

| English | Farsi |
|---|---|
| <p>Coronavirus (COVID-19)</p> <p>Most people no longer need to take a coronavirus test. You should stay at home if unwell. Testing is still available to specific groups.</p> <p>Coronavirus, and other respiratory infections such as flu, can spread easily and cause serious illness in some people.</p> <p>Vaccinations are very effective at preventing serious illness from coronavirus. But there's still a chance you might catch coronavirus, or another respiratory infection, and pass it on to other people.</p> | <p>ویروس کرونا (کووید-19)</p> <p>اکثر مردم دیگر نیازی ندارند تست ویروس کرونا بدهند. اگر مریض احوال هستید، باید در خانه بمانید. تست گیری همچنان برای گروههای خاص برقرار است.</p> <p>ویروس کرونا و دیگر عفونتهای تنفسی همچون آنفلوآنزا، براحتی پخش شده و موجب بروز بیماری های خطرناکی در برخی افراد می شوند. واکسیناسیون ها در پیشگیری از بروز بیماری های خطرناک ناشی از ویروس کرونا بسیار مؤثرند. با اینحال، هنوز احتمال ابتلای به ویروس کرونا یا دیگر عفونتهای تنفسی برای شما و انتقال آن به دیگر افراد وجود دارد.</p> |
| <p>Symptoms</p> <p>Stay at home and avoid contact with other people if you have symptoms of a respiratory infection such as coronavirus and you:</p> <ul style="list-style-type: none"> • have a high temperature or | <p>علائم</p> <p>در صورتیکه دارای علائمی از عفونتهای تنفسی مثل ویروس کرونا و موارد زیر هستید، در خانه بمانید و از تماس با دیگر افراد خودداری نمایید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تب بالایی دارید یا |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> do not feel well enough to go to work or carry out normal activities <p>Do this until you no longer have a high temperature (if you had one) or until you feel better.</p> <p>Symptoms of coronavirus include:</p> <ul style="list-style-type: none"> continuous cough high temperature, fever or chills loss of, or change in, your normal sense of taste or smell shortness of breath unexplained tiredness, lack of energy muscle aches or pains that are not due to exercise not wanting to eat or not feeling hungry headache that's unusual or longer lasting than usual sore throat, stuffy or runny nose diarrhoea feeling sick or being sick | <ul style="list-style-type: none"> حس می کنید حال شما آنچنان خوب نیست که بتوانید سر کار بروید یا کارهای عادی خود را انجام دهید <p>به این کار تا آنجا ادامه دهید که دیگر تب بالایی نداشته (اگر تب داشته اید) یا حس کنید بهتر شده اید</p> <p>علائم ویروس کرونا عبارتند از:</p> <ul style="list-style-type: none"> سرفه مداوم حرارت بالا، تب یا لرز از دست دادن حس عادی چشایی یا بویایی، یا احساس تغییر در آن تنگی نفس خستگی غیرقابل وصف، نداشتن انرژی دردهای عضلانی یا دردهایی که بخاطر ورزش نباشند عدم تمایل به خوردن یا عدم حس گرسنگی سردردی که غیرعادی یا طولانی تر از حد معمول باشد گلودرد، احتقان یا آبریزش بینی اسهال حالت تهوع داشتن یا استفراغ کردن |
| <p>How to help your symptoms</p> <p>Do:</p> | <p>نحوه تسکین علائم</p> <p>بایدها:</p> |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • drink fluids like water to keep yourself hydrated • get plenty of rest • wear loose, comfortable clothing – don't try to make yourself too cold • take over-the-counter medications like paracetamol – always follow the manufacturer's instructions <p>Antibiotics will not relieve your symptoms or speed up your recovery.</p> <p>You might continue to have a cough or feel tired after your other symptoms have improved. This does not mean that you're still infectious.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • مایعات مثل آب بنوشید تا آب بدن کافی بماند • بیشتر استراحت کنید • لباسی گشاد و راحت بپوشید – سعی نکنید خود را خیلی خنک کنید • داروهای بدون نسخه مثل پاراستامول مصرف کنید - همواره به دستورالعمل تولید کننده عمل کنید <p>آنتی بیوتیک ها علائم شما را تسکین نداده و باعث بهبودی زودتر شما نمی شوند.</p> <p>ممکن است پس از بهبودی یکسری علائم، همچنان سرفه یا احساس خستگی ادامه داشته باشد. این، بمعنای آن نیست که هنوز مبتلا هستید.</p> |
| <p>Speak to your GP if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • your symptoms worsen • you're concerned about your symptoms • you have symptoms that you can no longer manage at home • you're worried about your child, especially if they're under 2 years <p>If your GP is closed, phone 111. In an emergency phone 999.</p> | <p>در صورت موارد زیر، با GP خود مشورت کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • علائم در شما بدتر شدند • در مورد علائم خود نگران هستید • دارای علائمی شده اید که دیگر نمی توانید آنها را در خانه کنترل کنید • نگران فرزند خود هستید، بخصوص اگر زیر 2 سال سن داشته باشد <p>اگر GP بسته است، به 111 زنگ بزنید. در موارد اورژانسی به 999 زنگ بزنید.</p> |

