

# رهنمود خانواده های کلان یا پرجمعیت که در یک خانه زندگی میکنند

احتمال ابتلا به مریضی کروناویروس 2019 (کوید-19) برای تمام اشخاصی که در معرض ویروس آن قرار میگیرند، وجود دارد. کلانسالان و اشخاصی که از قبل مصاب به امراض خاص جدی هستند، به احتمال بیشتر در معرض ابتلا به نوع شدید کوید-19 قرار دارند. معلومات بیشتر درباره احتمال ابتلا به نوع شدید کوید-19 را در اینجا میتوانید پیدا کنید: [http://bit.ly/covid19\\_increasedrisk](http://bit.ly/covid19_increasedrisk).

اگر شما یا هر یک از اعضای خانواده شما در معرض ابتلا به نوع شدید کوید-19 قرار دارید، بنابراین همه اعضای خانواده باید چنین فرض کنند که آنها هم در معرض این خطر قرار دارند. این کار با محدود بودن فضا برای خانواده های بزرگ یا گسترده ای که در کنار هم زندگی می کنند، می تواند مشکل باشد. هر چند جلوگیری از تماس نزدیک با دیگران و تجرید کردن شخص مریض ممکن است احساس تنهایی را ایجاد کند، اما این اقدامات جهت کاهش انتشار کوید-19 و محافظت از شما و اعضای خانواده شما ضروری است.

## این سند توضیح می دهد که چگونه:

- محافظت از اعضای خانواده در زمان خروج از خانه
- محافظت از اعضای خانواده که به احتمال بیشتر در معرض ابتلا به نوع شدید مریضی هستند
- حفظ صحت مندی اطفال
- تجرید کردن عضو مریض خانواده
- مراقبت از عضو مریض خانواده
- تهیه غذا برای شخص مریض
- قرنطینه شدن بعد از در معرض قرار گرفتن با شخصی که مریض است

# طریقه محافظت از اعضای خانواده و دیگران در زمان خروج از خانه

اگر شما یا هریک از اعضای خانواده شما در معرض ابتلا به نوع شدید کوید-19 قرار دارید، بنابراین همه اعضای خانواده باید چنین فرض کنند که آنها هم در معرض این خطر قرار دارند. یک یا دو عضو خانواده را که در معرض ابتلا به نوع شدید کوید-19 قرار ندارند برای انجام کارهای ضروری انتخاب کنید. اقدامات احتیاطی دیگر، مانند ماسک پوشیدن، حفظ فاصله فیزیکی، شستن مکرر دستها و جریان تبدیلی هوای کافی در خانه را برای آن‌عه از اعضای خانواده که به احتمال بیشتر در معرض ابتلا به نوع شدید کوید-19 قرار دارند، در نظر بگیرید. اشخاصی که جهت اجرای کارهای ضروری از خانه خارج میشوند، باید به نکات ذیل توجه کنند:



**1. در زمان خارج شدن از خانه، اجناس ذیل را به همراه داشته باشید:** ماسک، دستمال کاغذی و مایع ضدعفونی کننده دست که حداقل 60% الکل داشته باشد.



**2. قبل از نزدیک شدن به افراد غیرهمخانه، دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید.** ماسک پس از ملوث، آلوده یا مرطوب شدن، یا حداقل یکمرتبه در روز، باید شسته شود. ضروری است که ماسک همیشه به روش صحیح کشیده شود. همچنین، شستن دستها بعد از جابجا کردن ماسک یا دست زدن به آن، ضروری است. معلومات بیشتر درباره طریقه استفاده از ماسک در [https://bit.ly/covid19\\_masks](https://bit.ly/covid19_masks) ارائه شده است.



**3. فاصله اجتماعی را حفظ کنید.** از دیگران حداقل 2 متر یا 6 فوت (تقریباً به اندازه 2 برابر بلندی بازو) فاصله بگیرید.

**4. دستان خود را به طور مرتب با آب و صابون و حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید.** اگر آب و صابون در دسترس نیست، از مایع ضدعفونی کننده دست که حداقل 60% الکل دارد، استفاده کنید. همیشه به یاد داشته باشید که بلافاصله بعد از برگشتن به خانه، دستهای خود را بشویید. در [https://bit.ly/covid19\\_washhands](https://bit.ly/covid19_washhands) معلومات بیشتری درباره شستن دستها ارائه شده است.

