

# در دوران کوید-19 ماه رمضان را مصئونتر برپا و برگزار نمایید



پروگرام‌های تجمع در خانه‌ها، مساجد و مراکز فرهنگی برای نمازگزاران و افطار یک بار دیگر برگزار می‌شوند. امسال به دلیل انجام واکسیناسیون، پوشیدن ماسک و غیره امکان برگزاری تجمعات مصئونتر در دوران کوید-19 وجود دارد. این اقدامات لایه‌های محافظتی در مقابل عفونت کوید-19 می‌باشند.

## طرق محافظت از خود و جامعه‌تان در مقابل عفونت کوید-19:

- 
 • **واکسن شوید.** حتماً معلومات مربوط به واکسیناسیون کوید-19 خود از جمله دوز بوستر خود را اپدیت کنید. دریافت واکسن کوید-19 روزه شما را باطل نمی‌سازد؛ چون غذا و نوشیدنی به شمار نمی‌رود. در صورت امکان، از وضعیت واکسیناسیون اشخاص حاضر در تجمع مطلع شوید.
- 
 • **در صورت ضرورت و مواقع مورد ضرورت ماسک بپوشید.** اگر در منطقه‌ای هستید که سطح کوید-19 جامعه آن بالاست، در محیط‌های بسته در جمع ماسک بپوشید. شما می‌توانید طبق دلخواه خود همیشه ماسک بپوشید. بعضی کسب و کارها، سازمان‌ها یا محل‌های عبادت تا به حال هم از مردم درخواست می‌کنند ماسک بپوشند. اشخاصی که دارای خطر بالاتر ابتلا به مریضی شدید هستند ممکن است بخواهند در اکثر مواقع ماسک بپوشند.
- 
 • **در اکثر مواقع دست‌های خود را بشویید.** چنانچه آب و صابون در دسترس نیست، از ماده ضدعفونی کننده دست که حاوی دست کم الکل 60% است استفاده نمایید.
- 
 • **در محیط‌هایی که جریان هوا یا تهویه مناسبی دارد تجمع کنید.** این اماکن می‌توانند محیط‌های باز و مکان‌هایی باشند که دارای جریان هوای تازه یا تهویه با کیفیت بالاتری هستند.
- 
 • **در صورتی که احساس کسالت دارید یا تست شما مثبت شده است در خانه بمانید.** اگر دارای علائم هستید، حتماً در اولین فرصت، تست بدهید.

## احساس کسالت دارید؟ حتماً از توصیه‌های صحت عامه در رابطه با این موارد پیروی نمایید:

- مدت زمان ماندن در خانه و دور بودن از دیگران.
- زمان استفاده از ماسک و نوع ماسکی که باید پوشید.
- زمان تماس با ارائه‌دهنده مراقبت صحتی خود در مورد دادن تست و یا تداوی.
- در بخش [www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html) و دیگران محافظت نمایید: معلومات بیشتری بدست آورید [www.19.gov](http://www.19.gov).