People at higher risk of becoming seriously unwell from a respiratory infection, including coronavirus

People who are at higher risk from coronavirus and other respiratory infections include:

- older people
- those who are pregnant
- those who are unvaccinated
- people of any age [whose immune system means they're at higher risk of serious illness](#)
- people of any age with [certain long-term conditions](#)

The risk of becoming seriously unwell from coronavirus and other respiratory infections is very low for most children and young people.

Some children aged under 2 years, especially those with a heart condition or born prematurely, are at increased risk of hospitalisation from respiratory syncytial virus (RSV).

Testing

Most people in Scotland no longer need to test for coronavirus.

افراد گروه پرخطر در رابطه با ابتلای به بیماری خطرناک ناشی از عفونتهای تنفسی، از جمله ویروس کرونا

افرادی که بخاطر ویروس کرونا و دیگر عفونتهای تنفسی در گروه پرخطر جای می گیرند، عبارتند از:

- افراد مسن
- آنانی که باردارند
- آنانی که واکسینه نشده اند
- افراد از هر رده سنی [که سیستم ایمنی آنان حکایت از آن دارد که آنان نسبت به یک بیماری خطرناک در گروه پرخطر قرار دارند](#)
- افراد از هر رده سنی [که مبتلا به یک بیماری زمینه ای خاص مزمنی هستند](#)

خطر ابتلای به بیماری خطرناک ناشی از ویروس کرونا و دیگر عفونتهای تنفسی در اکثر کودکان و نوجوانان بسیار کم است.

برخی کودکان زیر 2 سال سن، بخصوص آنهایی که مبتلا به بیماری قلبی بوده یا نارس متولد شده اند، بیشتر در خطر بستری ناشی از ویروس تنفسی سین سینتیوم (RSV) قرار دارند.

تست گیری

اکثر مردم اسکاتلند دیگر نیازی به دادن تست ویروس کرونا ندارند.

You can still access testing if:

- you work in NHS health or social care settings
- you have a health condition which means [you're eligible for new coronavirus treatments](#)
- you're going into hospital for surgery or a procedure
- you're visiting a hospital or care home
- you're an unpaid carer
- you're applying for the [self-isolation support grant](#)

An unpaid carer is someone providing face-to-face care to someone due to a disability, long-term health condition or old age.

If you're a health and social care worker, you should access testing through your organisation.

If you're going into hospital, you should access testing through that service.

Anyone else who is eligible for testing can [order tests online](#) or by phoning 119.

If you have received a positive test result and have been self-isolating, you do not need to continue with any further testing unless you have been advised to do so by a health professional.

اما در صورت موارد زیر، تست گیری همچنان برقرار است:

- اگر در مراکز بهداشتی یا مراقبتهای اجتماعی NHS کار می کنید
- اگر دارای بیماری زمینه ای هستید که حاکی از آن است که [حائز شرایط دریافت درمانهای جدید ویروس کرونا هستید](#)
- اگر برای انجام عمل جراحی یا یک اقدام تشخیصی به بیمارستان مراجعه می کنید
- اگر برای عیادت به بیمارستان یا سرای سالمندان مراجعه می کنید
- اگر یک مراقب داوطلب هستید
- اگر در جریان اقدام جهت استفاده از [کمک هزینه ایزوله سازی یا قرنطینه \(self-isolation support grant\)](#) هستید

مراقب داوطلب عبارتست از کسی که از شخصی بخاطر ناتوانی وی، بیماری زمینه ای مزمن وی یا کهولت سن، رو در رو مراقبت می کند.

اگر کارمند مراقبتهای بهداشتی و اجتماعی هستید، تست گیری باید در سازمان مربوطه شما قابل دسترس باشد.

اگر وارد بیمارستانی می شوید، تست گیری باید در آن مرکز خدماتی در دسترس باشد.

سایر افرادی که حائز شرایط تست گیری هستند، می توانند [بصورت آنلاین](#) یا با تماس با 119، درخواست دهند.