**5. از لمس کردن سطوح با تماس زیاد در محلات عمومی، مانند دکمه های آسانسور و کتاره ها، پرهیز کنید.** قبل از شستن دست یا استفاده از مایع ضدعفونی کننده دست، از دست زدن به صورت (چشم، بینی، دهان) یا ماسک پرهیز کنید.

**6. در صورت استفاده از وسایط ترانسپورتیشن عمومی، نکات ذیل را مراعات کنید:**

« ماسک بزنید.

« تا حد امکان حداقل 2 متر یا 6 فوت (تقریباً به اندازه 2 برابر بلندی بازو) از دیگر مسافری فاصله بگیرید.

« از لمس کردن سطوح با تماس زیاد، مانند کتاره، تا حد امکان پرهیز کنید.

« بلافاصله بعد از خارج شدن از وسایط ترانسپورتیشن عمومی دستهای خود را بشویید و یا از مایع ضد عفونی کننده دست که حداقل 60% الکل دارد، استفاده کنید.

**7. با اعضای خانواده های مختلف سوار یک خودرو نشوید.** اگر مجبور شدید از موتر به قسم مشترک با دیگران استفاده کنید، نکات ذیل را مراعات کنید:

« ماسک بزنید.

« جهت ورود هوای تازه، کلکین ها را باز کنید یا ایرکندیشن موتر را روشن کنید.

« تا حد امکان، از دست زدن به سطوح پرهیز کنید.

« تعداد مسافری موتر را محدود کنید و تا اندازه ممکن دور از یکدیگر بنشینید.

« بعد از خارج شدن از موتر، دستهای خود را با آب و صابون بشویید یا با مایع ضدعفونی کننده که حداقل 60% الکل دارد، بشویید.

معلومات بیشتر در حصه کاهش احتمال ملوث و آلوده شدن در زمان انجام کارهای ضروری، در [http://bit.ly/covid19\\_errands](http://bit.ly/covid19_errands) ارائه شده است.



## طریقه محافظت از اعضای خانواده که به احتمال بیشتر در معرض ابتلا به نوع شدید کوید-19 هستند



اگر یکی از اعضای خانواده شما کلانسال یا دچار مریضی خاص دیگری باشد، همه اعضای خانواده باید قسمی عمل کنند مثل اینکه آنها هم در معرض ابتلا به نوع شدید کوید-19 قرار دارند. معلومات بیشتر درباره احتمال خطر ابتلا به نوع شدید کوید-19 در اینجا ارائه شده است: [http://bit.ly/covid19\\_increasedrisk](http://bit.ly/covid19_increasedrisk). جهت محافظت از اعضای خانواده، نکات ذیل را مراعات کنید:

1. تا حد ممکن در خانه بمانید.

2. فاصله اجتماعی را حفظ کنید. از دیگران حداقل 2 متر یا 6 فیت (تقریباً به اندازه 2 برابر بلندی بازو) فاصله بگیرید.



3. دستهای خود را مکرراً و بخصوص بعد از حضور در محلات عمومی یا بعد از پاک کردن بینی، سرفه و یا عطسه، حداقل 20 به مدت ثانیه بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نیست، از مایع ضدعفونی کننده دست که حداقل 60% الکل دارد، استفاده کنید.

4. دستهای ملوث و آلوده خود را به چشم، بینی، دهان یا ماسک نمالید. بعد از لمس کردن صورت (چشم، بینی، دهان) یا ماسک، دستهای خود را فوراً با آب و صابون یا مایع ضدعفونی کننده دست بشویید.



5. هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را با دستمال و یا قسمت داخلی آستین خود بپوشانید. دستمال کاغذی استفاده شده را داخل کثافت دانی بیندازید و بلافاصله دستهای خود را بشویید.



