

# توصیه‌هایی برای سالمندان

کووید ۱۹ یک بیماری جدی است که در بعضی بیماران شدت بیشتری دارد. شدت این بیماری در کسانی که به سایر بیماری‌ها، از جمله فشار خون بالا، دیابت و بیماری‌های قلبی مبتلا هستند، بیشتر است.

## نحوه انتشار

از طریق ذرات ریزی که بر اثر سرفه یا عطسه پخش می‌شوند از شخصی به شخص دیگر منتقل می‌شود. این ویروس از راه‌های زیر انتقال می‌یابد:



استنشاق ذرات ریز آلوده موجود در هوا.



تماس دست با سطوح آلوده به ذرات ریز حاوی ویروس و لمس چشم‌ها، بینی و دهان.



دست دادن با شخص ناقل ویروس و سپس لمس چشم‌ها، بینی و دهان.

## از خودتان و دیگران محافظت کنید



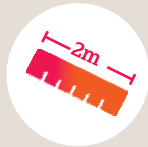
دست‌هایتان را بیشتر و حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. از آب و صابون برای شستن دست‌هایتان استفاده کنید و در صورت در دسترس نبودن آب و صابون، دست‌هایتان را با ضدعفونی‌کننده دست بر پایه الکل تمیز کنید.



از تماس دست‌هایتان با چشم‌ها، بینی و دهانتان خودداری کنید.



هنگام سرفه یا عطسه، دهانتان را با دستمال بپوشانید (در صورت در دسترس نبودن دستمال، در آستینتان سرفه یا عطسه کنید). دستمال‌های استفاده شده را در سطل زباله بیاندازید.



با ماندن در خانه، تا حد امکان، فاصله‌تان از دیگران را حفظ کنید. اگر مجبور به خروج از خانه هستید، از گروه‌های بزرگ فاصله بگیرید و فاصله حداقل ۲ متری را با کسانی که سرفه یا عطسه می‌کنند حفظ کنید.



اگر بیماری خاص دیگری دارید، مصرف داروهایتان را متوقف نکنید. مطمئن شوید ذخیره داروهایتان برای مدت طولانی کافی است.



اگر احساس کسالت همراه با تب، سرفه یا نفستنگی داشتید، خودتان را قرنطینه کنید. از خانواده، دوستان یا کسانی که از شما مراقبت می‌کنند بخواهید جز در موارد ضروری و برای تحویل مواد خوراکی یا دارو و کمک به انجام کارهای مهمی مانند پوشیدن لباس، بیشتان نیایند.



اگر احساس کسالت داشتید، از مراجع پزشکی مربوطه کمک بخواهید. مراکز درمانی نزدیک محل زندگی‌تان را که بیماران مشکوک به کووید ۱۹ را پذیرش می‌کنند شناسایی کنید و یا با اقدامات لازم دریابید که برای آزمایش و درمان چه باید کرد.