

## توصیه‌هایی برای قرنطینه‌ی موقت به‌منظور جلوگیری از گسترش بیماری کرونا (ویروس کووید ۲۰۱۹، COVID-19) در خانه و منازل مسکونی

(به‌روزشده در ۱۴ فوریه ۲۰۲۰)

این راهنما توصیه‌هایی است برای قرنطینه‌ی خانگی و در محیط‌های غیربیمارستانی اعضای خانواده، همسران و مراقبان بیمارانی که کووید ۱۹ (کرونا) آنها تایید شده است. این راهنما براساس آنچه تاکنون درباره‌ی اپیدمیولوژی کرونا ویروس ۱۹ و بیماری‌های تنفسی شناخته‌شده‌ی دیگر بنا شده است و با به‌دست آمدن اطلاعات جدید، روزآمد خواهد شد. کرونا ویروس‌ها خانواده‌ی بزرگی از ویروس‌ها هستند که برخی از آنها در انسان تولید بیماری می‌کنند و برخی دیگر در میان حیواناتی مانند شتر، گربه و خفاش دیده می‌شوند. به‌ندرت ممکن است انسان از طریق حیوانات آلوده به‌ویروس حیوانی دچار بیماری شود. ویروس‌های مرس، سارس و سارس ۲ (که عامل کووید ۱۹) است، از جمله ویروس‌های منتقل‌شده از حیوانات به انسان هستند. این راهنما می‌تواند به کاهش گسترش بیماری در خانه و محیط زندگی کمک کند.

این راهنما برای گروه‌های زیر تدوین شده است:

- افراد مبتلا یا مشکوک به کووید ۱۹ که نیازی به بستری شدن در بیمارستان ندارند و در منزل تحت مراقبت هستند.
- افراد مبتلا به کووید ۱۹ که بستری شده بودند و پس از حصول اطمینان از پایداری وضعیت‌شان، برای ادامه‌ی درمان به خانه برگشته‌اند.
- افراد خانواده (هم‌خانه)، همسران و پرستاران خانگی افراد مبتلا به ویروس کووید ۱۹ که ابتلای آنها تایید شده است.

**گام‌های پیشگیری برای افراد مبتلا یا مشکوک به کووید ۱۹ که نیازی به بستری شدن در بیمارستان ندارند و در منزل تحت مراقبت هستند و نیز افراد مبتلا به کووید ۱۹ که بستری شده بودند و پس از حصول اطمینان از پایداری وضعیت‌شان برای ادامه‌ی درمان به خانه برگشته‌اند:**

چنانچه متخصصان بهداشت و درمان شما پس از ارزیابی وضعیت‌تان، اجازه دادند در منزل تحت قرنطینه قرار بگیرید، لازم است اقدامات ذیل را (تا زمانی که متخصصان بهداشت و درمان اجازه‌ی بازگشت به فعالیت روزمره را به شما بدهند) انجام دهید:

#### ♣ در خانه بمانید و فقط برای دریافت خدمات درمانی از خانه خارج شوید.

باید فعالیت‌های خارج از منزل خود را محدود کنید و فقط در صورت نیاز به درمان از منزل خارج شوید. به محل کار، مدرسه یا اماکن عمومی نروید. از وسایل نقلیه‌ی عمومی، تاکسی‌های عمومی و اینترنتی و تلفنی استفاده نکنید.

#### ♣ خود را از افراد و حیوانات خانگی در منزل جدا کنید.

افراد: در حد ممکن در اتاقی مجزا بمانید و با سایر افراد منزل در تماس نباشید. در صورت امکان از سرویس بهداشتی مجزا استفاده کنید.

