



Australian Government
Department of Health

استفاده از ماسک های صورت (روی) در جامعه

ویروس کرونا چیست

ویروس کرونا (COVID-19) یک عفونت تنفسی است که از طریق قطرات سرفه یا عطسه یک شخص مبتلا از یک شخص به شخص دیگر سرایت میکند.

و این همچنین میتواند با لمس اشیاء یا سطحی که دارای قطرات یک فرد آلوده بر روی آنها باشد و سپس با لمس کردن دهان یا روی خود، آن پخش شود.

ایا من ماسک بپوشم؟

با افزایش تعداد COVID-19 در برخی از مناطق استرالیا، برخی از ما اکنون باید در ملاء عام ماسک روی بپوشیم - این لازمیت یا توصیه میشود. مهم است که از مشوره های منطقه خود باخبر باشید. اگر در منطقه ای هستید که ایالت، قلمرو یا دولت محلی به شما توصیه کرده است که باید یا حتمی ماسک را در ملا عام بپوشید، لطفاً از دستورالعمل های آنها پیروی کنید. به طور مرتب از وب سایت های ایالت یا قلمرو دیدن کنید یا به Australia.gov.au مراجعه کنید.

لطفاً به یاد داشته باشید، ماسک ها برای جلوگیری از انتقال ویروس به دیگران در جامعه کمک میکنند. لطفاً توجه داشته باشید که آنها فقط در صورت استفاده با سایر اقدامات کنترل عفونت مؤثر هستند.

حتی اگر ماسک روی هم داشته باشید باید از فاصله جسمی، نظافت مناسب دست و تنفس پیروی کنید و در صورت مریض بودن در خانه بمانید.

چگونه از ماسک خود به درستی استفاده کنم؟

مهم است که از ماسک به صورت درست استفاده کنید تا از خطر ابتلا به عفونت برای خود و دیگران جلوگیری کنید. لمس کردی یا از برداشتن ماسک میتواند دستان شما را آلوده کند.

لطفاً قبل از پوشیدن ماسک، بلافاصله پس از دور کردن آن، و هر بار که هنگام استفاده آنرا لمس میکنید، دستان تانرا بشوید.

هنگام پوشیدن آن، اطمینان حاصل کنید که هم بینی و دهان شما و هم زیر زنج شما را پوشانده، بر روی پل بینی و در کنار روی شما قرار گرفته است.

نگذارید که در گردن شما آویزان باشد، لطفاً سعی کنید پیشروی ماسک خود را هیچوقتی لمس نکنید. اگر ماسک شما مرطوب شد، باید آن را تغییر دهید.

بعد از استفاده از ماسک خود چه انجام دهم؟

اگر ماسک شما یک ماسک یکبار مصرف است، فقط یکبار آن را بپوشید و سپس آن را در زباله دانی بیندازید.

اگر ماسک تکه ای قابل استفاده دوباره را دارید، آن را داخل یک خلطه پلاستیکی قرار دهید تا زمانی که بتوانید آن را بشویید.

ماسک های تکه ای را میتوان در ماشین لباسشویی با سایر لباس شستشو کرد.

همچنین میتوانید با استفاده از صابون و آب مناسب گرم برای تکه ای که از آن ساخته شده است، آن را بشویید.

قبل از استفاده دوباره از آن، ماسک تکه ای را کاملاً در یک خشک کن لباس یا در هوای تازه خشک کنید.

از کووید آزاد باشید

To protect our communities, everyone should continue to do the three most important things to stop the spread of the virus:

برای محافظت از جوامع ما، همه ما باید به سه کار مهم برای جلوگیری از شیوع ویروس ادامه دهیم:

- هر زمان و هر کجا که میتوانیم حداقل 1.5 متر از دیگران فاصله داشته باشیم.
- با شستن مرتب دستان با آب و صابون، نظافت خوب را تمرین کنید. اگر صابون و آب در دسترس نیست از مایع الکحلی دستی استفاده کنید. روی خود را لمس نکنید و به یاد داشته باشید سرفه و عطسه را به جای دست خود در آرنج تان کنید.
- اپ COVIDSafe را دانلود کنید. این اپ برای پیگیری افرادی که با آنها در تماس نزدیک بوده اید، کمک میکند.

اکنون بیش از هر زمان دیگر، مهم است که در صورت بروز علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا در خانه بمانید. اگر تب، سرفه، گلودرد یا تنگی نفس دارید، برای ویروس کرونا تست کنید. همه ما میتوانیم تلاش خود را برای کمک به متوقف کردن انتشار COVID-19 انجام دهیم.

به روزرسانی های اپ COVIDSafe

علاوه بر انگلیسی، اپ COVIDSafe هم اکنون به زبان های عربی، چینی ساده شده و سنتی، ویتنامی و کوریایی در دسترس است. این برنامه به زودی به زبانهای ایتالیایی و یونانی نیز در دسترس خواهد بود.

اپ COVIDSafe به مقامات صحت عمومی کمک میکند تا افرادی را که با فردی که با COVID-19 مبتلا بوده در تماس بوده اند، به ایشان اطلاع دهند. اگر برنامه را اپلود کرده اید، میتوانید به مقامات صحت دسترسی به معلومات مربوط به اپ را انتخاب کنید. این به آنها این امکان را میدهد تا به سرعت افراد را شناسایی و با آنها تماس بگیرند و از شیوع ویروس جلوگیری کنند.

معلومات بیشتر در باره COVID-19

آگاه شدن از طریق منابع رسمی مهم است. به health.gov.au مراجعه کنید، به لین کمکی ویروس کرونا به شماره 1800 020 080 زنگ بزنید یا به دفتر خدمات ترجمانی به شماره 131 450 زنگ بزنید.

زندگی کردن در نورمال جدید