



Folkhälsomyndigheten

## توصیه های عمومی محلی در مورد مسئولیت همه برای جلوگیری از انتشار عفونت کووید 19

در هنگام شیوع بیماری کووید 19 در محل، ما در آژانس بهداشت عمومی با مشورت با پزشکان کنترل بیماری های عفونی منطقه، میتوانیم برای اعمال یک یا چند مورد از توصیه های عمومی زیر تصمیم گیری کنیم. این توصیه ها در زمان محدودی اعمال می شوند و در صورت لزوم تمدید می شوند. لازم نیست همه توصیه ها با هم اعمال شوند. در مورد توصیه هایی که در منطقه زندگی شما معتبر است از سازمانهای محلی سوال کنید.

### ما در اینجا در مورد توصیه های عمومی در هنگام شیوع بیماری توضیح می دهیم

این توصیه ها بدین معنی است که هر کس به تنهایی موظف است که بر اساس قانون پیشگیری از انتشار بیماری های واگیردار، هر کاری را که برای محافظت از دیگران در مقابل عفونت کووید 19 لازم است انجام دهند.

### 1. از سفر با وسایل نقلیه عمومی یا سایر وسایل حمل و نقل مشترک مانند اتوبوس ها و مترو خودداری کنید

هدف این است که همه، تا جایی که ممکن است، از رفت و آمد با وسایل نقلیه عمومی اجتناب کنند. در عوض بهتر است که به طور مثال دوچرخه، اتومبیل شخصی و یا رفتن با پای پیاده را انتخاب کنند. سفر با همدیگر هم میتواند برای کسانی که اغلب همدیگر را مبینند یا نزدیک هستند نیز گزینه دیگری باشد. هدف از این توصیه ها این نیست که انسانها را از رفتن به سر کار، کلاسهای درس، سایر مشغولیت ها یا مراقبتهای بهداشتی که باید در محل انجام شود منع کنیم. ولی حتی در این شرایط باید در صورت امکان از سفر در ساعات شلوغی اجتناب کنید و سفر خود را طوری برنامه ریزی کنید که در صورت ازدحام در حمل و نقل عمومی خروجی دیگری را انتخاب کنید. در صورتی که مجبور به سفر هستید باید فاصله خود را با دیگران رعایت کنید و مستقیماً کنار فرد دیگری ننشینید.

### 2. از سفر های غیر ضروری چه در داخل استان یا منطقه خود و چه در خارج آن اجتناب کنید.

سفر های داخل استانی و یا بین استانی ممکن است باعث انتشار بیشتر عفونت شوند چون اغلب در این سفر ها افراد تازه ای را ملاقات می کنیم که باعث می شود زنجیره های جدید از عفونت ایجاد شوند. به همین دلیل باید تا جایی که ممکن است از چنین سفرهایی اجتناب کنید. هدف از این توصیه ها نیز این نیست که انسانها را از رفتن به سر کار، کلاسهای درس، سایر مشغولیت ها یا مراقبتهای بهداشتی که باید در محل انجام شود منع کنیم. در صورتی که ملزم به سفر هستید باید تا حد امکان با فاصله گرفتن از دیگران و اجتناب از دیدار با افراد جدید از انتشار بیماری جلوگیری کنید.

### 3. از دیدار با افرادی که جزو گروه های پر خطر هستند و یا در خانه های سالمندان زندگی می کنند اجتناب کنید

گروه های پر خطر و افرادی که در خانه های سالمندان زندگی می کنند افرادی هستند که در خطر ابتلای شدیدتری به بیماری کووید 19 قرار دارند. توصیه ها بدین معنی است که باید از دیدار با این افراد اجتناب

کنیم. این توصیه‌ها بیشتر در مورد خانه‌های مخصوص سالمندان صدق می‌کند. ولی باید همیشه صرف نظر از نوع ملاقات، در دیدار با افرادی که در گروه‌های پر خطر هستند و خطر بیماری شدید آنها را تهدید می‌کند مراقب بود.

منظور از ملاقات عمدتاً روابط اجتماعی هستند. این توصیه‌ها شامل خدمات پزشکی در خانه، مراقبت‌های در خانه، دستیاران شخصی و یا سایر ملاقات‌های ضروری نمیشود.

#### **4. از بودن در محیط داخل ساختمانی که محل تجمع افراد است مانند فروشگاه‌ها، مراکز خرید، موزه‌ها، کتابخانه‌ها، استخر و باشگاه‌های ورزشی اجتناب کنید. بازدیدهای ضروری مانند سوپر مارکت‌ها و داروخانه از این موضوع مستثنی هستند.**

نباید بیش از حد لازم در محیط‌های داخل ساختمان و با افرادی که معمولاً دیدار نمی‌کنید زمان بگذرانید. دیدار در محیط خارج ساختمان از این توصیه‌ها مستثنی هستند. بازدیدهای ضروری شامل خرید مواد غذایی و یا دارو، یا ورزش کردن در استخر یا باشگاه ورزشی به دلایل پزشکی هم مشمول این توصیه‌ها نمیشوند. با این حال، بودن در این مکان‌ها هم باید زمانی باشد که کمترین ازدحام را داشته باشند و در صورت ورزش کردن لازم نباشد از رخت‌کن استفاده کنید.

#### **5. از شرکت در جلسات، کنسرت‌ها، نمایشگاه‌ها، تمرینات ورزشی، بازیهای ورزشی و مسابقات خودداری کنید. ورزش کردن کودکان و نوجوانان در مدرسه شامل این توصیه‌ها نمیشود.**

باید از رویدادهایی که افراد زیادی همزمان در مکانی تجمع می‌کنند صرف نظر از این که در داخل یا خارج از ساختمان برگزار می‌شوند خودداری کنید. به طور مثال میتوان به کنسرتها، تئاترها، سینماها و دیگر اجتماعات، رویدادهای مذهبی و جشن‌ها اشاره کرد. خطر انتشار بیماری در این شرایط بیشتر می‌شود و حتی رفت و آمد به چنین رویدادهایی نیز پرخطر است.

