

در صورتیکه ویروس کرونا (Covid-19) شما تثبیت گردیده و یا هم مشکوک هستید، چی باید کرد؟

در صورتیکه شما مریض هستید و کوید-۱۹ شما تثبیت گردیده و یا به دلیل اینکه با شخص مبتلا به این ویروس در ارتباط نزدیک بوده اید، مشکوک به داشتن کوید-۱۹ هستید، برای جلوگیری از گسترش این ویروس به افراد خانه و جامعه مراحل ذیل را دنبال کنید.

علائم کوید-۱۹

علائم معمول کوید-۱۹ عبارت اند از تب، سرفه و کوتاهی نفس میباشد. علائم دیگر ممکن شامل لرزه، درد عضلاتی، سردردی، گلو دردی و از دست دادن حس بویایی (شامعه) و ذایقه باشد. در صورتیکه شما در نزدیکی با شخص مساب به کوید-۱۹ که هستید نتیجه لابراتواری وی تثبیت گردیده، و علائم یاد شده را تجربه میکنید، ممکن شما کوید-۱۹ داشته باشید. برای دانستن اینکه آیا شما میتوانید آزمایش شوید، با داکتر خانوادگی (ارائه دهنده خدمات صحی) خود در تماس شوید. اگر آزمایش کوید-۱۹ شما مثبت است و یا اینکه مشکوک به داشتن این ویروس هستید ولی آزمایش نشده اید، هدایات ذیل را دنبال کنید. ممکن اداره صحت عامه برای یک مصاحبه با شما تماس بگیرد.

در خانه بمانید به جز اینکه به مراقبت های صحی نیاز داشته باشید

فعالیت های بیرون از خانه را باید محدود بسازید، به جز اینکه به مراقبت صحی نیاز داشته باشید. به کار، مکتب و اماکن عمومی نروید. از استفاده وسایط نقلیه عامه، وسایط نقلیه مشترک و تکسی اجتناب ورزید.

خود را از افراد دیگر و حیوانات در خانه منزوی کنید

- افراد: شما باید تا حد امکان در یک اتاق مشخص به دور از افراد دیگر در خانه بمانید، همچنان، در صورت دسترسی، شما باید از یک حمام جداگانه استفاده کنید.
- حیوانات: شما باید از تماس با حیوانات خانگی و دیگر حیوانات در جریان مریضی دوری کنید. در صورت امکان از یک عضو دیگر خانه تقاضا کنید تا در جریان مریضی از حیوانات شما مراقبت کند، در صورتیکه مسولیت حیوان به دوش خود شما باشد، قبل و بعد از تماس به حیوان دستان تانرا بشوئید و در صورت امکان از ماسک صورت استفاده کنید. برای معلومات بیشتر به صفحه [کوید-۱۹ و حیوانات](#) مراجعه کنید.

قبل از مراجعه به داکتر، تماس بگیرید

در صورت داشتن وعده ملاقات برای معاینه، به داکتر تان تماس گرفته و از داشتن کوید ۱۹ و یا اینکه ممکن کوید ۱۹ داشته باشید، اطلاع دهید. این به معاینه خانه داکتر تان کمک میکند تا در جلوگیری از آلوده شدن و در معرض قرار گرفتن افراد دیگر، اقدامات لازم را انجام دهد.

ماسک صورت بپوشید

وقتی در اطراف اشخاص دیگر و یا حیوانات خانگی هستید (بطور مثال از اتاق و یا وسایط مشترک استفاده میکنید)، و قبل از داخل شدن به معاینه خانه داکتر (مرکز صحی) در صورت امکان از ماسک صورت استفاده کنید. اگر قادر به پوشیدن ماسک صورت نیستید (بطور مثال، برایتان مشکلات تنفسی ایجاد میکنند) پس اشخاصیکه با شما یکجا زندگی میکنند نباید در عین اتاق با شما باشند و یا آنها قبل از ورود به اتاق باید ماسک صورت بپوشند.

عطسه و سرفه خود را بپوشانید

در هنگام عطسه و سرفه، دهن و بینی خود را با یک دستمال کاغذی بپوشانید. دستمال کاغذی استفاده شده را در یک ذباله دانی مشخص بیاندازید. بلافاصله دستان تان را بطریقه ذیل پاک کنید.

