

## خطرات ویروس کرونا در خارج از خانه

با شروع به بازگشایی مکانهای عمومی در کانتی فرفکس، بسیاری از ما مشتاق به خارج شدن از خانه میباشیم ، و برخی از ما ممکن است هیچ چاره ای جز به ترک خانه های مان نداریم. در حالی که شکی نیست که ویروس کرونا در حال گسترش بین مردم در کانتی فرفکس میباشد و شما در خانه امن تر هستید، با چند ملاحظه و پیشگیری شما می توانید با خیال راحت از خانه بیرون بروید.

### 4 چیزهایی که در نظر بگیرید

هیچ راهی برای اطمینان از عدم خطر در هنگام خروج از خانه وجود ندارد. به طور کلی ، هر چه بیشتر شما در جمع و با مردم باشید احتمال خطر پخش ویروس بالاتر است. ما نمی توانیم بگوییم که چه کارهایی باعث خطر بیشتر میباشد، اما ما می توانیم چهار چیز مهم به اشتراک بگذاریم:

1. هر چه بیشتر با مردم در تماس باشید خطر ابتلا به گرفتن ویروس بیشتر میشود. حتی اگر کسی به نظر نمی رسد بیمار باشد، احتمال دارد که ویروس کرونا را در بدنش داشته باشد.
2. هر چه شما نزدیکتر به افراد دیگر باشید که ممکن است آلوده هستند، خطر ابتلا به بیمار شدن بیشتر میشود. فضاهای داخلی مانند داخل رستوران خطر بیشتری دارد زیرا جدا نگه داشتن مردم از هم سخت تر است و تهویه هوا کمتر وجود دارد، در حالی که در فضای باز امکان فاصله گرفتن از دیگران بیشتر است.
3. گذراندن زمان طولانی تر با افرادی که ممکن است آلوده بشوند خطر ابتلا به آلوده شدن شما را بیشتر میکند .
4. گذراندن وقت با افرادی که ماسک پارچه ای صورت نمی پوشند می تواند خطر گسترش عفونت به شما را افزایش بدهد.

### سوالات درست را پرسید

در حالی که ارزیابی ریسک برای هر فعالیت ممکن نیست، راهنمایی برای بازگشایی محل کسب و کار وجود دارد. در حالی که بیرون از خانه هستید چیزهایی هستند که شما به عنوان یک فرد می توانید انجام دهید که خطر عفونت را کمتر کند و از خود سوالی پرسید که به شما کمک کند بهترین تصمیم را بگیرید.

- آیا این فعالیت من را در تماس نزدیک با دیگران قرار میدهد؟

- آیا من یا کسی که با من زندگی میکند در معرض خطر برای بیماری های شدید میباشیم؟

- آیا باید به منطقه دیگری سفر کنم و شرایط سفر برای آن منطقه چیست ؟

- آیا من می دانم چه باید بکنم اگر من مریض بشوم ؟

اینها فقط چند نمونه از سوالاتیست که شما باید در نظر بگیرید. اگر شما در معرض خطر بالاتر برای بیماری های شدید هستید شما ممکن است نیاز به اقدامات و احتیاط اضافی داشته باشید. به دفتر بهداشت در صفحه مورد ویروس کرونا مراجعه کنید و قبل از بیرون رفتن از خانه 10 سوال از خود پرسید و آنچه برای پاسخ دادن به این سوالات به نظر شما میرسد.

## نگاهی به اقدامات احتیاطی اگر شما بیرون از خانه رفتید

علاوه بر استفاده از این سوالات برای کمک به ارزیابی ریسک خود ، باید اقدامات پیشگیرانه را برای محافظت از خود و دیگران ادامه دهید از جمله:

- پوشیدن پوشش پارچه ای به صورت
- نگه داشتن حداقل شش فوت (تقریباً 2 متر) فاصله بین شما و دیگران
- شستن دستها و پرهیز از دست زدن به صورت
- استفاده از ضد عفونی کننده دست در جایی که شما نمی توانید دست خود را بشوید
- پوشش سرفه و عطسه
- هر زمان ممکن است بدون دست زدن کار را انجام دهید
- یک راه برای کمک به برخی از این اقدامات پیشگیرانه این است که یک بسته با وسایل لازم برای زمانی که بیرون میروید آماده کنید شامل پوشش صورت ، ضد عفونی کننده دست و دستمال کاغذی.
- در نهایت ، اگر شما مریض هستید و یا اگر شما در عرض کمتر از شش فوت (تقریباً 2 متر) و برای زمان 15 دقیقه یا بیشتر از کسی هستید که بیمار است ، مهم است که شما در خانه بمانید و از دیگران دوری کنید و حتماً آزمایش کرونا را بگیرید. با ماندن در خانه شما از پخش ویروس جلوگیری میکنید.