

مو کووید-19 دارم، چی باید انجام دهم؟



کارهای که باید انجام دهید

- در خانه بمانید و خودتان را به بهترین شکل ممکن از افراد خانه خود جدا کنید.
- در اطراف افراد در خانواده خود از ماسک استفاده نمایید.
- از افرادی که در معرض خطر ابتلا به ویروس هستند، دوری کنید.
- دستهای خویش را بطور مکرر بشوید و از سنبلیتر دست استفاده نمایید.



در خانه بمانید تا که...

- علائم کووید-19 شما بهبود یابد. مانند تب، سرفه و تنگی نفس.
- از زمانی که برای اولین بار احساس مریضی کرده اید 10 روز می گذرد.
- شما در 24 ساعت گذشته تب نداشته اید و از ادویه برای کاهش تب استفاده نکرده اید.



کارهای که باید انجام ندهید!

- ترک خانه یا داشتن بازدید کننده گان در خانه.
- استفاده از ترانسپورت عامه یا خدمات دریوری، مانند Uber یا Lyft.
- به اشتراک گذاشتن مواردی مانند غذا، پیاله و ظروف غذا خوری.
- لمس نمودن صورت توسط دستهای شسته نشده.



ارجاعات

- اگر برای قرنطینه یا انزوا به کمک نیاز دارید، می توانید درخواست رایگان کنید حمایت.
- نمونه های از این حمایت شامل موارد ذیل می شود: کمک غذایی، مسکن/پناهگاه محفوظ، کارگزاران فرهنگی و خدمات زبان.
- در اینجا لینک ارجاع برای شما یا شخصی دیگری وجود دارد
<https://www.maine.gov/dhhs/form/covid-19-referral-form>.