

در صورتی که بیمار هستید از انتشار کووید-19 جلوگیری کنید

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

در صورتی که علائم هشدار اضطراری مربوط به کووید-19 در شما بروز پیدا کرد، فوراً برای دریافت مراقبت پزشکی اقدام کنید. علائم هشدار اضطراری شامل موارد زیر می‌شود*:

- مشکلات تنفسی
- درد مداوم یا احساس فشار در سینه
- احساس سرگیجه و یا عدم توانایی در بلند شدن
- کبودی صورت یا لب‌ها

*این فهرست جامع نمی‌باشد. در صورت وجود هرگونه علائم شدید یا نگران کننده دیگر، لطفاً با ارائه دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرید.

در صورت داشتن شرایط پزشکی اضطراری، با **911** تماس بگیرید. در صورت داشتن شرایط پزشکی اضطراری و نیاز به تماس با شماره 911، به اپراتور اطلاع دهید که به کووید-19 مبتلا شده‌اید و یا این طور فکر می‌کنید. در صورت امکان، تا پیش از رسیدن کمک‌های پزشکی ماسک بزنید.



پیش از مراجعه حضوری به پزشک با او تماس بگیرید.

• از قبل تماس بگیرید. بسیاری از ویزیت‌های پزشکی برای مراقبت‌های معمول به تعویق افتاده‌اند و یا از طریق تلفن و یا به صورت پزشکی از راه دور (telemedicine) انجام می‌شوند.

• اگر قرار ملاقات پزشکی دارید که امکان به تعویق انداختن آن وجود ندارد، با مطب پزشک خود تماس بگیرید. این کار به مطب کمک می‌کند تا از خود و سایر بیماران محافظت کند.



اگر بیمار هستید، با استفاده از ماسک پارچه‌ای روی بینی و دهان خود را بپوشانید.

• اگر باید در اطراف افراد دیگر یا حیوانات، از جمله حیوانات خانگی (حتی در خانه) حضور پیدا کنید، باید از ماسک پارچه‌ای استفاده کنید که روی بینی و دهان شما را پوشانده باشد.

• اگر تنها باشید، نیازی به پوشیدن ماسک پارچه‌ای ندارید. اگر نمی‌توانید از ماسک پارچه‌ای استفاده کنید (به عنوان مثال در تنفس مشکل دارید)، به روشی دیگر به هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را بپوشانید. سعی کنید حداقل 6 فوت از دیگران فاصله داشته باشید. این کار به محافظت از افراد اطراف شما کمک می‌کند.

تذکره: در طول همه گیری کووید-19، ماسک‌های صورت پزشکی برای کارکنان مراقبت‌های بهداشتی و برخی از کارکنان فوریت‌های اولیه ذخیره می‌شود. ممکن است لازم باشد با استفاده از یک روسری یا دستمال، یک ماسک صورت پارچه‌ای بسازید.

اگر شما به کووید-19 مبتلا هستید یا فکر می‌کنید که ممکن است به کووید-19 مبتلا شده باشید، مراحل زیر را دنبال کنید تا به حفاظت از دیگران در خانه و اجتماع خود کمک کنید.



به غیر از مواقعی که نیاز به مراقبت پزشکی دارید، در خانه بمانید.

• در خانه بمانید. بیشتر افراد مبتلا به کووید-19 دارای نوع خفیف بیماری بوده و در خانه و بدون مراقبت پزشکی، بهبود می‌یابند. به غیر از مواقعی که نیاز به مراقبت پزشکی دارید، منزل خود را ترک نکنید. به مکان‌های عمومی مراجعه نکنید.

• از خودتان مراقبت کنید. استراحت کنید و آب کافی بنوشید.

• در صورت نیاز، کمک‌های پزشکی دریافت کنید. پیش از مراجعه به مطب پزشک برای دریافت مراقبت، با پزشک خود تماس بگیرید. اما اگر دچار مشکلات تنفسی یا سایر علائم نگران کننده هستید، برای دریافت کمک فوری با شماره 911 تماس بگیرید.

• از حمل و نقل عمومی، به اشتراک گذاری خودرو با دیگران، یا استفاده از تاکسی خودداری کنید.



از دیگر افراد خانه و حیوانات خانگی دور بمانید.

• تا جای ممکن، در یک اتاق مخصوص بمانید و از سایر افراد حاضر در خانه دوری کنید. همچنین، در صورت امکان، از دستشویی و حمام مجزا استفاده کنید. اگر لازم است در داخل یا خارج از خانه در اطراف افراد دیگر یا حیوانات حضور داشته باشید، از یک ماسک صورت پارچه‌ای استفاده کنید.

- در صورت وجود هر گونه سوال در مورد حیوانات خانگی، به بخش کووید-19 و حیوانات مراجعه کنید:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>



با دقت علائم خود را کنترل کنید.

• علائم رایج کووید-19 شامل تب و سرفه می‌باشد. مشکلات تنفسی یکی از علائم شدید می‌باشد و به این معنی است که باید مراقبت پزشکی دریافت کنید.

• از دستورالعمل‌های مراقبتی ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی و بخش بهداشت محلی خود پیروی کنید. مقامات بهداشت محلی شما، دستورالعمل‌های مربوط به بررسی علائم شما و گزارش اطلاعات را ارائه می‌دهند.

- از پاک‌کننده‌ها و ضدعفونی‌کننده‌های خانگی استفاده کنید. در صورت کثیف بودن محل یا وسایل، آن را با صابون و آب یا مواد شوینده دیگر تمیز کنید. سپس از مواد ضدعفونی‌کننده خانگی استفاده کنید.

