

# راهنمای خانواده‌های بزرگ و یا گسترده که در یک خانه زندگی می‌کنند

## این سند توضیح می‌دهد که چگونه:

- هنگام ترک خانه برای انجام کارها، از اعضای خانواده محافظت کنید
- از اعضای خانواده که در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری شدید قرار دارند، محافظت کنید
- از بیمار شدن کودکان و سایر افراد جلوگیری کنید
- از افراد خانواده که بیمار هستند مراقبت کنید
- افراد خانواده که بیمار هستند را در قرنطینه قرار دهید
- با یکدیگر غذا بخورید و به عضو بیمار خانواده غذا دهید

افراد مسن و تمام افرادی که در هر سنی دارای شرایط پزشکی و زمینه‌ای جدی هستند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به نوع شدیدتر بیماری کروناویروس 2019 (کووید-19) قرار دارند. اگر خانواده شما افراد این گروه‌ها را شامل می‌شود، تمام اعضای خانواده باید به گونه‌ای عمل کنند که گویی خودشان در معرض خطر بیشتری قرار دارند. این کار با محدود بودن فضا برای خانواده‌های بزرگ یا گسترده‌ای که در کنار هم زندگی می‌کنند، می‌تواند مشکل‌باشد. اطلاعات زیر ممکن است در محافظت از افراد آسیب پذیر خانواده خود به شما کمک کند.



## وقتی که مجبور به ترک خانه هستید، چگونه از اعضای خانواده محافظت کنید

خانه را ترک نکنید مگر این که این کار کاملاً ضروری باشد!

به عنوان مثال، تنها در صورتی خانه را ترک کنید که باید به محل کار، فروشگاه مواد غذایی، داروخانه یا نوبت ملاقات پزشکی که امکان به تعویق انداختن آن وجود ندارد (مانند نوزادان یا افرادی که شرایط سلامتی جدی دارند)، مراجعه کنید. یک یا دو عضو خانواده که در معرض خطر بیشتر ابتلا به نوع شدید بیماری کووید-19 قرار ندارند را برای انجام کارهای لازم انتخاب کنید. اگر باید خانه را ترک کنید، از این نه نکته پیروی کنید:

1. از رفتن به مکان‌های شلوغ، از جمله گردهمایی‌های اجتماعی در هر اندازه‌ای، خودداری کنید.
2. حداقل 6 فوت از دیگران فاصله داشته باشید.
3. دستان خود را به طور مرتب بشویید.
4. از لمس کردن سطوح مکان‌های عمومی که به طور مرتب لمس می‌شوند، مانند دکمه‌های آسانسور و نرده‌ها خودداری کنید.
5. در صورت امکان، از حمل و نقل عمومی مانند مترو و یا اتوبوس استفاده نکنید. در صورتی که باید از حمل و نقل عمومی استفاده کنید، « تا جای ممکن حداقل 6 فوت از سایر مسافران فاصله بگیرید. « از دست زدن به سطوحی که به طور مرتب لمس می‌شوند مانند نرده‌ها خودداری کنید. « بلافاصله پس از خروج از حمل و نقل عمومی دستان خود را بشویید و یا از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
6. با اعضای خانواده‌های مختلف سوار یک خودرو نشوید.
7. برای کمک به کندتر شدن گسترش کووید-19، از ماسک صورت پارچه‌ای استفاده کنید.



« ماسک‌های صورت پارچه‌ای که از وسایل خانگی ساخته شده‌اند یا در خانه از مواد متداول و کم‌هزینه تهیه شده‌اند، می‌توانند به عنوان یک اقدام بهداشتی عمومی اضافی و داوطلبانه استفاده شوند. اطلاعات مربوط به ماسک صورت پارچه‌ای در [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)

موجود می‌باشد.

8. پس از بازگشت به خانه فوراً دستان خود را بشویید.

