

# رهنمود برای فامیل‌های کلان یا اقاربی که در یک خانوار زندگی می‌کنند

## این سند نحوه آنرا تشریح می‌دهد:

- در هنگام ترک خانه برای انجام کارهای روزانه، از خانوار محافظت کنید
- از اعضای خانوار در معرض خطر بلند مریضی شدید محافظت کنید
- از اطفال و دیگران در برابر مریض شدن محافظت کنید
- از یک عضو خانوار که مریض است مراقبت کنید
- یک عضو خانوار که مریض است را جداسازی کنید
- وعده‌های غذایی را با یکدیگر بخورید و به یک عضو مریض غذا بدهید

افراد کهنسال و سایر افراد در هر سن دیگر که مشکلات صحتی و ثبلی جدی دارند در معرض مصاب شدن به مریضی شدید کروناویروس 2019 (کووید 19) هستند. اگر فامیل شما بشمول افراد این گروه می‌شود، باید تمام اعضای فامیل قسمی رفتار کنند، مثل اینکه خودشان در معرض خطر بلندتری هستند. در صورت محدود بودن فضا برای فامیل‌های کلان یا اقارب که با یکدیگر زندگی می‌کنند این وضعیت می‌تواند مشکل باشد. معلومات ذیل می‌تواند در محافظت از افراد صدمه پذیر در خانوار شما مساعدت کند.



## چه قسم می‌توان از خانوار محافظت کرد وقتی مجبور هستید خانه را ترک کنید

خانوار را ترک نکنید مگر اینکه حتماً ضرور باشد!

منحیث مثال، تنها وقتی بیرون بروید که ضرورت دارید به سر وظیفه، فروشگاه مواد غذایی، دواخانه یا اوقات ملاقات معالجوی بروید که نمی‌توان آنها را به تأخیر انداخت (مثلاً برای اطفال نوزاد یا سایر افرادی که مریضی جدی دارند). یک یا دو عضو فامیل را که در معرض خطر مصاب شدن به مریضی شدید کووید 19 نیستند، برای انجام کارهای ضرور انتخاب کنید. اگر به ترک خانه ضرورت دارید، نکات نه گانه ذیل را مراعات کنید:

1. از ازدحام، از جمله تجمعات در حد تعداد دوری کنید.
2. حداقل 6 فاصله از دیگر افراد فاصله بگیرید.
3. دست‌های خود را مکرراً بشویید.
4. سطوح در لمس در ساحات عامه، مانند دکمه‌های لیفت و کنارها را لمس نکنید.
5. در صورت امکان از واسطه ترانسپورت عامه مانند قطار یا بس استفاده نکنید. اگر به استفاده از واسطه ترانسپورت عامه ضرورت دارید، « تا حد امکان به اندازه 6 فاصله از دیگر مسافران فاصله بگیرید. « از لمس سطوح پر لمس مانند کنارها خودداری کنید. « در اسرع وقت ممکنه پس از خروج از واسطه ترانسپورت عامه دست‌های خود را بشویید یا از مایع ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
6. با اعضای فامیل مختلف به یک موتر بالا نشوید.
7. برای کم کردن سرعت نشر کووید 19 با یک ماسک تکه‌ای صورت خود را بپوشانید.

« ماسک‌های تکه‌ای که از اجناس خانگی یا در خانه و از مواد متداول با مصرف کم تهیه شده‌اند، می‌توانند منحیث اقدام صحتی اضافی و دواطلبانه مورد استفاده قرار گیرند. معلومات مربوط به استفاده از ماسک تکه‌ای در اینجا قابل دسترس است:

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html)



8. در هنگام بازگشت به خانه، فوراً دست‌های خود را بشویید.

9. فاصله فیزیکی بین خودتان و افراد در معرض خطر بیشتر در فامیل خود را مراعات کنید. منیجیت مثال، از بغل کشی، رو بوسی، خوردن یا نوشیدن به قسم مشترک خودداری کنید.

می‌توانید معلومات بیشتر در مورد انجام کارهای ضروری روزانه را در اینجا مشاهده کنید:

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html)

## چه قسم می‌توان از آن گروه از اعضای فامیل که در معرض خطر بلند مصاب شدن شدید هستند محافظت کرد



کهنسالان 65 ساله و یا بیشتر و سایر افرادی که مریضی قبلی جدی دارند در معرض مصاب شدن شدید به کووید 19 هستند. اگر فامیل شما بشمول افراد این گروهها می‌شود، باید تمام اعضای فامیل قسمی رفتار کنند، مثل اینکه خودشان در معرض خطر بلندتری هستند.

در اینجا هفت روش برای محافظت از اعضای خانوار شما آمده است.

1. تا حد ممکن در خانه بمانید.



