

بیماری ویروس کرونا (COVID-19)

سوالات متداول درباره COVID-19

پاسخ به بعضی از رایج‌ترین سوالات مربوط به COVID-19 را بیابید. بدانید چطور منتشر می‌شود، چه مدت پس از قرار گرفتن در معرض آن طول می‌کشد تا علائم ظاهر شوند و باید مراقب چه علائمی بود. ببینید برای پیشگیری از COVID-19 چه اقداماتی می‌توانید انجام دهید.

بیماری ویروس کرونا (COVID-19)، یک بیماری است که توسط یک نوع ویروس کرونا ایجاد می‌شود. COVID-19 در سراسر جهان، از جمله بریتیش کلمبیا منتشر شده و به عنوان یک بیماری عالمگیر جهانی اعلام شده است.

برنامه ایمن‌سازی بریتیش کلمبیا در برابر COVID-19

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره واکسن‌های COVID-19، از جمله موضوعاتی مانند روند تایید واکسن و برنامه بریتیش کلمبیا برای توزیع واکسن، به مطالب زیر مراجعه کنید:

- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: دریافت یک واکسن COVID-19](#)
- [دولت بریتیش کلمبیا: برنامه ایمن‌سازی در برابر COVID-19](#)
- [واکسن‌های COVID-19 mRNA \(HealthLinkBC File #124\)](#)

اگر هرگونه سوال دیگری درباره واکسن COVID-19 دارید، مانند اینکه چه کسی واکسن دریافت می‌کند و چه وقت، لطفاً با شماره تلفن (1-888-268-4319) COVID-19-1-888 تماس بگیرید.

آزمایش

آزمایش COVID-19 برای هر فردی که دچار علائم سرماخوردگی، آنفولانزا یا علائم مشابه COVID-19 است توصیه می‌شود، حتی علائم خفیف. اگر علائم ندارید، نیازی به انجام آزمایش نیست. شما به معرف یا تماس با شماره 1-1-8 نیازی ندارید. اطلاعات بیشتری درباره [آزمایش و مکان‌هایی که می‌توانید در آنها آزمایش بدهید](#) کسب کنید.

علائم

علائم COVID-19 مشابه با سایر بیماری‌های تنفسی است، بعضی از افراد ممکن است علائم خفیفی را تجربه کنند، در حالی که دیگران به علائم شدیدتری دچار می‌شوند. اگر به COVID-19 مبتلا شده‌اید، یا تصور می‌کنید که ممکن است به آن مبتلا شده باشید، به جلوگیری از انتقال آن به دیگران کمک کنید و برای این کار از آغاز علائمتان به قرنطینه شخصی بروید. اگر بیمار هستید، در خانه بمانید.

برای آگاهی از علائم COVID-19، کارهایی که در صورت داشتن احساس بیماری باید انجام دهید، و اطلاع از اینکه چه کسانی بیشتر در معرض دچار شدن به عوارض هستند، به مطلب [علائم COVID-19](#) مراجعه کنید.

کاهش خطر ابتلا به بیماری

ویروس کرونا، به روش‌های زیر از فرد آلوده به فرد دیگر منتقل می‌شود:

- قطره‌های تنفسی منتشر شده موقع عطسه یا سرفه فرد بیمار
- تماس شخصی نزدیک مانند لمس کردن یا دست دادن
- لمس کردن اجسام یا سطوح آلوده به ویروس، سپس دست زدن به دهان، بینی یا چشم‌ها، پیش از اینکه دستتان را شسته باشید

برای کاهش احتمال استنشاق قطره‌ها موقع سرفه یا عطسه فرد بیمار، مهم است که فاصله حدوداً 2 متری را با آنها حفظ کنیم.

اطلاعات بیشتری درباره روش کاهش خطر ابتلا به بیماری کسب کنید. ([Reduce Your Risk of Infection](#))

پایین نگه داشتن میزان انتقال

فاصله‌گذاری فیزیکی

فاصله‌گذاری فیزیکی با دیگران وقتی بیرون از خانه خود هستید، همچنان بسیار مهم است.

برای پایین نگه داشتن میزان انتقال COVID-19، این چند نکته ساده را رعایت کنید.