9. فاصله فیزیکی خود را با افراد خانواده که در معرض خطر بیشتری قرار دارند، حفظ کنید. برای مثال، از بغل کردن، روبوسی و یا به اشتراک گذاری غذا و نوشیدنی با آنها خودداری کنید.

می‌توانید اطلاعات بیشتر مربوط به انجام کارهای ضروری را در [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) بیابید.

## چگونگی محافظت از اعضای خانواده که در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به نوع شدید بیماری

### قرار دارند



افراد 65 سال به بالا و افرادی که دارای شرایط پزشکی و زمینه‌ای جدی هستند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به نوع شدیدتر بیماری کووید-19 قرار دارند. اگر خانواده شما افراد این گروه‌ها را شامل می‌شود، تمام اعضای خانواده باید به گونه‌ای عمل کنند که گویی خودشان در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

در اینجا هفت روش برای محافظت از اعضای خانواده شما ذکر شده است.

1. تا جای ممکن در خانه بمانید.

2. دستان خود را به طور مرتب به خصوص پس از حضور در مکان‌های عمومی، پاک کردن بینی، سرفه و یا عطسه بشویید. اطلاعات مربوط به زمان و چگونگی شستن دست‌ها را می‌توانید در اینجا بیابید:

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

3. اگر امکان شستن دست‌ها با آب و صابون وجود ندارد، از ضدعفونی کننده دست حاوی حداقل 60% الکل استفاده کنید.

« یک مقدار به اندازه یک ده سنتی از آن را در کف دست خود ریخته، دستان خود را به هم بمالید و تمام قسمت‌های دست، انگشتان و ناخن‌ها را با آن تمیز کنید تا زمانی که خشک شوند.

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

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

« به هنگام سرفه و یا عطسه، دهان و بینی خود را با دستمال و یا قسمت داخلی آرنج خود بپوشانید.

« دستمال‌های استفاده شده را در سطل زباله بیندازید.

« فوراً دستان خود را بشویید.

6. خانه خود را تمیز و سپس ضد عفونی کنید.

« در صورت امکان، از دستکش یک بار مصرف استفاده کنید.

« به طور مرتب سطوح لمس شده را به صورت روزانه با آب و صابون و یا سایر مواد شوینده تمیز کنید.

این سطوح شامل میزها، دستگیره‌های در، کلیدهای برق، روی پیشخوان‌ها، دستگیره‌ها، میزهای تحریر، تلفن‌ها، کیبوردها، توالت، شیرهای آب و سینک می‌باشد.

« سپس از یک ضدعفونی کننده ثبت شده در EPA استفاده کنید که برای استفاده بر روی آن سطح مناسب می‌باشد. برای استفاده ایمن و موثر از محصول پاک‌کننده، حتماً از دستورالعمل‌های موجود بر روی برچسب آن پیروی کنید. ضدعفونی کننده‌ها مواد شیمیایی هستند که میکروب‌های روی سطوح را از بین می‌برند.

ضدعفونی کننده‌های ثبت شده در EPA، در این جا فهرست شده‌اند:

[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)

اطلاعات بیشتر مربوط به تمیز کردن و ضدعفونی کردن را می‌توانید در اینجا بیابید:

[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. از پذیرفتن ملاقات کننده خودداری کنید مگر اینکه لازم باشد در خانه شما حضور پیدا کنند.

می‌توانید اطلاعات بیشتر را در [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) بیابید.

## چگونه از بیمار شدن کودکان و سایر افراد جلوگیری کنیم

بزرگسالان 65 سال به بالا و افرادی که شرایط پزشکی جدی دارند باید در صورت امکان، از مراقبت فرزندان در خانه خودداری کنند. اگر افرادی که در معرض خطر بیشتری قرار دارند مجبور هستند از فرزندان خانه خود مراقبت کنند، فرزندان تحت مراقبت آنها نباید با افراد خارج از خانه تماس داشته باشند.

برای کمک به محافظت از کودکان و دیگران در برابر ابتلا به بیماری از این پنج نکته پیروی کنید.

