



## بیماری کرونا (کووید-19)

بیماری کرونا (کووید-19) بیماری است که عامل آن ویروس کرونا است. کووید-19 در سراسر جهان، از جمله بریتیش کلمبیا، گسترش یافته است و به عنوان یک بیماری همه گیر جهانی اعلام شده است.

### طرح واکسیناسیون کووید-19 در بی سی

طرح واکسیناسیون چهار مرحله‌ای کووید-19 بریتیش کلمبیا در ابتدا برای ایمن سازی اعضای آسیب پذیر جامعه در حال انجام است. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد واکسن‌های کووید-19، از جمله مباحثی مانند روند تأیید واکسن و برنامه بریتیش کلمبیا برای توزیع واکسن، به [واکسیناسیون کووید-19](#) مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات و خدمات غیر بهداشتی مربوط به کووید-19، با شماره 1-888-COVID-19 یا (1-888-268-4319) تماس بگیرید. خدمات از 7:30 صبح تا 8 شب در دسترس است.

### پرسشهای متداول در مورد کووید-19

پاسخ برخی از [سؤالات رایج در مورد کووید-19](#) را بیابید. سؤالاتی از قبیل چگونگی شیوع آن، اینکه چه مدت پس از قرار گرفتن در معرض این ویروس علائم آن ظاهر می‌شود و به دنبال چه علائمی باید باشیم. دریابید که برای پیشگیری از مبتلا شدن به ویروس کووید-19 چه اقداماتی می‌توانید انجام دهید.

### مواجهه عمومی

با افزایش تعاملات اجتماعی در جوامع ما، ممکن است نگران مواجهه عمومی با بیماری باشید، به وبسایت [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: مواجهه های عمومی کووید-19](#) مراجعه کنید.

برای آگاهی رسانیهی اداره بهداشت محلی در مورد مواجهه عمومی، به صفحه [هشدارهای بهداشت همگانی در منطقه خودتان](#) مراجعه کنید.

با ادامه تعاملات اجتماعی در جامعه، همچنین شاید نگران معاشرت بی خطر و ایمن باشید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد معاشرت ایمن برای کاهش خطر قرار گرفتن در معرض کووید-19، به مطالب زیر مراجعه کنید:

- [مرکز کنترل بیماری BC: برنامه ریزی رویدادها](#)
- [مرکز کنترل بیماری BC: تعاملات اجتماعی ایمن تر](#)
- [مرکز کنترل بیماری BC: تمهیدات اجتماعی](#)

### آزمایش

آزمایش کووید-19 برای هر کسی که علائم سرماخوردگی، آنفولانزا یا مشابه کووید دارد، حتی علائم خفیف، توصیه می‌شود. اگر علائم ندارید، نیازی به آزمایش نیست. شما نیاز به ارجاع یا تماس با **1-1-8** ندارید. اطلاعاتی در مورد آزمایش و مکان‌هایی که می‌توانید آزمایش بدهید.

## قرنطینه خود و کووید-19

قرنطینه کردن خود به معنای ماندن در خانه و اجتناب از موقعیت‌هایی است که با دیگران در تماس هستید. این اقدامی مهم در جلوگیری از شیوع بیماری است. دلایلی وجود دارد که شما را مجبور یا ملزم می‌کند که خودتان را قرنطینه کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد قرنطینه کردن خود:

- [مرکز کنترل بیماری BC: خود قرنطینه‌گی.](#)
- [دولت کانادا: بیماری کرونا \(کووید-19\): پیشگیری و خطرات](#)

### خودآزمایی

خودآزمایی به معنای توجه دقیق به حال خودتان است. دمای بدن خود را ثبت کنید و به علائم مشابه کووید دقت کنید. همچنین ممکن است نیاز باشد به کودکان یا افراد مسن که با آنها ارتباط نزدیک دارید یا افرادی که مبتلا به بیماری مزمن هستند هم کمک کنید. برای دانستن علائم مورد نظر، به مطالب زیر مراجعه کنید:

- [علائم کووید-19](#)
- [مرکز کنترل بیماری BC: علائم](#)

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد خودآزمایی، به [مرکز کنترل بیماری BC](#): فرم روزانه خودآزمایی برای کووید-19 (257KB، PDF) مراجعه کنید.

### علائم بیماری

برای کسب اطلاعات در مورد علائم کووید-19، و اقداماتی که در صورت احساس بیماری باید انجام دهید، و اینکه چه کسانی بیشتر در معرض خطر عوارض این بیماری هستند، مراجعه کنید به [علائم کووید-19](#).

### کاهش خطر ابتلا به بیماری

در مورد چگونگی [کاهش خطر ابتلا به عفونت](#) اطلاعات کسب کنید.

### پایین نگه داشتن انتقال

#### فاصله گذاری فیزیکی

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد اینکه چگونه می‌توانید از خود و دیگران محافظت کنید به [مرکز کنترل بیماری BC](#): [فاصله گذاری فیزیکی](#) مراجعه کنید.

#### ماسک

ماسک به عنوان مانعی عمل می‌کند و باعث جلوگیری از پخش قطرات آب دهان هنگام مکالمه، خندیدن، آواز خواندن، سرفه یا عطسه می‌شود. استفاده از ماسک همراه با اقدامات پیشگیرانه فوق می‌تواند به محافظت از اطرافیان کمک کند.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد استفاده از ماسک و انواع ماسک‌ها، به [مرکز کنترل بیماری BC](#): [ماسک](#) مراجعه کنید.

