

# 10 روش برای سپری کردن دوره 10 روزه خود

## چک لیست جدا کردن خود به صورت ایمن



### کمک به افراد برای جدا کردن خود

دور نگه داشتن خود از دیگران در هنگام ابتلا، مؤثرترین راه برای جلوگیری از گسترش کروناویروس است.

اگر از شما خواسته شد خود را جداسازی نمایید، لازم است این کار را بلافاصله و به مدت 10 روز کامل انجام دهید. به هیچ دلیلی نباید از خانه خارج شوید.

اگر فکر می کنید انجام این کار سخت است، تنها نیستید. برنامه ریزی از قبل، حتی قبل از اینکه از شما خواسته شود خود را جدا کنید، می تواند کارها را آسان تر کند.

برای راهنمایی و پشتیبانی بیشتر در زمینه جدا کردن خود، لطفاً به سایت [manchester.gov.uk/coronavirus](https://manchester.gov.uk/coronavirus) مراجعه کنید یا با شماره 0800 234 6123 تماس بگیرید.

### 3. برنامه ریزی مالی داشته باشید



بررسی کنید که برای خرید مایحتاج خود و پرداخت اجاره و قبوض خود پول کافی در اختیار داشته باشید. در غیر این صورت، با شرکت های مربوطه تماس بگیرید و وضعیت خود را توضیح دهید.

### 4. برای غذا، دارو و اقلام ضروری برنامه ریزی داشته باشید



از دوستان و خانواده بخواهید مایحتاجتان را با رعایت نکات ایمنی به شما تحویل دهند. بسیاری از فروشگاه ها و داروخانه ها نیز می توانند این کار را انجام دهند.

مرکز جامعه محلی شما نیز می تواند - از طریق SMS یا 07860 022 876 - به شما کمک کند.

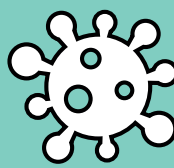
### 1. با دوره 10 روزه خود آشنا شوید



بلافاصله برای مدت 10 روز کامل، دور از سایرین، در خانه بمانید. با استفاده از اپلیکیشن NHS COVID-19، 10 روز خود را محاسبه کنید.

در این مدت باید سعی کنید احتمال انتقال هرگونه عفونت را به افرادی که با آنها زندگی می کنید، کاهش دهید.

### 2. به محل کار خود اطلاع دهید



در مورد کارکردن در خانه یا هرگونه مرخصی استعلاجی یا گزینه های مرخصی ویژه، از کارفرمای خود سؤال کنید.

در غیر این صورت ممکن است بتوانید Statutory Sick Pay (کمک هزینه استعلاجی قانونی)، مبلغ حمایتی 500 پوندی «تست و ردیابی» یا سایر کمک های مالی را دریافت کنید، از جمله اگر شغل آزاد دارید.

## DOYOURBIT#

خود را جدا کنید. در صورتی که به شما گفته شد، بلافاصله و برای مدت 10 روز کامل.

برای راهنمایی و پشتیبانی بیشتر در زمینه جدا کردن خود، لطفاً به سایت [manchester.gov.uk/coronavirus](https://manchester.gov.uk/coronavirus) مراجعه کنید یا با شماره 0800 234 6123 تماس بگیرید.

# DOYOURBIT#

خود را جدا کنید. در صورتی که به شما گفته شود، بلافاصله و برای مدت 10 روز کامل.

برای راهنمایی و پشتیبانی بیشتر در زمینه جدا کردن خود، لطفاً به سایت [manchester.gov.uk/coronavirus](http://manchester.gov.uk/coronavirus) مراجعه کنید یا با شماره 0800 234 6123 تماس بگیرید.

## 8. در خانه تحرک داشته باشید



فعالیت بدنی مستمر سلامت جسمی و روانی شما را تقویت خواهد کرد. بدون ترک خانه، 30 دقیقه در روز نرمش کنید.

## 9. از حیوانات خانگی خود مراقبت کنید



مطمئن شوید برای حیوان خانگی خود خوراک و اقلام مورد نیاز کافی در اختیار دارید. در صورت نیاز، از شخص دیگری بخواهید در مدتی که خود را جدا کرده‌اید، از حیوان/حیوانات شما مراقبت کنند. برای بردن سگتان به پیاده‌روی، نباید از منزل خارج شوید.

## 10. هر گونه کمک دیگری که نیاز دارید را درخواست کنید



علاوه بر مرکز جامعه محلی، واکنشگران داوطلب NHS نیز می‌توانند در انجام تمام وظایف روزمره در زمانی که خود را جدا کرده‌اید به شما کمک کنند.

برای دریافت اطلاعات بیشتر، با شماره 0808 196 3646 تماس بگیرید تا ترتیبات مراقبت از خود یا آشنایان فراهم شود (ساعات تماس: 8 صبح تا 8 شب، 7 روز هفته).

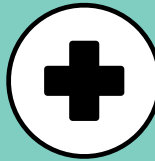
## 5. آموزش درسی کودکان خود را ادامه دهید



اگر شخصی در خانه شما به کروناویروس مبتلاست یا علائم آن را دارد، هر کودکی که با او زندگی می‌کنید نیز باید خود را جدا کند. برای اطلاع از تکلیف منزل و تحویل وعده‌های غذایی رایگان، با مدرسه آنها تماس بگیرید.

اگر فقط خودتان را جدا می‌کنید، فرزندان شما باید طبق معمول به مدرسه بروند - اما باید از شخص دیگری بخواهید به جای شما فرزندان را به مدرسه ببرد.

## 6. هماهنگی‌های لازم برای مراقبت از افراد تحت تکفل خود را انجام دهید



اگر خود شما مراقب آنها هستید، از دوستان یا خانواده بخواهید در طول مدتی که خود را جدا کرده‌اید، از آنها مراقبت کنند.

اگر هیچ شخص دیگری نمی‌تواند به شکلی ایمن این کار را انجام دهد، یک گروه کمک‌های دوجانبه محلی ممکن است بتواند کمک کند.

## 7. از سلامت روانی خود مراقبت کنید



یک برنامه روتین ایجاد کنید، خود را سرگرم کنید و با دوستانتان به صورت آنلاین یا تلفنی صحبت کنید. برای دریافت حمایت سلامت روانی ناشناس، محرمانه، 24 ساعته/7 روز هفته، عبارت SHOUT 85258 را پیامک کنید.

## یادداشت‌ها