

# کروناویروس (کووید-19): دیدار با دیگران به صورت بی خطر (فاصله گذاری اجتماعی)

به روز رسانی در تاریخ 7 ژانویه 2021

فهرست

دستها، صورت، فاصله،  
فاصله گذاری اجتماعی  
اجازه ورود هوای آزاد (گردش هوا)

چاپ این صفحه

رهنمودهای متفاوتی برای فاصله گذاری اجتماعی در [ولز](#)، [اسکاتلند](#) و [ایرلند](#)  
[شمالی](#) وجود دارد.

## قرنطینه سراسری: در منزل بمانید

شما باید در منزل بمانید. این مهمترین اقدامی است که همگی ما می توانیم برای حمایت از سازمان بهداشت ملی و نجات جان دیگران انجام دهیم. شما نباید منزل خود را ترک کنید مگر آنکه ضروری باشد. [در این مورد که چه کاری می تواند و نمی تواند انجام دهد مطلع شوید.](#)

## دستها. صورت. فاصله.

تقریباً از هر 3 نفر مبتلا به کروناویروس 1 نفر هیچ علائمی را نشان نمی دهد و می تواند بدون آنکه متوجه باشد آن را انتشار دهد.

رعایت رفتارهای کلیدی زیر توسط همگان حیاتی است:

- دست ها - دستان خود را به طور مرتب و به مدت 20 ثانیه بشویید.

- صورت - از پوشش صورت در شرایط حضور در مکان سر بسته که در آن رعایت فاصله اجتماعی ممکن است مشکل باشد و یا در صورت ارتباط پیدا کردن با افرادی که به طور معمول ملاقات نمی کنید استفاده نمایید.
- فضا: در صورت امکان 2 متر فاصله با افرادی که با آنها زندگی نمی کنید را حفظ کنید، و یا 1 متر فاصله با اقدامات احتیاطی بیشتر (مانند استفاده از پوشش صورت یا افزایش گردش هوا در فضای بسته)

مهم است با افرادی که با آنها زندگی نمی کنید، در صورت امکان، در فضایی با ملاقات کنید. اگر با افرادی که با آنها زندگی نمی کنید در فضای بسته ملاقات می کنید، برای مثال فردی برای کار کردن به منزل شما می آید، در آن صورت باید اطمینان حاصل کنید که بدون آنکه خانه را بیش از اندازه سرد کنید، اجازه دهید هوای آزاد وارد شود (برای مثال با باز کردن پنجره ها).

## فاصله گذاری اجتماعی

برای کاهش خطر ابتلاء و گسترش کروناویروس، باید زمانی را که با افرادی که با آنها زندگی نمی کنید می گذرانید کم کنید، و وقتی اطراف افراد دیگر هستید سعی کنید دو متر با هر فردی که در خانوار شما یا [دایره کربسمسی](#) شما نیست فاصله داشته باشید. فاصله گذاری اجتماعی برای توقف گسترش ویروس بسیار مهم است، زیرا زمانی که افراد به هم نزدیک هستند، احتمال گسترش آن

بیشتر می باشد. فرد مبتلا می تواند ویروس را از طریق صحبت کردن، تنفس، سرفه، یا عطسه منتقل کند، حتی اگر هیچ علائمی نداشته باشد.

هنگام حضور در کنار افرادی که با آنها زندگی نمی کنید، همچنین باید از این موارد پرهیز کنید: تماس جسمی؛ نزدیک و رو در رو شدن؛ و فریاد زدن یا آواز خواندن در نزدیکی آنها. همچنین باید از محل‌های شلوغ با تعداد افراد بالا پرهیز کنید؛ و همینطور دست زئن به چیزهایی که افراد دیگر لمس کرده اند.

در جاهایی که نمی توانید 2 متر فاصله بگیرید، باید بیش از 1 متر فاصله داشته باشید و اقدامات اضافی برای ایمنی بردارید. برای مثال:

- از پوشش صورت استفاده کنید: در وسایل حمل و نقل عمومی و در بیشتر فضاهای سر بسته مطابق قانون باید پوششش صورت داشته باشید، مگر آنکه معاف باشید
- به فضای باز بروید که ایمن تر است و فضای بیشتری نیز وجود دارد
- اگر در فضای بسته هستید، با باز گذاشتن پنجره ها و درها اطمینان حاصل کنید که گردش هوای تازه در فضا وجود دارد.