6. سطوح با تماس زیاد و اشیای مشترک مثل میز غذاخوری، دستگیره دروازه، کلید برق، میزها، دستگیره وسایل، میز کار، تشناب، تل آبی و سینک را بعد از هر مرتبه استفاده، با آب و صابون پاکیزه کنید. بعد از آن، سطوح را با ماده پاک کننده خانگی ضدعفونی کنید (مکرب های آن را از بین ببرید). در صورت امکان، برای پاک کاری و ضدعفونی کردن سطوح با شوینده یا ضدعفونی کننده های موجود در بازار یا خانگی، از دستکش استفاده کنید. شوینده یا ضدعفونی کننده ها را طبق هدایات و طرزالعملهای مربوط به آن استفاده کنید. جهت کسب معلومات بیشتر درباره پاک و ضدعفونی کردن سطوح، به این آدرس مراجعه کنید: [http://bit.ly/covid19\\_clean](http://bit.ly/covid19_clean)



7. اطمینان حاصل کنید که خانه جریان تبدیل هوای مناسبی دارد. یکی از کلکین ها را باز کنید و (در صورت امکان) یک بادپکه را روشن کنید تا هوای تازه وارد شود و به جریان بیافتد.

8. از بوسیدن، بغل کشی یا مصرف مشترک غذا یا نوشیدنی با همخانه هایی که در معرض ابتلا به نوع شدید مریضی قرار دارند، پرهیز کنید.

9. از قبول ملاقات کنندگان معذرت بخواهید مگر اینکه حضور آنها در خانه شما ضروری باشد (مثلاً نرس صبحی خانه). اگر قرار است کسی



به ملاقات شما بیاید، خود شما و دیگر اعضای خانواده را قبل از ورود آن شخص از نظر ابتلا به اعراض و علائم کوید-19 بررسی کنید و همچنین از مهمانان خود بخواهید که این کار را انجام بدهند. اگر شما یا هریک از همخانه های شما در معرض کوید-19 قرار گرفته اید یا به کوید-19 مبتلا شده اید، این موضوع را به مهمانان خود خبر بدهید. به اشخاص مریض یا مشکوک به مریضی اجازه ندهید که وارد خانه شما شوند. حتماً فاصله حداقل 2 متر یا 6 فیت (تقریباً به اندازه 2 برابر بلندی بازو) را حفظ کنید، ماسک بپوشید و از مهمانان خود بخواهید که قبل از ورود به خانه، ماسک بپوشند. معلومات بیشتر در [http://bit.ly/covid19\\_visitors](http://bit.ly/covid19_visitors) ارائه شده است.

10. به اعضای خانواده ای که در معرض ابتلا به مریضی هستند اجازه ندهید از دیگر اعضای خانواده مراقبت کنند. اگر اشخاص پرخطر، از دیگران مراقبت کنند، افراد تحت مراقبت باید تا حد امکان در خانه بمانند تا آن دسته از اعضای خانواده که مستعد ابتلا به

کوید-19 هستند، مصاب به این مریضی نشوند.

جهت کسب معلومات بیشتر به اینجا مراجعه کنید: [http://bit.ly/covid19\\_highrisk](http://bit.ly/covid19_highrisk)

## طریقه حفظ صحت‌مندی اطفال

اطفال و اشخاص دیگر حتی اگر اعراض و علایمی هم نداشته باشند، می‌توانند ویروس را منتقل کنند. با وجود اینکه بنظر میرسد اکثر اطفال در معرض ابتلا به نوع شدید کوید-19 قرار ندارند، بعضی از اطفال، بخصوص نوزادان و اطفال مبتلا به مریضی‌های خاص دیگر، دچار مریضی شدید میشوند. جهت محافظت از اطفال و حفظ صحت‌مندی آنها در دوران شیوع کوید-19، نکات ذیل را مراعات کنید:



**11. طریقه محافظت از خود و دیگران را به اطفال یاد بدهید.** کودکان و افراد دیگر حتی اگر علائمی را نشان ندهند، می‌توانند ویروس را منتقل کنند. طریقه و نحوه وقایه از مریضی، مثل پوشاندن سرفه و عطسه با دستمال کاغذی، انداختن دستمال کاغذی در کثافت دانی خریطه دار و شستشوی عاجل دستها را به اطفال یاد بدهید و آنرا رواج دهید.



**12. اطفال 2 ساله و بالاتر از آن باید قبل از نزدیک شدن به اشخاص غیرهمخانه، دهان و بینی خود را با ماسک بیوشانند.**



**13. به اطفال یاد بدهید که دستهای خود را مکررا و هر مرتبه به مدت حداقل 20 ثانیه بشویند.** توضیح دهید که شستن دست ها می‌تواند به حفظ سلامتی آن‌ها کمک کند و مانع از انتقال ویروس به دیگران شود. به اطفال یادآوری کنید که دستهای خود را بعد از پاک کردن بینی، سرفه یا عطسه، بعد از خروج از تشناب، بعد از برگشت به خانه و قبل و بعد از خوردن غذا، بشویند.

