

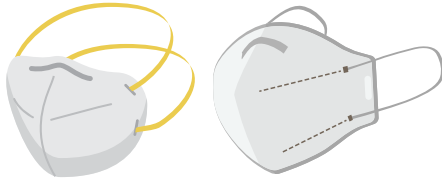
توصیه برای زمانی که شما یا کسی در منزلتان دچار کووید-19 است



رسپیراتور استفاده کنید

اگر در منزل خود بیمار یا در ایزوله هستید، از باکیفیت‌ترین و مناسب‌ترین انواع ماسک یا رسپیراتور (مانند N95 یا KN95) استفاده کنید، در صورتی که:

- مجبور هستید از منزل یا محل زندگی مشترک خود خارج شوید (مثلاً برای مراجعات پزشکی)
- تنها یا با دیگران در فضای بسته مشترک هستید (مانند راهرو یا آشپزخانه)
- نتوانید فاصله با دیگران را در فضای باز مشترک افزایش دهید (مانند بالکن یا حیاط خلوت)
- تحت مراقبت هستید (خواه مراقبت مستقیم فیزیکی و خواه تعاملات نزدیک)



اگر هنگام استفاده از ماسک یا رسپیراتور دچار مشکل تنفسی می‌شوید، هرگز از آن‌ها استفاده **نکنید**.

اعضای خانواده یا مراقب شما باید همواره در موارد زیر از باکیفیت‌ترین و مناسب‌ترین انواع ماسک یا رسپیراتور موجود استفاده کنند:

- هنگام مراقبت از شما
- در فضای مشترک با شما

ماندن در منزل هنگام بیماری

وقتی بیمارید یا دچار علائم شبه‌کووید هستید، حتی اگر خفیف باشد هم در منزل بمانید و تماس‌هایتان با دیگران را محدود کنید. این کار باعث می‌شود بقیه افراد جامعه شما بیمار نشوند.

ادامه رعایت پیشنهادهاى مقامات محلی بهداشت عمومی شما در رابطه با جداسازی شخصی حائز اهمیت است. این امر شامل مدت زمان پیشنهادی و اقدامات بهداشت عمومی است که باید در روزهای پس از جداسازی شخصی ادامه دهید. مثلاً:

- ماندن در منزل اگر هنوز دچار علائم هستید
- استفاده از ماسک یا رسپیراتور مناسب (مانند N95 یا KN95) در محیط‌های عمومی بیرونی
- اجتناب از حضور در مجامع عمومی یا جاهایی که افراد در معرض خطر بیماری یا پیامد حادثه زندگی می‌کنند

کاهش ریسک شیوع در خانواده شما

رعایت اقدامات پیشنهادی بهداشت عمومی

وقتی در منزل خود بیمار یا در ایزوله هستید باید:

- از دستورالعمل‌های مقامات محلی بهداشت عمومی پیروی کنید
- از حضور در فضاهای مشترک با دیگران خودداری یا زمان آن را محدود کنید
- فضایاتان را مجهز به تهویه مناسب کنید
- هنگام توصیه به استفاده از ماسک یا رسپیراتور، از باکیفیت‌ترین و مناسب‌ترین انواع آن استفاده کنید
- فاصله فیزیکی از دیگر اعضای خانواده را افزایش دهید
- اشیا و سطوح پرتماس منزلتان را مرتب تمیز و ضدعفونی کنید
- دست‌هایتان را مرتب با آب و صابون بشوید
- اگر آب و صابون در دسترس نبود، از ضدعفونی‌کننده دست با حداقل 60 درصد الکل استفاده کنید
- از تماس نزدیک با حیوانات خانگی خود اجتناب کنید

این امر به‌ویژه برای افراد زیر حائز اهمیت است:

« تماس با افراد در معرض خطر بیماری یا پیامدهای حادثه (براساس سن یا مشکلات مزمن پزشکی آنها)

« افرادی که در معرض خطر بیماری یا عوارض حادثه کووید-19 قرار دارند

« در مکان شلوغ زندگی می‌کنند

اگر **رسپیراتور** در این موقعیت‌ها موجود نبود از **ماسک پزشکی مناسب استفاده کنید**. اگر هیچ‌کدام موجود نبود از ماسک غیرپزشکی مناسبی که اندازه صورتتان باشد استفاده کنید.