**1.** به کودکان همان کارهایی را آموزش دهید که همه افراد باید برای سالم ماندن انجام دهند. کودکان و افراد دیگر حتی اگر علائمی را نشان ندهند، می‌توانند ویروس را منتقل کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر به [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) مراجعه کنید.

**2.** اجازه ندهید که کودکان با کودکان خانواده‌های دیگر به صورت حضوری بازی کنند.

**3.** به کودکانی که در خارج از منزل بازی می‌کنند پیاموزید که تا 6 فوت از افرادی که جزو اعضای خانواده آنها نیستند، فاصله بگیرند.

**4.** به کودکان کمک کنید تا از طریق تماس ویدئویی و تلفنی با دوستان خود در ارتباط باشند.

**5.** به کودکان پیاموزید که دستان خود را بشویند. توضیح دهید که شستن دست‌ها می‌تواند به حفظ سلامتی آنها کمک کند و مانع از انتقال ویروس به دیگران شود.

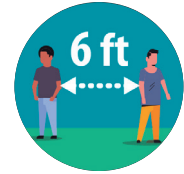
« دستان خود را با آب تمیز و لوله کشی (گرم یا سرد) خیس کنید، شیر آب را ببندید و صابون بزنید.

« دستان خود را با مالیدن آنها به صابون، با کف بشوید. قسمت پشتی دست‌ها، بین انگشتان دست و زیر ناخن‌های خود را با کف بشوید.

« دستان خود را با حداقل به مدت 20 ثانیه بشوید.

« دستان خود را با آب تمیز لوله کشی به درستی آب بکشید.

« دستان خود را با استفاده از یک حوله تمیز یا خشک‌کن خشک کنید.



شما می‌توانید اطلاعات بیشتر مربوط به مراقبت از کودکان را در [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html) بیابید.

## چگونه از افراد خانواده که بیمار هستند مراقبت کنیم

بیشتر افرادی که به کووید-19 مبتلا هستند، تنها نوع خفیف بیماری را بروز می‌دهند و برای بهبودی باید در خانه بمانند. مراقبت در خانه می‌تواند به جلوگیری از انتشار کووید-19 کمک کند و از افرادی که در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید کووید-19 هستند، محافظت کند.

اگر در خانه از یک فرد بیمار مراقبت می‌کنید، از این شش نکته پیروی کنید:

**1.** تا حد امکان اجازه دهید فرد در یک اتاق بماند و از سایر افراد از جمله خودتان دور باشد.

**2.** در صورت امکان، این افراد باید از سرویس بهداشتی جداگانه‌ای استفاده کنند.

**3.** علائم هشدار اضطراری را در آنها کنترل کرده و در صورت داشتن هر یک از موارد زیر، فوراً برای دریافت مراقبت پزشکی اقدام کنید:

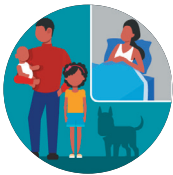
« مشکلات تنفسی

« درد مداوم یا احساس فشار در سینه

« احساس گیجی یا عدم توانایی آنها در بلند شدن

« کبودی صورت یا لب‌ها

« هرگونه علائم حاد یا نگران کننده دیگر



#### 4. مطمئن شوید که فرد مبتلا به کووید-19 موارد زیر را انجام می‌دهد:

« برای حفظ آب بدن خود، مایعات زیادی می‌نوشد  
« در خانه استراحت می‌کند  
« از داروهای بدون نسخه (پس از صحبت با پزشک خود) برای کمک به تسکین علائم استفاده می‌کند  
برای اکثر افراد، علائم چند روز طول می‌کشند و بعد از یک هفته بهبود می‌یابند.

#### 5. شماره تلفن پزشک آن‌ها در دسترس می‌باشد تا در صورت عود بیماری در فرد مبتلا به کووید-19، با پزشک آن‌ها تماس گرفته شود.