« اگر آب و صابون در دسترس نباشد، باید از مایع ضدعفونی کننده دست که حداقل 60% الکل دارد، استفاده کنید و دستها را به یکدیگر بمالید تا خشک شوند. جهت اطمینان از شستشوی صحیح دستهای اطفال، کلانسالان باید بالای این کار نظارت کنند.



**14. به اطفال اجازه ندهید که با دیگر اطفال از خانواده های دیگر ساعت تیری کنند.** اگر اطفال خانواده های مختلف بخواهند با یکدیگر ساعت تیری کنند، باید از آنها بخواهید که در محیط های باز با یکدیگر ساعت تیری کنند، ماسک بپوشند و فاصله حداقل 2 متر یا 6 فوت (تقریبا به اندازه 2 برابر بلندی بازو) از یکدیگر را حفظ کنند. اطفال نباید از سامانه های بازی یکدیگر استفاده کنند.

« به اطفال یادآوری کنید که بعد از ساعت تیری با اطفال خانواده های دیگر، دستهای خود را به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویند. اگر صابون و آب در دسترس نباشد، از مایع ضدعفونی کننده دست که حداقل 60% الکل دارد، استفاده کنید.



**15. به اطفال کمک کنید تا ذریعه تماس تصویری، تماس تلفونی یا نامه با دوستان خود به ارتباط بمانند.**



**16. به طفل خود کمک کنید تا با استرس مقابله کند.** متوجه علایم استرس یا تغییرات رفتاری باشید. به سوالات طفل خود جواب بدهید و معلومات مربوط به کوید-19 را به طریق قابل درک با طفل خود شریک بسازید. به طفل خود اطمینان بدهید که آنها مصنون هستند و به او بگویید که داشتن احساس اضطراب طبیعی است. معلومات بیشتر در حصه باخبر ساختن اطفال از کوید-19 در این آدرس ارائه شده است: [http://bit.ly/covid19\\_talktochild](http://bit.ly/covid19_talktochild).

جهت کسب معلومات بیشتر به اینجا مراجعه کنید: [http://bit.ly/covid19\\_children](http://bit.ly/covid19_children).

## طریقه تجرید کردن عضو مریض خانواده

اگر هریک از اعضای خانواده به کوید-19 مصاب شوند، حفظ فاصله مصئون از شخص مریض در محیط خورد، سخت خواهد بود. تجرید برای جدا کردن افراد مبتلا به کوید-19 از افراد صحتمند، استفاده میشود. برای تجرید کردن عضو مریض خانواده، نکات ذیل را مراعات کنید:

**1.** تا اندازه ممکن، بین شخص مریض و دیگران، از جمله حیوانات خانگی، فاصله ایجاد کنید. مراعات کردن فاصله حداقل 2 متر یا 6 فوت (تقریباً به اندازه 2 برابر بلندی بازو) ضروری است. اشخاصی را که مبتلا به نوع شدید مریضی هستند، از شخص مریض دور نگاه کنید.



**2.** از عضو مریض خانواده بخواهید که در هنگامی که نزدیک نرس یا دیگر اعضای خانواده هستند از ماسک استفاده کند. اطفال کمتر از 2 سال سن، اشخاص مصاب به مشکلات تنفسی یا اشخاصی که به تنهایی نمیتوانند ماسک خود را بکشند، نباید از ماسک استفاده کنند. معلومات بیشتر درباره ماسک در [https://bit.ly/covid19\\_masks](https://bit.ly/covid19_masks) ارائه شده است.



**3.** از شخص مریض بخواهید که عطسه و سرفه خود را بپوشاند و از لمس کردن چشم، بینی، دهان و ماسک پرهیز نماید.

**4.** دیگر اعضای خانواده باید دستهای خود را مکرراً با آب و صابون بشویند و از مایع ضدعفونی کننده دست با مایع الکولی حداقل 60% استفاده کنند و از لمس کردن چشم، بینی و دهان پرهیز کنند.

**5.** اجازه بدهید فقط یک نفر در خانه، از شخص مریض مراقبت کند. این مراقبت کننده باید کسی باشد که در معرض ابتلا به مریضی شدید قرار ندارد.



« تماس با دیگر اشخاص خانواده را، بخصوص اشخاصی که به احتمال بیشتر در معرض ابتلا به نوع شدید مریضی قرار دارند، به حداقل برسانید.

