

حقایق و اطلاعات در مورد کووید-۱۹

مورخ: ۲۰۲۰/۱۱/۱۶ - ساعت ۱۱:۰۰

چه کار باید کرد؟

در منزل بمانید! 🏠

مگر اینکه:

- ✓ ناچار باشید سر کار یا کلاس بروید.
- ✓ باید به خرید، داروخانه، عابربانک و غیره بروید.
- ✓ به شخصی که به شما نیاز دارد کمک کنید.
- ✓ شخص مهمی را که چندین بار در هفته می بینید، به تنهایی ملاقات کنید. (مثلا یک دوست نزدیک یا عضو خانواده)
- ✓ می خواهید کمی قدم بزنید یا ورزش کنید.
- ✓ باید به دکتر، فیزیوتراپی یا روان درمانی بروید.
- ✓ باید به ادارات دولتی یا جلسه دادگاه بروید.

به چه نکات دیگری باید توجه کنید؟

- ✓ برای کودکان دوره دبستان، راهنمایی و پلی تکنیک و همینطور برای نوجوانان بالای ۱۵ سال کلاسهای راه دور برگزار می شود.
- ✓ مهدکودک ها و مدارس باز هستند: کودکان در صورتی اجازه دارند به مدرسه بروند که والدین ناچار به سرکار بروند یا اگر در منزل محل آرام برای درس خواندن یا کامپیوتر نداشته باشند.
- ✓ در فضای بیرون با دیگران یک متر فاصله داشته باشید. 🐘
- ✓ در مکانهای عمومی سربسته (ادارات، بانکها، فروشگاه ها، ...) باید ماسک بزنید. 😊
- ✓ در اتوبوس، تراموا، قطار و در ایستگاه ها باید ماسک بزنید. 😊
- ✓ پارکها و زمینهای بازی باز هستند.
- ✗ استخرها، باشگاه ها و زمینهای ورزشی بسته هستند.
- ✗ تئاترها، موزه ها، سینماها، فروشگاه ها، آرایشگاه ها و غیره بسته هستند.
- ✗ کافه ها و رستوران ها بسته هستند.



پلیس اجازه دارد در صورت عدم رعایت موارد ممنوعه جریمه های سنگین اعمال کند. !!
اگر در مورد شرایط قرنطینه سوالی دارید، با مشاور حقوقی زبرا تماس بگیرید: ۰۳۱۶۸۳۵۶۳۰

چگونه خود را از ویروس کرونا حفظ کنیم؟

- ✗ دست ندهید، بغل و روبوسی نکنید.
- ✗ کسانی را که سرفه یا عطسه میکنند ملاقات نکنید.
- ✓ دستها را به کرات با صابون بشویید.
- ✓ هنگام سرفه یا عطسه بازو را جلوی دهان بگیرید.
- ✓ ماسک بزنید و حداقل یک متر فاصله با دیگران نگه دارید.

- ✓ چه کسی در هنگام بیماری به شما کمک میکند؟
- ✓ در صورت تب یا سرفه: با پزشک خانگی خود تماس بگیرید!
- ✓ در صورت داشتن علائم کرونا (تب، سرفه، تنگی نفس، مشکل تنفسی) : ۱۴۵۰ / شماره سلامتی
- ✓ اطلاعات کلی در مورد ویروس کرونا : AGES ۰۸۰۰۵۵۵۶۲۱

در صورت نگرانی خط ویژه زیر را با مترجم ☎ ۰۸۰۰۷۹۹۷۰۲

نگران هستید؟ بد میخوابید؟ ترس دارید؟ احساس تنهایی می کنید؟
ما در کنارتان هستیم و به شما گوش می دهیم. با ما تماس بگیرید.

- دوشنبه تا چهارشنبه : ساعت ۹:۰۰ تا ۱۲:۰۰
- پنجشنبه : ساعت ۱۴:۰۰ تا ۱۷:۰۰
- جمعه : ساعت ۹:۰۰ تا ۱۲:۰۰