



کویید-۱۹ پیش‌گیری و کنترل شیوع برای کسانی که در زندان زندگی می‌کنند

زندانیان می‌بایست از مراقبت‌های بهداشتی، دست‌کم تا آن اندازه که برای عموم مردم دسترس پذیر است، برخوردار باشند، و می‌بایست به خدمات رایگان مراقبت‌های بهداشتی ضروری بدون هیچ تبعیضی به دلیل وضعیت قانونی‌شان برخوردار باشند.

علائم کویید-۱۹ چیست؟

ممکن است ابتلا به کویید-۱۹ بدون هیچ علامتی صورت گیرد. رایج‌ترین نشانه‌های آن به علامت‌های سرماخوردگی شباهت دارد که عبارت است، تب، خستگی و سرفه‌ی خشک. در برخی افراد ممکن است این بیماری با نشانه‌هایی مانند کوفتگی و درد، گرفتگی بینی، آبریزش بینی، گلو درد، از دست دادن توانایی بویایی یا چشایی، یا اسهال همراه باشد.

کویید-۱۹ چگونه گسترش می‌یابد؟

کویید-۱۹ نوعی بیماری است که از شخصی به شخص دیگر سرایت می‌کند. این بیماری، در وهله‌ی نخست، از راه ترشحات ریز بینی و دهان فرد مبتلا به کویید-۱۹ هنگام سرفه، عطسه یا صحبت کردن منتقل می‌شود.

مردم از دو راه اصلی دچار عفونت ویروس کویید-۱۹ می‌شوند:

سازمان جهانی بهداشت (WHO) تازه‌ترین شواهد و مدارک درباره‌ی چگونگی سرایت کویید-۱۹ را در این نشانی انتشار می‌دهد:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

تنفس ذراتی که با سرفه یا عطسه‌ی صحبت کردن فرد مبتلا به کویید-۱۹ پخش می‌شود؛

تماس اشیا یا سطوح آلوده و سپس لمس چشمان، بینی و دهان خود

توصیه به زندانیان

● با راهنمایی کامل مرکز سلامت، با حفظ نظافت و استفاده از هوای آزاد، تا حد امکان تدابیر بهداشتی پیش‌گیرانه را دنبال کنید.

● هنگامی که خودتان احساسی ناخوشی می‌کنید یا متوجه ناخوشی دیگران می‌شود، فوراً مسئولان زندان را در جریان بگذارید.



● به مصرف دارو برای حفظ سلامتی در برابر شرایط دیگر، مانند اچ.آی.وی، سل، هیپاتیت سی، وابستگی به مواد افیونی و سلامت روانی ادامه دهید.



● ارتباط خود را با بیرون از زندان حفظ کنید. اگر ملاقات‌ها قطع شد، برقراری راه‌های ارتباطی دیگری، مانند تلفن یا تماس اسکایپی را درخواست کنید. در نظر بگیرید که تماس با نماینده‌ی حقوقی‌تان حق همیشگی شماست.

● اگر جلسه‌هایی برگزار می‌شود تا درباره‌ی چگونگی جلوگیری از عفونت و این که به محض مشاهده‌ی نشانه‌های بیماری در خود یا دیگری چه باید کرد، اطلاعاتی در اختیار بگذارد در آن‌ها شرکت کنید.



● دستان خود را به طور مرتب، دست‌کم به مدت ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشویید.



● از لمس چشمان، بینی و دهان خود پرهیزید.



● از سرایت دادن بیماری با پوشاندن بینی و دهان خود با آرنج‌تان یا با دستمال، اگر موجود باشد، جلوگیری کنید. سپس دستمال را در سطل در دار بیندازید.



● تا حد امکان، در همه حال، دست‌کم یک متر از دیگران فاصله‌ی جسمانی بگیرید.