

مواردی که فرد بیمار و افراد حاضر در منزل باید رعایت کند:

۱. در خانه بمانید مگر جهت مراجعات پزشکی:

تنها جهت مراجعات پزشکی و درمانی از منزل خارج شوید. سر کار و یا مدرسه/دانشگاه نروید و در مکان های عمومی حضور نداشته باشید. جهت حمل و نقل تا حد امکان از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید.

۲. خود را از افراد دیگر منزل یا حیوان خانگیان جدا کنید:

تا آنجایی که امکان دارد باید در یک اتاق مجزا ساکن شوید و حتی در صورت امکان از سرویس بهداشتی جداگانه استفاده نمایید.

از تماس با حیوانات خانگی و یا حیوانات دیگر پرهیز کنید. تاکنون گزارشی درمورد ابتلای حیوانات به COVID-19 مشاهده نشده است اما پیشنهاد میگردد که مبتلایان به COVID-19 تا بدست آمدن اطلاعات بیشتر در این مورد از تماس با حیوانات پرهیز کنند.

در صورتی که تماس با حیوان خانگی اتان غیر قابل اجتناب و لازم بود، حتما دستان خود را قبل و بعد از تماس بشویید و از ماسک استفاده نمایید.

۳. قبل از مراجعه به دکتر با آنها تماس بگیرید:

قبل از مراجعه به مرکز درمانی از احتمال بیمار بودن یا بیمار بودن خود آن ها را مطلع کنید تا اقدامات لازم جهت جلوگیری از انتشار بیماری قبل از حضور شما انجام گیرد.

۴. از ماسک استفاده کنید:

زمانی که در کنار دیگر افراد حضور پیدا می کنید باید از ماسک استفاده کنید. اگر نمیتوانید از ماسک استفاده کنید، کسانی که به همراه شما زندگی می کنند نباید در یک اتاق با شما قرار گیرند و در صورت وارد شدن به اتاق شما باید از ماسک استفاده نمایند.

۵. در زمان عطسه یا سرفه جلوی دهان خود را بگیرید:

دستمالی را که جهت این کار استفاده کرده اید را به داخل سطل آشغال در بسته انداخته و سریعاً دستان خود را با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشویید و یا از مواد ضد عفونی کننده حاوی الکل ۶۰ تا ۹۵ درصد استفاده

نکاتی که افراد مشکوک به ابتلا به ویروس COVID-19 و یا مبتلایان خفیف، باید در قرنطینه خانگی باید به آن ها توجه کنند

در ابتدا لازم به ذکر است که مطالب ارائه شده در مورد ویروس COVID-19 به علت نوظهور بودن این ویروس، ممکن است در آینده نزدیک دستخوش تغییرات شوند. این مطالب در حال حاضر با استفاده از اطلاعات در دسترس در مورد این ویروس تالیف شده است.

تاریخ برگردان فارسی: ۱۰ اسفند (۲۹ فوریه)

تاریخ بروزرسانی مطالب در سایت سازمان CDC آمریکا: ۱۴ فوریه

اقدام های پیشگیرانه که افراد مبتلا به بیماری خفیف COVID-19 در خانه باید انجام دهند:

مخاطب این مطالب دو گروه از افراد هستند:

۱. افرادی که مشکوک به بیماری هستند و یا بیماری آن ها تایید شده است اما نیازی به بستری شدن در بیمارستان ندارند.
۲. افرادی که به بیماری مبتلا هستند و در بیمارستان بستری بوده اند اما شرایط آن ها به قدری پایدار گشته که اجازه رفتن به خانه را کسب کرده اند.

کنید و دستها را بصورت کامل تا زمانی به یکدیگر بمالید که دست ها خشک شوند. در صورتی که دست ها به وضوح کثیف هستند استفاده از آب و صابون ارجحیت دارد.

۶. دستان خود را دایما پاکیزه نگه دارید:

دست ها را مطابق موارد ذکر شده در مورد ۵، مرتباً مورد شست و شو قرار داده و از دست زدن به چشم، بینی و دهان خود با دستان شسته نشده پرهیز کنید.

