



رهنمای مربوط به فاصله اجتماعی

این اطلاعیه باید به همراه ورق اطلاعیه «لازم است کدام چیزها را بدانید»، «رهنمای قرنطینه» و «نکات مربوط به تجمعات عمومی» موجود در www.health.gov.au/covid19-resources مطالعه شود.

فاصله اجتماعی چیست و چرا حائز اهمیت است؟

فاصله اجتماعی در برگیرنده روش‌هایی برای متوقف کردن و یا کاهش شیوع امراض عفونی میباشد. این موضوع یعنی ارتباط کمتر شما با دیگر اشخاص.

فاصله اجتماعی حائز اهمیت است چون بطور عمده COVID-19 از شخصی به شخص دیگر و به طریق ذیل منتقل می‌شود:

- تماس نزدیک و مستقیم با شخص در زمان ابتلا و یا 24 ساعت قبل از بروز علائم مریضی در آن‌ها
- تماس نزدیک با شخص مبتلای تایید شده که سرفه و عطسه می‌کند، و یا
- لمس اشیاء و سطوح (مثل دستگیره دروازه یا میز) آلوده با سرفه یا عطسه شخص مبتلا به عفونت و بعداً لمس دهن و روی خود.

بنابراین، هر چه فاصله شما با دیگران بیشتر باشد، انتشار و ابرس سخت‌تر خواهد بود.

من چی کار می‌توانم بکنم؟

اگر مریض هستید، از دیگران دور بمانید - این مهمترین کاری است که شما می‌توانید انجام دهید.

همچنان شما باید حفظ الصحه شستن دستان و سرفه/عطسه را به خوبی مراعات نمایید:

- بطور منظم، قبل و بعد از غذا خوردن و بعد از تشناب، دستان خود را با آب و صابون بشویید
- در زمان سرفه یا عطسه دهن و بینی خود را بپوشانید، دستمال کاغذی را دور بیندازید، و از ضد عفونی کننده حاوی الکل استفاده کنید، و
- اگر صحت شما خوب نیست، از تماس با دیگران خودداری کنید (بیش از 1.5 متر از دیگران فاصله بگیرید).

ضمن این‌ها، شما می‌توانید از حالا یک سلسله اقدامات صحی و فاصله اجتماعی کم مصرف را آغاز کنید.

این اقدامات آسان و احتیاطی احتمال ابتلای شما و دیگر اشخاص را کاهش می‌دهد. این اقدامات باعث کاهش سرعت شیوع مریضی در جامعه میگردد و شما هر روز میتوانید آنرا در محل زندگی، محل کار، مکتب و در زمان حضور در محل‌های عمومی بکار ببندید.

فاصله اجتماعی در خانه

اعضای فامیل

جهت کاهش انتشار میکروب‌ها¹:

- همانگونه که قبلاً اشاره شد، نکات صحی شستن دستان و سرفه/عطسه را به خوبی مراعات نمایید
- از دست دادن و روبوسی کردن خودداری کنید
- بطور منظم سطوحی را که زیاد لمس می‌شوند از قبیل میزها، کابینت آشپزخانه و دستگیره‌های دروازه را ضد عفونی کنید
- با باز کردن کلکین‌ها و یا تنظیم سیستم تهویه، تهویه هوای داخل خانه را افزایش دهید
- کمتر به مراکز خرید مراجعه نمایید و اجناس و خدمات را بصورت آنلاین خریداری کنید
- در نظر داشته باشید که مسافرت‌ها و بیرون روی‌ها چه فریو چه فامیلی، معقول و ضروری باشند

فامیلی که در آن اشخاص مریض حضور دارند* (ضمن اقدامات فوق)

- در صورت امکان در یک اتاق از اشخاص مریض مراقبت کنید
- تعداد اشخاص مراقبت کننده را به حداقل برسانید
- دروازه اتاق شخص مریض را در حالت بسته نگه دارید و در صورت امکان، کلکین را باز کنید
- هم اشخاص مریض و هم مراقبین آن‌ها باید در زمانی که در عین اتاق هستند از ماسک جراحی استفاده کنند
- از دیگر اشخاص آسیب‌پذیر فامیل، مثل اشخاص بالای 65 سال و یا اشخاص مبتلا به امراض مزمن محافظت کنید، و در صورت امکان محل اقامت دیگری برای آن‌ها مهیا کنید

فاصله اجتماعی در محیط کار

جهت کاهش انتشار میکروب‌ها در محل کار 1:

- اگر مریض هستید، در خانه بمانید
- از دست دادن در زمان احوال پرسی خودداری کنید
- جلسات را بصورت ویدیو کنفرانس و یا تلفونی برگزار کنید
- جلسات کلان را به تعویق بیندازید
- در صورت امکان جلسات ضروری را در بیرون و فضای آزاد برگزار کنید
- نکات صحتی سرفه/عطسه و شستن دستان را به خوبی مراعات نمایید و برای همه کارمندان و خدمه ضدعفونی کننده تهیه کنید
- نان‌چاشت خود را در میز خود و یا فضای بیرون نوش‌جان کنید و از اتاق غذاخوری استفاده نکنید
- بطور منظم سطوحی را که زیاد لمس می‌شوند، پاک و ضدعفونی کنید
- برای تهویه بیشتر کلکین را باز کنید و سیستم تهویه را تنظیم کنید
- دست زدن به غذا و اشتراک غذا در محل کار را محدود کنید
- در مورد سفرهای کاری غیرضروری تجدید نظر کنید
- حفظالصحة کارمندان مسئول تهیه غذا (غذاخوری) و تماس‌های نزدیک آن‌ها را تشدید کنید
- در نظر بگیرید که آیا می‌توان جمعاعات کلان را مجدداً برنامه پروگرام ریزی کرد، به تعویق انداخت و یا لغو کرد