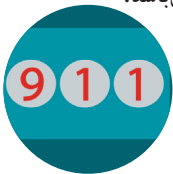
اگر انگلیسی زبان دوم شما است، یکی از اعضای خانواده باید بدانند که چگونه برای دریافت مترجم شفاهی درخواست دهد.

#### 6. برای فوریت‌های پزشکی با شماره 911 تماس بگیرید. به اپراتور 911 بگویید که بیمار به کووید-19 مبتلا است و یا مشکوک به ابتلا می‌باشد.

اگر انگلیسی زبان دوم شما است، یکی از اعضای خانواده باید بدانند که چگونه برای دریافت مترجم شفاهی درخواست دهد.

شما می‌توانید اطلاعات بیشتر مربوط به مراقبت از افراد بیمار را در

[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) بیابید.



## وقتی که فضای خانه محدود است، چگونه فرد بیمار را تحت قرنطینه خانگی قرار دهیم

اگر نمی‌توانید یک اتاق و سرویس بهداشتی جداگانه برای فردی که مبتلا به کووید-19 است فراهم کنید، سعی کنید آن‌ها را از دیگر اعضای خانواده دور نگه دارید. برای محافظت از همه افراد، به ویژه افرادی که در معرض خطر بیشتری قرار دارند (افراد بالای 65 سال و افرادی که دارای مشکلات پزشکی می‌باشند) سعی کنید در خانواده خود جدایی کافی را لحاظ کنید.

هنگام جدا کردن یک عضو خانواده که بیمار است، از این ده نکته پیروی کنید:

#### 1. بین فردی که بیمار است و سایر اعضای خانواده، 6 فوت فاصله برقرار کنید.

#### 2. به هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی را بپوشانید؛ دست‌ها را به طور مرتب بشویید و چشم‌ها، بینی و دهان خود را لمس نکنید.

#### 3. از اعضای خانواده بیمار بخواهید وقتی در اطراف سایر افراد خانه و یا بیرون حضور دارند (از جمله قبل از ورود به مطب پزشک) از یک ماسک صورت پارچه‌ای استفاده کنند.

ماسک صورت پارچه‌ای می‌تواند یک روشی دیگر باشد. اما نباید آن‌ها را برای کودکان زیر 2 سال، افرادی که دارای مشکلات تنفسی هستند و یا هر کسی که قادر به برداشتن پوشش بدون کمک نیست، مورد استفاده قرار داد. اطلاعات مربوط به ماسک صورت پارچه‌ای را می‌توانید در [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) بیابید.

#### 4. افرادی که در معرض خطر بیشتری قرار دارند را از هر کسی که بیمار است دور نگه دارید.

#### 5. بگذارید فقط یک نفر در خانه از شخصی که بیمار است مراقبت کند.

این مراقب باید کسی باشد که در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری شدید قرار ندارد.

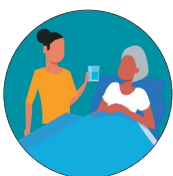
« مراقب باید مکان اقامت بیمار و همچنین لوازم تخت خواب و لباس‌های آن‌ها را تمیز کند.

« مراقب باید تماس با سایر افراد خانواده به ویژه افرادی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به نوع شدید بیماری قرار دارند را به حداقل برساند.

« برای فردی که بیمار است یک مراقب جدا و برای سایر اعضای خانواده که برای تمیز کردن، حمام کردن یا سایر کارهای روزمره خود به کمک نیاز دارند، از یک مراقب متفاوت استفاده کنید.

#### 6. سطوح، دستگیره‌های در و سایر سطوحی که به طور مرتب لمس می‌شوند را به طور روزانه با ضدعفونی کننده‌های ثبت شده در EPA تمیز و ضد عفونی کنید. برای مشاهده فهرست آن‌ها به اینجا مراجعه کنید:

[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. تعداد ملاقات کنندگان را به افرادی که حضور آن‌ها در خانه ضروری می‌باشد، محدود کنید.