اگر جواب مثبتی از تست دریافت کرده اید و در حال گذران ایزوله خود هستید، نیازی نیست تست دیگری بدهید، مگر آنکه یک متخصص بهداشت توصیه کرده باشد.

| | |
|---|--|
| <p>You do not need to have a negative test result to end self-isolation, follow the stay at home advice.</p> <p>Order tests online if you're eligible</p> | <p>نیازی نیست تست شما منفی شود تا به ایزوله سازی خود خاتمه دهید. به توصیه "ماندن در خانه" ادامه دهید.</p> <p>اگر حائز شرایط هستید، بطور آنلاین تست ها را سفارش دهید</p> |
| <p>Stay at home advice</p> <p>There are things you can do to reduce the spread of infection if you have symptoms, have tested positive, or are a close contact.</p> <p>If you aren't eligible for testing and you have symptoms of a respiratory infection such as coronavirus and have a high temperature or do not feel well enough to go to work or carry out normal activities, stay at home and avoid contact with other people. Do this until you no longer have a high temperature (if you had one) or until you feel better.</p> <p>If you have a positive coronavirus test result, stay at home and avoid contact with other people for 5 days after the day you took your test, or from the day your symptoms started (whichever was earlier). You should count the day after you took the test as day 1.</p> <p>If a child or young person aged 18 or under has a positive coronavirus test result, they should stay at home and avoid contact with other people for 3 days after the day they took the test or from the day their symptoms started (whichever was earliest), if they</p> | <p>توصیه ماندن در خانه</p> <p>اگر علامتی دارید، نتیجه تست مثبت شده است، یا یک فرد تماس نزدیک هستید، یکسری کارهاست که برای کاهش انتشار بیماری باید انجام دهید.</p> <p>اگر حائز شرایط تست دهی نیستید و علامتی از بیماری تنفسی مثل ویروس کرونا داشته و تب بالایی دارید یا حس می کنید حال شما آنچنان خوب نیست که بتوانید سر کار بروید یا کارهای عادی خود را انجام دهید، در خانه بمانید و از تماس با دیگر افراد خودداری نمایید به این کار تا آنجا ادامه دهید که دیگر تب بالایی نداشته (اگر تب داشته اید) یا حس کنید بهتر شده اید.</p> <p>اگر جواب تست ویروس کرونای شما مثبت شده است، در خانه بمانید و تا 5 روز پس از روزی که تست داده اید، یا از روزی که علائم پدیدار شده اند (هرکدام که زودتر بروز کرده باشد)، از تماس با دیگر افراد خودداری نمایید. باید روز پس از روزی که تست داده اید را بعنوان روز 1 حساب کنید.</p> <p>اگر تست ویروس کرونای کودک یا نوجوانی 18 ساله یا پایین تر مثبت شد، باید اگر ممکن است تا 3 روز پس از روزی که تست داده یا از روزی که علائم بروز کرده اند (هر کدام که زودتر بروز کند)، در خانه بماند و از تماس با دیگران خودداری نماید. کودکان و نوجوانان در طول مدت کمتری نسبت به بزرگسالان دچار عفونت می شوند.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>can. Children and young people tend to be infectious for less time than adults.</p> | |
| <p>If you've had a positive test result, and have completed 5 days of self-isolation</p> <p>Although many people will no longer be infectious to others after 5 days, some people may be infectious to other people for up to 10 days from the start of their infection.</p> <p>If you have a high temperature or still feel unwell after the 5 days, you should follow this advice until you feel well enough to resume normal activities and you no longer have a high temperature (if you had one).</p> <p>You should avoid meeting people at higher risk of becoming seriously unwell from coronavirus, especially those whose immune system means that they are at higher risk of serious illness from coronavirus for 10 days after the day you took your test.</p> | <p>اگر جواب تست شما مثبت شده و 5 روز ایزوله خود را کامل نموده اید</p> <p>اگرچه بیماری بسیاری از افراد دیگر پس از 5 روز مسری نخواهد بود، اما بیماری بعضی اشخاص ممکن است تا 10 روز پس از شروع بیماری، به دیگران مسری باشد.</p> <p>اگر پس از این 5 روز، تب شما بالاست یا حس می کنید هنوز مریض احوال هستید، باید تا آنجایی که این توصیه عمل کنید که حس شما همچنان خوب است که می توانید کارهای عادی خود را از سر بگیرید و دیگر تب بالایی ندارید (اگر تب داشته اید).</p> <p>باید تا 10 روز پس از روزی که تست داده اید، از ملاقات با افراد گروه پرخطر که نسبت به ویروس کرونا دچار بیماری وخیمی می شوند، بخصوص آنانی که سیستم ایمنی آنها بگونه ای است که در گروه پرخطر قرار گرفته و نسبت به ویروس کرونا دچار بیماری وخیمی می شوند، خودداری نمایید.</p> |
| <p>How to reduce the spread of infection</p> <p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none"> • work from home if you can – if you can't, talk to your employer about your options | <p>چگونگی کاهش گسترش بیماری</p> <p>بایدها:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اگر می توانید، از خانه کار کنید – اگر نمی توانید، با کارفرمای خود در رابطه با گزینه های دیگر مشورت کنید • اگر از شما خواسته شده است که حضوراً در نوبت ویزیت پزشکی یا دندانپزشکی خود حاضر شوید، آنان را در جریان علانم یا تست مثبت خود قرار دهید |

