

کو وید 19 (کرونا) و قرنطینه خانگی

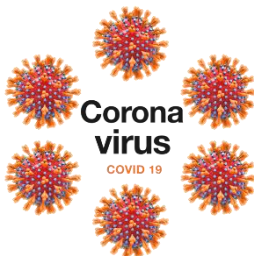


قرنینه خانگی به معنای این است که به مدت 14 روز در اماکنی که ممکن است ویروس کرونا را به دیگران منتقل کنید حضور نداشته باشید و در خانه بمانید.



برخی افراد مبتلا به کووید 19 (کرونا) ممکن است بیمار نشوند

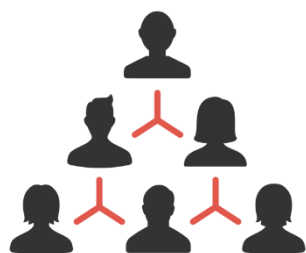
اما آنها میتوانند بیماری را به دیگران منتقل کنند



ویروس چیزی است که میتواند مردم را بیمار کند

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				

ممکن است 14 روز طول بکشد تا شخصی که در اطراف حامل کووید 19 (کرونا) بوده است خود بیمار شود



مهم است که خود را قرنطینه کنید تا اگر بیمار شدید در این مدت ویروس را به دیگران منتقل نکنید



شما باید با "خط سلامتی" تماس بگیرید اگر:

مطمئن نیستید که باید خود را قرنطینه کنید
تصمیم گرفتید که خود را قرنطینه کنید

شماره تماس خط سلامتی :

0800 358 5453



تماس با "خط سلامتی" هیچ هزینه ای برای شما نخواهد داشت



خط سلامتی در تمام ساعات شبانه روز جوابگو میباشد

چه کسی باید قرنطینه شود

شما باید خود را قرنطینه کنید اگر:



ازمایش دادید و مشخص شد که کرونا دارید

ازمایش کرونا دادید و منتظر نتیجه آزمایش خود
هستید



در 14 روز گذشته در تماس نزدیک با شخصی
بودید که گفته میشود کرونا داشته



اگر احساس میکنید ناخوش هستید و:

سرفه میکنید



تب دارید- احساس حرارت زیادی دارید

مشکل تنفسی دارید






اشخاصی که از خارج وارد نیوزیلند میشوند آنها هم از روزی که آمده اند به مدت 14 روز نیاز به قرنطینه شدن دارند





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.

1

جهت اطلاعات بیشتر به این صفحه راهنما مراجعه کنید با نام:

COVID-19 information for people coming into New Zealand from overseas.

شما میتوانید این صفحه راهنما را در وبسایت وزارت بهداشت بیابید:

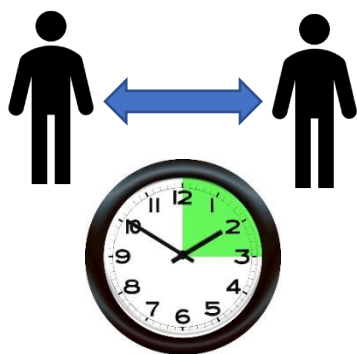


www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus

قرنطینه به معنای چیست؟

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				

قرنطینه به معنای این است که شما به مدت 14 روز سعی کنید که در تماس نزدیک با افراد دیگر نباشید

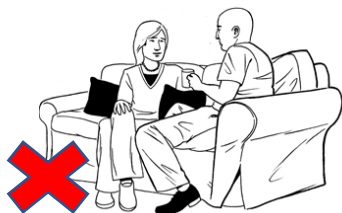


به معنای اینکه شما در مدت این 14 روز سعی کنید که در فاصله کمتر از 2 متر و به مدت بیشتر از 15 دقیقه در کنار دیگران نباشید

قرنطینه میتواند اسان باشد اگر شما:



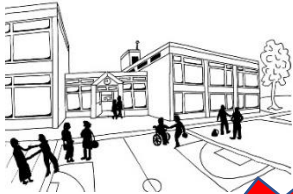
در خانه و دور از دیگران بمانید



در خانه خود مهمان نداشته باشید



هنگامی که در قرنطینه هستید به این مکانها نروید:

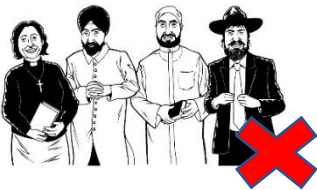


محل کار

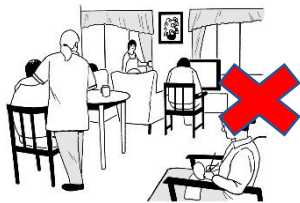
مدرسه/دانشگاه



اماکن مراقبت از کودکان



کلیسا و فعالیتهای مذهبی



خانه سالمندان یا اماکن خدمات رسانی به آنان

رستورانها



جاههایی که مردم زیادی حضور داشته باشند

اگر به غذا یا دارو نیاز دارید از دوستان یا افراد خانواده بخواهید که:



برای شما دارو یا غذا بیاورند



درب منزل شما بگذارند

اگر با دیگران زندگی میکنید شما نباید این وسایل را مشترکا استفاده کنید مانند:



لیوانها و وسایل آب خوری

چیزهایی که با قاشق و چنگال میخورید



حوله ها



بالش و ملافه ها

چگونه می‌توانید مانع انتشار کرونا میشوید

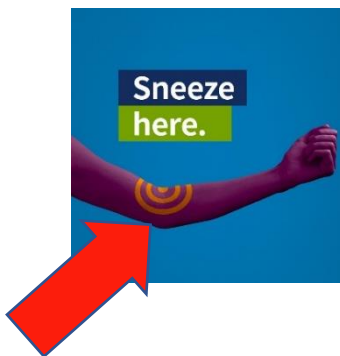
برای جلوگیری از شیوع کرونا:



بینی و دهان خود را به هنگام عطسه یا سرفه با
دستمال بپوشانید



تمامی دستمالهای مصرف شده خود را در سطل
زباله بیندازید



اگر دستمال ندارید در داخل آرنج خود عطسه یا سرفه
کنید

ضمناً شما باید:



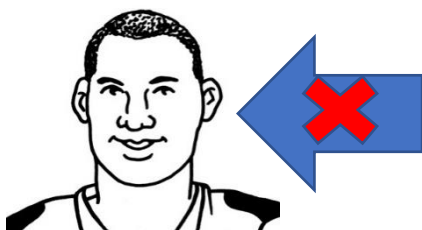
دستان خود را با آب و صابون به مدت حداقل
20 ثانیه بشوئید

مراقب باشید که دستهای خود را بخوبی خشک کنید



اگر اب و صابون در اختیار ندارید شما میتوانید از
ضد عفونی کننده دست استفاده کنید

سعی کنید که دست نزنید به:



چشمه‌ایتان

بینی

دهان

مراقب خود باشید



در مدت 14 روزی که در قرنطینه هستید ممکن است احساس کنید که:

تحت فشار هستید



احساس تنهایی میکنید

پریشان خاطرید

کارهایی که میتوانند به شما کمک کنند از این قرار هستند:



با خانواده یا دوستان خود با تلفن صحبت کنید

وعده های غذایی خود را در به وقت بخورید



در خانه ورزش کنید

طبق معمول همیشه به رختخواب بروید



اگر احساس تنهایی یا پریشانی میکنید میتوانید با شماره
1737 تماس بگیرید تا با کسی صحبت کنید

Need to talk:

Phone: 1737

Text: 1737



تماس با 1737 مجانیست و هزینه ای برای شما
نخواهد داشت

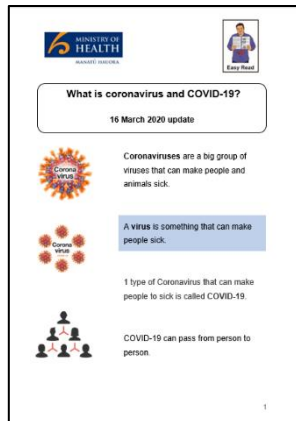


سرویس 1737 همیشه در دسترس است



این سرویس به صورت شبانه روزی برقرار است

Where to find more Easy Read information about COVID-19

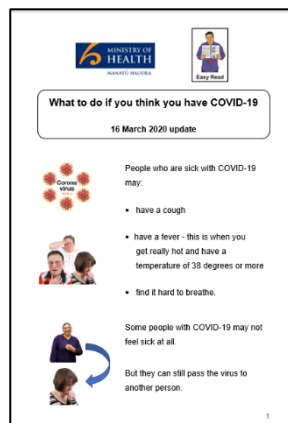


There are some more Easy Read factsheets called:

- What is coronavirus and COVID-19?



- COVID-19 information for people coming into New Zealand from overseas



- What to do if you think you have COVID-19



You can find these Easy Read factsheets on the Ministry of Health website:

[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)



This information has been translated into Easy Read by the Make It Easy service of People First New Zealand Inc. Ngā Tāngata Tuatahi.



The ideas in this document are not the ideas of People First New Zealand Ngā Tāngata Tuatahi.



Make It Easy uses images from:



- **Changepeople.org**
- **Photosymbols.com**



- **Sam Corliss**



- **Steve Bolton**