

## آگاهی و اطلاعات در مورد گروه‌های تحت خطر و ریسک در رابطه با بیماری و عفونت کوید - ۱۹

ابتلا به بیماری و عفونت کرونا و ویروس برای تمام افراد به یک اندازه خطرناک نمیباشد. در بیشتر اوقات این بیماری ملایم می‌باشد و برای بیشتر انسانها این بیماری خطر مرگ ایجاد نمی‌نماید. همچنین اشخاص باردار و حامله و کودکان از قرار معلوم در ریسک و خطر آن نمی‌باشند که این بیماری را به سختی سپری سازند.

### چه کسی جزو گروه‌های تحت خطر و ریسک می‌باشد؟

خطر این که به سختی به این بیماری مبتلا گردید و یا حتی این بیماری و عفونت منجر به مرگ گردد برای اشخاص متعلق به گروه‌های زیر بیشتر می‌باشد:

- افراد سالمند: این تقریباً با سن ۶۰ سالگی شروع گردیده و با بالاتر رفتن سن افزایش می‌یابد
- افراد مبتلا به بیماری و امراض مزمن و منجمله بیماری‌های زیر،
  - \* فشار خون بالا
  - \* مرض قند (دیابت)
  - \* بیماری‌های ریه، مانند بیماری‌های مزمن مجاری تنفسی
  - \* انواع سرطان
  - \* افرادی که دارای سیستم دفاعی و ایمنی ضعیف می‌باشند
  - \* ضعف‌های دیگر سیستم بدنی که دارای دلایل پزشکی دیگری می‌باشند
- مخصوصاً افرادی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای هستند در معرض خطر می‌باشند

### در صورتی که من عضو یکی از این گروه‌های تحت خطر و ریسک باشم، چه کاری میتوانم انجام دهم؟

- از نگهداری نوه‌های خود صرف نظر نمایید
- تماس‌های شخصی را تا جایی که امکان دارد تقلیل دهید و یا از طریق تلفن و غیره تماس برقرار نمایید
- حتماً از استفاده از وسایل نقلیه عمومی (مخصوصاً در اوقات شلوغ روز) جدا خودداری نمایید
- از مکان‌هایی که افراد و اشخاص زیادی در آنجا هستند، دوری نمایید
- از سلام گویی همراه تماس تنگ و نزدیک دوری جوئید، مانند روبوسی، در آغوش کشیدن
- با افراد دیگر فاصله نگهدارید
- خریدهای خود را در صورت امکان با کمک گیری از افراد دیگر (اعضای فامیل یا همسایه) انجام دهید
- در مقابل اعضای فامیل که با اشخاص زیادی در بیرون در تماس می‌باشند بسیار دقت نمایید

### مانند یک فرد سالم چه کاری میتوانم انجام دهم تا به افراد متعلق به گروه‌های تحت خطر و ریسک کمک نمایم؟

این بسیار مهم می‌باشد که شما هم اصول و مقررات بهداشتی را رعایت نمایید، حتی اگر خودتان جزو آن دسته افراد نمی‌باشید که متعلق به گروه تحت خطر و ریسک هستند. حتی در صورتی که این بیماری برای خود شما خطرناک نباشد، تنها از این طریق میتوان به افراد متعلق به گروه‌های تحت خطر و ریسک کمک نمود و سرعت همه‌گیری و پخش بیماری را کاهش بخشید.

- از سلام گویی همراه تماس تنگ و نزدیک دوری جوئید
- از مکان‌هایی که افراد و اشخاص زیادی در آنجا هستند، دوری نمایید
- تنها زمانی به ملاقات افراد متعلق به گروه‌های تحت خطر و ریسک بروید، اگر این کار واقعا اجتناب ناپذیر بوده و بحث مرگ و زندگی باشد، مانند خانه سالمندان
- اعلان آمادگی برای کمک نمایید، مانند خرید نمودن برای افراد متعلق به گروه‌های تحت خطر و ریسک در فامیل و یا در و همسایه
- جهت ملاقات به بیمارستانها نروید