

## دستورالعمل محافظت برای افراد هم خانه با فرد مشکوک به کووید ۱۹

اسفند ۹۸



Novel coronavirus - COVID19

مطالعات بهشتی

مرکز مدیریت مطالعات و توسعه آموزش پزشکی  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

تهیه و ترجمه:

کاوه معماران دادگر

دانشجوی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## اگر در محل سکونت شما فردی مبتلا به کووید-۱۹ است یا با ظن عفونت با ویروس کورونا

### ایزوله‌ی خانگی است، نکات زیر را رعایت کنید؛

#### هر مرتباً دست‌های خود را بشوید

مرتباً دست‌های خود را به‌خوبی با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشوید و سپس کاملاً خشک کنید، به خصوص بعد از لمس اجسامی که توسط فرد ایزوله شده لمس شده‌اند.

#### تا حد ممکن از تماس با فرد بیمار پرهیز کنید

تا حد ممکن از لمس و تماس با فرد بیمار و بستر و محل استراحت بیمار خودداری کنید.

#### کهاز تهویه مناسب در اماکن مشترک (مانند سرویس بهداشتی و آشپزخانه) اطمینان حاصل کنید

تا حد ممکن پنجره‌ها را باز بگذارید تا تهویه به بهترین شکل صورت بگیرد.

#### کهاگر به شما توصیه شده‌است، از ماسک صورت استفاده کنید

اگر به شما ماسک داده شده‌است، باید هنگامی که با فرد بیمار در فضای بسته هستید، ماسک خود را بپوشید. از لمس ماسک پیش از اتمام استفاده از آن خودداری کنید. اگر ماسک آلوده یا خیس شد (مثلاً با بزاق بیمار) فوراً آن را تعویض کنید و آن را به محل دفع زباله بیندازید. پس از اتمام کار با ماسک، دست و صورت خود را کامل بشوید.

#### کهمهمان دعوت نکنید

فقط کسانی که با شما زندگی می‌کنند اجازه دارند در محل زندگی شما رفت‌آمد کنند. مهمان دعوت نکنید و ملاقات‌کننده نپذیرید. قرارهای ملاقات را لغو کنید و در صورت امکان تلفنی رفع و رجوع کنید.

#### کهمانع از تماس افراد پرخطر با فرد بیمار شوید

هر کسی که در معرض بیماری شدید است، نباید با بیمار تماس داشته باشد یا از وی مراقبت کند. افرادی که بیماری مزمن دارند (مانند دیابت یا آسم یا نارسایی کلیوی یا افرادی که سال‌ها دخانیات مصرف کرده‌اند)، افرادی که به دلیل بیماری و یا دارو سیستم ایمنی ضعیفی دارند، کودکان زیر یک سال و افراد بالای ۶۵ سال و زنان

باردار از جمله افراد در معرض نوع شدید بیماری هستند. اگر پرهیز از تماس بیمار با این افراد ممکن نیست، باید محل استراحت بیمار و یا فرد مورد نظر تغییر داده شود.

### از اشتراک وسایل خودداری کنید

فرد ایزوله باید از اشتراک ظروف، لیوان‌ها، قاشق و چنگال، حوله و ملحفه با دیگران پرهیز کند

### حمام و دستشویی

در صورت امکان فرد بیمار از یک سرویس بهداشتی جداگانه استفاده کند، در غیر اینصورت مرتباً سرویس بهداشتی باید تمیز شود. اگر افراد خانه مشترکاً از یک سرویس بهداشتی یا حمام استفاده می‌کنند، فرد ایزوله باید آخرین نفری باشد که از آن استفاده می‌کند و در صورت امکان خود وی سرویس و یا حمام را بشوید. مطمئن شوید که فرد بیمار از حوله‌ای جداگانه هم در دستشویی و هم در حمام استفاده می‌کند.

### نظافت منزل

تمام سطوح علی‌الخصوص سطوحی که مکرر لمس میشوند را مرتباً با شوینده‌های سطوح لوازم خانگی تمیز کنید، از جمله پیشخوان‌ها، میزها، دستگیره‌ها، سطوح مختلف سرویس بهداشتی، میزهای کنار تخت، تلفن‌ها، کیبوردها و تبلت‌ها. در صورت وجود قطرات خون یا ترشحات بینی و یا خلط، ابتدا آن‌ها را با دستمال یکبار مصرف تمیز کنید و سپس بطریق ذکر شده سطح مورد نظر را تمیز کنید. اگر شوینده‌ی مناسبی برای سطوح ندارید، می‌توانید با سفیدکننده (وایتکس) محلول موثری تهیه کنید؛ یک قاشق غذاخوری وایتکس را در یک لیتر آب حل کنید. در صورت امکان، در هنگام نظافت، از دستکش و پیشبند استفاده کنید، و بعد از درآوردن آن‌ها، دستان خود را به خوبی بشوید.

### شست و شوی البسه

البسه‌ی بیمار را به خشکشویی ندهید، برای شست و شوی آن از آب داغ بالای ۶۰ درجه سانتیگراد در ماشین لباسشویی استفاده کنید. در صورت امکان البسه بیمار را پس از شست و شو در داغ‌ترین حالت اتو کنید. لباس‌های پوشیده شده‌ی بیمار را با دستکش جابجا کنید در غیر این صورت حتماً دست‌های خود را بشوید.

تمام پسماندها از جمله ماسک‌ها و دستمال کاغذی که در تماس با فرد ایزوله بوده‌اند باید در یک کیسه پلاستیکی جمع شوند و سپس کاملاً بسته شود. از دفع آن به همراه دیگر زباله‌های خانه خودداری کنید. اگر تست فرد ایزوله برای ویروس کورونا مثبت بود، آموزش‌های مورد نیاز برای دفع این قبیل زبالجات به شما داده خواهد شد

ترجمه‌شده از دستور العمل بهداشت عمومی انگلیس

