

# اگر مریض هستید از نشر کووید 19 جلوگیری کنید

کاپی قابل دسترس: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

اگر مصاب به اعراض و علائم هشدار عاجلی مربوط به کووید 19 شدید، فوراً کمک صحی دریافت کنید.

علائم هشداردهنده عاجلی عبارتند از\*:

- مشکل تنفسی
  - درد مداوم یا فشار در صدر (سینه)
  - گنسی تازه یا عدم توانایی بیدار شدن
  - تیره رنگ شدن لبها یا صورت
- \*این لست مکمل نیست. لطفاً در حصه سایر اعراض و علائم شدید یا مشوش کننده، با ارائه‌دهنده خدمات صحی خود مشوره کنید.

اگر مشکل صحی عاجلی دارید با 911 به تماس شوید. اگر مشکل صحی عاجلی دارید و باید با نمبر 911 به تماس شوید، به آپریتر خبر دهید که به کووید 19 مصاب هستید یا ممکن است مصاب باشید. در صورت امکان، قبل از رسیدن کمک صحی، ماسک بزنید.



قبل از مراجعه به داکتر خود از قبل به تماس شوید.

- از قبل به تماس شوید. بسیاری از ویزیت‌های صحی مربوط به مراقبت‌های نورمال، به تعویق افتاده است یا ذریعه تلفون یا از راه دور انجام می‌شوند.

- اگر وقت ملاقات صحی دارید که می‌تواند به تعویق بیفتد، با دفتر داکتر خود به تماس شوید. این کار به دفتر داکتر مساعدت می‌کند تا از خود و سایر مریضان محافظت کند.



اگر مریض هستید، بینی و دهان خود را با یک تکه بپوشانید.

- اگر ضرورت دارید در کنار افراد دیگر یا حیوانات، از جمله حیوانات خانگی باشید (حتی در خانه)، باید یک ماسک تکه‌ای بپوشید که بینی و دهانتان را بپوشاند.

- اگر تنها هستید، ضرورتی به پوشیدن ماسک تکه‌ای ندارید. اگر می‌توانید ماسک تکه‌ای بپوشید (منحیث مثال به این دلیل که مشکل تنفسی دارید)، سرفه و عطسه خود را از راه دیگری بپوشانید. سعی کنید حداقل 6 فوت از دیگر افراد فاصله بگیرید. این کار به محافظت از اطرافیان شما کمک می‌کند.

نوت: در طول دوران شیوع عام یا نشر کووید 19، ماسک‌های طبی برای کارکنان مراقبت‌های صحی و برخی از رضاکاران در نظر گرفته شده است. ممکن است لازم باشد با استفاده از یک شال یا باند، یک دستمال تکه‌ای تهیه کنید.

اگر به کووید 19 مصاب هستید یا فکر می‌کنید ممکن است کووید 19 داشته باشید، برای کمک به محافظت از سایر افراد در خانه خود و اجتماع، اقدامات ذیل را انجام دهید.



در خانه بمانید، بجز برای دریافت مراقبت‌های صحی.

- در خانه بمانید. بیشتر اشخاص مصاب به کووید 19 مریضی خفیف دارند و قادر هستند بدون مراقبت صحی در خانه تداوی شوند. خانه خود را ترک نکنید، مگر برای دریافت مراقبت‌های صحی. به ساحات عامه مراجعه نکنید.

- از خودتان مراقبت کنید. استراحت کنید و آب زیاد بنوشید.

- در صورت ضرورت مراقبت‌های صحی دریافت کنید. برای دریافت مراقبت، قبل از مراجعه به داکتر خود با او به تماس شوید. اما اگر مشکل تنفسی یا اعراض و علائم تشویش دهنده دیگری دارید، برای دریافت کمک عاجل با نمبر 911 به تماس شوید.

- از واسطه ترانسپورت عامه، واسطه مشترک یا استفاده از تکی اجتناب کنید.



خودتان را از سایر افراد و حیوانات خانگی در خانه جدا کنید.

- تا حد امکان، در یک اتاق اختصاصی و دور از سایر اشخاص خانه و حیوانات خانگی خود بمانید. اگر ممکن است باید از یک تشناب جداگانه استفاده کنید. اگر ضرورت دارید داخل یا خارج از خانه نزدیک افراد دیگر باشید، یک تکه پارچه پوشاننده صورت بپوشید.

اگر کدام سؤال درباره حیوانات خانگی دارید، به کووید 19 و حیوانات مراجعه کنید: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>



اعراض و علائم خود را کنترل کنید.

- اعراض و علائم مشهود کووید 19 بشمول تب و سرفه است. مشکل تنفسی، علامت جدی‌تر است به این معنی که باید مراقبت صحی دریافت کنید.
- طرزالعمل‌های مراقبت مطرح شده ذریعه ارائه‌دهنده مراقبت‌های صحی و اداره صحت محلی خود را مراعات کنید. مقامات صحی محلی شما هدایاتی را در مورد بررسی اعراض و علائم و معلومات راپوردهی به شما خواهند داد.

## در هنگام سرفه و عطسه دهانتان را بپوشانید.



• در هنگام سرفه یا عطسه، با یک دستمال کاغذی دهان و بینی خود را بپوشانید.

• دستمال‌های استفاده شده را در سطل کثافات درب دار بیندازید.