۷. از اشتراک لوازم خانگی خودداری کنید:

لوازمی که از آنها استفاده شخصی دارید مانند بشقاب، لیوان، قاشق و چنگال، حوله و لوازم مربوط به خواب (بالشت، پتو، ملحفه و ...) نباید با دیگر افراد منزل و یا حیوان خانگی به اشتراک گذاشته شود. پس از استفاده شما از این وسایل، باید به طور کامل مورد شست و شو با آب و صابون قرار گیرند.

۸. تمامی سطوحی که تماس با آنها زیاد است را بصورت روزانه ضدعفونی کنید:

این مکان ها شامل، پیشخوان، سفره، رومیزی، دستگیره درها، وسایل سرویس بهداشتی، تلفن همراه، کیبورد، تابلت و میزهای همجوار محل خواب می شوند. همچنین تمامی سطوحی که ممکن است در تماس با خون، مدفوع، ادرار یا مایعات بدن باشند را تمیز نمایید. از پاک کننده های خانگی استفاده کنید و طبق پروتکل ذکر شده روی محصول اقدام نمایید و جهت انجام کار از دستکش استفاده کنید و از تهویه مناسب محل اطمینان حاصل کنید.

۹. علائم خود را تحت نظر داشته باشید:

در صورت بدتر شدن علائم بیماری (بطور مثال دشواری در تنفس) بسرعت به مراکز درمانی مراجعه کنید و فراموش نکنید که قبل از حضورتان به آن ها از احتمال ابتلا یا مبتلا بودنتان به COVID-19 اطلاع دهید. قبل از ورودتان به محل و یا قبل از حضور اورژانس به محل شما، حتما در صورت امکان ماسک بر صورت خود قرار دهید.

۱۰. افراد دیگر حاضر در منزل باید علائم فرد بیمار را تحت نظر داشته باشند و خرید اجناس خوراکی، دارو و دیگر مواد مورد نیاز به عهده آن ها باشد.

۱۱. از حضور افرادی که نیازی به حضورشان در منزل نیست جلوگیری بعمل آید.

۱۲. اطمینان حاصل نمایید که محیط های مشترک موجود در منزل جریان هوای خوبی در آنها برقرار باشد، چه با استفاده از دستگاه های تهویه و چه با استفاده از باز کردن پنجره.

۱۳. چه بیمار و چه فرد حاضر در منزل در صورت حضور در یک اتاق، هر دو باید از ماسک استفاده کنند.

۱۴. افراد حاضر در منزل حتما در صورت تماس با خون، مدفوع و مایعات بدنی شامل آب دهان، خلط، ترشحات بینی، استفراغ و ادرار، از دستکش و ماسک یکبار مصرف استفاده کنند و پس از استفاده آنها را دور اندازند.

جهت دورانداختن این لوازم حفاظتی به این گونه عمل کنید که ابتدا دستکش را درآورده و دور انداخته و سپس بلافاصله دست خود را با آب و صابون و یا مواد ضد عفونی کننده الکلی بشویید. سپس ماسک را برداشته و دور بیندازید و دوباره دستان خود را به صورت ذکر شده بشویید.

۱۵. جهت شست و شوی البسه به صورت زیر عمل نمایید:

البسه یا لوازم مربوط به خواب (بالشت، پتو، ملحفه و ...) که آلوده به خون، مدفوع یا مایعات بدن می باشند را سریعاً جدا کرده و بشویید.

در حین جداسازی و شست و شوی این موارد از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید و آن ها را در حین انجام کار از خود دور نگاه دارید. پس از انجام شست و شو دستکش ها را دور انداخته و بلافاصله دست خود را بشویید.

جهت شست و شو لیبل های موجود بر البسه و مواد شوینده را مطالعه کنید و براساس آن ها عمل نمایید. به صورت عمومی از یک شوینده البسه و طبق دستورالعمل ماشین لباسشوییتان عمل کنید. پس از شست و شو با استفاده از بالاترین درجه گرمای قابل تحمل توسط البسه که در لیبل ذکر شده، البسه را به طور کامل خشک نمایید.

۱۶. قبل از دورانداختن دستکش و ماسک استفاده شده و یا موارد آلوده دیگر، آن ها را در کیسه های درب دار گذاشته و سپس با دیگر مواد زائد خانه دور اندازید. پس از اینکار دستان خود را بصورت ذکر شده بشویید.