- وقتی علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا دارید، در خانه بمانید و فاصله فیزیکی ایمن از اعضای خانواده را رعایت کنید.
- دستان خود را زود به زود بشویید.
- از دست زدن به چشم‌ها، بینی یا دهان خود خودداری کنید.
- وقتی سرفه یا عطسه می‌کنید، جلوی بینی و دهان خود را بپوشانید.
- خارج از محدوده اعضای خانواده با کسی دست ندهید.
- وقتی بیرون هستید، فاصله حدوداً 2 متری را بین خود و دیگران رعایت کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش محافظت از خود و دیگران، به مطلب [فاصله‌گذاری فیزیکی در مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا](#) مراجعه کنید.

ماسک

ماسک‌ها به عنوان یک مانع عمل کرده و از انتشار قطرات تنفسی وقتی صحبت می‌کنید، می‌خندید، آوار می‌خوانید، سرفه یا عطسه می‌کنید، جلوگیری می‌کنند. استفاده از ماسک به همراه اقدامات پیشگیرانه فوق می‌تواند به محافظت از اطرافیان کمک کند.

ماسک غیر پزشکی یا پارچه‌ای

یک ماسک پارچه‌ای می‌تواند از تماس قطره‌های تنفسی فردی که نمی‌داند مبتلاست، با سایر افراد خارج از محدوده خانه وی جلوگیری کند. هم اکنون الزامی است که کلیه اهالی بریتیش کلمبیا، که 12 سال یا بیشتر سن دارند، در بسیاری از فضاهای عمومی سرپوشیده، از ماسک غیر پزشکی، ماسک پارچه‌ای، یا پوشش صورت استفاده کنند، زیرا انجام این کار می‌تواند به محافظت از شما و کسانی که اطراف شما هستند کمک کند. این اقدام بدین منظور صورت می‌گیرد که بعضی از افراد وقتی علائم خیلی خفیفی دارند یا زمانی که حتی ممکن است ندانند به ویروس آلوده شده‌اند، قابلیت انتقال آن را دارند. ممکن است استفاده از ماسک‌های غیر پزشکی در مکان‌هایی که برنامه‌های ایمنی COVID-19 و اقداماتی مانند گروه‌بندی و بررسی وضعیت سلامتی در جریان است الزامی نباشد، مانند کلاس‌های درس. افرادی که خودشان به صورت مستقل قادر به پوشیدن یا برداشتن ماسک خود نیستند، از این قاعده مستثنی هستند.

برای نوزادان و کودکان زیر دو سال، از ماسک یا هیچ نوع پوششی **استفاده نکنید**، از جمله نقاب و محافظ چشم.

ماسک‌های پزشکی

استفاده از ماسک‌های پزشکی برای بیماران، مراجعان و بازدیدکنندگان در اکثر مراکز مراقبت‌های بهداشتی و درمانی الزامی است. استفاده از این ماسک‌ها همچنین در صورتی که علائم COVID-19 دارید یا از فردی مراقبت می‌کنید که علائم COVID-19 دارد، الزامی هستند.

استفاده از ماسک پارچه‌ای به تنهایی نمی‌تواند از شما در برابر COVID-19 محافظت کند. به انجام اقدامات پیشگیرانه ادامه دهید، مانند شستن مرتب دست‌ها، تمیز و ضدعفونی کردن سطوح و وسایل خود و رعایت فاصله‌گذاری فیزیکی تا حد ممکن.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره استفاده از ماسک و انواع ماسک‌ها، به مطلب [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: ماسک‌ها مراجعه کنید](#).

ماندن در نزدیکی خانه

ماندن در نزدیکی خانه به کاهش احتمال منتشر شدن COVID-19 کمک می‌کند. قرنطینه شخصی پس از مسافرت‌های بین‌المللی، اجباری است. با مراجعه به [مطلب سفر و COVID-19](#) اطلاعات بیشتری درباره مسافرت در داخل و خارج از کانادا کسب کنید.

قرنطینه شخصی

قرنطینه‌سازی شخصی یعنی باید در خانه بمانید و از تماس با دیگران اجتناب کنید. این کار، اقدام مهمی برای جلوگیری از انتشار بیماری است.