کودکان

کودکان زیر 2 سال **نباید** ماسک بزنند. گاهی کودکان 2 تا 5 سال می‌توانند در موارد زیر ماسک بزنند:

« کسی به آنها نظارت کند

« بتوانند ماسک را تحمل کنند

« خودشان نحوه زدن و برداشتن آن را بدانند

کودکان بالای 5 سال باید در این موقعیت‌ها یا مکان‌ها مانند بزرگسالان ماسک بزنند.

اقدامات پرهیزی

وقتی در منزل خود بیمار یا در ایزوله هستید باید از انجام این اقدامات پرهیزی یا آنها را محدود کنید:

« تعامل شخصی با اعضای خانواده از جمله حضور در یک اتاق واحد
« خروج از منزل یا محل زندگی مشترک مگر هنگام نیاز به مراقبت پزشکی
« رفتن به فضاهای عمومی یا ملاقات شخصی با دیگران
« استفاده از دستشویی مشترک با اعضای خانواده، اما اگر مقدور نبود:

• اقدامات بهداشت عمومی در فضای مشترک نظیر این موارد را رعایت کنید:

« زدن ماسک یا رسپیراتور مناسب

« باز گذاشتن پنجره

« رعایت بهداشت دست

« تمیز کردن و ضدعفونی کردن سطوح و اشیا

• گذاشتن در توالت قبل از زدن سیفون به‌منظور جلوگیری از پخش شدن آب

« خوابیدن در اتاق مشترک با اعضای خانواده، اما اگر مقدور نبود:

• از تهویه مناسب فضا اطمینان حاصل کنید

• افزایش فاصله فیزیکی (مثلاً خوابیدن در تخت‌های مجزای در جهت مخالف)

« استفاده مشترک از وسایل شخصی (به عنوان مثال، ماسک، ظرف، خوردنی و آشامیدنی، وسایل برقی)

مراقبت

ایده‌آل این است که فقط یک نفر از کسی که در منزل بیمار یا ایزوله است مراقبت کند. این کار موجب کاهش خطر سرایت کووید-19 به دیگران در خانواده می‌شود. در صورت امکان، مراقب نباید در معرض خطر بیماری یا پیامدهای حادثه از کووید-19 باشد.

اگر از کسی مراقبت می‌کنید، از خودتان با رعایت این‌گونه اقدامات پیشگیری هنگام تماس فیزیکی مستقیم یا حین تعامل نزدیک محافظت کنید:

« میزان زمان صرف‌شده باهم در فضای مشترک را محدود کنید

« استفاده از ماسک یا رسپیراتور از باکیفیت‌ترین و مناسب‌ترین انواع آن

« استفاده از محافظ چشم نظیر شیلد صورت یا عینک ایمنی (محافظ چشم **نباید** جایگزین استفاده از ماسک یا رسپیراتور شود)

• این کار باعث عدم ورود ترشحات یا جریانات بدن نظیر قطرات عرق به چشم شما می‌شود

« تهویه مطبوع فضایی که شما در آن به مراقبت می‌پردازید

« شستشوی دست‌هایتان با آب و صابون دست‌کم به مدت 20 ثانیه:

• قبل و به‌ویژه بعد از مراقبت

• قبل و بعد از زدن و برداشتن ماسک یا رسپیراتور و محافظ چشم

هنگام استفاده از محافظ چشم، آن را روی عینک طبی و بعد از زدن ماسک یا رسپیراتور بزنید.

برای برداشتن محافظ چشم:

1. دست‌هایتان را بشوید

2. برداشتن محافظ چشم را با گرفتن این موارد انجام دهید:

• دسته‌های عینک ایمنی یا

• کناره‌ها یا پشت شیلد صورت

قسمت جلوی وسایل محافظتی شما آلوده است، پس به آن دست نزنید.