- if you've been asked to attend a medical or dental appointment in person, tell them about your symptoms or positive test
- ask friends, family or neighbours to get food and other essentials for you, if you wish
- keep your distance from the people you live with if you can
- ventilate rooms you have been in by opening windows and leaving them open for at least 10 minutes after you have left the room
- wear a well-fitting face covering made with multiple layers or a surgical face mask if you do leave home or in shared areas in your home, especially if you live with someone with a weakened immune system
- regularly clean frequently touched surfaces, such as door handles and remote controls, and shared areas such as kitchens and bathrooms
- if you do leave home, exercise outdoors in places where you will not have close contact with other people
- cover your mouth and nose when you cough or sneeze
- wash your hands regularly with soap and water for 20 seconds or use hand sanitiser after coughing, sneezing, blowing your nose, and before you eat or handle food

- اگر صلاح می دانید، از دوستان، خانواده یا همسایگان بخواهید غذا و دیگر مایحتاج شما را فراهم نمایند
- اگر می توانید، حدود فاصله خود از دیگر افرادی که با آنها زندگی می کنید را حفظ کنید
- قبل از ترک اتاق، با باز کردن پنجره ها و باز گذاشتن آنها حداقل بمدت 10 دقیقه، هوای اتاق را تهویه کنید
- اگر از خانه خارج می شوید یا بهنگام حضور در قسمت های مشترک خانه، یک ماسک مناسب ساخته شده از چند لایه یا یک ماسک جراحی بزنید، مخصوصاً اگر با شخصی زندگی می کنید که مبتلا به ضعف سیستم ایمنی است
- سطوحی که هر از گاهی لمس می کنید، مثل دستگیره های در و دستگاههای کنترل از راه دور، و محل های مشترک مثل آشپزخانه و حمام را مرتب تمیز کنید
- اگر باید از خانه خارج شوید، در نقاطی از فضای باز ورزش کنید که تماس نزدیکی با دیگر افراد نداشته باشید
- دهان و بینی خود را بهنگام سرفه یا عطسه بپوشانید
- پس از سرفه، عطسه، فین کردن بینی، و پیش از خوردن غذا یا دست زدن به آن، دستان خود را مرتب با آب و صابون بمدت 20 ثانیه بشویید یا از ضدعفونی کننده استفاده کنید
- باید به اشخاصی که اخیراً با آنها در تماس بوده اید، بگویید که حال مساعدی ندارید یا تست شما مثبت شده است، تا آنان نسبت به نشانه ها یا علائم هوشیار باشند
- به هر کسی که ورود وی به خانه شما ضروری است بگویید که دارای علائم هستید یا تست شما مثبت شده است، تا بتواند از خود محافظت نماید

