronavirus)

:Parentline Scotland

0800 028 2233

The Money Talk Team

0800 085 7145

### اطلاعات لازم برای جوانان

[www.young.scot/coronavirus](http://www.young.scot/coronavirus)

### اطلاعات لازم برای سالمندان

[www.agescotland.org.uk](http://www.agescotland.org.uk)

0800 12 44 222

### مراقبین افراد مبتلا به زوال عقل

خط امداد: 0808 808 3000

### Autism Advice Line

01259 222022

### Domestic Abuse Helpline

(خط امداد بدرفتاری خانگی)

[www.safer.scot](http://www.safer.scot)

خط امداد: 0800 027 1234

### Rape Crisis Scotland Helpline

(خط امداد حوادث تجاوز جنسی در

اسکاتلند)

[www.rapecrisisScotland.org.uk](http://www.rapecrisisScotland.org.uk)

خط امداد: 08088 01 03 02

### کمک‌های اجتماعی رفاهی و مالی

:Citizens Advice Scotland

[www.cas.org.uk](http://www.cas.org.uk) / 0800 028 1456

### مشکل در پرداخت قبض‌های برق وگاز دارید؟

:Home Energy Scotland

0808 808 2282

### مسائل مصرف کننده

:Advice Direct Scotland

[www.coronavirusadvice.scot](http://www.coronavirusadvice.scot)

0808 800 9060

### مشاوره حقوق استخدامی

[www.acas.org.uk](http://www.acas.org.uk)

خط امداد: 0300 123 1100

18001 0300 123 1100 :Relay UK

### برای پشتیبانی‌های تجاری

[www.findbusinesssupport.gov.scot/coronavirus-advice](http://www.findbusinesssupport.gov.scot/coronavirus-advice)

خط امداد: 0300 303 0660

### داوطلب کمک در جامعه خود

[www.readyscotland.org](http://www.readyscotland.org)

## شکل‌های در دسترس بروشور

در صورتیکه می‌خواهید این بروشور را به زبان یا شکل دیگری داشته باشید، مثل نسخه صوتی آن، لطفاً به وبگاه [www.gov.scot/covid-stay-safe](http://www.gov.scot/covid-stay-safe) مراجعه کنید