« برای شخص مریض یک مراقبت کننده خاص، و برای دیگر اعضای خانواده که جهت پاکیزگی، حمام کردن یا سایر کارهای روزانه خود به کمک، ضرورت دارند یک مراقب کننده دیگر را در نظر بگیرید.

« مراقبت کننده باید در جریان مراقبت از شخص مریض از ماسک استفاده کند. همچنین، اگر مراقبت کننده قرار است با دیگر اعضای خانواده که مصاب به مریضی خاص دیگری هستند تعامل داشته باشد یا از آنها مراقبت نماید، باید از ماسک استفاده کند.



**6.** از استفاده مشترک اشیاء و اجناسی مثل تلفون، ظرف، گیلان، قاشق و پنجه، جان پاک، بسترخواب یا سامان بازی با اشخاص مریض پرهیز کنید.

**7.** مکان بود و باش شخص مریض در خانه و همچنین بسترخواب و کالای شخص مریض را، پاک و ضدعفونی کنید. معلومات بیشتر در [https://bit.ly/covid19\\_clean\\_disinfect](https://bit.ly/covid19_clean_disinfect) ارائه شده است.

**8.** اگر اطاق شما با شخص مریض مشترک است:



« اطمینان حاصل کنید که اتاق از جریان هوای مطلوبی برخوردار است. یکی از کلکین ها را باز کنید و (در صورت امکان) یک بادپکه را روشن کنید تا هوای تازه، وارد شود و به جریان بیافتد.

« بسترهای خواب را با فاصله حداقل 2 متر یا 6 فیت (تقریباً به اندازه 2 برابر بلندی بازو) از یکدیگر قرار دهید. اگر چنین کاری ممکن نبود، حتماً پای یک نفر به سمت سر نفر دیگر باشد.

« یک حصار فیزیکی در اطراف تخت شخص مریض قرار دهید. مثلاً، شما می‌توانید از پرده شاور، تقسیم کننده صفحه ای اطاق، ورقه کارتن پوستر کلان، پتو یا رویجایی کلان استفاده کنید.

« رویجایی های شخص مریض را بعد از هر مرتبه استفاده بشوید و خشک کنید. جهت جابجا کردن کالاهای ملوث و آلوده از دستکش یکبار-مصرف استفاده کنید.

**9.** اگر قرار است با شخص مریض در یک اطاق زندگی کنید، اطاق را بعد از هر مرتبه استفاده، پاک و ضدعفونی کنید. اگر این کار ممکن نباشد، مراقبت کننده باید ماسک و دستکش یکبار-مصرف بپوشد و بعد از خروج شخص مریض از تشناب، تا حد امکان صبر کند و بعد از آن تشناب را پاکیزه کند. شخص مریض باید، در صورت امکان، در تشناب از ماسک استفاده نماید. اطمینان حاصل کنید که اطاق از جریان هوای مناسب برخوردار است. یکی از کلکین ها را باز کنید و (در صورت امکان) یک بادپکه را روشن کنید تا هوای تازه وارد شود و به جریان بیافتد.



**10.** از قبول ملاقات کنندگان معذرت بخواهید مگر اینکه حضور آنها در خانه شما ضروری باشد (مثلاً نرس). به مهمانان خبر دهید که در خانه شما یک شخص مبتلا به کوید-19 حضور دارد. اگر ورود مهمان به خانه شما ضروری است، حتماً است که ماسک بپوشد و تا حد امکان از شخص مریض فاصله بگیرد. رعایت فاصله حداقل 2 متر یا 6 فیت (تقریباً به اندازه 2 برابر بلندی بازو) ضروری است.

**11.** شخص مریض باید الی زمان برآورده شدن معیارهای تجرید خانگی در قرنطینه بماند.

اطلاعات بیشتر در [http://bit.ly/covid19\\_endisolation](http://bit.ly/covid19_endisolation) ارائه شده است.

## طریقه مراقبت از عضو مریض خانواده

بیشتر افرادی که به کووید-19 مبتلا هستند، تنها نوع خفیف بیماری را بروز می دهند و برای بهبودی باید در خانه بمانند. اگر از مریض در خانه مراقبت میکنید، نکات ذیل را مراعات کنید:

### 1. مطمئن شوید که فرد مبتلا به کووید-19 موارد زیر را انجام می دهد:

« جهت تامین مایعات بدن، مایعات کافی مینوشد.