حیوانات: تماس خود را با حیوانات خانگی و سایر حیوانات به حداقل برسانید؛ همان‌طور که نسبت به افراد حساس هستید. گرچه هنوز موردی از ابتلای حیوانات خانگی (یا سایر حیوانات) به کووید ۱۹ گزارش نشده است، توصیه می‌شود افراد مبتلا از تماس با حیوانات خودداری کنند تا زمانی که اطلاعات بیشتری به دست آید. در زمان بیماری از فرد دیگری بخواهید مراقبت از حیوان خانگی شما را به عهده بگیرد و از مجاورت و تماس با حیوان خانگی‌تان (بازی کردن، بوسیدن، لیس زدن، تقسیم غذا و ...) خودداری کنید. اگر ناچار به نگهداری از حیوان خانگی یا سایر حیوانات هستید، حتما پیش و پس از تماس با آنها دستان خود را بشویید و از ماسک صورت استفاده کنید.

#### ♣ پیش از رفتن به دکتر با او تماس بگیرید و اطلاع بدهید.

اگر وقت معاینه دارید پیش از رفتن به مرکز بهداشت/درمان تماس بگیرید و به آنها اطلاع دهید مبتلا یا مشکوک به کووید ۱۹ هستید. این کار به کادر بهداشت و درمان امکان می‌دهد اقدامات پیشگیرانه برای محافظت از محیط را انجام دهند.

**♣️ ماسک بزنید.**

باید وقتی در اطراف دیگران یا حیوانات خانگی (برای مثال در یک اتاق یا وسیله نقلیه) هستید و نیز پیش از ورود به و هنگام حضور در مرکز درمانی از ماسک استفاده کنید. در صورتی که نمی‌توانید از ماسک استفاده کنید (برای مثال اگر استفاده از ماسک تنفس را برای شما سخت و ناممکن می‌کند)، کسانی که با شما در یک خانه هستند، نباید با شما در یک اتاق بمانند و باید حتماً هنگام ورود به اتاق شما از ماسک استفاده کنند.

**♣️ هنگام عطسه و سرفه بینی و دهان خود را بپوشانید.**

هنگام عطسه یا سرفه، بینی و دهان خود را با دستمال بپوشانید. دستمال را در سطلی دربسته بیندازید. پس از عطسه و سرفه برای حداقل ۲۰ ثانیه دست‌تان را با آب و صابون بشویید یا از محلول شست‌وشوی دست که حاوی ۶۰ تا ۹۵ درصد الکل است، استفاده و همه‌ی نقاط دست‌تان را آغشته کنید و آن‌قدر مالش دهید تا دست کاملاً خشک شود. استفاده از آب و صابون هر جا که دست آلوده به‌نظر می‌رسد، ارجح و بهتر است.

**♣️ مداوم دست‌هایتان را بشویید.**

دست‌های خود را مداوم و هر بار دست‌کم ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید یا از محلول شست‌وشوی دست که حاوی ۶۰ تا ۹۵ درصد الکل است، استفاده کنید و همه‌ی نقاط دست را خوب آغشته کنید و آن‌قدر مالش دهید تا دست کاملاً خشک شود. استفاده از آب و صابون هر جا که دست آلوده به‌نظر می‌رسد، ارجح و بهتر است. از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان با دستان شسته‌نشده خودداری کنید.

**♣️ از استفاده مشترک از وسایل خانه خودداری کنید.**

نباید از بشقاب، قاشق و چنگال، لیوان، استکان، حوله یا ملافه‌ی مشترک با سایر افراد منزل استفاده کنید. همه این وسایل به‌محض استفاده‌ی شما باید با آب و صابون کاملاً شسته شوند.

**♣️ سطوحی را که زیاد در معرض تماس هستند، هر روز تمیز کنید.**

سطوح در معرض تماس بالا شامل کابینت‌ها، سطح میزها، دستگیره‌ی درها، گیره‌های دستشویی و روشویی، دستشویی، تلفن، تلفن همراه، کیبورد، تابلت و میزهای پاتختی هستند. همچنین تمامی سطوحی که ممکن است خون، مدفوع یا سایر مایعات بدن روی آن ریخته باشد، باید تمیز شوند. از اسپری یا دستمال شوینده‌ی سطوح خانگی و براساس دستورالعمل ذکر شده‌ی آن استفاده کنید. برچسب‌ها دارای اطلاعاتی در مورد نحوه استفاده‌ی صحیح و موثر هستند و در موارد لازم مثلاً پوشیدن دستکش یا حصول اطمینان از وجود تهویه مناسب هنگام استفاده هشدار می‌دهند.