- برای اطمینان از استفاده ایمن و موثر از محصول، حتما از دستورالعمل‌های موجود بر روی برچسب آن پیروی کنید. بسیاری از محصولات برای اطمینان از گشته شدن میکروب‌ها، توصیه می‌کنند برای چند دقیقه سطح را خیس نگه دارید. همچنین بسیاری از موارد احتیاطی مانند پوشیدن دستکش و اطمینان از تهویه مناسب هنگام استفاده از محصول را توصیه می‌کنند.

- بسیار از ضدعفونی‌کننده‌های خانگی ثبت شده در EPA موثر خواهند بود.

نحوه خاتمه دادن به قرنطینه خانگی



- افراد مبتلا به کووید-19 که در خانه مانده‌اند (قرنطینه خانگی) می‌توانند تحت شرایط زیر به قرنطینه خانگی خود خاتمه دهند:

- اگر برای تعیین این که آیا همچنان ناقل بیماری هستید یا خیر، آزمایش نمی‌دهید، پس از سه حالت زیر می‌توانید از خانه خارج شوید:

- حداقل به مدت 72 ساعت اصلا تب نداشته‌اید (یعنی سه روز کامل بدون استفاده از داروی تب‌بر دچار تب نشده باشید)

و

- علائم دیگر بهبود یافته است (برای مثال، اگر سرفه یا تنگی نفس شما بهبود یافته است)

و

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

- در صورتی که تحت آزمایش قرار خواهید گرفت تا مشخص شود که آیا همچنان ناقل بیماری هستید یا خیر، پس از سه حالت زیر می‌توانید خانه را ترک کنید:

- شما دیگر تب ندارید (بدون استفاده از داروهای تب‌بر)

و

- علائم دیگر بهبود یافته است (برای مثال، اگر سرفه یا تنگی نفس شما بهبود یافته است)

و

- شما دو نتیجه آزمایش منفی پشت سر هم، با 24 ساعت فاصله داشته‌اید. پزشک شما از دستورالعمل‌های CDC پیروی می‌کند.

در همه موارد، از توصیه‌های ارائه دهنده خدمات مراقبت بهداشتی و بخش بهداشت محلی پیروی کنید. زمان خروج از قرنطینه خانگی باید با مشورت با ارائه دهنده خدمات مراقبت بهداشتی شما و مرکز بهداشت محلی و ایالتی انجام شود. تصمیمات محلی به شرایط محلی بستگی دارد.



به هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را بپوشانید.

- هنگامی که عطسه و سرفه می‌کنید جلوی دهان و بینی خود را با دستمال بگیرید.

- دستمال‌های استفاده شده را در سطل زباله دارای کیسه بیندازید.

- فورا دستان خود را با آب و صابون و حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نیست، دستان خود را با ضد عفونی‌کننده دست حاوی حداقل 60% الکل تمیز کنید.

دست‌های خود را مرتب تمیز نگه دارید.

- دستان خود را به طور مرتب با آب و صابون و حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید. این کار را بلافاصله پس از پاک کردن بینی، سرفه و یا عطسه، رفتن به سرویس بهداشتی و پیش از خوردن و یا آماده کردن غذا انجام دهید.



- اگر آب و صابون در دسترس نبود، از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید. دست‌های خود را با ضدعفونی‌کننده دست حاوی حداقل 60% الکل تمیز کنید، به طوری که دست‌ها را کاملا آغشته کرده و آنقدر به هم مالید تا خشک شوند.

- صابون و آب بهترین گزینه هستند، به خصوص اگر دستان شما به طور قابل توجهی کثیف باشند.

- از دست زدن به چشم، بینی و دهان خود با دستان شسته نشده خودداری کنید.



از استفاده مشترک از لوازم خانگی شخصی بپرهیزید.

- از به اشتراک گذاری بشقاب، لیوان، فنجان، ظروف غذاخوری، حوله، و یا وسایل رختخواب با سایر افراد خانه خودداری کنید.

- پس از استفاده از این لوازم، آن‌ها را به درستی با آب و صابون بشویید و یا آن‌ها را در ماشین ظرف شویی قرار دهید.



سطوحی که «مرتب لمس» می‌شوند را هر روز تمیز کنید.

- تمام سطوح موجود در «اتاق بیمار» و سرویس بهداشتی که به طور مرتب لمس می‌شوند را تمیز و ضدعفونی کنید. اجازه دهید شخص دیگری سطوح موجود در مناطق مشترک را تمیز و ضد عفونی کند، اما در مورد اتاق خواب و سرویس بهداشتی شما این کار را نکنید.

- اگر لازم باشد که یک مراقب و یا فرد دیگری اتاق خواب و یا سرویس بهداشتی فرد بیمار را تمیز و ضدعفونی کند، آن‌ها باید این کار را بر حسب نیاز انجام دهند. مراقب/شخص دیگر باید از ماسک استفاده کند و تا جایی که امکان دارد منتظر بماند تا از زمان استفاده فرد بیمار از سرویس بهداشتی بگذرد.

سطوحی که به طور مرتب لمس می‌شوند عبارتند از تلفن، کنترل از راه دور، پیشخوان، روی میز، دستگیره‌های در، وسایل حمام، توالت، کیبورد، تبلت و میزهای کنار تخت.

- مناطق را که ممکن است خون، مدفوع و یا مایعات بدن بر سطوح آن‌ها وجود داشته باشد را تمیز و ضدعفونی کنید.