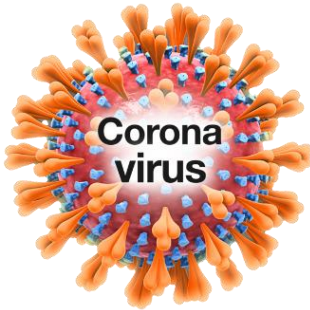


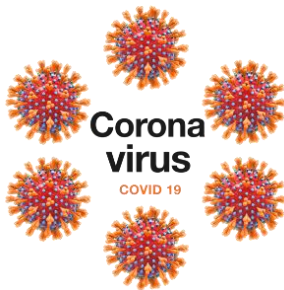
## ویروس کرونا و یا کوید ۱۹ چه نوع ویروسی هست؟

16<sup>th</sup> March 2020 Update



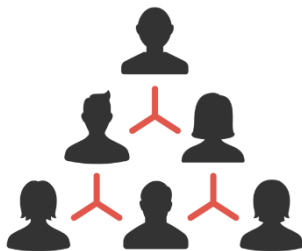
### کرونا ویروس

گروه بزرگی از ویروس ها است که می تواند مردم و حیوانات را بیمار کند



ویروس ها چیزی هستند که باعث بیماری میشوند

به یک قسم این ویروس کرونا که باعث بیماری انسان ها میشود کوید ۱۹ میگویند



کوید ۱۹ بسیار مسری بوده و از یک انسان به انسان دیگر منتقل میشود

کسانی که مبتلا به کوید ۱۹ شده اند چنین است :



- سرفه کردن

- تب داشتن

- به سختی نفس کشیدن

خیلی مهم هست بدانیم که کوید ۱۹  
هم‌علائم سرما خوردگی و ریزش نیز است



بعضی انسانهای مبتلا به کوید ۱۹ که شاید علائم بیماری را نداشته باشند



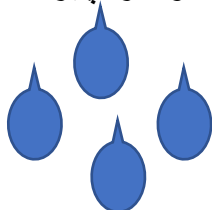
و یا بیمار نباشند ولی میتوانند انتقال دهنده ویروس به شخص دیگری باشند



کسانی که باشخص مبتلا به کوید ۱۹ در تماس باشند بعد از ۱۴ روز شناسایی میشوند که  
ایا مبتلا به کوید ۱۹ شده اند یا نه

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

وقتی شخصی مبتلا به کوید ۱۹ میشود میتواند ذرات ویروس را به انسانها و هر چیز دیگر که در اطرافش قرار گرفته باشد را پخش کند توسط



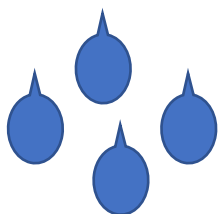
سرفه کردن  
عطسه کردن



صحبت کردن  
دست دادن با دیگران



لمس کردن و یا دست زدن به هر جا و اشیا



قطره و ذرات بسیار ریزی هستند که از دهان و بینی انسان خارج میشود.  
این قطرهها و ذرات ممکن است که با خود ویروس کوید ۱۹ داشته باشند.



سطوح و اشیائی مانند  
میز

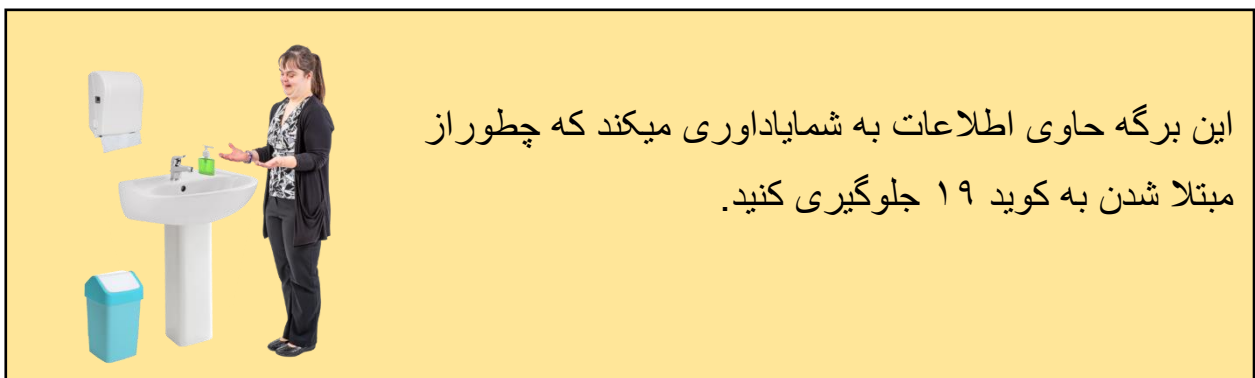


سینک دستشویی

میز آشپزخانه

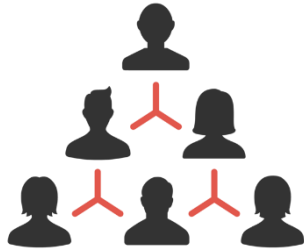


دستگیره در



این برگه حاوی اطلاعات به شما یادآوری میکند که چطور از  
مبتلا شدن به کوید ۱۹ جلوگیری کنید.

