



Australian Government
Department of Health

استفاده از ماسک های صورت در جامعه

coronavirus چیست

Coronavirus (COVID-19) یک عفونت تنفسی است که از طریق قطرات سرفه یا عطسه از یک فرد به فرد دیگر سرایت می کند.

آن همچنین می تواند با لمس اشیاء یا سطوحی که قطرات یک فرد آلوده بر روی آنها قرار دارد و سپس با لمس دهان یا صورت تان منتشر شود.

آیا من باید ماسک بپوشم؟

با افزایش تعداد COVID-19 در برخی از مناطق استرالیا، بعضی از ما اکنون باید در مکان های عمومی ماسک صورت بپوشیم – این یا لازم است یا توصیه می شود. مهم است که شما با توصیه های منطقه محلی خود به روز باشید. اگر شما در منطقه ای هستید که ایالت، تریتری یا دولت محلی به شما توصیه کرده است که باید یا حتماً در مکان های عمومی ماسک بپوشید، لطفاً دستورالعمل های آنها را دنبال کنید. به طور مرتب وب سایت های دولت های ایالتی یا قلمرو را کنترل کنید یا به Australia.gov.au مراجعه کنید.

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

حتی اگر ماسک صورت دارید باید از فاصله گیری جسمی، بهداشت مناسب دست و بهداشت تنفسی پیروی کنید و در صورت بیماری در خانه بمانید.

چگونه می توانم از ماسک ام به درستی استفاده کنم؟

مهم است که از ماسک بطور مناسب استفاده کنید تا از خطر ابتلا به عفونت برای خود و دیگران جلوگیری کنید. لمس کردن یا درآوردن ماسک می تواند دستان شما را آلوده کند.

لطفاً قبل از پوشیدن ماسک، بلافاصله پس از درآوردن آن، و هر بار که در هنگام استفاده آنرا لمس می کنید، دستان خود را بشویید.

هنگام پوشیدن ماسک، اطمینان حاصل کنید که هم بینی و هم دهان شما را پوشانده شود و آن محکم در زیر چانه، بر روی پل بینی و در کناره های صورت شما قرار بگیرد.

اجازه ندهید که ماسک به گردن تان آویزان باشد و لطفاً هیچ زمانی سعی نکنید جلوی ماسک خود را لمس کنید. اگر ماسک شما مرطوب شود، باید آن را عوض کنید.

بعد از استفاده از ماسک ام، با آن چکار کنم؟

اگر ماسک شما ماسک یکبار مصرف است، فقط یکبار آن را بپوشید و سپس آن را داخل سطل زباله بیاندازید.

اگر ماسک پارچه ای قابل استفاده مجدد دارید، آن را درون یک کیسه پلاستیکی قرار دهید تا زمانی که بتوانید آن را بشویید.

ماسک های پارچه ای را می توان در ماشین لباسشویی با سایر لباس ها شستشو داد.

شما همچنین می توانید با استفاده از صابون و گرمترین درجه مناسب آب برای پارچه ای که ماسک از آن درست شده است، آن را بشویید.

ماسک پارچه ای را قبل از استفاده مجدد از آن در یک لباس خشک کن یا در هوای تازه کاملاً خشک کنید.

از COVID دور بمانید

برای محافظت از جوامع محلی مان، همه باید به سه کار مهم برای جلوگیری از شیوع ویروس ادامه دهند:

- در هر زمانی و هر جایی که می توانیم حداقل 1.5 متر از دیگران دور بمانیم.
- با شستن مرتب دست ها با آب و صابون، بهداشت خوب را تمرین کنید. اگر صابون و آب در دسترس نیست از یک مایع حاوی الکل استفاده کنید. صورت خود را لمس نکنید و به یاد داشته باشید به جای دست تان، در آرنج خود سرفه و عطسه کنید.
- برنامه COVIDSafe را بارگیری کنید. این برنامه کمک می کند تا افرادی که با آنها در تماس نزدیک بوده اید، ردیابی شوند.

اکنون بیش از هر زمان دیگری، مهم است که در صورت بروز علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا در خانه بمانید. اگر تب، سرفه، گلودرد یا تنگی نفس دارید، برای coronavirus تست شوید. همه ما می توانیم سهمی در کمک به متوقف کردن انتشار COVID-19 داشته باشیم.

به روزرسانی های برنامه COVIDSafe

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

برنامه COVIDSafe به مقامات بهداشت عمومی کمک می کند تا افرادی را که با فرد دارای COVID-19 در تماس بوده اند، مطلع کنند. اگر برنامه را بارگیری کرده اید، می توانید انتخاب کنید که به مقامات بهداشتی دسترسی به اطلاعات مربوط به برنامه را بدهید. این به آنها امکان می دهد تا به سرعت افراد مناسب را شناسایی و با آنها تماس بگیرند و از شیوع ویروس جلوگیری کنند.

اطلاعات بیشتر در مورد COVID-19

مهم است که از طریق منابع رسمی مطلع بمانید. به [health.gov.au](https://www.health.gov.au) مراجعه کنید، با خط کمک کروناویروس به شماره 1800 020 080 یا خدمات ترجمه کتبی و شفاهی با شماره 131 450 تماس بگیرید.