**♣روند علایم تان را تحت نظر داشته باشید.**

اگر بیماری شما رو به وخامت است (برای مثال مشکل تنفسی دارید) به سرعت به پزشک و بیمارستان مراجعه کنید. پیش از رفتن به بیمارستان یا مطب حتما تماس بگیرید و اطلاع بدهید که مبتلا یا مشکوک به ابتلا به کووید ۱۹ هستید. پیش از ورود به مطب یا بیمارستان ماسک بزنید. این تمهیدات موجب می‌شود کادر بهداشت و درمان بتوانند از ابتلای دیگران در اتاق انتظار یا مطب پیشگیری کنند. از پزشک یا کادر درمانی بخواهید به سرعت به مراکز دولتی مشخص شده برای درمان کرونا، اطلاع دهند. افراد مبتلا یا مشکوک به کرونا باید در تمام مدت، توصیه‌های پزشکی را که از مسوولان درمانی خود دریافت می‌کنند، انجام دهند.

اگر مشکل شما حاد است و لازم است با اورژانس (۱۱۵) هماهنگ شوید. حتما طی تماس آنها را از ابتلا یا مشکوک بودن به ابتلای خود به کرونا آگاه سازید و پیش از رسیدن آنها از ماسک استفاده کنید.

**♣اتمام قرنطینه.**

بیماران مبتلا به کووید ۱۹ باید تا زمانی که خطر انتقال ثانویه به دیگران رفع شود، در قرنطینه بمانند. زمان خاتمه‌ی قرنطینه بسته به هر فرد و براساس ارزیابی متخصصان بهداشت و درمان و با هماهنگی مقامات دولتی اعلام می‌شود.

## گام‌های پیشگیری برای افراد خانواده (هم‌خانه)، همسران و پرستاران خانگی افراد

### مبتلا یا مشکوک به ویروس کووید ۱۹:

افراد هم‌خانه، همسران و پرستاران خانگی افراد مبتلا یا مشکوک به ویروس کووید ۱۹ در معرض تماس مستقیم (نزدیک) با ویروس هستند و لازم است با دیدن هریک از اولین نشانه‌های بیماری (تب، سرفه و تنگی نفس) به سرعت متخصصان بهداشت و درمان را در جریان قرار دهند.

این افراد همچنین باید توصیه‌های زیر را مد نظر قرار دهند:

– باید بتوانید دستورات پزشکی مرتبط با بیمار را درک کنید و به بیمار برای انجام آن کمک کنید. برای تهیه مایحتاج خوراکی و روزمره، دارو و سایر نیازهای شخصی به بیمار کمک کنید.

– علایم بیمار را تحت نظر داشته باشید. در صورتی که حال بیمار رو به‌وخامت رفت، به‌سرعت کادر درمان را در جریان قرار دهید. به آنها بگویید که بیمار مبتلا یا مشکوک به کووید ۱۹ است و از آنها بخواهید برای اطلاعات بیشتر با مراکز درمانی دولتی تماس بگیرند. این تمهیدات موجب می‌شود کادر بهداشت و درمان بتوانند از ابتلای دیگران در اتاق انتظار یا مطب پیشگیری کنند. اگر مسالهی حادی پیش آمد با اورژانس تماس گرفته و به آنها اطلاع دهید از بیمار مبتلا به کووید ۱۹ مراقبت می‌کنید.

– افراد هم‌خانه باید در اتاقی مجزا از بیمار باشند و در صورت امکان از سرویس‌های بهداشتی و حمام دیگری استفاده کنند.

– از پذیرایی از میهمانان جز موارد بسیاری ضروری اجتناب کنید.

– اگر از حیوانات خانگی مراقبت می‌کنید و اگر بیمار هستید، مراقبت از حیوانات را به دیگران بسپارید.

– مطمئن شوید فضای عمومی منزل از تهویه‌ی مناسب برخوردار است. از هواساز (ایر کاندیشنر) استفاده کنید و اگر دمای هوا اجازه می‌دهد، پنجره‌ها را باز بگذارید.

