

اگر به بیماری کرونا 2019 (کووید-19) مبتلا شدید چه باید بکنید

اگر به کووید-19 مبتلا شده‌اید یا مشکوک هستید که به ویروس عامل کووید-19 آلوده شده‌اید، مراحل زیر را به منظور پیشگیری از انتقال بیماری به افراد در خانه و جامعه دنبال کنید.

به غیر از مواقعی که نیاز به مراقبت پزشکی دارید در خانه بمانید

به غیر از مواقعی که نیاز به مراقبت پزشکی دارید، باید فعالیت‌های خارج از خانه را محدود کنید. به محل کار، مدرسه، یا مکان‌های عمومی نروید. از حمل و نقل عمومی، سوار کردن دیگران، یا تاکسی استفاده نکنید.

در خانه خود را از دیگر افراد و حیوانات جدا کنید.

افراد: تا حد امکان، باید در یک اتاق مجزا و دور از بقیه افراد خانه بمانید. همچنین، در صورت امکان، از دستشویی و حمام مجزا استفاده کنید.

حیوانات: در دوره بیماری از نگهداری حیوانات خانگی یا سایر حیوانات خودداری کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر بخش کووید-19 و حیوانات را ببینید.

پیش از مراجعه حضوری به پزشک با وی تماس بگیرید.

اگر از قبل وقت معاینه دارید، با پزشک تماس بگیرید و اطلاع دهید که به کووید-19 مبتلا یا مشکوک به ابتلا هستید. انجام این کار به کادر درمانی کمک می‌کند که اقداماتی را جهت پیشگیری از آلوده شدن دیگران انجام دهند.

ماسک بزنید

زمانیکه در ارتباط با دیگر افراد یا حیوانات هستید (برای مثال، وقتی همزمان در یک اتاق یا در یک وسیله نقلیه هستید) و پیش از ورود به مطب پزشک باید ماسک بزنید. اگر نمی‌توانید از ماسک استفاده کنید (مثلاً به دلیل ایجاد مشکل در تنفس)، توجه داشته باشید که افرادی که با شما زندگی می‌کنند نباید با شما همزمان در یک اتاق باشند، و باید هنگام ورود به اتاق شما ماسک بزنند.

هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان خود را بگیرید

هنگامی که عطسه و سرفه می‌کنید جلوی دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بگیرید. دستمال کاغذی‌های استفاده شده را در سطل دردار بیندازید؛ سپس فوراً دست‌های خود را حداقل به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید و یا دست‌هایتان را با مواد تمیزکننده الکلی مخصوص دست که حاوی حداقل 60-95% الکلی باشد تمیز کنید به طوری که مواد را به کل دست‌ها آغشته کرده و آنقدر به هم مالید تا خشک شود. در صورتی که کتیفی دست‌ها قابل توجه است ترجیحاً باید از آب و صابون استفاده شود.

از استفاده مشترک از لوازم خانگی شخصی بپرهیزید

حتماً از بشقاب، لیوان، فنجان، ظروف غذاخوری، حوله، و یا رختخواب مجزا از سایر افراد خانه و یا حیوانات خانگی استفاده کنید. پس از هر بار استفاده از این وسایل باید آنها را به طور کامل با آب و صابون بشویید.

دست‌های خود را مرتب تمیز نگه دارید.

دست‌های خود را مرتباً با آب و صابون حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید. در صورتیکه آب و صابون در دسترس نبود، دست‌های خود را با مواد تمیزکننده الکلی مخصوص دست که حاوی حداقل 60% الکلی می‌باشد تمیز کنید به طوری که دست‌ها را کاملاً آغشته کرده و آنقدر به هم مالید تا خشک شود. در صورتی که کتیفی دست‌ها قابل توجه است ترجیحاً باید از آب و صابون استفاده شود. از دست زدن به چشم، بینی و دهان خود با دست آلوده خودداری کنید.

سطوحی که مرتباً لمس می‌شوند را هر روز تمیز کنید.

سطوحی که مرتباً لمس می‌شوند شامل پیشخوان، روی میز، دستگیره در، وسایل داخل حمام، توالت، تلفن، کیبورد، تبلت و میز کنار تخت است. همچنین، تمام سطوحی که ممکن است روی آنها خون، مدفوع و یا ترشحات بدن باشد را تمیز کنید. دستمال نظافت و اسپری تمیزکننده را طبق دستورالعمل موجود روی برچسب آنها استفاده کنید. برچسب‌ها شامل دستورالعمل‌هایی برای استفاده صحیح و موثر از مواد تمیزکننده هستند؛ از جمله اقدامات احتیاطی که باید هنگام استفاده از این مواد انجام دهید. مثلاً پوشیدن دستکش و اطمینان از وجود جریان مناسب هوا هنگام استفاده از مواد.

علامت بیماری خود را پایش و رصد کنید

در صورت شدید شدن بیماری (مثلاً تنگی نفس)، هرچه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید. پیش از مراجعه به پزشک، با مطب پزشک یا مرکز درمانی تماس گرفته و به ایشان اطلاع دهید که مبتلا یا مشکوک به ابتلا به کووید-19 هستید. پیش از ورود به مرکز درمانی ماسک بزنید. انجام این کارها به کادر درمانی کمک می‌کند که اقداماتی را جهت پیشگیری از آلوده شدن افرادی که در مطب پزشک یا در اتاق انتظار هستند انجام دهند.

از پزشک خود درخواست کنید که با وزارت بهداشت یا مرکز بهداشت محلی تماس بگیرد. افرادی که تحت مراقبت ویژه و یا مراقبت خانگی هستند باید از دستورالعمل‌های ارائه شده از سوی مرکز بهداشت محلی خود و یا متخصصان بهداشت پیروی کنند.

در موارد اورژانسی با 911 تماس بگیرید و به افراد اعزامی اورژانس اطلاع دهید که شما مبتلا یا مشکوک به ابتلا به کووید-19 هستید. در صورت امکان، تا پیش از رسیدن افراد اورژانس پزشکی ماسک بزنید.

خروج از قرنطینه خانگی

بیماران مبتلا به کووید-19 باید تا زمانی که خطر انتقال ثانویه به افراد دیگر به حداقل برسد در قرنطینه خانگی بمانند. زمان خروج از قرنطینه خانگی برای هر فرد متفاوت است و طبق نظر پزشک و وزارت بهداشت و مرکز بهداشت محلی انجام می‌گیرد.