2. دست‌های خود را مکرراً بشویید، خصوصاً بعد از حضور در ساحات عامه یا بعد از گرفتن بینی، سرفه یا عطسه کردن. معلومات مربوط به زمان و نحوه شستن دست‌ها را می‌توان در اینجا مشاهده کرد:

[www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html](http://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html)

3. اگر نمی‌توانید با آب و صابون بشویید از مایع ضدعفونی کننده الکل‌دار دست استفاده کنید که حداقل 60% الکل داشته باشد.

« یک مقدار کم به اندازه یک سکه روی کف دست خود قرار داده و دست‌های خود را با یکدیگر بمالید و تمام قسمت‌های دست، انگشتان و ناخن‌ها را آغشته کنید تا خشک شود.

4. با دست‌های ناشسته، چشم‌ها، بینی و دهان خود را لمس نکنید.

5. در هنگام سرفه و عطسه دهانتان را بپوشانید.



« اگر سرفه یا عطسه می‌کنید، دهان و بینی خود را با یک دستمال کاغذی بپوشانید یا صورت خود را با قسمت داخلی آستین خود بگیرید. دستمال‌های استفاده شده را در سطل کثافات بیندازید. فوراً دست‌های خود را بشویید.

6. خانه خود را پاک و ضدعفونی کنید.

« در صورت امکان، دستکش یکبار مصرف بپوشید.

« هر روز سطوح زیاد لمس شده را با آب و صابون یا دیگر مواد شوینده پاک کنید.

این موارد بشمول میزها، دستگیر دروازه‌ها، کلیدهای برق، باجه‌ها، دستگیرها، میزها، تلفون‌ها، کیبوردها، تشناب‌ها، نل‌های آب و سینک‌ها.

« قبل از ضدعفونی‌کننده راجستر شده-EPA استفاده کنید که برای این سطح مناسب باشد. برای استفاده مصئون و مؤثر از محصول پاک‌کننده، طرزالعمل‌های موجود بالای لیبل را مراعات کنید. ضدعفونی‌کننده‌ها مواد کیمیاوی هستند که میکروب‌های بالای سطوح را از بین می‌برند.



لیست ضدعفونی‌کننده‌های راجستر شده-EPA در اینجا آمده است:

[www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2](http://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2)

معلومات بیشتر در مورد پاک کردن و ضدعفونی‌سازی را می‌توان در اینجا مشاهده کرد:

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html)

7. ملاقات‌کننده نداشته باشید مگر اینکه حضورشان در خانه ضرورت داشته باشد.

برای کسب معلومات بیشتر به این آدرس مراجعه کنید:

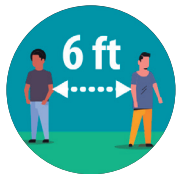
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html)

## چه قسم می‌توان از اطفال و دیگران در برابر مصاب شدن محافظت کرد

کلانسالان 65 ساله و کهنسالان و افرادی که مریضی معالجوی جدی دارند باید در صورت امکان از مراقبت کردن اطفال در خانه خودداری کنند. اگر افراد در معرض خطر بیشتر قرار دارند باید از اطفال در خانوار خود مراقبت کنند، اطفال تحت مراقبت آنها نباید با افراد خارج از خانوار تماس برقرار کنند.

برای کمک به محافظت از اطفال و دیگران در برابر مریضی این پنج نکته را مراعات کنید.

1. به اطفال همان کارهایی را یاد بدهید که همه باید انجام بدهند تا صحتمند مانند اطفال و افراد دیگر حتی اگر اعراض و علائمی را از خود نشان ندهند می‌توانند وایرس را نشر بدهند. برای کسب معلومات بیشتر به این آدرس مراجعه کنید:  
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html)



2. اجازه ندهید اطفال با اطفال فامیل‌های دیگر ساعت تیری‌های حضوری انجام دهند.

3. به اطفالی که در خارج از خانه ساعت تیری می‌کنند یاد بدهید تا از هر کسی که اهل خانوار نیست، 6 فوت فاصله بگیرند.

4. به اطفال کمک کنید تا ذریعه تماس تصویری و تماس تلفونی با دوستان خود در ارتباط باشند.

5. به اطفال یاد بدهید دست‌های خود را بشویند. توضیح بدهید که شستن دست‌ها می‌تواند آنها را صحتمند نگاه داشته و مانع از نشر وایرس به دیگران شود.

