

# اگر مریض هستید از نشر کووید 19 جلوگیری کنید

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

## چه وقت مراقبت طبی عاجلی تقاضا کنیم

به دنبال علائم **خطرات عاجلی**\* مریضی COVID-19 بگردید. اگر شخص کدام یک از علائم ذیل را داشت، فوراً تقاضای مراقبت طبی عاجلی کنید:

- مشکل تنفسی
- درد مداوم یا فشار در صدر (سینه)
- گیجی
- تیره رنگ شدن لبها یا صورت
- ناتوانی در بیدار شدن یا بیدار ماندن

\*این لست بشمول همه علائم ممکن نیست. لطفاً در حصه سایر اعراض و علائم شدید یا مشوش کننده، با ارائه دهنده خدمات صحتی خود در تماس شوید.

## با 911 در تماس شوید یا جلوتر با بخش عاجلی محلی خود در تماس شوید:

به آپریتر اطلاع دهید که برای شخصی که کووید 19 دارد یا ممکن است داشته باشد، تقاضای مراقبت دارید.

اگر به کووید 19 مصاب هستید یا فکر می کنید 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 مراقبت های صحتی.

- در خانه بمانید. بیشتر اشخاص مصاب به کووید 19 مریضی خفیف دارند و قادر هستند بدون مراقبت صحتی در خانه تدابیر شوند. خانه خود را ترک نکنید، مگر برای دریافت مراقبت های صحتی. به ساحات عامه مراجعه نکنید.
- از خودتان مراقبت کنید. استراحت کنید و آب زیاد بنوشید. برای مساعدت بهتر شدن حالتان، دواهای بدون نسخه، مانند استامینوفن، مصرف کنید.
- با داکتر خود در تماس باشید. قبل از دریافت خدمات مراقبت طبی، تماس بگیرید. اگر مشکل تنفس دارید یا سایر علائم خطرات عاجلی دارید یا فکر می کنید مشکل عاجلی است حتماً مراقبت دریافت کنید.
- 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>
- برای اشخاص که در نزدیکی زندگی می کنند رهنمودهای بیشتر است. (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-hj-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>) و اسکان اشتراکی (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>)



## اعراض و علائم خود را کنترل کنید.

- علائم کووید 19 بشمول تب، سرفه و نفس تنگی است اما سایر علائم هم ممکن است حاضر باشند.
- طرز العمل های مراقبت مطرح شده ذریعه ارائه دهنده مراقبت های صحتی و اداره صحت محلی خود را مراعات کنید. مقامات صحتی محلی شما هدایاتی را در مورد بررسی اعراض و علائم و معلومات راپوردهی به شما خواهند داد.



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

- از قبل به تماس شوید. بسیاری از ویزیت های صحتی مربوط به مراقبت های نورمال، به تعویق افتاده است یا ذریعه تلفون یا از راه دور انجام می شوند.
- اگر قرار ملاقات طبی دارید که نمی توان به تعویق انداخت با دفتر داکتر خود در تماس شوید و به آنها بگویید که کووید 19 دارید یا ممکن است داشته باشید.



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

- اگر ضرورت است در کنار افراد دیگر یا حیوانات، از جمله حیوانات خانگی باشید (حتی در خانه)، باید یک ماسک تکه ای بپوشید که بینی و دهانتان را بپوشاند.
- اگر تنها هستید، ضرورت به پوشیدن ماسک تکه ای ندارید. اگر نمی توانید ماسک تکه ای بپوشید (مثلاً خاطر از مشکل تنفسی)، سرفه و عطسه خود را از راه دیگری بپوشانید. سعی کنید حداقل 6 فوت (2 متر) از دیگر افراد فاصله بگیرید. این کار به محافظت از اطرافیان شما کمک می کند.
- اطفال کمتر از 2 سال، اشخاص با تنگی نفس یا هر شخصی که بدون کمک قادر به خارج کردن پوشش نیست نباید با ماسک تکه ای صورت خود را بپوشانند.
- نوت: در طول دوران شیوع عام یا نشر کووید 19، ماسک های طبی برای کارکنان مراقبت های صحتی و برخی از رضاکاران در نظر گرفته شده است. ممکن است ضرورت باشد با یک شال یا باند، یک دستمال تکه ای تهیه کنید.

