

دولت نیوزلند از تمام شهروندان تقاضا دارد
که در خانه های خود بمانید (قرنطین).
این زندگی مردم را نجات خواهد داد.

کووید-۱۹ ما متحد هستیم

در قرنطین بودن بهترین راه حل برای جلوگیری از ویروس کوید 19 می باشد.
شما نمیتوانید باز دید کننده داشته باشید - حتی دوستان نزدیک و فامیل تان.

اکنون همه باید در خانه بمانند.
شما فقط میتوانید با کسانی که با شما زندگی میکند ارتباط
برقرار کنید (محیط که باهم زندگی می کنید).
شما فقط خانه را ترک میتوانید برای:



- چیزهای ضروری را انجام دهید، مثلا خریداری مواد غذایی یا رفتن پیش داکتر.
- به سرکار بروید، اگر برای یک خدمات ضروری کار می کنید.
- به پیاده روی بروید، یا ورزش کنید و از طبیعت لذت ببرید.
- اگر از خانه بیرون میشوید باید فاصله ۲ متری را در هر زمان از دیگران رعایت کنید.

دو متر



دستان خود را بشوید!

- با ترکاندن لایه ی حفاظت این ویروس، صابون انرا بر روی پوست بدن تان می کشد.
- دستان خود را به مدت ۲۰ ثانیه یا بیشتر با صابون یا ضد عفونی کننده دست بشوید (سناتایزر).
- بطور دوامدار انجام بدهید مثلا وقتی خانه می آید، قبل و بعد از غذا خوردن، وقت سپری کردن با افراد مریض و یا نیازمند.



برای توصیه های بیشتر در مورد ماندن در خانه
covid19.govt.nz را مراجعه کنید.

در خانه بمانید

در خانه ماندن، شاید تغییر بزرگ باشد برای بعضی از ما ها

بعضی از چیز های ساده است که شما میتوانید در جریان این زمان انجام دهید تا خود را محفوظ نگهدارید:

اگر شما میخواهید درباره کوید ۱۹ معلومات حاصل کنید مطمئن شوید که از جای قابل اعتماد منبع دولتی زیر دیدن نمایید. covid.govt.nz یا health.govt.nz

از دیدن مجدد خبر ها، درباره خبر جدید ویروس کوید ۱۹ جلوگیری کنید. کوشش کنید از منبع قابل اعتماد روز یک بار دیدن نمایید.

چیز های را که کنترل کرده میتوانید کنترل نمایید، مثل کار های روز مره خود را حفظ کنید، خوب بخورید، خواب کنید و کار های را که لذت میبرید، انجام بدهید.

کسانیکه برای شما مهم است با آنها در تماس باشید، مثلا با تلفون، انترنت، و یا نامه نوشته کنید!

توجه : به خود یادآور شوید که در این حالت، احساس پریشانی کردن قابل قبول است. این کاملا عادی است که احساس کنید، این حالت غیر عادی است.

با خود و دیگران مهربان باشید، مثلا آهنگ خواندن، خندیدن، خواندن و یا فلم خوب دیدن.

علایم؟ اگر شما فکر می کنید که علایم دارید به بخش لاین صحت در تماس شوید و یا به داکتر محل خود در تماس شوید **08003585453**
علایم مهم اینها هستند: تب (38° درجه) سرفه، نفس تنگی، عطسه زدن، و یا ریزش اب بینی.