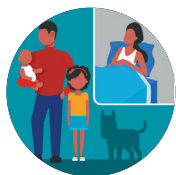
« دستان خود را با آب پاک و جاری (گرم یا سرد) خیس کنید، نل آب را ببندید و صابون بزنید.  
« دستان خود را به همراه صابون به هم مالید و کاملاً با صابون آغشته کنید. قسمت پشت دست‌ها، بین انگشتان دست و زیر ناخن‌های خود را نیز آغشته کنید.  
« دست‌های خود را حداقل به مدت 20 ثانیه بمالید.  
« دست‌های خود را به خوبی در زیر آب پاک و جاری آبکشی کنید.  
« دست‌های خود را با استفاده از یک دستپاک پاکیزه، خشک کنید یا اجازه بدهید در هوا خشک شوند.

می‌توانید معلومات بیشتر در مورد مراقبت از اطفال در این آدرس مشاهده کنید:

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html)

## چه قسم می‌توان از یک عضو فامیل که مریض است مراقبت کرد

بیشتر اشخاص که به کووید 19 مصاب می‌شوند، تنها یک مریضی خفیف دارند و برای تداوی باید در خانه مانند. مراقبت در خانه می‌تواند به جلوگیری از نشر کووید 19 کمک کند و از افرادی که در معرض خطر مصاب شدن جدی به مریضی کووید 19 هستند محافظت کند. اگر از کسی که در خانه مریض است مراقبت می‌کنید، این شش نکته را مراعات کنید:



1. از آن شخص بخواهید تا حد امکان در یک اتاق و دور از سایر افراد از جمله خودتان مانند.

2. در صورت امکان، از آنها بخواهید از یک تشناب جداگانه استفاده کنند.

3. علائم هشداردهنده اضطراری آنها را کنترل کرده و در صورت وجود هریک از موارد زیر، فوراً کمک صحی دریافت کنید:

« مشکل تنفسی

« ادامه درد یا فشار در صدر (سینه)

« گنسی تازه یا در صورتی که قادر به بیدار شدن نباشند

« تیره رنگ شدن لبها یا صورت

« هر قسم علائم دیگری که شدید یا تشویش دار باشد

#### 4. مطمئن شوید که فرد مصاب به کووید 19 این کارها را انجام دهد:

« مایعات زیادی نوشیده و آب بدن خود را حفظ کند  
« در خانه استراحت کند  
« از دواهای بدون نسخه برای کمک به تسکین علائم استفاده کند (پس از مشورت با داکتر خود)  
در مورد اکثر افراد، علائم چند روز طول می‌کشد و بعد از یک هفته شفا یاب می‌شوند.

#### 5. نمبر تلفون داکتر آنها را در دست داشته باشید و اگر مریضی فرد مصاب به کووید 19 بدتر شد، با داکتر او به تماس شوید.

اگر انگلیسی لسان دوم شما است، یکی از اعضای خانوار باید بداند که چه قسم می‌توان تقاضای ترجمان کرد.

#### 6. در وضعیت عاجلی صبحی با نمبر 911 به تماس شوید. به آپریتر 911 بگویید که مریض کووید 19 دارد یا مشکوک به این مریضی است.

اگر انگلیسی لسان دوم شما است، یکی از اعضای خانوار باید بداند که چه قسم می‌توان تقاضای ترجمان کرد.

می‌توانید معلومات بیشتر در مورد مراقبت از شخصی که مریض است را در این آدرس مشاهده کنید:

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html)

## نحوه جداسازی یک عضو مریض فامیل در هنگام محدود بودن فضای خانه

اگر نمی‌توانید یک اتاق و تشناب جداگانه برای فردی که مصاب به کووید 19 است فراهم کنید، سعی کنید وی را از سایر اعضای خانوار جدا کنید. برای محافظت از همه، خصوصا افرادی که در معرض خطر بیشتری هستند (افراد بیشتر از 65 سال و افرادی که شرایط معالجوی دارند) سعی کنید در فامیل خود جداسازی کافی را ایجاد کنید.

در هنگام جداسازی یک عضو مریض فامیل، این ده نکته را رعایت کنید:

1. فاصله 6 فوت را بین شخصی که مریض است و سایر اعضای فامیل، حفظ کنید.

2. در هنگام سرفه و عطسه جلوی دهان را بپوشانید؛ دست‌ها را مکررا بشویید؛ و چشم، بینی و دهان خود را لمس نکنید.

3. از اعضای مریض خانوار بخواهید وقتی نزدیک سایر افراد در داخل خانه و بیرون هستند (از جمله پیش از ورود به معاینه خانه داکتر) پوشش تکه‌ای به صورت داشته باشند.

پوشش تکه‌ای صورت می‌تواند شال یا دستمال سر باشد. اما نباید از آنها برای اطفال کمتر از 2 سال، هر کسی که مشکل تنفسی دارد یا هر شخصی که بدون کمک قادر به خارج کردن پوشش نیست استفاده کرد. معلومات بیشتر در مورد ماسک تکه‌ای در این آدرس در دسترس است:

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html)

4. افراد در معرض خطر بیشتر را از هرکسی که مریض است جدا نگاه دارید.

