

متن اصلی توسط Central Government (دولت مرکزی) منتشر شده است و به منظور ترجمه این سند مورد استفاده قرار گرفته و از وب سایت <https://www.gov.uk/coronavirus> یافت شد.

## راهنمای فعلی دولت بریتانیا (از تاریخ 26 مارس 2020)

### ویروس کرونا (COVID-19): کارهایی که باید انجام دهید

#### در خانه بمانید

- فقط برای خرید مواد غذایی، دلایل پزشکی و بهداشتی یا کار (اما تنها در صورتی که امکان انجام کار از داخل منزل وجود ندارد) از خانه خارج شوید
- 2 متر (6 فوت) از سایر افراد فاصله بگیرید
- به محض آنکه به خانه رسیدید دستان خود را بشوئید

امکان انتشار ویروس توسط شما حتی در صورتی که علانمی نداشته باشید نیز وجود دارد.

#### توصیه به تمام افرادی که در محیط هستند رعایت این موارد راهنمای اصلی می باشد.

1. شایعترین علائم ویروس کرونا (COVID-19) بروز سرفه مداوم جدید و/یا درجه حرارت بالای بدن می باشد. چنانچه این علائم را دارید، هر چند ملایم، در خانه بمانید و به مدت 7 روز از زمان آغاز علائم از خانهتان خارج نشوید. شما نیازی به تماس با NHS 111 به منظور آغاز قرنطینه شخصی ندارید. در صورتی که علائم شما در مدت قرنطینه در خانه تشدید شد یا پس از 7 روز بهتر نشد با [NHS 111 آنلاین](#) تماس بگیرید. چنانچه به اینترنت دسترسی ندارید باید با NHS 111 تماس بگیرید. در صورت بروز موارد اضطراری پزشکی، شماره 999 را بگیرید.
2. دستان خود را بیش از حد معمول به مدت 20 ثانیه با صابون و آب گرم بشوئید، به خصوص پس از سرفه، عطسه یا پاک کردن بینی یا پس از حضور در محیطهای عمومی که افراد چنین کارهایی را انجام می دهند. اگر تنها به ضدعفونی کننده دست دسترسی دارید از آن استفاده کنید.
3. برای کاهش انتشار میکروبها هنگامی که سرفه یا عطسه می کنید، دهان و بینی خود را با یک دستمال یا آستین خود (نه دستانتان) در صورتی که دستمال در اختیار ندارید، بپوشانید و دستمال را بلافاصله در سطل بیاندازید. سپس دستانتان را بشوئید یا از ژل ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
4. اشیاء و سطوح لمس شده را به طور مرتب با استفاده از محصولات تمیزکننده معمول خود تمیز و ضدعفونی کنید تا خطر انتقال عفونت به سایر افراد را کاهش دهید.

در شرایط فعلی و براساس درک ما از آنچه تحت عنوان COVID-19 شناخته می شود و سایر ویروس های تنفسی مشابه، این احتمال وجود دارد که سالمندان و افراد دارای شرایط پزشکی مزمن، نسبت به بروز بیماری شدید آسیب پذیر باشند. در صورتی که اطلاعات بیشتری در این زمینه بدست آمد، توصیه ها ممکن است تغییر کند.