اگر با کسی در یک خانه زندگی می‌کنید که به COVID-19 مبتلاست یا علائم تنفسی دارد که طی 14 روز پس از بازگشت به کانادا ایجاد شده، شما در معرض خطر بالای مواجهه با بیماری و انتقال آن به دیگران قرار دارید. به مدت 14 روز در خانه خود به قرنطینه شخصی بروید. در صورت امکان، در اتاق‌های جداگانه‌ای بمانید، در تخت‌های جداگانه بخوابید و از سرویس بهداشتی مجزا استفاده کنید.

هر فردی که در مواجهه با یک بیمار COVID-19 قرار گرفته یا از مسافرت بین‌المللی بازگشته است، باید به قرنطینه شخصی برود و مراقب علائم COVID-19 باشد که ممکن است تا 14 روز پس از مواجهه با ویروس بروز کند.

هر فردی که دچار علائم COVID-19 است باید پس از آغاز علائم به قرنطینه شخصی برود.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره قرنطینه شخصی و، افرادی که باید به قرنطینه شخصی بروند و زمان پایان، به [مطلب قرنطینه شخصی و COVID-19](#) مراجعه کنید.

نظارت شخصی بر علائم

نظارت شخصی بر علائم یعنی شما باید به دقت بر وضعیت سلامت خود توجه داشته باشید. دمای بدن خود را ثبت کنید و مراقب بروز هرگونه علائم مشابه COVID-19 باشید. شما همچنین باید باید به کودکان یا افراد نزدیک که مسن یا دچار بیماری مزمن هستند هم کمک کنید و بر وضعیت سلامتی آنان نیز نظارت داشته باشید. برای اینکه بدانید باید مراقب چه علائمی باشید، به این مطالب مراجعه کنید:

- [علائم COVID-19](#)
- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: علائم](#)

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نظارت شخصی، به این مطلب مراجعه کنید:

- [روش نظارت شخصی بر علائم در مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا \(PDF 447KB\)](#)
- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: فرم نظارت شخصی روزانه برای COVID-19 \(PDF 257KB\)](#)

مواجهه‌های عمومی

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

برای کسب اطلاعات در مورد مواجهه اجتماعی از سوی اداره بهداشت محلی خود، به این مطالب مراجعه کنید:

- [نهاد بهداشت عمومی فرست نیشن](#)
- [مرکز بهداشت Fraser](#)
- [مرکز بهداشت Interior](#)
- [مرکز بهداشت Island](#)
- [مرکز بهداشت Northern \(شمالی\)](#)

• مرکز بهداشت Vancouver Coastal (ساحلی و نکوور)

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

- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: برنامه‌ریزی رویداد](#)
- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: تعاملات اجتماعی ایمن‌تر](#)

درمان

هیچ درمان مشخصی برای COVID-19 وجود ندارد. بسیاری از علائم را می‌توان در خانه کنترل کرد. مقدار زیادی مایعات بنوشید، به اندازه کافی استراحت کنید و از یک دستگاه رطوبت‌ساز (بخور) یا دوش آب داغ برای تسکین سرفه یا گلودرد استفاده کنید. از داروهای بدون نسخه (مانند تایلنول) می‌توان برای پایین آوردن تب و تسکین دردها استفاده کرد. اگر درجه حرارت بدن خود را ثابت می‌کنید، این کار را پیش از مصرف داروهای تب بر انجام دهید یا اینکه صبر کنید تا حداقل 4 ساعت از آخرین دوز مصرفی دارو بگذرد.

بیماری ناشی از ویروس کرونا در اکثر افراد به خودی خود بهبود می‌یابد. افرادی که دچار بیماری شدیدتری می‌شوند، ممکن است به درمان حمایتی داخل یا خارج از بیمارستان نیاز داشته باشند. اگر نیاز به ملاقات با یک تامین‌کننده خدمات بهداشتی و درمانی دارید، از قبل با آنها تماس بگیرید تا بتوانند هماهنگی‌های لازم برای ارزیابی وضعیت شما با حفظ اصول ایمنی را انجام دهند. جهت محافظت از دیگران از ماسک استفاده کنید.