لزومی ندارد که نسبت به افرادی که در خانوار شما هستند، یعنی با آنها زندگی می کنید، فاصله اجتماعی را رعایت کنید. اگر دایره حمایتی کریسمسی دارید، لزومی ندارد که نسبت به افرادی که در دایره حمایتی کریسمسی شما هستند، فاصله اجتماعی را رعایت کنید، اما رعایت فاصله اجتماعی به کاهش انتقال کمک می کند.

اگر در یک دایره حمایتی مراقبت از کودک به صورت غیررسمی از کودکی مراقبت می کنید، باید تلاش کنید فاصله اجتماعی را حفظ کنید. شما نباید برای معاشرت با دایره مراقبت از کودکان ملاقت کنید و باید از ملاقات با اعضای دایره حمایتی و دایره حمایت از کودکان در یک زمان پرهیز کنید.

با اینحال، هنگام مراقبت از کودک یا فردی که معلولیت یا مشکل سلامتی دارد و در خانوار شما نیست، ممکن است حفظ فاصله اجتماعی همیشه امکانپذیر یا انجام پذیر نباشد. اما هنگام انجام چنین مراقبتهایی، باید همچنان تا جای ممکن تماس نزدیک را محدود کنید و اقدامات احتیاطی دیگری مانند شستشوی دستها و باز کردن پنجره ها برای گردش هوا را نیز انجام دهید.

## اجازه ورود هوای آزاد (گردش هوا)

کووید-19 از فردی به فرد دیگر از طریق قطرات ریز، مجموعه ای از ذرات ریز معلق در هوا به نام افشانه ها و از طریق تماس مستقیم منتقل می شود.

علاوه بر فاصله گذاری اجتماعی و سایر اقدامات، شما می توانید خطر گسترش کووید-19 را کاهش دهید اگر:

- از ملاقات با افراد دیگر در مکانهایی با گردش محدود هوای آزاد، مانند اتاقهایی که پنجره آنها هرگز باز نشده است، پرهیز نمایید
- مدت زمانی را که در فضای بسته با افرادی که با آنها زندگی نمی کنید می گذرانید را کاهش دهید
- اگر فردی در منزل شما کار می کند یا به آن سر زده است (فقط در موارد مجاز)، بدون آنکه خانه را بیش از اندازه سرد کنید، اطمینان حاصل کنید هوای تازه زیادی وارد منزل شود. این کار را زمانی که آنها در منزل شما هستند و پس از آنکه آنجا را ترک کردند انجام دهید.

برای افزایش گردش هوا می توانید:

- تا جای ممکن پنجره ها را باز کنید

- درها را باز کنید
- اطمینان حاصل کنید که هواکش ها (برای مثال هواکش بالای پنجره ها) باز است و مسیر جریان هوا مسدود نباشد.
- هواکش های برقی (برای مثال در حمام) را پس از استفاده از آنجا برای مدت طولانی تری روشن نگه دارید در حالیکه در بسته است.

اگر منزل شما سیستم گردش هوای مکانیکی دارد که هوا را در منافذ و مجاری به گردش در می آورد، اطمینان حاصل کنید که کار می کند و میزان جریان هوا را در زمانی که فردی به منزل شما می آید (برای مثال برای دیدن منزل به قصد خرید) یا اگر فردی در منزل بیمار است افزایش دهید.

## **در حالیکه خودتان را گرم نگه می دارید اجازه دهید هوای تازه وارد شود**

اگر احساس سرما می کنید می توانید لباس گرم یا چند لایه لباس بپوشید.

در هوای سرد، باز کردن پنجره به میزان اندک هم می تواند کمک کند.

اگر پنجره ها در بالا و پایین منافذی دارند (مانند پنجره های ارسی) استفاده از منفذ بالایی می تواند از کوران هوای سرد جلوگیری کند.

اگر نگران سر و صدا، ایمنی یا هزینه گرمایش هستید، باز کردن پنجره ها حتی به مدت کوتاه نیز می تواند به کاهش گسترش ویروس کمک کند.

توصیه های بیشتری در زمینه اینکه [اگر در نتیجه همه گیری کروناویروس برای پرداخت قبوض انرژی خود مشکل دارید](#) از طرف Ofgem موجود است.

اجازه دادن ورود هوای آزاد به درون خانه خطر ابتلاء یا گسترش کروناویروس را از بین نمی برد. همچنان باید سایر اقدامات احتیاطی را رعایت نمایید و از مقررات در زمینه ملاقات با افرادی که در خانوار شما نیستند پیروی کنید.

توصیه هایی در زمینه [کاهش خطر انتقال کروناویروس در منزل](#) از طرف گروه مشاوره علمی برای موارد اضطراری (SAGE) منتشر شده است تا به شما در برنامه ریزی برای گردهمایی در منزل کمک کند.