• فوراً دست‌های خود را حداقل 20 ثانیه با استفاده از آب و صابون بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نیست، با استفاده از یک مایع ضدعفونی کننده الکولی که حداقل 60 فیصد الکل داشته باشد، دست‌هایتان را بشویید.

## دست‌های خود را مکرراً بشویید.



• دست‌های خود را مکرراً و حداقل به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید. خصوصاً این کار بعد از گرفتن بینی، سرفه یا عطسه کردن؛ رفتن به تشناب؛ و قبل از غذا خوردن یا تهیه غذا اهمیت دارد.

• در صورتی که آب و صابون در اختیار ندارید از مایع ضدعفونی کننده دست استفاده کنید. از یک مایع ضدعفونی کننده دست الکولی حاوی حداقل 60% الکل استفاده کنید، تمام سطوح دست‌های خود را آغشته کنید و آنها را به یکدیگر بمالید تا زمانی که خشک شوند.

• آب و صابون بهترین انتخاب هستند، به خصوص اگر دست‌های شما آشکارا چتل باشد.

• از لمس کردن چشم‌ها، بینی یا دهان خود با دست‌های ناشسته خودداری کنید.

## از استفاده مشترک وسایل شخصی در خانه خودداری کنید.



• از ظروف، گلاس نوشیدنی، فنجان، قاشق و چنگال، دستپاک، یا روی جایی به طور مشترک با سایر افراد در خانه خود استفاده نکنید.

• بعد از استفاده از این وسایل آنها را به‌طور کامل با آب و صابون بشویید یا داخل ماشین ظرفشویی قرار دهید.

## هر روز تمام سطوح «پر تماس» را پاک کنید.



• سطوح پر تماس در «اتاق مریض» و تشناب خود را پاک و ضدعفونی کنید. اجازه بدهید شخص دیگری سطوح موجود در مناطق مشترک را پاک و ضدعفونی کند، اما نه اتاق خواب و تشناب شما را.

• اگر ضرورت دارد مراقب یا شخص دیگری اتاق خواب یا تشناب فرد مریض را پاک و ضدعفونی کند، باید این کار را مطابق به ضرورت انجام دهد. مراقب/شخص دیگر باید ماسک بپوشد و تا زمانی که فرد مریض از تشناب استفاده می‌کند، منتظر بماند.

سطوح پر تماس بشمول موبایل، کنترل، باجه، سطح میز، دستگیر دروازه، شیرآلات حمام، تشناب، کیبورد، تبلت و میزهای کنار تخت است.

• ساحتی را که ممکن است خون، مدفوع یا مایعات بدن بالای آنها وجود داشته باشد را پاک و ضدعفونی کنید.

• از پاک‌کننده‌ها و ضدعفونی‌کننده‌های خانگی استفاده کنید. در صورت کثیف بودن یک ساحه یا وسیله، آن را با آب و صابون یا مواد شوینده دیگر پاک کنید. سپس از مواد ضدعفونی‌کننده خانگی استفاده کنید.

- برای اطمینان از استفاده ایمن و مؤثر از محصول، حتماً طرز‌العمل‌های موجود بالای لیبل را مراعات کنید. بسیاری از محصولات توصیه می‌کنند برای اطمینان در از بین بردن میکروب‌ها اجازه بدهید چند دقیقه روی سطح بمانند. همچنین بسیاری از آنها اقدامات احتیاطی مانند دستکش پوشیدن و اطمینان از تهویه مناسب در هنگام استفاده از محصول را توصیه می‌کنند.

- بیشتر ضدعفونی‌کننده‌های خانگی راجستر شده-EPA باید مؤثر باشند.

## نحوه ختم جداسازی در خانه

• افراد مبتلا به کووید 19 که در خانه مانده‌اند (جداسازی در خانه) می‌توانند تحت شرایط ذیل جداسازی در خانه را خاتمه دهند:

- اگر کدام تستی برای تعیین قابلیت انتقال مریضی نداده‌اید، می‌توانید بعد از اینکه سه مورد اتفاق افتاد از خانه خود خارج شوید:

▪ حداقل 72 ساعت اصلاً تب نداشته‌اید (یعنی سه روز مکرراً بدون استفاده از دواهای مسکن، تب نداشته باشید)

و

▪ تداوی از اعراض و علائم دیگر (برای مثال، هنگامی که سرفه یا تنگی نفس شما رفع شده است)

و

▪ حداقل 7 روز از زمان ظاهر شدن علائم شما برای اولین بار گذشته باشد.

- اگر کدام تستی برای تعیین قابلیت انتقال مریضی داده‌اید، می‌توانید بعد از اتفاق افتادن سه مورد از خانه خود خارج شوید:

▪ دیگر تب نداشته باشید (بدون استفاده از دواهای مسکن)

و

▪ تداوی از اعراض و علائم دیگر (برای مثال، هنگامی که سرفه یا تنگی نفس شما رفع شده است)

و

▪ جواب دو تست شما به ترتیب و در فاصله 24 ساعت منفی باشد. داکتر شما طرز‌العمل‌های CDC را مراعات خواهد کرد.

در تمام موارد، راهنمایی‌های ارائه‌دهنده مراقبت‌های صحتی و اداره صحت محلی را مراعات کنید. تصمیم برای خاتمه دادن به جداسازی در خانه باید با مشورت ارائه‌دهنده مراقبت‌های صحتی و ادارات صحت ایالتی و محلی اتخاذ شود. تصمیمات محلی به شرایط محلی بستگی دارد.