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • tell people you have recently been in contact with that you're feeling unwell or have tested positive so they can be aware of symptoms • tell anyone who needs to come into your home that you have symptoms or have tested positive so they can protect themselves <p>Dont:</p> <ul style="list-style-type: none"> • do not have close contact with anyone who is at higher risk, especially individuals with a weakened immune system, if you can avoid it • do not go to crowded places or anywhere that is enclosed or poorly ventilated if you do leave home • do not touch your face with unwashed hands, if you can avoid it | <p>نیابدها:</p> <ul style="list-style-type: none"> • با هر کسی که در گروه پرخطر قرار دارد، بخصوص آنانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، تماس نزدیک نداشته و اگر می توانید از برقراری تماس خودداری کنید • اگر از خانه خارج می شوید، به اماکن شلوغ یا هر مکانی که سر بسته بوده یا تهویه آن ضعیف است، نروید • اگر می توانید، با دستان نشسته، صورت خود را لمس نکنید و از این کار خودداری کنید |
| <p>Children and young people aged 18 and under</p> <p>Respiratory infections are common in children and young people, particularly during the winter months. Symptoms can be caused by several respiratory infections including the common cold, coronavirus and RSV.</p> | <p>کودکان و نوجوانان 18 ساله و پایین تر</p> <p>عفونتهای تنفسی در میان کودکان و نوجوانان شایع است، بویژه در ماههای زمستان. علائم ممکن است بخاطر عفونتهای متعدد تنفسی از جمله سرما خوردگی، ویروس کرونا یا RSV بروز کنند.</p> <p>این بیماری ها در میان اکثر کودکان و نوجوانان، بیماری های خطرناکی نخواهند بود. این افراد پس از استراحت و نوشیدن مایعات فراوان، زود بهبود می یابند.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>For most children and young people, these illnesses will not be serious. They'll soon recover following rest and plenty of fluids.</p> <p>Very few children and young people with respiratory infections become seriously unwell.</p> | <p>تعداد بسیار اندکی از کودکان و نوجوانان مبتلا به عفونتهای تنفسی دچار بیماری خطرناکی می شوند.</p> |
| <p>When to stay at home</p> <p>Children and young people with mild symptoms who are otherwise well, can continue to attend their education setting. Mild symptoms include a runny nose, sore throat, or slight cough.</p> <p>Children and young people who are unwell and have a high temperature should stay at home and avoid contact with other people, where they can. They can go back to school, college or childcare, and resume normal activities when they no longer have a high temperature and they're well enough to attend.</p> <p>It's not recommended that children and young people are tested for coronavirus unless advised to by a healthcare professional.</p> <p>Children and young people who usually go to school, college or childcare and who live with someone who has a positive coronavirus test result should continue to attend as normal.</p> | <p>زمان ماندن در خانه</p> <p>کودکان و نوجوانان مبتلا به علائم خفیف که بگونه ای حال مساعد دارند، می توانند به حضور در مراکز آموزشی خود ادامه دهند. علائم خفیف عبارتند از آبریزش بینی، گلودرد یا سرفه خفیف.</p> <p>کودکان و نوجوانانی که حال آنان نامساعد بوده و تب بالایی دارند، باید در خانه مانده و تا آنجا که می توانند، از تماس با دیگر افراد خودداری کنند. این اشخاص زمانی می توانند به مدرسه، کالج یا کودکانستان برگشته و کارهای عادی خود را از سر بگیرند که دیگر تب بالایی نداشته و حال آنان به حدی خوب باشد که بتوانند حضور پیدا کنند.</p> <p>توصیه نمی شود کودکان و نوجوانان بخاطر ویروس کرونا تست شوند، مگر با توصیه یک متخصص بهداشت و درمان.</p> <p>کودکان و نوجوانانی که معمولاً به مدرسه، کالج یا مهد کودک می روند و با فردی زندگی می کنند که جواب تست ویروس کرونای وی مثبت شده است، باید به حضور عادی خود ادامه دهند.</p> |
| <p>Further support</p> <p>Testing helpline</p> | <p>حمایتهای بیشتر</p> |

| | |
|--|---|
| <p>If you're eligible for free NHS tests and you cannot place an order online, phone 119. The helpline is free from mobiles and landlines. It's open every day from 7am to 11pm. They have a translation service. SignVideo (a free online British Sign Language interpreter service) is also available.</p> <p>Self-isolation grant</p> <p>Support is available if you're a low-income worker and need financial support to isolate or stay at home as advised.</p> <p>Read about the self-isolation support grant</p> | <p>خط امداد تست گیری</p> <p>اگر حائز شرایط دریافت تست های رایگان NHS هستید، اما نمی توانید بصورت آنلاین سفارش دهید، به 119 زنگ بزنید. تماس با این خط امداد، از تلفن همراه یا ثابت، رایگان است. این خط همه روزه از 7 صبح تا 11 شب باز است. آنها دارای خدمات ترجمه هم هستند. SignVideo (خدمات رایگان و آنلاین زبان علامتی بریتانیا) نیز فراهم است.</p> <p>کمک هزینه ایزوله سازی یا قرنطینه</p> <p>در صورتیکه کارمند قشر کم درآمد بوده و جهت ایزوله یا قرنطینه یا ماندن در خانه طبق توصیه، نیازمند حمایت های مالی باشید، حمایت های نیز فراهم است.</p> <p>در باره کمک هزینه حمایت های ایزوله سازی یا قرنطینه (self-isolation support grant)</p> |
| <p>For more information about coronavirus (COVID-19) in Farsi go to www.nhsinform.scot/translations/languages/farsi</p> | <p>برای اطلاعات بیشتر در باره ویروس کرونا (کووید-19) به زبان فارسی، به www.nhsinform.scot/translations/languages/farsi مراجعه کنید</p> |
| <p>15 July 2022</p> | <p>15 ژوئیه 2022</p> |