برای کنار گذاشتن محافظ چشم:

1. اگر دوراندختنی بود: در سطل زباله دارای کیسه پلاستیکی بیندازید

2. اگر قابل استفاده مجدد بود: آن را با آب و صابون تمیز کنید و بعد با مواد ضدعفونی‌کننده سطوح سخت مورد تأیید ضدعفونی کنید

• اگر نبود، از وایتکس رقیق استفاده کنید

3. دست‌هایتان را بشوید

وسایل لازم

وسایل لازم برای فردی که در خانواده‌تان بیمار است یا در منزل ایزوله است عبارتند از:

• دماسنج

• باکیفیت‌ترین و مناسب‌ترین انواع ماسک یا رسپراتور (مانند N95 یا KN95) موجود

• محافظ چشم، مانند شیلد صورت و عینک ایمنی

• محفظه زباله بدون نیاز به لمس با کیسه پلاستیکی مانند سطل زباله

محصولات بهداشتی پیشنهادی عبارتند از:

• دستمال کاغذی و حوله کاغذی یک‌بارمصرف

• ضدعفونی‌کننده دست با دست‌کم 60 درصد الکل

• ظرف صابون، صابون دست و صابون لباسشویی

• محصولات نظافت خانواده

• ماده ضدعفونی‌کننده سطوح سخت دارای شماره شناسایی دارویی (DIN)

• اگر نبود، از وایتکس رقیق استفاده کنید

• پد الکلی یا محصولات نظافت مخصوص وسایل برقی

دستورالعمل‌های تولیدکننده را برای استفاده صحیح محصولات نظافتی و ضدعفونی بخوانید و رعایت کنید.

اگر خودتان یا کسی در خانواده شما بیمار یا ایزوله و نیازمند ماندن در منزل است پیشاپیش این وسایل لازم را در منزل داشته باشید. اگر خودتان نمی‌توانید این وسایل را تهیه کنید از خانواده، دوستان یا همسایگان کمک بخواهید. اگر کمک خواستید این کار را با حفظ موارد ایمنی از طریق عدم تماس و گذاشتن و برداشتن غیرحضوری انجام دهید. برای توصیه، پشتیبانی و منابع می‌توانید با مقامات محلی بهداشت عمومی یا سازمان‌های اجتماعی نیز تماس بگیرید.

در صورت امکان، در جایی بمانید که به شیر آب دسترسی داشته باشد. این کار شستن دست‌ها، نظافت و ضدعفونی و نیز شستن لباس را آسان‌تر می‌کند.

اگر شاهد علائم حاد بودید

همه افراد خانواده از جمله مراقبانی که ممکن است از بیرون آمده باشند باید مراقب علائم جدید یا تشدیدشونده باشند.

با 911 یا شماره اورژانس محلی خود هنگام بروز علائم حادی نظیر موارد زیر تماس بگیرید:

• مشکلات تنفسی یا تنگی نفس

• درد یا فشار دائم در قفسه سینه

• شروع دوباره سرگیجه

• مشکلات هنگام بیدار شدن یا بیدار ماندن

• رنگ‌پریدگی یا کبودی پوست، لب‌ها یا زیر ناخن‌ها

اگر خودتان یا یکی از اعضای خانواده نیازمند مراقبت پزشکی

اورژانس بود کادر پزشکی را از این نکته که شما یا آن فرد دارای

کووید-19 یا مشکوک به آن هستید مطلع کنید. تمامی دستورات

ارائه‌شده را رعایت کنید. این امر شامل این موارد نیز هست:

• اگر با آمبولانس تماس گرفتید

• اگر با خودروی شخصی به بیمارستان رفتید

هنگام حرکت در خودروی شخصی، اقدامات بهداشت فردی را برای کاهش خطر سرایت رعایت کنید و:

• رسپراتور بزنید (اگر نبود، ماسک پزشکی مناسب بزنید) مگر اینکه مشکلات تنفسی داشته باشید

• تمامی سرنشینان دیگر هم باید رسپراتور بزنند

• تعداد سرنشینان خودرو را کاهش دهید

• فاصله فیزیکی بین راننده و بیمار را افزایش دهید

• در صورت امکان و ایمنی لازم، تمام پنجره‌های خودرو را باز کنید تا تهویه کافی انجام شود

از حمل و نقل عمومی **نباید** برای درخواست مراقبت پزشکی استفاده شود. اگر هیچ گزینه دیگری وجود نداشت از باکیفیت‌ترین و مناسب‌ترین انواع ماسک یا رسپراتور (مانند N95 یا KN95) موجود استفاده کنید.