« در خانه استراحت میکند.

« از دواهای بدون نسخه داکتر (بعد از مشورت تلفونی با داکتر) جهت کمک به آرام کردن اعراض و علایم استفاده میکند.

« دستهای خود را مکرراً و به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون میشوید. اگر آب و صابون در دسترس نباشد، باید از مایع ضدعفونی کننده دست که حداقل 60% الکل دارد، استفاده کنید.

« برای بیشتر اشخاص، اعراض و علایم الی مدت چند روز باقی میمانند و بعد از یک هفته کاملاً رفع میشوند.

### 2. تماس خود را با شخص مریض را تا حد ممکن محدود کنید.

قبل از مراقبت از شخص مریض، از او بخواهید که، در صورت امکان، ماسک بپوشد. مراقبت کننده باید در مدت مراقبت از شخص مریض از ماسک استفاده کند چراکه ماسک تا به یک اندازه، از یک شخص مراقبت میکند.

### 3. مراقبت کننده باید قرنطینه شود.

مراقبت کننده بعد از مراقبت از شخص مریض باید قرنطینه شود. معلومات مربوط به زمان و طریقه قرنطینه در [http://bit.ly/covid19\\_quarantine](http://bit.ly/covid19_quarantine) ارائه شده است.

### 4. سطوح، دستگیره ها و دیگر سطوح با تماس زیاد، را با آب و صابون پاکیزه کنید.

بعد از آن، این سطوح را هر روز با ماده پاک کننده خانگی، ضدعفونی کنید (مکروب های آن را از بین ببرید). لست پاک کننده ها و ضدعفونی کننده های خانگی که موثریت آنها در مقابل کووید-19 ثابت شده است، در آدرس ذیل ارائه شده است:

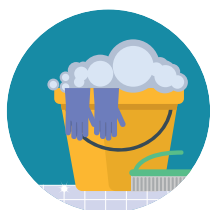
[http://bit.ly/covid19\\_disinfectants](http://bit.ly/covid19_disinfectants)

« در زمان استفاده از مواد پاک کننده، یکی از کلکین ها را باز کنید و (در صورت امکان) یک بادپکه را روشن کنید تا هوای تازه وارد شود و به جریان بیافتد.

« در صورت امکان، یک کثافت دانی خریطه دار را برای شخص مریض اختصاص بدهید. دستکش های یکبار-مصرف مستعمل و دیگر اشیاء ملوث و آلوده را در کثافت دانی خریطه دار بیندازید. بعد از دست زدن به کثافت دانی، دستهای خود را بشویید.

« رویجایی های شخص مریض را بعد از هر مرتبه استفاده بشویید و خشک کنید. برای جابجا کردن کالاهای ملوث و آلوده از دستکش یکبار-مصرف استفاده کنید.

جهت کسب معلومات بیشتر درباره پاکی و ضدعفونی کردن سطوح، به این آدرس مراجعه کنید: [http://bit.ly/covid19\\_clean](http://bit.ly/covid19_clean)





**5.** ممبر تلفون داکتر آنها را در دسترس آماده داشته باشید و در صورت بدتر شدن وضعیت شخص مبتلا به کوید-19 یا برای پرسیدن سوالات یا مشکلات مربوط به شخص تحت مراقبت، با داکتر به تماس شوید. اگر به لسان انگلیسی بلدیت کامل ندارید، از یک ترجمان یا یکی از اعضای خانواده کمک بخواهید. اگر شخص مبتلا به کوید-19 باید به داکتر مراجعه کنید، قبل از رفتن به داکتر با معاینه خانه داکتر به تماس شوید و از شخص مریض بخواهید که ماسک بپوشد.

**6.** مراقب نشانه های هشدار اضطراری\* کووید-19 باشید. در صورت مشاهده هریک از این نشانه ها در افراد، بلافاصله برای دریافت مراقبت پزشکی اضطراری اقدام کنید:

« مشکلات تنفسی

« درد مداوم یا احساس فشار در سینه

« سرگیجه بی سابقه

« ناتوانی در بیدار شدن یا بیدار ماندن

« پوست، لب، یا زیر ناخن به رنگ کمرنگ، خاکستری، یا آبی-رنگ، بسته به رنگ پوست بدن

\* این لست، شامل تمامی اعراض و علائم احتمالی نمی شود. در صورت مشاهده اعراض و علائم شدید یا نگران کننده دیگر، با داکتر به تماس شوید.



