

چگونه منتقل می شود؟

از طریق تنفس قطرات پراکنده شده در محیط با سرفه و عطسه افراد بیمار منتقل می شود. پس از لمس سطوح آلوده به ذرات تنفسی، ویروس را می توان با بردن دست ها به صورت، چشم ها، بینی یا دهان بدون شستن آنها نیز منتقل کرد. تماس با چشم ها، بینی یا دهان با دست های کثیف خطرناک است.

افرادی که بیشتر تحت تاثیر این بیماری قرار دارند؛

- افراد بالای 60 ساله
- کسانی که بیماری های مزمن جدی دارند؛
 - « بیماری قلبی
 - « فشار خون
 - « دیابت
 - « بیماری مزمن تنفسی
- بیماران سرطانی
- کارکنان بهداشت

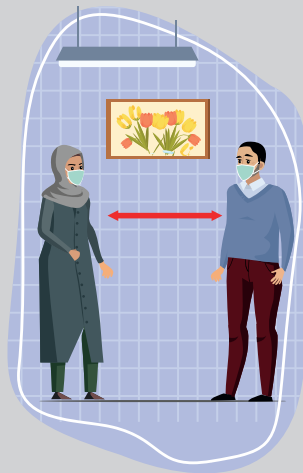
شایع ترین علائم تب، سرفه و نفس تنگی است.

در موارد شدید، پنومونی، نارسایی شدید تنفسی، نارسایی کلیه و ممکن است سبب مرگ شود.

روش های حفاظتی چیست؟



دست های خود را به طور مکرر با آب و صابون حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید.



فاصله اجتماعی خود را با افراد 1,5 متر تنظیم کنید. حتما از ماسک استفاده کنید.



مایعات فراوان بنوشید، رژیم غذایی متعادل داشته باشید، به اوقات خواب خود توجه کنید.



از تماس نزدیک مانند دست دادن یا در آغوش کشیدن خودداری کنید.



هیچ یک از وسایل شخصی خود (وسایل روزمره مانند رو پاک) را مشترک استفاده نکنید.



اگر شکایت هایی مانند تب، سرفه، تنگی نفس دارید، به یک موسسه بهداشتی مراجعه کنید.

واکسن های کووید 19؛
خطر ابتلا به بیماری،
خطر ابتلا به بیماری نسبتاً شدیدتر،
میزان بستری در بیمارستان و
میزان مرگ را
کاهش میدهد.



واکسین شوید از
سلامتی خود و
عزیزانتان محافظت
کنید.

این نشریه با حمایت مالی اتحادیه اروپا تهیه شده است.
مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده وزارت بهداشت جمهوری
ترکیه است و منعکس کننده دیدگاه اتحادیه اروپا نمی باشد.

برای اطلاعات بیشتر و خدمات به نزدیکترین مرکز بهداشتی مهاجرین بیایید.

موقعیت مناسب، خدمات بهتر

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي.

بیایید کووید 19
را با هم شکست
دهیم.

sihat