ورزش برای کودکان و نوجوانان مهم است. از آنجایی که تاثیر انتشار این عفونت برای کودکان کم است، آنها می‌توانند به ورزش‌های معمول خود ادامه دهند. با این وجود بهتر است که از تماس‌های فیزیکی غیرضروری و خوردن آب از بطری‌های همدیگر یا عوض کردن ماسک یا سایر لوازم محافظتی با همدیگر اجتناب کنند. همچنین بهتر است بزرگسالانی که کودک را همراهی می‌کنند او را فقط به محل ورزش بیاورند و بعد بردارند تا از تماسهای جدید با افراد جدید پیشگیری شود.

بازی‌های ورزشی و مسابقات چه برای بزرگسالان و چه کودکان نباید انجام شوند چون اغلب این رویدادها به معنی دیدار با افراد جدید است و معمولاً افراد با علائم بیماری هم در آنها شرکت می‌کنند.

منظور از بازیهای ورزشی و مسابقات همچنین جام‌ها، سری‌ها و سایر رویدادهای ورزشی است.

ورزش حرفه‌ای، یعنی مثلاً ورزش بیه عنوان شغل فرد مشمول این قوانین نمی‌شود.

#### **6. از حضور در غذاخوری‌ها مانند بارها، رستوران‌ها و کافی شاپ‌ها خودداری کنید.**

این توصیه‌ها شامل حال افراد می‌شود و نه تشکیلات کاری. مسئولیت تشکیلات کاری غذاخوری‌ها به روش دیگری تنظیم می‌شود.

این توصیه‌ها شامل رستوران‌های بیرون بر نمیشود بلکه منظور این است که از حضور طولانی مدت در این مکانها اجتناب کنید.

## 7. از تماس فیزیکی با افراد دیگر ، به غیر از افرادی که با آنها زندگی می کنید اجتناب کنید.

این توصیه ها به معنی تشدید ضرورت حفظ فاصله ها از سایر افرادی است که با آنها زندگی نمی کنید. منظور از تماس فیزیکی دیدار با افراد و بودن در فاصله 1 تا 1.5 متری آنهاست، و جایی که خود ملاقات (تماس) بیشتر از 15 دقیقه طول می کشد. از چنین ملاقات هایی باید اجتناب شود.

از تمام رویدادهای دیگری نیز که بدون تماس فیزیکی ممکن نیست باید اجتناب کرد. به طور مثال فعالیت های ورزشی در ورزشهایی که افراد در آن تماس فیزیکی نزدیکی دارند مانند کشتی، هاکی روی یخ و بسکتبال، مهمانی های خصوصی مانند عروسی ها، جشن های تولد، مهمانی های شام و بیرون رفتن های بعد از کار با همکاران، مراقبت های بهداشتی و زیبایی که دلایل پزشکی ندارند مانند ماساژ، مراقبت از ناخن های پا، آرایشگاه و یا سالن های زیبایی.

## حتی تشکلات کاری نیز در صورت شیوع شدید در منطقه باید عکس العمل های لازم را انجام دهند.

در صورت شیوع شدید کووید 19 در یک منطقه حتی تشکلات اداری نیز ( مواردی که در نکات 1 تا 7 در بالا آمده است) و یا محیط های کاری در استان یا منطقه مورد نظر باید تمهیدات لازم را برای جلوگیری از انتشار عفونت انجام دهند. توصیه های عمومی محلی که برای تشکلات کاری و محل کار در نظر گرفته میشوند به طور مثال شامل اقداماتی است که فاصله گرفتن افراد از یکدیگر را آسانتر می کند و جلوی شیوع عفونت را میگیرد. نوع اقداماتی که مورد استفاده قرار می گیرد از طرف سازمانهای مسئول تعیین میشوند.

در اینجا مثال هایی از ای نوع اقدامات را می آوریم:

- یک تشکلات اداری ممکن است از طریق افزایش یا تغییر ساعات کاری خطر شیوع بیماری ها را کاهش دهد.
  - ممکن است سیستمی در تشکلات کاری وجود داشته باشد که ساعات پر ازدحام را نشان دهد تا در این ساعات از بازدید از آنجا خودداری کنید و از شیوع عفونت پیشگیری کنید.
  - همه تشکلات اداری می توانند در مورد تعداد افرادی که میتوانند همزمان در محل حضور داشته باشند اطلاع رسانی کنند.
  - ادارات و تشکلات کاری می توانند زمان بازدید افراد را تنظیم کنند و یا از روشهای دیجیتالی برای برگزاری جلسات استفاده کنند.
  - ادارات و تشکلات کاری باید زمانهایی را که برای بازدید های غیرضروری خانواده ها یا گروه های دیگر نامناسب است را اعلام کنند. میتوان برای کودکان همراه نیز فعالیت های بیرون از ساختمان در نظر گرفت.
- محل های کار به طور ویژه مورد توجه توصیه های عمومی قرار گرفته اند چون بخش عمده ای از کسانی که به کووید 19 مبتلا میشوند، در محل کار آلوده شده اند. مهم ترین اقدامات در مورد کار، کار کردن از منزل و یا امکان کار کردن در ساعات کاری انعطاف پذیر برای پیشگیری از سفر کردن در ساعات شلوغی ترافیک و زمانهایی است که توصیه های عمومی باید رعایت شوند.
- توجه کنید که مدارس به روشهای دیگری با این شرایط منطبق می شوند.