8. لوازم شخصی مانند تلفن، ظروف، لوازم تخت خواب یا اسباب بازی را با دیگران به اشتراک نگذارید.

9. در صورتی که نیاز دارید اتاق خواب خود را با شخصی که بیمار است به اشتراک بگذارید، سعی کنید موارد زیر را انجام دهید:

« اطمینان حاصل کنید که اتاق از جریان هوای مطلوبی برخوردار است. پنجره را باز کنید و پنکه‌ای را روشن کنید تا هوای تازه را به جریان بیندازد.

« در صورت امکان تختخواب‌ها را حداقل 6 فوت دور از هم قرار دهید.

« به حالت برعکس نسبت به یکدیگر بخوابید.

« پرده‌ای دور تخت قرار دهید یا از یک تقسیم کننده فیزیکی دیگر برای جدا کردن تختخواب فردی که بیمار است از تختخواب سایر افراد استفاده کنید. به عنوان مثال، شما ممکن است از پرده دوش، تقسیم کننده صفحه‌ای اتاق، صفحه پوستر مقوایی بزرگ، لحاف یا روتختی بزرگ استفاده کنید.

10. اجازه دهید فرد بیمار سطوح سرویس بهداشتی مشترکی که به طور مرتب لمس می‌شوند را تمیز و ضدعفونی کند.

در صورتی که این کار امکان پذیر نیست، سایر افرادی که به طور مشترک از این سرویس بهداشتی استفاده می‌کنند باید تا جای ممکن منتظر بمانند تا از زمان استفاده شخص بیمار از آن بگذرد و سپس برای تمیز کردن و ضدعفونی کردن و یا استفاده از آن وارد شوند. اطمینان حاصل کنید که اتاق از جریان هوای مطلوبی برخوردار است. پنجره‌ای را باز کنید و (در صورت امکان) پنکه را روشن کنید تا هوای تازه وارد شود و به جریان بیفتد.

## چگونه یک وعده غذایی را با هم بخوریم و تغذیه یکی از اعضای خانواده که بیمار است را تامین کنیم

در صورت امکان، یک بشقاب غذا برای فرد بیمار خانواده تهیه کنید تا آن را در محل اقامت جداگانه خود میل کند. اگر آن‌ها نتوانند در محل اقامت جداگانه‌ای غذا بخورند، باید در طول وعده‌های غذایی حداقل 6 فوت از سایر اعضای خانواده دور باشند. یا این که آن‌ها باید در زمان متفاوتی با سایر افراد خانواده غذا بخورند.

همچنین، این هفت نکته را رعایت کنید:

1. اگر بیمار هستید در تهیه غذا کمک نکنید.

2. پیش از غذا خوردن دست‌های خود را به طور مرتب با آب و صابون و حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید.

این امر شامل همه اعضای خانواده می‌شود!

3. هنگام قرار دادن مواد غذایی در بشقاب هر یک از اعضای خانواده، از وسایل تمیز استفاده کنید.

4. از ظروف یکسان غذا نخورید و یا از وسایل سایر افراد خانواده استفاده نکنید.

5. در صورت امکان به هنگام کار با بشقاب‌ها، لیوان‌های نوشیدنی و ظروف غذا (وسایل سرویس غذاخوری) از دستکش استفاده کنید. همچنین لوازمی که یک بار مصرف نیستند را پس از استفاده، با آب داغ و مایع شوینده بشویید و یا آن‌ها در ماشین ظرفشویی قرار دهید.

6. فقط از یک نفر بخواهید که غذای فرد بیمار را به او بدهد و وسایل سرویس غذاخوری فرد بیمار را تمیز کند.

این فرد باید کسی باشد که در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری شدید قرار ندارد.

7. دستان خود را پس از دست زدن به وسایل سرویس غذاخوری استفاده شده بشویید.