**7.** برای فوریت های پزشکی با شماره **911** تماس بگیرید. به اوپراتور 911 خبر بدهید که شخص واقعاً یا احتمالاً به کوید-19 مصاب شده است. اگر به لسان انگلیسی بلدیت کامل ندارید، از یک ترجمان یا یکی از اعضای خانواده کمک بخواهید.



**8.** جهت تسلیم شدن مواد غذایی یا دوا، در صورت امکان، از یکی از دوستان یا همسایه ها کمک بخواهید. همچنین از فروشگاه پرسیان کنید که آیا خدمات تسلیمی در محل را ارائه میکند یا نه.

جهت کسب معلومات بیشتر درباره روش مراقبت از شخص مریض، به اینجا مراجعه کنید: [http://bit.ly/covid19\\_care4sick](http://bit.ly/covid19_care4sick).



## روش تهیه غذا برای شخص مریض

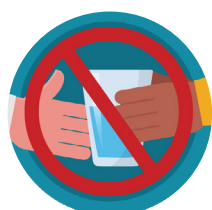
در صورت امکان، یک قاب غذای مجزا برای شخص مریض خانواده تهیه کنید تا آن را در محل اقامت جداگانه خود میل کند. اگر غذا خوردن در یک ساحه جداگانه ممکن نباشد، شخص مریض باید در زمان غذا خوردن، تا حد امکان-حداقل 2 متر یا 6 فوت (تقریباً به اندازه 2 برابر بلندی بازو)-از دیگران فاصله بگیرد یا غذای خود را در زمانی غیر از وقت غذای دیگر اعضای خانواده میل کند. همچنین، نکات ذیل را مراعات کنید:



**1.** اگر مریض هستید در پروسه تهیه و سرو غذا همکاری نکنید.

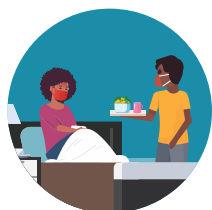


**2.** از همه اعضای خانواده بخواهید که دستهای خود را قبل و بعد از تهیه یا میل غذا به مدت حداقل **20** ثانیه با آب و صابون بشویند.

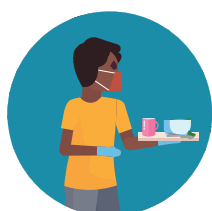


**3.** برای سرو کردن غذا از وسایل پاکیزه استفاده کنید. از یک نفر بخواهید که برای همه اعضای خانواده غذا سرو کند، یا از هر یک از اعضای خانواده بخواهید که هر نفر با وسایل پاکیزه برای خودش غذا سرو کند تا از استفاده مشترک از وسایل غذاخوری پرهیز شود.

**4.** از ظروف یا وسایل غذاخوری مشترک با دیگر اعضای خانواده استفاده نکنید.



**5.** از مراقبت کننده بخواهید که در زمان بردن غذا به شخص مریض ماسک بپوشد و ظروف و قاشق و پنجه شخص مریض را پاکیزه کند. این شخص باید کسی باشد که به احتمال بیشتر در معرض ابتلا به مریضی شدید قرار ندارد.



**6.** جهت جابجایی ظرفهای استفاده شده یا ملوث و آلوده، گیلان و قاشق و پنجه شخص مریض، در صورت امکان از دستکش استفاده کنید. همچنین، وسایل استفاده شده را با آب گرم و مواد شوینده صابونی یا داخل ماشین ظرفشویی بشویید. « اگر شخص مریض، باقیمانده غذای خود را برای مصرف بعدی نگاه میکند، باید غذای باقیمانده را در ظرف جداگانه ای نگاه کنید و لیبل حاوی نام مریض را بالای آن بچسبانید تا دیگران از مصرف آن پرهیز کنند.

**7.** بعد از دست زدن به ظروف و قاشق و پنجه و همچنین بعد از کشیدن دستکش، دستها را به مدت حداقل **20** ثانیه با آب و صابون بشویید.