## کارهایی که شما میتوانید برای پیشگیری از کوید ۱۹ انجام دهید



موارد مهمی وجود دارد که میتوان برای جلوگیری از گسترش کوید ۱۹ انجام داد.



شما باید:

دوری کردن از کسانی که دچار سرما خوردگی و ریزش هستند



اگر شخصا خودتان بیمار هستید در خانه تان بمانید  
هنگام عطسه و یا سرفه بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانید



دستمال کاغذی استفاده شده را در سطل زباله بیاندازید



اگر هنگام سرفه و عطسه دستمال کاغذی ندارید ارنج خود را  
جلوی دهان و بینی خود بگیرید

دستان خود را با آب و صابون برای مدت ۲۰ ثانیه بشوید :



قبل و بعد از

سرفه و عطسه زدن



بعد از فین کردن یا تمیز کردن بینی



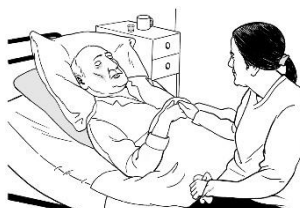
قبل از دست زدن به غذا و غذا خوردن



بعد از استفاده از توالت و دستشویی



بعد از تمیز کردن بینی اطفال

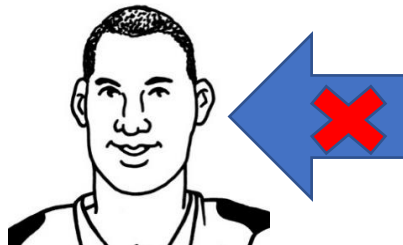


بعد از مراقبت از افراد بیمار



اگر اب وصابون در دسترس نداشتید حتما از مواد ضد عفونی دست  
سنیتایزر استفاده کنید.

همچنین کار دیگری که شما میتوانید انجام دهید این که خود داری کنید از دست زدن  
و لمس کردن:



چشم ها

بینی

دهان



همچنین تمیز کردن سطوح و اشیائی که زیاد مورد استفاده .  
قرار میگیرد ایده خوبی است

اگر سوالی دارید در مورد کوید ۱۹ میتوانید به این شماره  
به تماس شوید.



**0800 358 5453**



زنگ و تماس با این شماره خط بهداشت هیچ هزینه و مصرفی  
در بر نخواهد داشت



خط بهداشت همیشه شب و روز در دسترس میباشد



## از کجا میتوان اطلاعات اسان تر در مورد کوید ۱۹ خواند

برگه های اطلاعات که در دسترس هستند:

**COVID-19 information for people coming into New Zealand from overseas**  
16 March 2020 update

The Government has made some new rules about how it deals with the COVID-19 virus in New Zealand.

The Government has made new rules for people coming to New Zealand from overseas.

The Government has made these rules keep the number of people getting sick with COVID-19 as low as they can.

اطلاعات کوید ۱۹ برای کسانی که خارج از نیوزلند به داخل نیوزلند میابند

**What to do if you think you have COVID-19**  
16 March 2020 update

People who are sick with COVID-19 may:

- have a cough
- have a fever - this is when you get really hot and have a temperature of 38 degrees or more
- find it hard to breathe.

Some people with COVID-19 may not test sick at all.

But they can still pass the virus to another person.

چه باید بکنید اگر فکر میکنید که مبتلا به کوید ۱۹ شده اید

**COVID-19 and self-isolation**  
16 March 2020 update

Self-isolation means not being in places where you could give the COVID-19 virus to other people.

Some people with COVID-19 may not get sick.

But they can still give the virus to other people.

A virus is something that can make people sick.

کوید ۱۹ و خود را گوشه ویا انزوا کردن



شما میتوانید این برگه های اطلاعات را از **وبسایت وزارت بهداشت دریافت کنید**

[www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus](http://www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus)



این اطلاعات ترجمه شده است به اسان خواندن توسط  
Make It Easy service of People First  
New Zealand Inc. Ngā Tāngata  
Tuatahi.



ایده ها و نظرات موجود در این اسناد ایده های مردم  
People First New Zealand Nga Tangata  
Tuatahi نیست

اتصاویر موجود در این اسناد برگرفته از  
Make It Easy



- [Changepeople.org](http://Changepeople.org)



- [Photosymbols.com](http://Photosymbols.com)



- Sam Corliss



- Steve Bolton