## وقت 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 ضد عفونی 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. خاصیتا بعد از گرفتن بینی، سرفه یا عطسه کردن؛ رفتن به تشراب؛ و قبل از غذا خوردن یا تهیه غذا این موضوع اهمیت دارد.

- در صورتی که آب و صابون در اختیار ندارید از مایع ضد عفونی کننده دست استفاده کنید. از یک مایع ضد عفونی 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 چنل باشد.

- از لمس چشم‌ها، بینی یا دهانتان با دست‌های ناآشسته خودداری کنید.

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



- از ظروف، گلاس نوشیدنی، فنان، 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 «اطاق مریض» و تشراب خود را پاک و ضد عفونی کنید. اجازه بدهید شخص دیگری سطوح موجود در مناطق مشترک را پاک و ضد عفونی کند، اما نه اطاق خواب و تشراب شما را.

- اگر ضرورت دارد مراقب یا شخص دیگری اطاق خواب یا تشراب فرد مریض را پاک و ضد عفونی کند، باید این کار را مطابق به ضرورت انجام دهد. مراقب/شخص دیگر باید ماسک بپوشد و تا زمان که فرد مریض از تشراب استفاده می‌کند، منتظر بماند.

سطوح پر تماس بشمول موبایل، کنترل، بجه، سطح میز، دستگیر دروازه، شیر آلات حمام، تشراب، کیبورد، تبلت و میزهای کنار تخت است.

- ساحاتی را که ممکن است خون، مدفوع یا مایعات بدن بالای آنها وجود داشته باشد را پاک و ضد عفونی کنید.

- از پاک‌کننده‌ها و ضد عفونی‌کننده‌های خانگی استفاده کنید. در صورت کثیف بودن یک ساحه یا وسیله، آن را با آب و صابون یا مواد شوینده دیگر پاک کنید. بعد از مواد ضد عفونی‌کننده خانگی استفاده کنید.

- برای اطمینان از استفاده ایمن و مؤثر از محصول، حتماً طرز العمل‌های 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 ضد عفونی‌کننده‌های خانگی راجستر شده EPA باید مؤثر باشند.



## بعد از مصاب شدن یا احتمال مصاب بودن به کووید 19 چه زمان می‌توانید نزدیک دیگران بروید

زمانی که می‌توانید پیش دیگران بروید (ختم قرنطین در منزل) به فکتورهای متعدد برای شرایط مختلف بستگی دارد.

- من فکر می‌کنم یا می‌دانم که به کووید 19 مصاب بوده‌ام و علائم را دارم

- می‌توانید پیش دیگران بروید

- اگر 3 روز تب نداشتید

و

- علائم تداوی شدند

و

- 10 روز بعد از ظهور اولین علائم

- بسته به توصیه‌های ارائه‌دهنده خدمات صحتی و امکانات آزمایش، می‌توانید آزمایش شوید تا بفهمید که آیا همچنان به کووید-19 مصاب هستید یا خیر. اگر قرار است آزمایش شوید، می‌توانید بعد از رفع شدن تب، بهبود یافتن علائم و منفی شدن نتیجه آزمایش در دو نوبت متوالی، با فاصله حداقل 24 ساعت، ارتباطات معمول خود با دیگران را از سر بگیرید.

- تست کووید 19 من مثبت بود اما کدام علائم نداشتم

- اگر علائم نداشتید، می‌توانید با دیگران باشید بعد از:

- 10 روز از تست گذشته باشد

- بسته به توصیه‌های ارائه‌دهنده خدمات صحتی و امکانات آزمایش، می‌توانید آزمایش شوید تا بفهمید که آیا همچنان به کووید-19 مصاب هستید یا خیر. اگر قرار است آزمایش شوید، اگر دو نوبت متوالی با فاصله حداقل 24 ساعت نتیجه آزمایش منفی شد، می‌توانید ارتباطات معمول خود با دیگران را ادامه دهید.

- اگر بعد از مثبت شدن نتیجه آزمایش علائم در شما ظاهر شود، باید رهنمودهای بالا درباره «گمان می‌کنم یا مطمئن هستم که به کووید-19 مبتلا شده‌ام و علائم را دارم» را رعایت کنید.