### سفر و کووید-19

برای آخرین اطلاعات مشاوره سفر، به مطالب زیر مراجعه کنید:

- [دولت بریتیش کلمبیا: سفر و کووید-19](#)
- [دولت کانادا: همه گیری کووید-19 همه کشورها: از سفرهای غیر ضروری به خارج از کانادا خودداری کنید](#)

## درمان

برخی از روش‌های درمانی خاص برای کووید-19 وجود دارد، از جمله واکسنی که برای استفاده در کانادا تأیید شده است. برای اطلاعات بیشتر به [مرکز کنترل بیماری BC: درمان‌ها](#) مراجعه کنید.

اکثر افراد مبتلا به کووید-19 به خودی خود بهبود می‌یابند. اگر کووید-19 دارید لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر درباره اقداماتی که برای مدیریت علائم باید انجام دهید به صفحه [مرکز کنترل بیماری BC: اگر کووید-19 دارید](#) مراجعه کنید.

پزشکان و پرستاران آموزش دیده برای ارائه مراقبت‌های شخصی در دوران همه گیری کووید-19 در دسترس هستند. بعضی از مراکز ممکن است به صورت تلفنی و تصویری نیز افراد را ویزیت کنند. در صورت نیاز به مراقبت، لطفاً با ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود تماس بگیرید. اگر ارائه دهنده خدمات بهداشتی ثابت ندارید، می‌توانید از [فهرست](#)

[HealthLinkBC](#)

استفاده کنید یا برای پیدا کردن مراقبتگر بهداشتی در منطقه خود با 1-8-1-1 تماس بگیرید. لطفاً هنگام مراجعه به مراقبتگر بهداشتی، این موارد را به او بگویید

- علائمی که دارید
  - اماکنی که به آن‌ها سفر کرده یا در آن زندگی می‌کنید
  - اگر با یک فرد بیمار تماس نزدیک یا طولانی مدت داشته اید، به خصوص اگر او تب، سرفه یا تنگی نفس داشته است
- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد اقداماتی که در صورت بروز علائم باید انجام دهید، به مطلب [علائم کووید-19](#) مراجعه کنید.

## سلامت روان

همه گیری کووید-19 می‌تواند احساس سردرگمی، غم و اضطراب را به وجود آورد که کنترل آن‌ها دشوار است. اینها احساساتی طبیعی هنگام مواجهه با عدم اطمینان هستند. مهمتر از هر زمان دیگری، مراقبت از سلامت روان خود و مهربانی با خودتان است. درباره سلامت روان و کووید-19 بیشتر بیاموزید:

- [سلامت روان و کووید-19](#)
- [مرکز کنترل بیماری BC: بهزیستی ذهنی در دوران کووید-19](#)
- [دولت کانادا: مراقبت از سلامت روان \(PDF 371KB\)](#)

## کودکان، جوانان و خانواده‌ها

فرزندپروری در دوران همه گیری می‌تواند چالش برانگیز باشد. اگر باردار یا در دوران شیردهی هستید، ممکن است در مورد سلامتی خود و فرزندتان سوالاتی داشته باشید. ممکن است در هنگام ماندن فرزندانتان در خانه نگرانی‌های بیشتری درباره فرزندپروری داشته باشید. برای کسب اطلاعات بیشتر به [کودکان، جوانان و خانواده‌ها در دوران کووید-19](#) مراجعه کنید.

## داروها

با پیشروی همه گیری کووید-19، تغییراتی در روش‌های ارائه دارو در داروخانه‌ها ایجاد شده است. این مسئله شامل تأمین مجدد و موارد اورژانسی داروهای تجویزی می‌شود. داروخانه قادر به ارائه داروهای جدید بدون نسخه پزشک نیست. برای

کسب اطلاعات بیشتر در مورد تغییرات در خدمات داروخانه به، کالج داروسازان بریتیش کلمبیا: کرونا ویروس جدید (کووید-19) مراجعه کنید.

## منابع مفید

اطلاعات زیادی در مورد کووید-19 و واکنش استان به این همه گیری وجود دارد. برای دسترسی به لیستی از منابع قابل اعتماد که HealthLink BC 8-1-1 برای ارائه اطلاعات و مشاوره سلامتی ساکنان بریتیش کلمبیا استفاده می‌کند، نگاه کنید به منابع مفید برای کووید-19.

برای کسب اطلاعات در مورد کووید-19 به زبانهای دیگر، به صفحه مرکز کنترل بیماری BC: محتوای ترجمه شده مراجعه کنید. فیلم‌ها به زبان اشاره آمریکایی نیز موجود است.

اگر در مورد سلامتی خود نگرانی یا سؤالاتی دارید، در هر زمانی با HealthLink BC (8-1-1) تماس بگیرید یا با ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود صحبت کنید.

آخرین به روز رسانی: 08 جولای 2021

اطلاعات ارائه شده در بروشور بیماری کرونا ویروس (کووید-19) از صفحات این منابع اقتباس شده است: مرکز کنترل بیماری BC: آزمایش، مرکز کنترل بیماری BC: علائم، مرکز کنترل بیماری BC: ماسک، مرکز کنترل بیماری BC: سفر، مرکز کنترل بیماری BC: واکسن کووید-19، دولت کانادا: سفر، آزمایش، قرنطینه و مرزها و دولت کانادا: مسافران واکسینه شده کووید-19 که وارد کانادا می‌شوند. دسترسی در 06 جولای 2021.