



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.



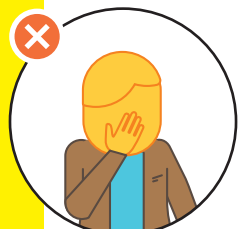
Wat kan je zelf doen om de risico's voor jezelf en anderen te verminderen?

- 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 کشورهای بسیاری در جهان ویروس کرونا اشاعه پیدا می‌کند. شما بخاطر آن سرفه می‌کنید، احتمالاً تب می‌کنید و مشکلات تنفسی پیدا می‌کنید. ویروس می‌تواند افراد را به سختی بیمار کند و بسیار مسری می‌باشد. بویژه افراد مسن و افراد بیمار ریسک جدی دارند.



چه اقداماتی باید انجام دهید اگر بیمار هستید، تب و / یا مشکلات راه های تنفسی دارید (مانند سرفه کردن و مشکلات تنفسی)



- در خانه بمانید
- به پزشک‌تان زنگ بزنید و علائم‌تان را بگویید. به اورژانس یا اتاق انتظار مطب نروید. پزشک از طریق تلفن تعیین می‌کند آیا شما می‌توانید در خانه دوران بیماری را پشت سر بگذارید یا باید به بیمارستان بروید.

چه کاری خودتان می‌توانید انجام دهید تا ریسک را برای خودتان و دیگران کاهش دهید؟

- دست‌های‌تان را مرتباً بشویید.
- دست ندهید یا نیوسید و از آغوش گرفتن بپرهیزید.
- در صورتی که عطسه یا سرفه می‌کنید، هر بار از یک دستمال کاغذی جدید استفاده کنید و سپس آن را در یک سطل زباله در بسته ببندید.
- دستمال کاغذی ندارید؟ در حفرة آرنج‌تان سرفه یا عطسه کنید.
- سعی کنید در مکان‌هایی که افراد زیادی در کنار هم جمع می‌شوند، فاصله بگیرید.
- از تماس با افرادی که آشکارا بیمار هستند اجتناب کنید یا به اندازه کافی فاصله بگیرید.
- به گروه‌های دارای ریسک توجه داشته باشید (افرادی که بیشتر از ۶۵ سال دارند، بیماران دیابتی، افراد دارای بیماری‌های قلبی، ریوی یا کلیوی، افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف،...)

ویروس نباید بیشتر از این خود را پخش کند. به همین دلیل دولت مقررات سختی را وضع کرده است:

- سوار اتوبوس، تراموا یا قطار شوید اگر چاره دیگری ندارید.
- تقریباً همه فروشگاه‌ها در آخر هفته بسته می‌باشند. فقط فروشگاه‌های مواد غذایی، سوپرمارکت‌ها و داروخانه‌ها باز می‌باشند.
- فرزندان تا یکشنبه ۱۹ آوریل ۲۰۲۰ نمی‌توانند به مدرسه بروند. اگر شما باید کار کنید، باید پیش‌بینی مراقبت از فرزندان را بکنید. پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها یا افراد مسن نباید از آنها مراقبت کنند برای این که از بیمار شدن‌شان توسط بچه‌ها جلوگیری شود. فقط در صورتی که شما هیچ راه حل مناسبی ندارید، فرزندان سالم می‌توانند به مدرسه بروند. البته مهد کودک‌ها باز می‌مانند.
- همه فعالیت‌های ورزشی، فرهنگی، فولکلور، جشن‌ها، ... خصوصی یا عمومی نباید برگزار شوند. رستوران‌ها، بارها و کافه‌ها بسته می‌باشند.

شما می‌توانید به کار کردن ادامه دهید، اما دستورات فوق و دستورات کارفرمایان را با دقت انجام دهید و اگر بیمار هستید در خانه بمانید.

اطلاعات بیشتر را در www.info-corona.be می‌توانید به دست آورید.