

## روز بخیر

می خواهیم به شما اطلاعاتی در مورد ویروس کرونا و وضعیت کشور سوییس بدهیم.

دولت سوییس در حال حاضر وضعیت اضطراری اعلام کرده است.

این بدان معنی است که تمامی رستوران ها، مکان های تفریحی، مدارس و فروشگاه ها تا اطلاع ثانوی تعطیل و فقط فروشگاه های مواد غذایی و داروخانه ها باز می باشند. دولت اطمینان می دهد که موجودی مواد غذایی کافی است. مردم باید در خانه خود بمانند مگر اینکه مجبور باشند کار کنند. همه ی ما باید اقدامات بهداشتی و حفاظتی را که دولت تصمیم گرفته است را رعایت کنیم. هرکدام از ما باید از خودمان محافظت کنیم و همچنین وظیفه ی حفاظت از دیگران را برعهده داریم. با این کار از گسترش ویروس و همچنین سیستم مراقبت های درمانی و بیمارستان ها محافظت می کنیم. اگر این کار را نکنیم، بسیاری از مردم به دلیل عدم وجود اتاق خالی برای مراقبت از آن ها در بیمارستانها، خواهند مرد.

### چه کاری باید انجام دهیم؟

\* در خانه بمانید.

\* اگر برای به دست آوردن هوای تازه و قدم زدن از خانه خارج می شوید در جاهای خلوت این کار را انجام دهید ( نه اطراف دریاچه و مکان های شلوغ ) و همچنین این کار را به تنهایی انجام دهید.

\* اگر فرزند دارید و همراه آنها قصد خارج شدن از منزل را دارید، اجازه ی بازی کردن با دوستان آنها و بچه های دیگر را ندهید.

\* ورزش گروهی انجام ندهید.

\* شما نباید افراد دیگر ( خانواده، دوستانتان) را برای صرف غذا در خانه ی خود دعوت کنید. هر شخصی در خانه ی خود امن بماند.

وقتی به خانه باز می گردید، همیشه دستان خود را با صابون بشوئید « حداقل سی 30 ثانیه »

## در خانه چه باید بکنیم؟

- \* دست های خود را حداقل ۳۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.
- \* در آرنج خود عطسه یا سرفه کنید.
- \* اگر آبریزش بینی دارید از دستمال استفاده کنید و سریعاً دستمال را بعد از استفاده در سطل آشغال بیاندازید.
- \* فاصله ی خود را با دیگر اعضای خانواده حتی فرزندان اگر امکان دارد، حفظ کنید (حداقل ۱ متر). کودکان نسبت به بزرگسالان در معرض خطر کمتری هستند اما می توانند ویروس را منتقل کنند.
- \* از روبوس کردن، بغل کردن و لمس کردن همدیگر (حتی اگر شدیداً تمایل دارید) پرهیز کنید.
- \* خوراکی های سالم مصرف کنید زیرا این یک پیشگیری خوب در برابر بیماری می باشد.
- \* موزیک گوش دهید، برقصید، با فرزندان بازی کنید و کتاب بخوانید اما فاصله ی خود را همچنان با آن ها حفظ کنید.
- \* درست است که از دوستان و خانواده فاصله را رعایت می کنیم اما همچنان می توانیم برای مدتی با آن ها از طریق تماس صوتی و تصویری ارتباط داشته باشیم.

## فروشگاه ها

- \* فروشگاه های مواد غذایی و همچنین داروخانه ها باز می باشند و محصولات خود را عرضه می کنند. در سوپیس هیچکس از گرسنگی نخواهد مرد زیرا به اندازه ی همه ذخیره ی غذایی وجود دارد، حتی در طول جنگ جهانی دوم، هیچکس مشکل گرسنگی نداشت.
- \* پس نیازی به خرید مواد غذایی برای یک ماه نیست. هفته ای یک بار و فقط یک نفر برای خرید کردن خارج شود. در فروشگاه همچنان فاصله ی یک ۱ متری خود را با دیگران حفظ کنید. پس از بازگشت به خانه، دستان خود را به خوبی بشویید.

## کاری که هر شخص می تواند در برابر ویروس کرونا انجام دهد.

\* رعایت دستورالعمل ها و توصیه ها جان شما را نجات می دهد.

\* با خانواده و دوستان خود در تماس باشید. هر روز از آشنایان مسن و کسانی که خطر آن ها را بیشتر تهدید می کند، خبر بگیرید.

\* اگر افراد مسنی را می شناسید، می توانید به آن ها پیشنهاد بدهید که برای آن ها خرید کنید تا آنها مجبور به خارج شدن از خانه ی خود نشوند» از طریق تلفن، سوال کنید که چه چیزی را باید برای آن ها خریداری کنید و همچنین خرید را پشت درب خانه ی آن ها بگذارید.» بسیاری از افراد ، با گذاشتن پیام در گروه های فیسبوک و گروه های داوطلبانه و یا در تابلوی اعلانات ساختمان، خود را در دسترس دیگران قرار دادند، اگر سالخورده هستید و یا در معرض خطر قرار گرفته اید، از کسی بخواهید برای شما خرید کند. بسیاری از افراد خوشحال خواهند شد که به شما کمک کنند.

## ویروس

\* همه نخواهند مرد. بسیاری بیمار شده اند و همچنین بسیاری از آن ها درمان شده اند.

\* افراد سالخورده و افرادی که از قبل دارای مشکلات سلامتی و یا بیماری هستند( سرطان، بیماری قلبی، ریه، دیابت) باید کاملاً محافظت شوند زیرا در معرض خطر هستند.

\* حیوانات از ویروس کرونا بیمار نمی شوند و همچنین ویروس را منتقل نمی کنند.

\* اگر این علائم دارید : سرفه ی خشک، تب، گلو درد، مشکل تنفس، از داروهای ضد التهاب استفاده نکنید( آسپرین ، ایبوپروفن و غیره). فقط می توانید دافالگان مصرف کنید. در خانه بمانید و با پزشک خود تماس بگیرید. اگر پزشک ندارید با شماره ی 0800 316 800 ( از ساعت 8 صبح تا 10 شب ) تماس بگیرید و همچنین می توانید با مرکز درمانی 0848 133 133 تماس حاصل فرمایید.

وضعیتی که الان در آن زندگی می کنیم دشوار است اما اگر همبستگی خود را نشان دهیم آسانتر خواهد بود. دولت تصمیمات خوبی گرفته است پس به این تصمیمات احترام بگذاریم. اینگونه از همدیگر محافظت خواهیم کرد.

اگر می ترسید، اگر احساس تنهایی می کنید، اگر به چیزی نیاز دارید و یا سوالی دارید با کسی تماس بگیرید.

خوب باشید، مراقب خودتان باشید و همبستگی داشته باشید.

ما شما را دوست داریم

سیسیل پش و سیو هات حسن