

تست و حفاظت

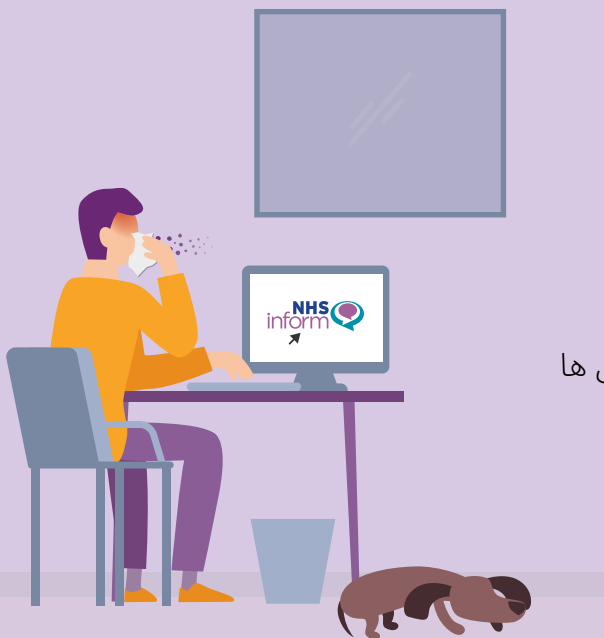


گام بعدی ما در مقابله با ویروس کرونا

لطفا مطالعه کنید تا منظور از این پیام را دریابید و متوجه شوید که چگونه می توانید از خود، عزیزانتان و جامعه خود محافظت کنید.

این بروشور حاوی:

- چگونه تست و حفاظت (Test & Protect)
- آنچه که باید انجام دهید
- چگونه برنامه ریزی
- پشتیبانی
- حفاظت از اطلاعات و کلاهبرداری ها



Farsi version: Test & Protect

ارائه شده توسط:



Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

Public Health
Scotland



NHS
24

COSLA

تست و حفاظت (Test & Protect) چیست؟

خدمات تست و حفاظت (NHS Scotland (Test & Protect)، همان گام بعدی در برخورد با ویروس کروناست. کار این گام، تشخیص آن است که چه کسانی ویروس دارند و با چه کسانی اخیراً تماس نزدیک داشته اند تا بتوان زنجیره عفونت را شکست و گسترش آن را متوقف کرد. برای مؤثر بودن این گام، به کمک شما نیازمندیم.

اگر دچار علائم ویروس کرونا شده باشم، چکار باید بکنم؟

اگر دچار سرفه مداوم، تب بالا، یا از دست دادن حس بویایی و چشایی شده یا تغییری در آن حس می کنید، خود را ایزوله نموده و فوراً برای تست ویروس کرونا اقدام نمایید. این اقدام را می توان بصورت آنلاین از طریق [NHSinform.scot/test-and-protect](https://www.nhs.uk/healthcare/healthcare-test-and-protect) یا در صورت عدم دسترسی آنلاین، از طریق تماس با **0800 028 2816** بانجام رساند.

در صورت بروز علائم، فوراً خود را ایزوله نموده و بمدت 7 روز در خانه بمانید. سایر اعضای خانه، در صورت بروز علائم، باید بمدت 14 روز در خانه بمانند. اگر پس از 7 روز، علائم بدتر شده یا همچنان باقی باشند با **111** تماس بگیرید. اگر تب شما بیش از 7 روز ادامه دارد، تا 48 ساعت به جداسازی یا ایزوله ادامه دهید تا تب فروکش کند.

تست چگونه انجام می شود؟

چند روش وجود دارد، از جمله در خودرو و در خانه از طریق پست. هر یک از این گزینه ها، هنگامی که آنلاین یا از طریق تماس تلفنی اقدام به تست می نمایید، برای شما توضیح داده خواهد شد.

اگر تست نشان دهد که دچار ویروس کرونا شده ام، چه می شود؟

NHS Scotland از شما خواهد خواست تا با معرفی افرادی که اخیراً با آنها تماس نزدیک داشته اید، به آنان کمک نمایید. آنان به آن افراد اطلاع می دهند که ممکن است در خطر باشند و از آنان خواهند خواست تا 14 روز خانه را ترک نکرده و در صورت صلاحدید برای تست اقدام نمایند. این کار بصورت محرمانه انجام خواهد گرفت.



