



In heel wat landen in de wereld verspreidt het Coronavirus zich. Je gaat ervan hoesten, je krijgt er misschien koorts en ademhalingsmoeilijkheden door. Dit virus kan mensen erg ziek maken en is erg besmettelijk. Vooral oudere mensen en zieke mensen lopen hiervoor een ernstig risico.



Wat moet je doen als je zelf ziek bent, koorts en/of luchtwegklachten hebt (zoals hoesten en ademhalingsmoeilijkheden)?

- Blijf thuis.
- Bel je dokter en vermeld je symptomen. Ga niet naar de wachtzaal of naar spoed. De huisarts bepaalt via de telefoon of je thuis kan uitzielen of naar het ziekenhuis moet.



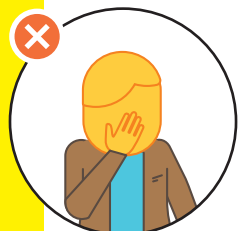
Wat kan je zelf doen om de risico's voor jezelf en anderen te verminderen?

- Was heel regelmatig je handen.
- Geef geen hand of kus en vermijd knuffelen.
- Moet je niezen of hoesten, gebruik elke keer een nieuw papieren zakdoekje en gooi het weg in een afsluitbare vuilnisbak.
- Geen zakdoek? Hoest of nies in je elleboogholte.
- Probeer afstand te houden op plaatsen waar veel mensen bij elkaar komen.
- Vermijd contact met mensen die zichtbaar ziek zijn of hou voldoende afstand.
- Wees aandachtig voor risicogroepen (personen ouder dan 65 jaar, diabetici, personen met hart-, long- of nieraandoeningen, personen met een verzwakt immuunsysteem, ...).



Het virus mag zich niet verder blijven verspreiden. Daarom heeft de overheid strenge maatregelen genomen:

- Neem enkel de bus, de tram of de trein als het niet anders kan.
- Bijna alle winkels zijn in het weekend dicht. Enkel de voedingswinkels, supermarkten en apotheken blijven open.
- Kinderen kunnen tot zondag 19 april 2020 niet meer naar school. Als je moet werken, moet je opvang voorzien. Grootouders of oudere mensen mogen hen niet opvangen om te vermijden dat de kinderen hen ziek maken. Enkel als je geen geschikte oplossing hebt kunnen gezonde kinderen terecht op school.
- Crèches blijven wel open.
- Alle activiteiten van sport, cultuur, folklore, feesten,... - privé of openbaar - mogen niet meer doorgaan. Restaurants, bars en cafés zijn gesloten.



Je mag blijven werken, maar volg bovenstaande richtlijnen en de richtlijnen van je werkgever op de voet en blijf thuis als je ziek bent.

Meer informatie kan je vinden op www.info-corona.be





در بیشتر از کشور های جهان ویروس کرونا شیوع نموده است، که این ویروس سبب سرفه زدن، تب احتمالی و مشکلات تنفسی میگردد. این ویروس را افراد خیلی بیمار می نمایند و شدیداً ساری می باشد. خصوصاً افراد مسن و مریض در معرض خطر جدی قرار دارند.



در صورتیکه شما مریض باشید، تب و یا تکالیف مجرای تنفسی (از قبیل سرفه زدن و مشکلات تنفسی) داشته باشید، چه باید بکنید؟

- در خانه بمانید
- به داکتر تان زنگ بزنید و از علایم مریضی تان اطلاع دهید. به سالون انتظار یا کمک عاجل مراجعه ننمایید.
- داکتر فامیلی از طریق صحبت تلفونی تعیین مینماید که شما در خانه بمانید و یا اینکه باید به شفاخانه مراجعه نمایید.



شما چه کار میتوانید انجام دهید تا میزان خطر مبتلا شدن خود و دیگران را کاهش ببخشید؟

- مرتباً دستها تانرا بشویید.
- در موقع احوال پرسی به همدیگر دست ندهید و همدیگر را در آغوش نگیرید.
- در موقع عطسه زدن یا سرفه نمودن از دستمال کاغذی یکبار مصرف استفاده نموده و بعداً آنرا در سطل آشغال که سر آن مسدود میگردد بیندازید.
- در صورتیکه دستمال کاغذی نداشته باشید، در قسمت داخلی آرنج تان سرفه و عطسه بزنید.
- سهی نمائید تا در محلات پر ازدحام از همدیگر فاصله داشته باشید.
- از تماس با افراد که بشکل واضح مریض هستند اجتناب نمائید و یا به اندازه کافی فاصله بگیرید.
- متوجه قشر آسیب پذیر باشید (افرادیکه سن شان بیشتر از ۶۵ سال باشد، بیماران شکر، افرادیکه بیماری قلبی، شش و یا گرده دارند، افرادیکه سیستم و قانیوی ضعیف دارند و غیره.....).



به ویروس باید اجازه انتشار داده نشود. بدین منظور دولت تدابیر جدی اتخاذ نموده است:

- از سرویس، ترام و یا ریل تنها در صورتی استفاده نمائید که امکان دیگری وجود نداشته باشد.
- تقریباً همه دوکانها در آخر هفته مسدود میباشند. تنها دوکانهای مواد خوراکی، سوپرمارکتها و دواخانها باز خواهند بود.
- الی یکشنبه ۱۹ اپریل اطفال از مکاتب رخصت هستند. در صورتیکه شما مکلف هستید تا کار نمائید، باید نگهداری اطفال تانرا تنظیم نمائید. براینکه از بیماری و انتقال بیماری توسط اطفال جلوگیری صورت گرفته باشد، پدرکلان و مادر کلان یا افراد مسن حق ندارند از اطفال نگهداری نمایند. تنها در صورتیکه هیچ نوع راه حل موجود نباشد، اطفال سالم مستوانند به مکتب بروند. کودکانها بازند.
- برگزارای همه سرگرمی های ورزشی، فرهنگی، کلتوری، مجالس، وغیره خصوصی یا عمومی مجاز نیستند. رستورانتهای، میکده ها و کافه ها مسدود اند.



شما میتوانید کار نمائید ولی اصول فوق و اصول کارفرما تانرا با دقت تعقیب نمائید و در صورتیکه مریض باشید در خانه بمانید.

شما میتوانید که اطلاعات بیشتر را از طریق www.info-corona.be بدست آورید.

