

اگر 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 فرآیند پیگیری مراقبت پزشکی اضطرابی

مراقب نشانه‌های هشدار اضطرابی* کووید-19 باشید. در صورت مشاهده هر یک از این نشانه‌ها در افراد، بلافاصله برای دریافت مراقبت پزشکی اضطرابی اقدام کنید:

- مشکلات تنفسی
- درد مداوم یا احساس فشار در سینه
- سرگیجه بی‌سابقه
- کبودی صورت یا لب‌ها
- ناتوانی در بیدار شدن یا بیدار ماندن

*این فهرست، تمام نشانه‌های احتمالی را شامل نمی‌شود. در صورت مشاهده علائم شدید یا نگران کننده دیگر، لطفاً با ارائه دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرید.

با 911 تماس بگیرید یا پیشاپیش با مرکز اورژانس محل خود تماس بگیرید: به متصدی اعلام کنید که خواستار خدمات مراقبتی برای فرد دچار کووید-19 (یا احتمالاً دچار این بیماری) هستید.

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 از خودتان مراقبت کنید و به حفاظت از دیگران در خانه و اجتماع کمک کنید.



جز در 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. برای بهتر کردن حالتان، داروهای بدون نسخه، مانند استامینوفن، مصرف کنید.
- ارتباط خود با پزشکتان را حفظ کنید. پیش از دریافت مراقبت پزشکی با پزشکتان تماس بگیرید. اگر دچار مشکل تنفس یا دیگر نشانه‌های هشدار اضطرابی شدید، یا اگر خود را در وضعیت اضطرابی تشخیص دادید، حتماً به دنبال دریافت مراقبت باشید.
- 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>

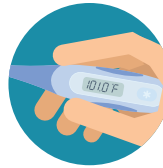
- برای افراد ساکن مناطق نزدیک

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-hj-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>

و منزل مشترک

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>

رهنمودهای بیشتری ارائه شده است.



با دقت علائم خود را کنترل کنید.

- از نشانه‌های کووید-19 می‌توان به تب، سرفه و تنگی نفس اشاره کرد اما این بیماری ممکن است نشانه‌های دیگری نیز داشته باشد.
- 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.

پیش از مراجعه حضوری به پزشک با او تماس بگیرید.



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

- اگر نوبت پزشکی دارید که به تعویق انداختن آن ممکن نیست، با مطب پزشکتان تماس بگیرید و اعلام کنید که شما دچار کووید-19 شده‌اید یا احتمالاً دچار این بیماری شده‌اید.

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 بپوشاند.

- 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 (2 متر) از دیگران فاصله داشته باشید. این کار به محافظت از افراد اطراف شما کمک می‌کند.

- ماسک پارچه‌ای نباید برای کودکان زیر 2 سال، افراد دارای مشکلات تنفسی و یا افرادی که نمی‌توانند ماسک را بدون کمک دیگران بردارند، استفاده شود.

تذکر: در طول همه‌گیری 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.

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 ببندارید.

• فوراً 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 عفونی کننده 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 یا آماده کردن غذا انجام دهید.

• اگر آب و صابون در دسترس نبود، از ضد عفونی کننده دست استفاده کنید. دست‌های خود را با ضد عفونی کننده دست حاوی حداقل 60% الکل تمیز کنید، به طوری که دست‌ها را کاملاً آغشته کرده و آنقدر به هم بمالید 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 ضد عفونی کنید. اجازه دهید شخص دیگری سطوح موجود در مناطق مشترک را تمیز و ضد عفونی کند، اما در مورد اتاق خواب و سرویس بهداشتی خودتان 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 ضد عفونی کند، آن‌ها باید این کار را بر حسب نیاز انجام دهند. پرستار/شخص دیگر باید از ماسک پارچه‌ای استفاده کند و تا جایی که امکان دارد منتظر بماند تا زمان هر چه بیشتری از خروج 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.

• مناطقی را که ممکن است خون، مدفوع و یا مایعات بدن بر سطوح آن‌ها وجود داشته باشد را تمیز و ضد عفونی کنید.

• از پاک‌کننده‌ها و ضد عفونی کننده‌های 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 ضد عفونی کننده خانگی استفاده کنید.

- برای اطمینان از استفاده ایمن و موثر از محصول، حتماً از دستورالعمل‌های موجود بر روی برچسب آن پیروی کنید. بسیاری از محصولات برای اطمینان از کشته 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 ضد عفونی کننده‌های خانگی ثبت شده در EPA موثر خواهند بود.



اگر به طور قطع یا احتمالاً به کووید-19 دچار شده باشید، چه زمانی می‌توانید ارتباطات معمول خود را از سر بگیرید

زمان از سر گرفتن ارتباطات معمول (پایان قرنطینه خانگی) به عوامل مختلفی در شرایط مختلف بستگی دارد.

• گمان می‌کنم یا مطمئن هستم که به کووید-19 مبتلا شده‌ام و نشانه‌هایی در من دیده می‌شود

- می‌توانید دوباره با دیگران ارتباط برقرار کنید، پس از

- 3 روز، اگر تب نداشته باشید

و

- بهبود یافتن نشانه‌ها

و

- 10 روز از شروع برطرف شدن نشانه‌ها

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

• نتیجه آزمایش کووید-19 برای من مثبت شده است ولی نشانه‌ای ندارم

- اگر نشانه‌ای در شما ایجاد نشود، می‌توانید دوباره با دیگران معاشرت کنید، پس از:

- 10 روز از انجام گرفتن آزمایش

- بسته به توصیه‌های ارائه‌دهنده خدمات درمانی و وجود امکانات آزمایش، می‌توانید تحت آزمایش قرار بگیرید تا بفهمید که آیا همچنان به کووید-19 آلوده هستید یا خیر. اگر تحت آزمایش قرار بگیرید، می‌توانید پس از منفی شدن نتیجه آزمایش در دو نوبت متوالی، با فاصله حداقل 24 ساعت، ارتباطات معمول خود با دیگران را از سر بگیرید.

- اگر پس از مثبت شدن نتیجه آزمایش نشانه‌هایی در شما ظاهر شود، باید رهنمودهای بالا درباره «گمان می‌کنم یا مطمئن هستم که به کووید مبتلا شده‌ام و نشانه‌هایی در من دیده می‌شود» را رعایت کنید.