5. اجازه بدهید فقط یک نفر در خانوار از شخصی که مریض است مراقبت کند.

این مراقب باید کسی باشد که در معرض خطر شدید مصاب شدن به مریضی نباشد.

« مراقب باید محلی که مریض در آنجا بوده را پاک کند، همچنین روی جایی و کالاهای او را بشوید.

« مراقب باید تماس با سایر افراد فامیل خصوصا افرادی که بیشتر در معرض خطر مریضی‌های شدید هستند را به حداقل برساند.

« برای فردی که مریض است مراقب متفاوتی نسبت به سایر اعضای فامیل داشته باشید که برای پاک کردن، حمام کردن یا سایر کارهای روزانه به کمک ضرورت دارند.

6. سطح‌ها، دستگیر دروازه‌ها، و سایر سطوحی که زیادتر لمس می‌شود را با مواد ضدعفونی‌کننده راجستر شده EPA به قسم روزانه پاک و ضدعفونی کنید. لست در اینجا آمده است:

[www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2](http://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2)



7. بازدیدکنندگان باید محدود به افرادی باشند که حضور آنها در خانه حتما ضرورت است.

8. از اقلام شخصی مانند تلفون، ظروف، روی جایی یا سامان بازی به‌قسم مشترک استفاده نکنید.

9. در صورت ضرورت به داشتن اطاق خواب مشترک با شخصی که مریض است سعی کنید موارد ذیل را انجام دهید:

« مطمئن شوید که جریان هوا در اطاق به خوبی برقرار باشد. کلکین را باز کنید و پنکه را روشن کنید تا هوای تازه به داخل بیاید.

« در صورت امکان بسترهای خواب را حداقل 6 فوت از هم فاصله بدهید.

« در هنگام خواب سرتان باید در کنار پای شخص دیگر باشد.

« یک پرده به دور بستر خواب شخصی که مریض است بکشید یا از یک جداکننده یزکی دیگر برای جدا کردن بستر خواب او از بسترهای خواب سایر افراد استفاده کنید. منیث مثال، می‌توانید از پرده شاور حمام، پارتیشن اطاق، صفحه بزرگ پوستر کارتن، پتو یا روی جایی بزرگ استفاده کنید.

10. از فردی که مریض است بخواهید سطوحی که اغلب لمس می‌شود را در

تشناب مشترک پاک و ضدعفونی کند.

اگر این کار امکان‌پذیر نیست، سایر افرادی که از تشناب مشترک استفاده می‌کنند، باید قبل از رفتن به تشناب منتظر بمانند تا شخص مریض از آن خارج شود، سپس اقدام به پاک کردن و ضدعفونی‌سازی یا استفاده از تشناب کنند. مطمئن شوید که جریان هوا در اطاق به خوبی برقرار باشد. کلکین را باز کنید و (در صورت امکان) پنکه را روشن کنید تا هوای تازه به داخل آمده و هوا به گردش دربیاید.

## چه قسم وعده‌های غذایی را با یکدیگر بخورید و به یک عضو مریض غذا بدهید

در صورت امکان، یک پلیت تهیه کنید تا فرد مریض در خانوار در قسمت جداگانه‌ای که در آنجا اقامت دارد، غذا بخورد. اگر نمی‌توانند در منطقه جداگانه‌ای که در آن اقامت دارند غذا بخورند، باید در اثنای وعده‌های غذایی حداقل 6 فوت از سایر اعضای فامیل فاصله داشته باشند. یا باید در زمان دیگری نسبت به سایر افراد فامیل غذا بخورند.

همچنین، این هفت نکته را مراعات کنید:

1. اگر مریض هستید در تهیه غذا کمک نکنید.

2. قبل از غذا خوردن دست‌های خود را حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید.

این مسئله بشمول همه اعضا در خانوار است!

3. در هنگام قرار دادن مواد غذایی در قاب هر عضو خانوار، از وسایل پاکیزه استفاده کنید.

4. با استفاده از قاب و قاشق و چنگال مشترک با سایر افراد در خانوار غذا نخورید.

5. در صورت امکان از دستکش استفاده کنید تا ظرف‌ها، لیوان‌های نوشیدنی و ظروف غذا (وسایل سرو غذا) را جابجا کنید. همچنین اجناس

غیر یکبار مصرف را پس از استفاده با آب گرم و صابون در ماشین ظرفشویی بشویید.

6. فقط از یک نفر بخواهید غذای مریض را بیاورد و اجناس سرو غذای شخص مریض را پاک کند.

این فرد باید کسی باشد که در معرض خطر شدید مصاب شدن به مریضی نباشد.

7. پس از جابجایی اقلام مورد استفاده برای سرو غذا دست‌های خود را بشویید.