اگر تست نشان دهد دارای ویروس کرونا نیستم، چه باید کرد؟

شما و اعضای خانه می توانید بلافاصله ایزوله سازی را متوقف کنید.

منظور از تماس نزدیک چیست؟

کسی که نزدیک یا کنار فرد مبتلا به ویروس کرونا بوده و احتمالاً بدن مبتلا شده است. تماس های نزدیک عبارتند از مجاورت با فرد مبتلا در هر مکانی طی 48 ساعت قبل از بروز علائم در فرد مبتلا، یا در هر زمان از وقتی که علائم بروز کرده اند تا کنون. مجاورت با فرد یعنی:

- به فاصله 1 متر (حدود 3 فوت) از آنها به هر مدت زمانی (تماس رو در رو)
 - به فاصله 2 متر (حدود 6 فوت) از آنها بمدت 15 دقیقه یا بیشتر.
- هرچه فاصله کمتر و مدت زمان بیشتر، خطر ابتلا بیشتر.

از کجا بدانم آیا با فرد مبتلا به ویروس کرونا تماس نزدیکی داشته ام یا خیر؟

فردی از تیم ردیاب تماسها از NHS Scotland با شما تماس خواهد گرفت.

آیا فرد مبتلا به من معرفی می شود؟

خیر، مگر آنکه وی به NHS Scotland صراحتاً اجازه نشر اطلاعات را داده باشد.

اگر مشخص شود که تماس نزدیکی داشته ام، باید چکار کنم؟

از شما خواسته می شود بمدت 14 روز خود را ایزوله نمایید، چه علائم بروز کرده باشند و چه نکرده باشند. این بخاطر آن است که در این بازه زمانی ویروس امکان گسترش داشته و شما موجب گسترش آن می شوید، حتی اگر علامتی بروز نکرده باشد. اگر علائم بروز کردند، باید برای تست اقدام نمایید.

آیا سایر اعضای خانه نیز باید ایزوله شوند؟

اگر علامتی در خود ندارید و شما تنها فردی هستید که مشخص شده است با فرد مبتلا به ویروس کرونا تماس نزدیک داشته اید، سایر اعضای خانه نیازی به ایزوله سازی ندارند، مگر آنکه دچار علائم شده باشند. با این حال، شما باید سعی کنید خود را تا حد امکان از دیگران جدا سازید. اگر علائم در شما ظاهر شوند، سایر اعضای خانه باید ایزوله شوند.

چگونه خود را از سایر اعضای خانه ایزوله یا جدا کنم؟

در صورت امکان، باید:

- حداقل 2 متر دور از هر کسی که با او زندگی می کنید، باشید
- در اتاق دیگری بمانید و اطمینان حاصل کنید که از تهویه خوبی برخوردار است
- در تختی سوا و تنها بخوابید
- مدت زمان قرار گرفتن در نقاط مشترک خانه مثل اتاق نشیمن، آشپزخانه یا حمام را به حداقل برسانید
- اگر دیگران در آشپزخانه حضور دارند، از استفاده از آن صرفنظر کنید.
- برای خشک کردن دستان پس از شستن، از حوله ای سوا استفاده کنید
- هر روز آشپزخانه، حمام و سایر سطوح سرتاسر خانه را تمیز کنید

برنامه ریزی کنید ✓

در صورتیکه از شما خواسته می شود فوراً خود را ایزوله کنید، بهتر است برنامه ای برای آن طراحی کنید. این برنامه باید عبارت باشد از:

- تأمین دارو و دیگر ضروریات بقدر کافی (لطفاً بیش از حد سفارش ندهید)
- داشتن اطلاعات تماس کسی که قادر است زمانی که شما در ایزوله هستید، کمک نماید، مثلاً برای خرید مواد غذایی
- تنظیم حسابهای کاربری خرید آنلاین مواد غذایی، در صورت امکان
- تعیین برنامه شیفتهی کسی که بطور معمول از شما مراقبت نموده یا به شما کمک می کند، مثل اعضای خانواده یا دوستان
- از طریق [NHSinform.scot/coronavirus](https://www.nhs.uk/inform) و [readyscotland.org/coronavirus](https://www.readyscotland.org/coronavirus) با اطلاعات مربوطه و پشتیبانی، بیشتر آشنا شوید

توصیه های بهداشتی در مورد ویروس کرونا باید همیشه رعایت شوند:

- دستان خود را بمدت 20 ثانیه با صابون بشویید یا از ضدعفونی کننده دست با غلظت حداقل 60% الکل استفاده کنید
- داخل دستمال کاغذی سرفه یا عطسه کنید و آن را در سطل آشغال بیندازید، یا داخل خم آرنج خود سرفه یا عطسه کنید
- از لمس صورت خود خودداری کنید

👉 نحوه تعامل با موضوع شغل و کارفرما چگونه است؟

اگر دارای علائم و نشانه های ویروس کرونا هستید، کارفرما موظف است فوراً به شما اجازه دهد در خانه ایزوله شوید. کارفرما نباید از شما بخواهد به سر کار برگردید، تا زمانی که تست شوید و به شما گفته شود ترک خانه برایتان امن است.

اگر NHS Scotland به شما گفته است که با فرد مبتلا به ویروس کرونا تماس نزدیک داشته اید و شما خود را ایزوله نموده اید، کارفرما می تواند از شما بخواهد (در صورت امکان) تا زمانی که در سلامت هستید، از خانه کار کنید. کارکنانی که خود را ایزوله کرده اند، برای هر روزی که در ایزوله بسر می برند، تا آنجا که واجد شرایط بوده و از خانه کار نمی کنند، مستحق دریافت حق استعلاجی قانونی (Statutory Sick Pay) هستند.

👉 در صورت نیاز به کمک یا پشتیبانی، چه باید کرد؟

بسیاری از مردم قادرند با کمک بستگان نزدیک، دوستان یا همسایگان، خود را ایزوله نمایند. اما اگر از چنین پشتیبانی و کمکی برخوردار نیستید، همچنان کمک در دسترس است. بنابراین، می توانید در خانه بمانید.

اطلاعات مربوط به نحوه استفاده از پشتیبانی بیشتر را در readyscotland.org/coronavirus می توانید بیابید.

اگر از پشتیبانی جامعه یا خانواده خود برخوردار نبوده و نیاز به کمک ضروری دارید، از طریق **0800 111 4000** با خط امداد National Assistance Helpline (دوشنبه - جمعه، 9 صبح - 5 بعد از ظهر) یا از طریق خط پیامک **0800 111 4114** تماس برقرار نمایید. این خط امداد برای آن دسته از افرادی است که نمی توانند خانه را ترک نمایند یا در جایی دیگر به کمک نیاز پیدا می کنند.

اگر کار شما تحت تأثیر ویروس کرونا قرار گرفته است و نیاز به پشتیبانی یا کمک دارید، به تارنمای findbusinesssupport.gov.scot مراجعه کنید.

دیگر شکل های این بروشور



در صورتیکه می خواهید این بروشور را به زبان یا شکل دیگری داشته باشید، مثل نسخه صوتی آن، لطفاً به وبگاه www.gov.scot/covid-stay-safe مراجعه کنید



حفاظت از اطلاعات

در صورتیکه نتیجه تست ویروس کرونا در شما مثبت شده باشد، اطلاعات گردآوری شده طی ردیابی تماس ها، برای پشتیبانی و کمک به شما و کمک به ردیابی افرادی که احتمالاً مبتلا شده اند، ضروری است.

طبق قانون، کلیه داده ها و اطلاعات گردآوری شده بایستی توسط NHS و طبق قوانین حفاظت از داده ها و اطلاعات از قبیل قانون حفاظت از اطلاعات و داده های انگلستان (GDPR) حفاظت شوند. در صورتیکه تست شما مثبت شده است، نام شما به آنانی که با در تماس بوده اند، داده نخواهد شد، مگر آنکه با این موضوع موافقت کرده باشید.

اطلاعات گردآوری شده ای که معرف شما نباشند نیز برای کمک به تشخیص مکانهایی که شیوع در آنها در حال رخ دادن است، مفید بوده و در اختیار دیگر سازمانها قرار داده خواهد شد، مثل مقامات محلی، برای مهار ویروس

بیانیه حریم خصوصی در رابطه با چگونگی بکارگیری اطلاعات برای کمک به حفاظت از همه افراد در برابر ویروس کرونا، در جدیدترین **فهرست کووید-19** در [informationgovernance.scot.nhs.uk](https://www.informationgovernance.scot.nhs.uk) در دسترس است.

جلوگیری از کلاهبرداری و کلاهبرداران

برای کسب توصیه های مربوط به جلوگیری از کلاهبرداری ها به [gov.scot/test-and-protect](https://www.gov.scot/test-and-protect) رجوع کنید.