دستان خویش را مکرراً تمیز کنید

دستان خود را مکرراً حد اقل برای ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید. در صورتیکه صابون و آب قابل دسترس نمیباشد، دستان خود را با مایع ضد عفونی کننده الکولی که حداقل ۶۰ فیصد الکول دارد، تمیز کنید و تمام سطوح دستان خود را با آن بپوشانید و دستان خود را به هم بمالید تا خشک شوند. اگر دستها کثیف بنظر میرسند صابون و آب ترجیح داده می شوند. از دست زدن به چشم ها، بینی و دهن با دستان ناآشنا خود داری نمانید.

از شریک ساختن لوازم شخصی خانه خود داری کنید

نباید ظروف، گیلایس های آب خوری، پیاله های چای خوری، قاشق و پنجه، دستمال ها و روجایی ها را با افراد دیگر و حیوانات در خانه تان شریک سازید. بعد از استعمال، این لوازم باید بطور کلی با آب و صابون شسته شوند و قبل از استفاده توسط اشخاص دیگر، خشک گردد.

تمامی سطوح که بیشتر لمس میگردد را روزانه پاک کنید

سطوح که بیشتر لمس میشوند شامل، میز های آشپزخانه، روی میز ها، دستگیر های دروازه، وسایل نصب شده در حمام و تشراب، تلفون های همراه، کی بورد ها، تابلت ها و میز های اتاق خواب میباشد. همچنان، هر آن سطح که ممکن خون، مواد غایبه و دیگر افراسات بدن را دارد باید پاک گردد. از محصولات پاک کننده لوازم خانه که به شکل دستمال و یا اسپری میباشد، نظر به هدایت برچسب آن، استفاده کنید. برچسب ها حاوی دستورالعمل ها برای استفاده قابل اطمینان و موثر از محصول تمیز کننده، از جمله موارد احتیاطی هستند که هنگام استفاده از محصول باید به آنها توجه شود، این موارد عبارت اند از پوشیدن دستکش و اطمینان از تهویه مناسب هنگام استفاده از محصول میباشد.

علائم خود را ارزیابی کنید

اگر وضعیت صحتی شما رو به وخیم شدن است (بطور مثال: در نفس گرفتن مشکل دارید) هر چه عاجلتر به شفاخانه مراجعه کنید. قبل از دریافت مراقبت، به داکتر خانوادگی خود تماس بگیرید و به آنها بگویید که کوید ۱۹ دارید و یا به خاطر آن ارزیابی شده اید. قبل از ورود به محل صحتی، ماسک صورت بپوشید. این اقدامات به معاینه خانه بخش صحتی کمک میکند تا از مساب شدن و یا در معرض قرار گرفتن اشخاص دیگر در اتاق انتظار، جلوگیری کند.

از داکتر خانوادگی تان بخواهید تا در رابطه به وضعیت صحتی شما با اداره صحتی محلی یا ایالتی تماس شود.

اگر حالت اضطراری صحتی دارید و به ۹۱۱ تماس میگیرید، به پرسونل اعزام شده اطلاع دهید که شما ممکن کوید ۱۹ داشته باشید. در صورت امکان، قبل از رسیدن خدمات صحتی اضطراری، ماسک صورت بپوشید.

متوقف ساختن انزوا در خانه

برای افراد دارای علائم، که کوید ۱۹ آنها تثبیت گردیده یا هم مشکوک میباشد و به آنها هدایت داده شده که در خانه از خود مراقبت کنند، نظر به شرایط ذیل انزوا در خانه را متوقف سازید:

- حد اقل سه روز (۷۲ ساعت) از زمان بهبودی شخص گذشته باشد، و فرد بدون دارو های کاهش تب هیچ نوع تب را تجربه نکند و علائم تنفسی (مانند سرفه، تنگی نفس) وی بهبود یافته باشد؛ و،
- حد اقل از آغاز شیوع علائم ۱۰ روز گذشته باشد.

افراد با آزمایش تثبیت شده کوید-۱۹ توسط لابراتوار که هیچ نوع علائم نداشته اند، و از نخستین آزمایش تشخیصه مثبت کوید-۱۹ آنها بدون هیچ نوع بیماری بعدی، حداقل ۱۰ روز گذشته باشد، ممکن منزوی شدن در خانه را متوقف سازد.

معلومات اضافی در رابطه به اعضای خانه شما، شرکای صمیمی (همسر) و پرستار (مراقبت کنند) در صفحه ذیل قابل دسترس میباشد:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html>