فاصله اجتماعی در مکتب

جهت کاهش انتشار میکروب‌ها در مکتب 1:

- اگر طفل شما مریض است، او را به مکتب (و یا مهد طفل) روان نکنید
- دستان را در زمان ورود به مکتب و در فواصل منظم ضدعفونی کنید
- فعالیت‌هایی که باعث ترکیب صنوف و سال/دوره‌های مختلف می‌شوند را لغو کنید
- از صف شدن خودداری کنید و در نظر داشته باشید که اجتماعات مکتب را لغو کنید
- پروگرامی منظم را برای شستن دست‌ها تنظیم کنید
- بطور منظم سطوحی را که زیاد لمس می‌شوند، پاک و ضدعفونی کنید
- در صورت امکان دروس را در محیط باز تدریس کنید
- برای تهویه بیشتر کلکین را باز کنید و سیستم تهویه را تنظیم کنید
- حفظالصحة کارمندان مسئول تهیه غذا (غذاخوری) و تماس‌های نزدیک آن‌ها را تشدید کنید

1 اقتباس شده از دالتون و همکاران (Dalton et al.) افزایش اقدامات صحتی و فاصله اجتماعی کم مصرف و بیش‌گیرانه قبل از انتقال COVID-19 بصورت محلی، می‌تواند باعث کاهش تعداد و شدت موارد شود.

****"شخص مریض به کسی گفته می‌شود که ابتلای او به مریضی تنفسی و تب تشخیص داده نشده، تاحال تحت معاینه ابتلا به COVID-19 قرار نداشته اما این احتمال وجود دارد که یکی از موارد ابتلای تایید نشده باشد. ** این موضوع می‌تواند پر مصرف باشد، مگر اینکه در زمان انتظار برای رد COVID-19 در مورد، تشخیص صحیح صورت گیرد و مورد بر بنیاد احتمال انتقال محلی معرفی شود. *** شواهدی وجود دارد که حرارت و رطوبت کم در محیط‌های تهویه شده، ممکن است باعث افزایش بقای ویروس‌های کرونا مثل سارس شود. 1 **** ممکن است سایت‌هایی از قبیل سایت ارزیابی خطر مسافرت CDC موثر واقع شوند <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

فاصله اجتماعی در مکان‌های عمومی

جهت کاهش انتشار میکروب‌ها: هر جا که امکان دارد، از جمله در زمان ورود و خروج از تعمیر، دستان خود را ضد عفونی کنید

- به جای پول نقد، از خدمات کارت اعتباری (tap and pay) استفاده کنید
- کوشش کنید در زمان‌های خلوت رفت و آمد کنید و از رفتن به مکان‌های پر ازدحام خودداری کنید
- کارمندان وسایل ترانسپورت عمومی و درپوران تکسی باید کلکین‌های وسیله نقلیه را در صورت امکان باز کنند و بطور منظم سطوح قابل لمس را پاک و ضد عفونی کنند

نکات مربوط به سازمان‌دهی تجمعات عمومی

رویدادهایی که در آن تعداد زیادی از اشخاص در یک مکان جمع می‌شوند، می‌تواند باعث افزایش احتمال انتقال ویروس شود. اگر در حال سازمان‌دهی یک تجمع هستید، در نظر داشته باشید که آیا می‌توانید آن را به تعویق بیندازید، اندازه/تعداد آن را کاهش دهید یا این رویداد را لغو کنید. اگر تصمیم گرفتید که آن را برگزار کنید، باید احتمال خطر را بررسی کرده و همه جوانبی را که ممکن است احتمال انتقال را افزایش دهند مد نظر قرار دهید.

دولت استرالیا از دوشنبه 16 مارچ توصیه کرده است که تجمعات غیر ضروری باید به کمتر از 500 نفر محدود شود؛ و جلسات غیر ضروری نیروهای کاری اساسی حساس از قبیل کارمندان خدمات مراقبتی و کارمندان خدمات ایمرجنسی محدود شود.

برای کسب معلومات بیشتر در مورد تجمعات عمومی، به بخش معلومات مربوط به تجمعات عمومی در www.health.gov.au/covid19-resources مراجعه نمایید

معلومات بیشتر

برای کسب معلومات بیشتر در مورد کاهش انتشار COVID-19 در محل کار به <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf> مراجعه نمایید

برای دریافت جدیدترین توصیه‌ها، معلومات و منابع به www.health.gov.au مراجعه نمایید

با خط خدمات تلفونی ملی مربوط به ویروس ایرس کرونا به نمبر 1800 020 080 در تماس شوید. این خط تلفونی بصورت شبانه روزی و هفت روز هفته آماده به کار است. اگر به خدمات ترجمه شفاهی یا کتبی ضرورت داشتید، با نمبر 131 450 در تماس شوید.

نمبر تلفون سازمان صحت عامه منطقه یا ایالت شما در www.health.gov.au/state-territory-contacts موجود است

در صورت وجود تشویش در مورد صحت خود، با داکتر خود صحبت کنید.