۱۷. قطع قرنطینه خانگی:

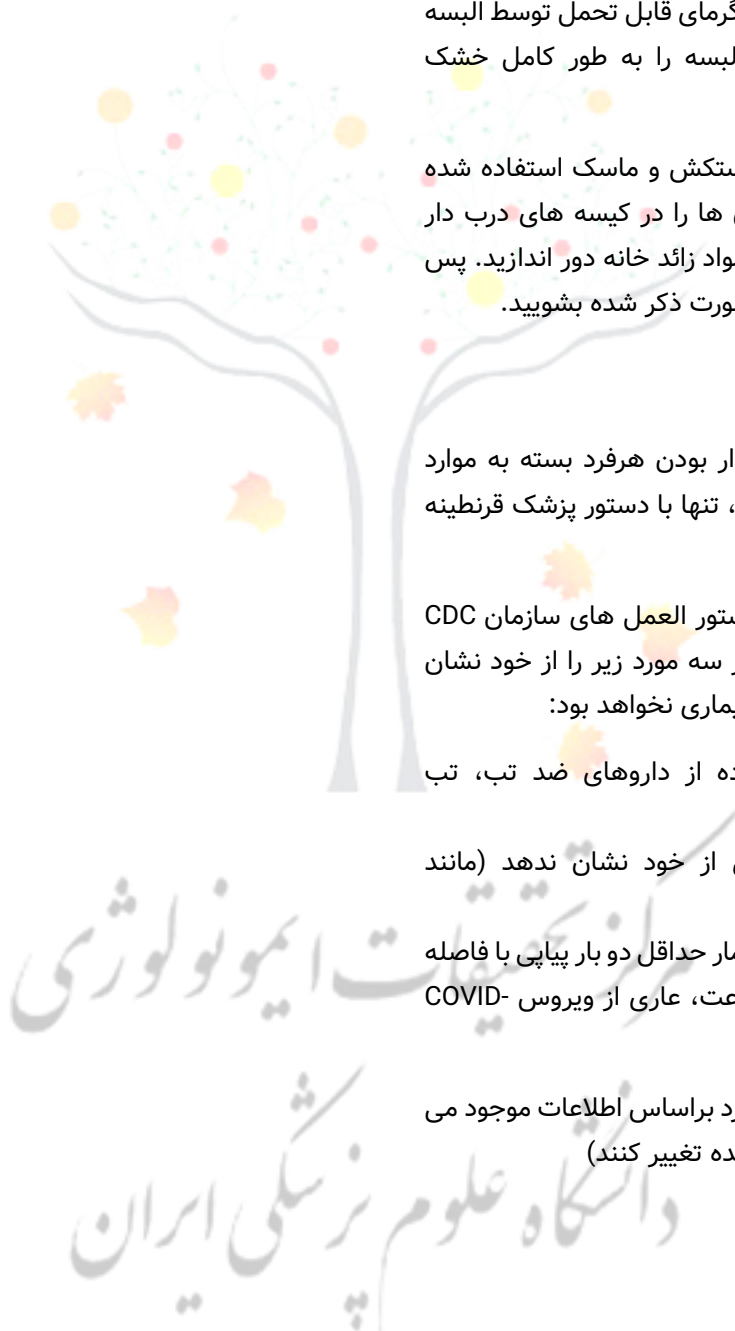
از آنجایی که زمان واگیردار بودن هرفرد بسته به موارد مختلف متفاوت می باشد، تنها با دستور پزشک قرنطینه خود را قطع نمایید.

در حال حاضر براساس دستور العمل های سازمان CDC تنها در صورتی که فرد هر سه مورد زیر را از خود نشان دهد، دیگر باعث انتشار بیماری نخواهد بود:

- بیمار بدون استفاده از داروهای ضد تب، تب نداشته باشد.
- بیمار دیگر علایمی از خود نشان ندهد (مانند سرفه)
- نمونه های ریوی بیمار حداقل دو بار پیاپی با فاصله زمانی حداقل ۲۴ ساعت، عاری از ویروس COVID-19 باشد.

(لازم به ذکر است این موارد براساس اطلاعات موجود می باشد و ممکن است در آینده تغییر کنند)

منبع: مراکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC) آمریکا



مرکز تحقیقات ایمنولوژی
دانشگاه علوم پزشکی ایران