– از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان با دست‌های شسته‌نشده خودداری کنید.

– دست‌های خود را مداوم و دست‌کم ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید یا از محلول شست‌وشوی دست که حاوی ۶۰ تا ۹۵ درصد الکل است استفاده کنید و هم‌همی نقاط دست را آغشته کنید و آن قدر مالش دهید تا دست کاملاً خشک شود. استفاده از آب و صابون هر جا که دست آلوده به نظر می‌رسد، ارجح و بهتر است.

– در صورتی که در یک اتاق هستید، شما و بیمار (هر دو) باید از ماسک استفاده کنید.

– هنگام تماس با بیمار یا تمیز کردن خون، مدفوع و مایعات بدنی (ادرار، استفراغ، آب دهان و ...) او از ماسک و دستکش یک‌بار مصرف استفاده کنید.

✓ ماسک و دستکش یک‌بار مصرف را بعد از استفاده در سطل زباله‌ی دردار بیندازید و دوباره استفاده نکنید.  
 ✓ هنگام خارج کردن وسایل حفاظت شخصی، ابتدا دستکش‌ها را بیرون آورده و دور بیندازید. سپس بلافاصله دست‌ها را با آب و صابون یا مایع دستشویی الکلی به مدت ۲۰ ثانیه بشوید. سپس ماسک را دور بیندازید و دوباره دست‌ها را به همان شیوه تمیز کنید.

– نباید از بشقاب، قاشق و چنگال، لیوان، استکان، حوله یا ملافه‌ی مشترک با فرد بیمار استفاده کنید. همه‌ی این وسایل به محض استفاده توسط بیمار، باید با آب و صابون کاملاً شسته شوند. (بخش شست‌وشوی لباس را ببینید).

– سطوح در معرض تماس بالا (شامل کابینت‌ها، سطح میزها، دستگیره‌ی درها، گیره‌های دستشویی و روشویی، دستشویی، تلفن، تلفن همراه، کیبورد، تابلت و میزهای پاتختی) را هر روز تمیز کنید. همچنین همه‌ی سطوحی که ممکن است خون، مدفوع یا سایر مایعات بدن روی آن ریخته باشد، باید تمیز شوند. از اسپری یا دستمال شوینده‌ی سطوح خانگی و براساس دستورالعمل ذکر شده روی برچسب آن استفاده کنید. برچسب‌ها دارای اطلاعاتی در مورد نحوه‌ی استفاده صحیح و موثر هستند و در موارد لازم مثلاً پوشیدن دستکش یا حصول اطمینان از وجود تهویه مناسب هنگام استعمال هشدار می‌دهند.

### – لباس‌ها را به دقت بشوید:

✓ هر لباسی را که آلوده به خون، مدفوع یا مایعات بدنی است، بلافاصله در بیاورید و بشوید.  
 ✓ هنگام دست‌زدن به مواد آلوده، از دستکش یک‌بار مصرف استفاده کنید. این مواد را از بدن‌تان دور نگهدارید و بلافاصله بعد از دور انداختن دستکش‌ها، دست‌های خود را با آب و صابون یا مواد ضد عفونی‌کننده‌ی الکلی تمیز کنید.  
 ✓ به نحوه‌ی استعمال مواد شوینده و شست‌وشوی لباس دقت کنید. معمولاً برچسب‌های مواد شوینده اطلاعات مفیدی درباره نحوه‌ی شست‌وشوی درست و موثر لباس‌ها ارائه می‌دهند.

– ماسک‌ها، دستکش‌ها و دیگر مواد آلوده را پیش از دورانداختن با سایر زباله‌ها، در کیسه‌ای دربسته نگهداری کنید. بلافاصله پس از دور ریختن زباله، دست‌های خود را با آب و صابون یا محلول دستشویی حاوی الکل تمیز کنید. استفاده از آب و صابون ارجح و بهتر است.

– در صورتی که سوالی دارید حتماً با کادر بهداشت و درمان تماس بگیرید.