

چه باید کرد اگر مصاب به مریضی ویروس کرونا 2019 (COVID-19) هستید

اگر شما مصاب به COVID-19 هستید، یا مشکوک به ابتلا به ویروس COVID-19 هستید، جهت کمک به وقایه از شیوع این مرض به اشخاص خانه خودتان و جامعه اقدامات ذیل را انجام دهید.

دستهای خود را چندین مرتبه بشویید

دستهای خود را چندین مرتبه و حداقل به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید. اگر آب و صابون موجود نیست، دستهای خود را با مایع ضد عفونی کننده الکل-دار که حداقل 60% الکل دارد، پاک کنید، مایع را در تمامی قسمتهای دست خود آغشته کرده و با یکدیگر همالید تا اینکه خشک شوند. در صورتی که دستها به قسم واضح کثیف هستند، ترجیحا باید از آب و صابون استفاده شود. از لمس کردن چشمها، بینی و دهان خود با دستهای ناشسته خود داری کنید.

روزانه تمامی سطوح "تماس-زیاد" را پاک کاری کنید

سطوح تماس زیاد شامل کاونترها، سطوح بالایی میز، دستگیر دروازه، وسایل حمام، تشناب، تلفون، کیبورد، تبلت، و میزهای کنار بستر خواب می باشند. همچنین، هر سطحی را که ممکن است خون، مدفوع، یا افرازات بدن بالای آنها موجود باشد، پاک کنید. مطابق به لیبل طرزالعمل از اسپری یا پاک کننده خانگی استفاده کنید. این لیبل ها، شامل طرزالعمل هایی برای استفاده ایمن و موثر از محصول پاک کننده بشمول ملاحظات احتیاطی هستند که باید در هنگام استفاده از محصول آنرا رعایت کنید، مانند پوشیدن دستکش و حصول اطمینان از تهویه مناسب در زمان استفاده از این محصولات.

علامه مریضی خود را ارزیابی کنید

اگر مریضی شما در حال بدتر شدن است (مثلا، مشکل تنفسی)، در جستجوی مراقبت فوری معالجوی باشید. قبل از جستجو برای مراقبت، با ارائه کننده مراقبت صحتی خود به تماس شوید و به آنها بگویید که COVID-19 دارید و یا برای آن ارزیابی می شوید. قبل از داخل شدن در این تسهیلات ماسک بپوشید. این اقدامات به دفتر ارائه کننده مراقبت صحتی کمک خواهد کرد تا از ابتلا یا مواجه شدن اشخاص دیگر در شعبه یا در اطاق انتظار جلوگیری کنند.

از ارائه کننده مراقبت صحتی خود بخواهید تا به دیپارتمنت صحتی ایالتی یا محلی به تماس شوند. اشخاصی که تحت نظارت فعال هستند یا تحت نظارت-خود حمایت می شوند، باید به قسم مناسب، طرزالعمل های ارائه شده توسط دیپارتمنت صحتی ایالتی یا متخصصین صحتی مسلکی را تعقیب کنند.

اگر ایمرجنسی معالجوی دارید و ضرورت به تماس با 911 را دارید، پرسونل اعزام شده را مطلع سازید که شما مصاب به COVID-19 هستید یا برای آن ارزیابی می شوید. در صورت امکان، قبل از رسیدن خدمات ایمرجنسی معالجوی ماسک بزنید.

ختم قرنطینه خانگی

مریضان تایید شده مبتلا به COVID-19 باید تحت احتیاطات قرنطینه خانگی قرار بگیرند تا اینکه خطر انتقال ثانویه به دیگران در سطح پایین متصور شود. تصمیم مبتنی بر ختم احتیاطات قرنطینه خانگی باید به قسم مورد-به-مورد، و در مشوره با ارائه کنندگان مراقبت صحتی و دیپارتمنت های صحتی ایالتی و محلی انجام شود.

به استثنای دسترسی به مراقبت معالجوی در خانه بمانید

به استثنای دسترسی به مراقبت معالجوی، باید فعالیت های خارج از خانه خود را محدود کنید. به سر کار، مکتب یا ساحات عمومی نروید. از سیستم ترانسپورتیشن عمومی، وسیله نقلیه مشترک یا تکی استفاده نکنید.

در خانه خود، خودتان را از سایر افراد و حیوانات مجزا کنید

مردم: تا اندازه ممکن، باید در یک اطاق مشخص و بدور از سایر مردم در خانه خود بمانید. همچنین، اگر امکان دارد، باید از حمام جداگانه استفاده کنید.

حیوانات: در زمان مریضی، از نگهداری و ساعت تیری با حیوانات خانگی یا حیوانات دیگر پرهیز کنید. جهت معلومات بیشتر نگاه کنید به [COVID-19 و حیوانات](#).

قبل از مراجعه به داکتر خود پیشاپیش به تماس شوید

اگر یک قرار معالجوی دارید، با ارائه کننده مراقبت صحتی به تماس شوید و بگویید که شما مصاب به مریضی COVID-19 هستید یا ممکن است داشته باشید. این کار به دفتر ارائه کننده مراقبت صحتی کمک خواهد کرد تا از ابتلا یا مواجه شدن اشخاص دیگر، جلوگیری کنند.

ماسک بپوشید

شما باید هنگامی که در کنار سایر افراد (مثلا، اطاق یا موتر شریکی) یا حیوانات خانگی هستید و همچنین قبل از داخل شدن به شعبه ارائه کننده مراقبت صحتی، ماسک بپوشید. اگر قادر به پوشیدن ماسک نیستید (مثلا، این کار باعث ایجاد مشکل تنفسی می شود)، اشخاصی که با شما زندگی می کنند نباید در یک اطاق با شما بمانند، یا آنها در هنگام داخل شدن به اطاق شما باید ماسک بپوشند.

سرفه و عطسه های خود را بپوشانید

هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید. دستمال های استفاده شده را در کثافت دانی بیندازید؛ فورا دستهای خود را با آب و صابون حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید یا دستهای خود را با مایع ضدعفونی کننده الکل-دار که حداقل 60-95 درصد الکل دارد پاک کنید، تمامی قسمت های دست خود را به آن آغشته کرده و آنها را با یکدیگر همالید تا زمانیکه خشک شوند. در حالتی که دستها به قسم واضح کثیف هستند، ترجیحا باید از آب و صابون استفاده شود.

از اشتراک وسایل خانگی شخصی، خودداری کنید

در خانه خود غذا، گلاس های نوشیدنی، فنجان، ظروف غذاخوری، دستپاک و جان پاک، یا روی انداز بستر را نباید با اشخاص دیگر یا حیوانات خانگی شریک بسازید. بعد از استفاده از این وسایل، آنها باید کاملا با آب و صابون شسته شوند.

