

بیماری کرونا ویروس (کووید-۱۹)

چگونه از شخصی که دچار کووید-۱۹ شده در خانه مراقبت کنیم؟ راهنما برای مراقبین

اگر شما در خانه از فردی مراقبت می کنید که آزمایش کووید-۱۹ وی مثبت است، این دستورالعمل را برای حفاظت از خود و دیگران در خانه و همینطور جامعه خودتان به کار بگیرید.



تماس را محدود کنید!

- ✓ فقط یک فرد سالم باید مراقبت را انجام دهد.
- ✓ وسایل شخصی مانند مسواک، حوله، ملحفه ها، ظروف غذاخوری یا وسایل برقی را جدا کنید.
- ✓ فرد مریض از حمام و توالت جداگانه استفاده کند. اگر این امر امکان ندارد، شخص مریض باید سرپوش توالت را قبل از کشیدن فلاش بگذارد.

از خود محافظت کنید!

- ✓ در صورت امکان، کسانی که ریسک بالاتری برای مریض شدن دارند نباید از افراد آلوده به کووید-۱۹ مراقبت کنند.
 - این افراد شامل سالمندان، کسانی که شرایط پزشکی مزمن دارند (مانند بیماری های قلبی، دیابت) یا سیستم ایمنی بدن آنها به خطر می افتد، می شود.
- ✓ اگر نیاز دارید که به فرد مریض از دو متر نزدیک تر شوید، ماسک بپوشید، دستکش یکبار مصرف استفاده کنید و محافظ چشم بگذارید.
- ✓ هنگامی که به مریض یا محیط اطراف وی، یا اجسام سخت و سطوح دست می زنید دستکش یکبار مصرف بپوشید.
- ✓ دست های خود را، به ویژه پس از تماس با فرد مریض، و پس از درآوردن دستکش ها، محافظ چشمان و ماسک به مدت حداقل بیست ثانیه با آب و صابون شسته و با مایع ضدعفونی کننده تمیز کنید.



- ✓ دست های خود را با دستمال یکبار مصرف خشک کنید.
- اگر دستمال یکبار مصرف در دسترس نیست، می توان از حوله استفاده کرد. با مرطوب شدن حوله آن را عوض کنید.
- ✓ شما می توانید آلودگی را با یک پارچه مرطوب برطرف کنید و سپس دست های خود را با ضدعفونی کننده پایه الکلی تمیز کنید.
- ✓ از تماس دست های نشسته با چشمان، بینی و دهان خود خودداری کنید.

محیط اطراف خود را تمیز نگه دارید!

- ✓ ماسک ها، دستکش ها و سایر اقلام آلوده را در یک ظرف دردار بگذارید. برای دور ریختن زباله، این اقلام را در یک پلاستیک جداگانه قرار داده و در آن را محکم ببندید.
- ✓ لباس های آلوده را در یک محفظه در دار قرار داده و نتکانید.
- لباس ها را با صابون و آب داغ (۶۰ تا ۹۰ درجه) شسته و خوب خشک کنید.
- لباس های فرد مریض را می توان با سایر لباس ها شست.
- ✓ دست کم روزی یکبار سطوحی را که بیشتر لمس می شود، مانند توالت، محفظه های لباس ها آلوده و چرک، میزهای کنار تخت، دستگیره های در، تلفن، دستگاه کنترل از دور تلویزیون را تمیز و ضدعفونی کنید.
- ✓ فقط از مواد تأیید شده توسط مقامات بهداشتی برای ضدعفونی کردن سطوح سخت استفاده کنید.
- ✓ وسایل برقی را که زیاد مورد استفاده قرار می گیرد می توان دست کم روزی یکبار با الکل اتیلیک ۷۰٪ ضدعفونی کرد.
- ✓ اگر مایع ضدعفونی تأیید شده در دسترس ندارید می توانید با استفاده از مایع سفید کننده محلولی با نسبت زیر بسازید:
- ۵ میلی لیتر (یک قاشق چایخوری) از مایع سفید کننده با ۵٪ غلظت در ۲۵۰ میلی لیتر آب (یک فنجان)

علائم بیماری خود را تحت نظر داشته باشید!

- ✓ اگر شما همیشه احتیاط های توصیه شده را به کار گرفته اید، پس خود را برای ۱۴ روز پس از آخرین تماس با فرد مریض تحت نظر داشته باشید.
- ✓ اگر شما با مایع مخاطی یک فرد مریض (برای مثال سرفه یا عطسه در زمانی که ماسک نپوشیده اید) تماس داشته اید، برای گرفتن راهنمایی های لازم با مسئولین بهداشتی، یا تلفن های اعلام شده، تماس بگیرید.



✓ اگر علائمی از عفونت در شما ظاهر شد، هرچه زودتر خود را از سایرین جدا کرده و با مسئولین بهداشتی و تلفن های اعلام شده تماس بگیرید.

این ذخیره ها را داشته باشید!

- ❖ ماسک صورت (دوباره مصرف نشود)
- ❖ حفاظت از چشم (ماسک صورت یا عینک) برای استفاده توسط مراقب
- ❖ دستکش یکبار مصرف (دوباره مصرف نشود) برای مراقب
- ❖ دستمال توالت یکبار مصرف
- ❖ دستمال
- ❖ سطل زباله پلاستیکی با درب
- ❖ تب سنج
- ❖ قرص های کاهش تب مانند استامینوفن
- ❖ آب جاری
- ❖ صابون برای شستن دست
- ❖ مایع ضدعفونی دست با پایه الکل با حداقل ۶۰٪ الکل
- ❖ صابون برای شستن ظروف
- ❖ صابون معمولی لباسشویی
- ❖ محصولات معمولی برای تمیز کردن خانه
- ❖ ضدعفونی کننده اسپری معمولی خانه
- ❖ ضدعفونی کننده سطوح سخت، یا اگر موجود نیست محلول ۵٪ مایع سفید کننده و ظرف آب دیگر برای رقیق شدن
- ❖ پدهای الکلی برای ضدعفونی کردن



همه ما می توانیم سهم خود را
در از بین بردن ویروس
کروناي جدید (کووید-۱۹)
ادا کنیم.

