

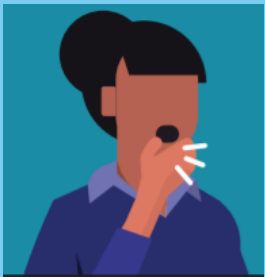
کووید 19 در یک نگاه

[COVID-19]

معلومات الی می 2021

علائم

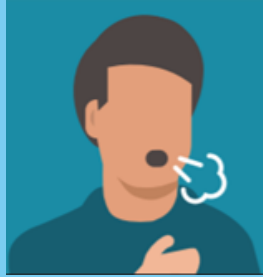
علائم کووید 19 ممکن است در عرض 14 روز از قرار گرفتن در معرض توسعه یابد و این علائم شامل موارد زیر میشود:



سرفه خشک



تب



نفس تنگی



بیحالی، ضعف و یا درد



از دست دادن حس بو یا ذائقه

(سرایت (انتقال

از شخص به شخص

بین کسانی که در با هم دیگر تماس نزدیک دارند (در حدود 6 فوت)

از طریق قطره های تنفسی، زمانی که یک فرد آلوده سرفه یا عطسه می کند

هوابرد (انتقال از طریق هوا)

این ویروس همچنین می تواند دقایقی الی چند ساعت از طریق قطرات و ذرات کوچک در هوا بماند.

این ممکن است بتواند افرادی را که بیش از 6 فوت با فرد آلوده فاصله دارند یا حتی پس از اینکه فرد آلوده فضا را ترک کرده است، آلوده کند

سطوح آلوده شده

همچنین می توان بر روی سطوح و اشیاء لمس شده توسط یک فرد آلوده باقی بماند

اگر به چیزی آلوده دست بزنید و سپس به صورتتان دست بزنید، ممکن است مریض شوید

چه کسی در معرض خطر است؟

کووید 19 می تواند همه را تحت تاثیر قرار دهد. با این حال افراد بیش از 60 سال و افرادی که شرایط صحتی موجود دارند در معرض خطر بیشتری قرار دارند و باید اقدامات احتیاطی اضافی انجام دهند

افرادی که با هر کسی که آزمایش مثبت کرده یا با گروه های بزرگی از مردم در تماس بوده اند نیز ممکن است در معرض خطر بالای قرار گیرند و تا حد امکان باید خود را به مدت 14 روز قرنطین کنند

برخی از افراد ممکن است علائم خفیف یا حتی هیچ نشانه ای داشته باشد، اما باز هم می توانند به عنوان حامل عمل کنند و افراد دیگر را آلوده کنند. لطفا تمام اقدامات احتیاطی توصیه شده را بدون در نظر گرفتن سن و وضعیت صحتی انجام دهید

چیزهایی که باید به خاطر داشته باشید:

تنها به منابع مورد اعتماد مانند دولت، سازمان جهانی بهداشت، و یا کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل متحد و شرکای آن، گوش دهید

لطفا خود درمانی و یا درمان های جایگزین بدون مشاوره صحتی نکنید

در میان جامعه خود آگاهی پخش کنید، خصوصا به کودکان.

در حال حاضر واکسن برای همه در دسترس نیست. اگر تغییری در این شرایط وجود داشته باشد، کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل متحد یا سازمان های همکاری آن شما را به اطلاع خواهند داد



M . A . P

MIGRATION & ASYLUM PROJECT

چگونه از خود و دیگران محافظت کنیم

هشدارها:

بهداشت خوب و اقدامات احتیاطی ساده می تواند گسترش را به حداقل برساند.



دست هایتان را به طور مکرر با صابون و آب، یا یک بهداشتی کننده دست دارای الکل بشویید

سرفه یا عطسه به یک دستمال کاغذی یا به آرنج تان کنید، نه دست هایتان



از دست زدن به چشم، بینی و دهان با دست های شسته نشده اجتناب کنید

سطوح و اشیاء لمس شده را پاک و ضد عفونی کنید.



فاصله اجتماعی را مراعات کنید - از مکان های بیروبار و تماس با افراد و گروه ها اجتناب کنید. به ملاقات دیگران نروید و کسی را به خانه خود دعوت نکنید. در داخل خانه بمانید مگر اینکه کاملاً لازم باشد که بیرون بروید



بهترین شیوه های پوشش ماسک



همیشه در مکان ها عمومی ماسک بپوشید . ماسک شما باید بینی و دهان شما را به طور کامل بپوشاند. به بیرون ماسک خود دست نزن. اگر این کار را می کنید، دست هایتان را بشویید

پوشش با استفاده از دو ماسک می تواند حفاظت شما را در برابر ویروس افزایش دهد. همیشه از ماسک هایی استفاده کنید که مناسب قالب روی تان است و از انواع مختلف (تکه ای و جراحی) برای پوشش استفاده کنید