پزشکان و پرستاران رسمی در دوران بیماری عالمگیر COVID-19 برای ارائه خدمات مراقبتی حضوری آماده هستند. بعضی از مراکز هم ممکن است به صورت تلفنی یا تماس تصویری افراد را ویزیت کنند. اگر به خدمات مراقبتی نیاز داشتید، لطفاً با تامین‌کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود تماس بگیرید. اگر تامین‌کننده خدمات بهداشتی و درمانی ثابتی ندارید، می‌توانید از [لیست HealthLinkBC](#) استفاده کنید یا برای یافتن یک تامین‌کننده خدمات بهداشتی و درمانی در جامعه محلی خود، با شماره **1-8-1-1** تماس بگیرید.

وقتی نزد یک تامین‌کننده خدمات بهداشتی و درمانی می‌روید، لطفاً موارد زیر را به اطلاع وی برسانید

- علائمی که دارید
- محلی که به آن مسافرت کرده یا در آن زندگی می‌کنید
- اگر با فرد بیمار در تماس نزدیک یا طولانی بوده‌اید، خصوصاً اگر آنها دچار تب بوده‌اند، سرفه می‌کرده‌اند یا در تنفس مشکل

داشته‌اند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره اقداماتی که در صورت مشاهده علائم باید انجام دهید، به [مطلب نشانه‌ها و COVID-19](#) مراجعه کنید.

سلامت روانی

بیماری عالمگیر COVID-19 می‌تواند باعث بروز حس‌های سردرگمی، غم و اضطراب شود که کنترل آنها دشوار است. اینها حس‌هایی عادی در مواجهه با عدم قطعیت و ابهام هستند. مراقبت از سلامت روانی و مهربان بودن با خودتان، هم اکنون بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره سلامت روانی و COVID-19 به این مطلب مراجعه کنید:

- [سلامت روانی و COVID-19](#)
- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: تندرستی روانی در طول دوره COVID-19](#)
- [دولت کانادا: مراقبت از سلامت روانی \(PDF 371KB\)](#)

کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها

فرزندپروری در طول دوران بیماری عالمگیر می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. اگر باردار یا در حال شیردهی هستید، ممکن است سوالاتی درباره سلامت خود و فرزندتان داشته باشید. ممکن است وقتی فرزندانتان در خانه می‌مانند، دغدغهای دیگری درباره فرزندپروری داشته باشید. اطلاعات بیشتری درباره نوزادان و سلامت مادران و کمک به فرزندانتان برای کنار آمدن با شرایط در دوران بیماری عالمگیر به دست بیاورید:

• [کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها در دوران COVID-19](#)

داروها

با پیشرفت بیماری عالمگیر COVID-19، تغییراتی در نحوه تامین دارو از سوی داروسازان ایجاد شده است. این امر شامل تجدید نسخه و تامین اضطراری داروهای تجویزی هم می‌شود. داروسازان نمی‌توانند بدون نسخه هیچ داروی جدیدی را ارائه دهند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تغییرات ایجاد شده در خدمات داروخانه‌ها: [به سایت کالج داروسازی بریتیش کلمبیا: ویروس کرونای جدید \(COVID-19\) مراجعه کنید](#)

منابع مفید

اطلاعات زیادی درباره COVID-19 و واکنش استان به این بیماری عالمگیر وجود دارد. برای دستیابی به لیستی از منابع مورد اعتماد که ما در خط **HealthLinkBC 8-1-1** از آن برای ارائه اطلاعات و مشاوره سلامتی به ساکنین بریتیش کلمبیا استفاده می‌کنیم، به مطلب [منابع مفید برای COVID-19](#) مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات درباره COVID-19 به زبان‌های دیگر، به صفحه [محتوای ترجمه شده مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا](#) مراجعه کنید. ویدیوهایی به زبان اشاره آمریکایی نیز موجود هستند.

اگر دغدغه یا سوالی درباره سلامت خود دارید، در هر زمان از طریق شماره **(8-1-1)** با HealthLinkBC تماس بگیرید یا با تامین‌کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود صحبت کنید.

آخرین به روز رسانی: 29 ژانویه 2021

اطلاعات ارائه شد در مطلب ویژه سلامتی در زمینه بیماری ویروس کرونا (COVID-19)، از صفحات [BCCDC](#) [آزمایش و BCCDC](#) [علائم و BCCDC](#): [واکسن COVID-19](#) برگرفته شده است، آخرین دسترسی در تاریخ 29 ژانویه، 2021