

توصیه‌های بهداشتی برای بیمارانی که علائم ابتلا به ویروس کرونا را دارند و در خانه قرنطینه هستند

اگر کووید 19 (COVID-19) باعث بیماری در شما شده باشد و یا احتمال برود که کووید 19 به شما سرایت کرده است، به این معنی است که علائم این بیماری در شما نمایان شده است. در این صورت، از توصیه‌های زیر پیروی کنید تا از سرایت این ویروس به افراد خانواده و جامعه جلوگیری شود.

تا زمانی که علائم بیماری وجود دارد، در خانه بمانید

شما باید فعالیت‌های بیرون از منزل را محدود کنید. از رفتن به سر کار، به مدرسه یا مکان‌های عمومی خودداری کنید. از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید. برای دیدار به خانه‌ی هیچ کس نروید و از دیگران بخواهید به خانه‌ی شما نیایند.

به علائم بیماری توجه داشته باشید

چنانچه علائم بیماری‌تان حاد شد (مثلاً اگر دچار مشکل تنفس شدید، تب شما خیلی بالا رفت، و غیره)، آن وقت به پزشک خانواده خود زنگ بزنید تا شما را در مورد مراجعه به پزشک راهنمایی کند. چنانچه مستقیماً به بخش اورژانس بیمارستان مراجعه کنید، به منشی اطلاع بدهید که شما مبتلا به کووید 19 هستید. آن وقت می‌تواند تدابیری در جهت پیشگیری از تماس شما با افراد دیگر اتخاذ کند.

اگر یکی از اعضای خانواده‌تان علائم اولیه بیماری را دارد (مثل تب، سرفه، و غیره)، با پزشک خود تماس برقرار کنید.

از نزدیک شدن به بستگان خود خودداری کنید

چنانچه امکان‌پذیر است، اتاق خود را از دیگر اعضای خانواده جدا کنید. اتاقی را انتخاب کنید که تهویه‌ی بالا دارد، و در همان اتاق هم بخواهید. تا حد امکان از اتاق‌های دیگر خانه دوری کنید. چنانچه امکان‌پذیر است، حمام و دستشویی خود را نیز از دیگر اعضای خانواده جدا کنید.

از ماسک استفاده کنید

وقتی دیگران حضور دارند، از ماسک جراحی استفاده کنید، یا 1.5 متر از افراد فاصله بگیرید، و یا - در صورت عدم امکان این‌ها - از یک شال یا پارچه برای گرفتن جلوی دهان خود استفاده کنید. ویروس از طریق قطره‌های کوچکی که در وقت صحبت کردن، سرفه کردن، عطسه زدن، و غیره پخش می‌شوند، می‌تواند تا فاصله‌ی 1.5 متر به دیگران سرایت می‌کند. اگر از پارچه برای گرفتن جلوی دهان استفاده می‌کنید، باید آن را هر روزه بشویید. اگر از ماسک جراحی استفاده می‌کنید، در وقت تعویض آن را بلافاصله در سطل زباله بیندازید (هر سه ساعت استفاده تعویض کنید).

اتاق‌های خانه را تهویه کنید

پنجره‌ی اتاقی که شخص بیمار در آن اقامت دارد را روزی چند بار و هر بار به مدت 30 دقیقه باز بگذارید. در وقت سرفه یا عطسه، جلوی بینی و دهان خود را بگیرید.

در مورد مدت‌زمان این راهکارها با پزشک خانواده مشورت می‌شود، اما حداقل تا زمانی که علائم بیماری برطرف نشده‌اند، باید این راهکارها رعایت شوند (حداقل 7 روز).

در وقت سرفه یا عطسه از دستمال جیبی پارچه‌ای یا کاغذی استفاده کنید. اگر چنین دستمالی نم‌دستان ندارید، میان آریج خود در حالت خمیده و یا در طرف داخل ژاکتتان و صیره عطسه کنید.

اگر دستمال جیبی کاغذی استفاده می‌کنید، آن را بلافاصله دور بیندازید، و اگر دستمال جیبی پارچه‌ای استفاده می‌کنید، آن را در داخل یک کیسه‌ی پارچه‌ای بیندازید و در پایان روز بشویید. سپس دستانتان را بشویید.

دستانتان را بشویید

هر بار پس از سرفه یا عطسه، بعد از رفتن به دستشویی، و بعد از هر بار که دستمال‌های کتیف خود را دست زدید، و همچنین دیگر موارد دستانتان را بشویید. علاوه بر این، روزی چند بار دستانتان را با آب و صابون و یا یک ماده‌ی مرطوب‌کننده‌ی الکل‌دار بشویید (که حداقل حاوی 60% الکل باشد). برای دست‌وشوی دست‌ها باید حداقل 20 ثانیه وقت بگذارید و سپس خشک کنید. هم‌خانگی‌های شما هم باید به‌طور مرتب دست‌های خود را بشویند و پیش از شستن دست‌ها، به چشمان، بینی و دهان خود دست نزنند. ترجیحاً برای خشک کردن دستان از حوله‌های یک‌بارمصرف استفاده کنید و یا حوله‌های پارچه‌ای خود را به محض خیس شدن بشویید (همه‌ی دستمال‌ها را در یک کیسه‌ی پارچه‌ای جمع کنید و کیسه را همان‌طور در ماشین لباس‌شویی بیندازید).

از هیچ وسیله‌ای به‌طور مشترک استفاده نکنید

بشقاب، فنجان، مسواک، حوله و ملحفه‌های خود را از دیگران جدا کنید. بعد از استفاده از این وسایل، باید آن‌ها را خیلی خوب با آب و صابون بشویید. از لب زدن به سیگاری که دیگری استفاده کرده خودداری کنید. هدای خود را از دیگران جدا کنید.

صداعفونی کنید

هر چیزی که قابل تمیز شدن است را (مثل میزها، کمد‌های پاتحتی، دستگیره‌های در، نشیمنگاه توالت، کف زمین، و غیره) روزی یک بار با آبی که 1% آن مایع سفیدکننده (bleekwater) است تمیز کنید (10 میلی‌لیتر ماده‌ی سفیدکننده را در یک بطری یک‌لیتری بریزید و سپس بطری را با آب شیر پُر کنید).

تمیز کردن دستشویی بعد از مدفوع

درپوش دستشویی را بعد از مدفوع ببندید، سیفون را بکشید، 5 دقیقه صبر کنید. سپس دستشویی را با مایعی که حاوی 1% مایع سفیدکننده (bleekwater) است تمیز کنید. از آمیختن موادی که حاوی کلر (chloor) هستند با مواد شوینده‌ی دیگر خودداری کنید. نکات بهداشتی رعایت کنید.

در مورد مدت‌زمان این راهکارها با پزشک خانواده مشورت می‌شود، اما حداقل تا زمانی که علائم بیماری برطرف شده‌اند باید رعایت شوند (حداقل 7 روز).