M . A . P

MIGRATION & ASYLUM PROJECT

چگونه کووید 19 را مدیریت کرد



اگر شما هر گونه علائم را داشتید، لطفا بلافاصله خود را از دیگران جدا بسازید، کمک های صحتی را بدست آورید، و بر علائم خود نظارت داشته باشید، بدون انتظار برای نتایج آزمون کرونا

دریافت کمک ها صحتی

به شماره کمکی حکومت دهلی به تماس شوید 01122307145 و یا 1075، و یا هم به وزارت مرکزی صحت و آسایش خانواده به تماس شوید 01123978046

به نزدیکترین کلینیک یا هر داکتر نزدیک خود مراجعه کنید!

شما همچنین می توانید BOSCO برای کمک های مرتبط با کووید تماس بگیرید در: 9354527130 (West Delhi) & 8287753677 (South Delhi)

باسکو می تواند به در آزمایش و فراهم کردن دسترسی به شفاخانه ها و داروها کمک کند. خدمات باسکو هم در اختیار پناهندگان و هم پناهجویان بدون هیچ گونه تبعیضی قرار دارد

لطفا نگران وضعیت پرونده تان در کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل نباشید، شما در حالی که به دنبال کمک های پزشکی خواهید بود دستگیر یا تبعید نمیشوید

نظارت و تداوی:

وحشت زده نشوید، موارد خفیف کووید را می توان در خانه درمان کرد.

خود درمانی نکنید، برای هر دارویی با داکتر مشورت کنید

نظارت بر سطح اکسیژن هر 6 ساعت. اگر سطح اکسیژن کمتر از 92٪ شود با یک داکتر مشورت و به دنبال مراقبت از شفاخانه باشید

سعی کنید بر روی دل خود دراز بکشید، این برای بهبود سطح اکسیژن در بدن کمک میکند

نظارت بر درجه حرارت بدن هر 6 ساعت

رژیم غذایی پر تغذی را حفظ کنید. در صورت امکان، شامل این رژیم شامل ویتامین سی، و زینک میشود.

پوشیدن ماسک (پوشش دو برابر، در صورت امکان) و به حداقل رساندن تماس هنگامیکه با عضو فامیل که کووید مثبت است

به دنبال مراقبت های صحتی فوری باشید در صورت مشکل در تنفس؛ تب بالا / سرفه شدید، به خصوص، اگر بیش از 5 روز طول می کشد

پرونده های سازمان ملل:

اگر در کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل متحد کاغذ آبی تان در حال انقضا است می توانید با شماره های لطفاً به دفاتر کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل سفر نکنید. برای مسائل فوری، تماس بگیرید: رایگان یا شرکای کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل متحد برای تجدید ورق تان تماس بگیرید. شما کارت جایگزینی در واتس اپ یا ایمیل را از طریق یک شریک کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل دریافت خواهید کرد

تمام مصاحبه ها و پرونده های کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل متحد تا اطلاع بعدی از راه دور ادامه خواهد داشت

تاریخ های اختصاص داده شده توسط کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل متحد ممکن است با توجه به بحران کنونی تغییر کند. در چنین شرایطی لطفاً نگران نباشید، و با کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل متحد برای دستورات عملی های بیشتر سر بزنید

برای هر گونه ثبت نام جدید، لطفاً با کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل متحد یا سازمان های همکار آن تماس بگیرید

لطفاً به دفاتر کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل متحد سفر نکنید. برای مسائل فوری، به این شماره ها تماس بگیرید: شماره کمکی سازمان ملل برای جلوگیری از خشونت های جنسی و جنسیتی: 9821235410 (دوشنبه الی جمعه 9 صبح الی 5:30 عصر شماره رایگان سازمان ملل: 18001035635 ایمیل ادرس سازمان ملل: inde@unhcr.org

سایر معلومات و مخاطبین مفید



BOSCO

- Home Sanitization: 8882900938 (West Delhi); 8287867065 (South Delhi)
- Mental Health support: 9354540467 (West Delhi); 8287735301 (South Delhi)
- Ration support: 8882971826 (West Delhi); 8287860795 (South Delhi)

SLIC

- Priyanka: 9654185764
- Anshum: 8585912524

Police & Government

- COVID Helpline: 1075
- Women/Police: 1091
- Childline India Foundation: 1098
- NCW Domestic Abuse Whatsapp Helpline: 7217735372

Migration & Asylum Project (MAP)

- Phone: 9711128603
- Email: office@aratrust.in



M . A . P

MIGRATION & ASYLUM PROJECT