# طریقه قرنطینه شدن بعد از مواجهه با شخص مریض

قرنطینه برای جدا نگاه کردن شخص احتمالاً مبتلا به کوید-19 از دیگران و وقایه از انتشار مریضی استفاده میشود. اگر شما یا هریک از اعضای خانواده با شخص مبتلا به کوید-19 در تماس نزدیک بوده اید، باید نکات ذیل را مراعات کنید:

## 1. در خانه بمانید و وضع صحتی خود را نظارت کنید.

« ماندن در خانه و قرنطینه شدن بعد از آخرین مرتبه تماس با شخص مبتلا به کوید-19 ضروری است.

« علایم تب ( $100.4^{\circ}\text{F}$  یا بلندتر)، سرفه، نفس تنگی، ضایع شدن بی اندازه حس ذائقه یا بویایی یا اعراض و علایم دیگر کوید-19 را نظارت کنید.

« در صورت امکان، از دیگران از جمله حیوانات خانگی، بخصوص اشخاص مستعد ابتلا به نوع شدید کوید-19، پرهیز کنید. هرچند قرنطینه ممکن است سبب ایجاد احساس تنهایی در یک شخص شود، اما تطبیق آن جهت کاهش انتشار کوید-19 و محافظت از شما و خانواده شما ضروری است. اگر فکر میکنید که تطبیق قرنطینه مناسب در خانه ممکن نیست، جهت باخبر شدن از انتخاب های بدیل اسکان با اداره صحت منطقه خود یا ارائه دهنده خدمات صحتی خود به تماس شوید.

## 2. عطسه و سرفه را بپوشانید؛ دستها را مکرراً بشویید؛ از دست زدن به چشم، بینی، دهان یا ماسک پرهیز کنید. بعد از دست زدن به چشم، بینی، دهان یا ماسک، دستهای خود را بشویید.

3. اگر هریک از اعضای خانواده شما مبتلا به کوید-19 شود و امکان قرنطینه شدن او در یک اتاق خواب جداگانه فراهم باشد، شما و دیگر اعضای خانواده که با شخص مریض تماس نزدیک داشته اید، باید قرنطینه شوید (خود را از شخص مریض دور کنید) و تا مدتی بعد از شروع قرنطینه شخص مبتلا به کوید-19 در خانه بمانید.

## 4. اگر هریک از اعضای خانواده که قبلاً با وی تماس نزدیک داشته اید به کوید-19 مبتلا شود، باید قرنطینه خود را از مجدداً شروع کنید.

5. اگر از هریک از اعضای فامیل مبتلا به کوید-19 مراقبت میکنید یا نمیتوانید خود را از شخص مریض دور نگاه کنید، باید خود را در جریان مراقبت از شخص مبتلا به کوید-19 دور نگاه کنید و الی زمانی که قرنطینه شخص مبتلا به کوید-19 خاتمه پیدا میکند، در قرنطینه بمانید.

معلومات مربوط به نحوه قرنطینه در اینجا آمده است: [http://bit.ly/covid19\\_quarantine](http://bit.ly/covid19_quarantine). جهت کسب معلومات درباره انتخاب های احتمالی کم کردن مدت قرنطینه در منطقه خود، ویسایت اداره صحت منطقه خود را چک کنید.

جهت کسب معلومات بیشتر درباره زمان شروع و ختم قرنطینه شخص مبتلا به کوید-19، به

[http://bit.ly/covid19\\_endisolation](http://bit.ly/covid19_endisolation) مراجعه کنید.

6. مهمان را فقط به اشخاصی که حضور آنها در خانه شما ضروری است (مثلاً نرس صحتی خانه) محدود کنید. به مهمانان خبر بدهید که در خانه شما شخص مبتلا به کوید-19 حضور دارد و دیگر اعضای خانواده در قرنطینه هستند. اگر ورود مهمان به خانه شما ضروری است، حتمی است که ماسک بپوشد و تا حد امکان از شخص مریض یا اشخاص شامل در قرنطینه فاصله بگیرد. رعایت فاصله حداقل 2 متر یا 6 فوت (تقریباً به اندازه 2 برابر بلندی بازو) ضروری است.

7. جهت تسلیم شدن مواد غذایی یا دوا، در صورت امکان، از یکی از دوستان یا همسایگان کمک بخواهید. از فروشگاه محل خود پرسان کنید که آیا خدمات تسلیمی در محل را ارائه میکند یا نه.

معلومات بیشتر درباره زمان و روش قرنطینه در آدرس [http://bit.ly/covid19\\_quarantine](http://bit.ly/covid19_quarantine) ارائه شده است.

