

راهنمای ایزوله کردن خود در منزل

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 ع.پ شهید بهشتی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تیم پزشکی و درمانی شما به این نتیجه رسیده‌اند که شما تا مشخص شدن نتیجه آزمایش‌تان از جهت بیماری کووید-۱۹، می‌توانید در خانه بمانید. این تصمیم از آن رو اتخاذ شده‌است که شما نیازی به بستری شدن ندارید و موافقت خود را برای رعایت نکات مراقبتی زیر، اعلام کرده‌اید.

که در خانه بمانید

شما جز به دلایل پزشکی نباید از منزل خارج شوید. تا زمانی که به شما گفته نشده که در معرض خطر نیستید، به مدرسه، محل کار و اماکن عمومی نروید و از تاکسی، مترو و حمل نقل عمومی استفاده نکنید. برای خریدهای روزمره و یا دارو از اطرافیان کمک بخواهید. سعی کنید از سامانه‌های سفارش آنلاین استفاده کنید و از تماس مستقیم با تحویل‌دهنده خرید خود پرهیز کنید.

که از افراد دیگر در خانه دوری کنید

سعی کنید در اتاقی جدا از دیگر افراد خانه، با تهویه مناسب و دارای پنجره، استراحت کنید. درب اتاق را بسته نگه دارید. در صورت امکان از یک سرویس بهداشتی جداگانه استفاده کنید، 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. اطمینان حاصل کنید که فرد ایزوله از حوله‌ای جدا استفاده می‌کند. اگر شما در خوابگاه یا پانسیون اقامت دارید که دارای آشپزخانه و سرویس‌های بهداشتی اشتراکی است، باید تا حد امکان اتاق خود بمانید و در صورت نیاز به خروج از ماسک صورت (اگر به شما داده شده‌است) استفاده کنید. اگر ناچار به استفاده از آشپزخانه مشترک هستید، زمانی از آن استفاده کنید که فرد دیگری در آن حاضر نباشد و وعده‌ی غذایی خود را در اتاق میل کنید. اگر امکان استفاده از ماشین ظرفشویی را ندارید، ظروف خود را آب گرم و شوینده‌ی کافی بشوید و آن را با پارچه‌ی شخصی کاملاً خشک کنید. اگر امکان پیروی از این دستورات را ندارید، ایزوله‌ی خانگی نباید انجام شود.

که قبل از مراجعه به مراکز درمانی، حتما تماس بگیرید

قبل از مراجعه‌ی دوباره به مراکز درمانی برای ویزیت، با شماره تلفنی که در اختیار شما قرار داده شده است تماس بگیرید تا ترتیبی داده شود که برخورد شما با افراد دیگر به حداقل برسد.

که اگر به شما توصیه شده‌است، از ماسک صورت استفاده کنید

اگر به شما ماسک داده شده‌است، باید هنگامی که با افراد دیگر در فضای بسته هستید یا توسط پزشک ویزیت می‌شوید، ماسک خود را بپوشید. اگر پوشیدن ماسک برای شما ممکن نیست، کسانی که با شما زندگی می‌کنند باید هنگامی که با شما در یک اتاق قرار دارند ماسک بپوشند.

که سرفه و عطسه‌ی خود را بپوشانید

هنگامی که عطسه و سرفه می‌کنید، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی یک بار مصرف بپوشانید. افراد دیگر که از فرد ایزوله مراقبت می‌کنند باید با دستمال یکبار مصرف خلط و ترشحات بینی فرد ایزوله را تمیز کنند. دستمال‌ها را در یک کیسه پلاستیکی قرار دهید و دست‌های خود را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید و سپس کاملاً خشک کنید. افرادی که از فرد ایزوله نگهداری می‌کنند نیز پس از مراقبت از وی در صورت عطسه کردن یا سرفه، باید به همین صورت دست‌ها را بشویند.

که دستان خود را بشویید

دست‌های خود را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید و سپس کاملاً خشک کنید. از لمس کردن بینی، دهان و چشمان خود با دست‌های نشسته پرهیز کنید.

که مهمان 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.

که از اشتراک وسایل خودداری کنید

فرد ایزوله باید از اشتراک ظروف، لیوان‌ها، قاشق و چنگال، حوله و ملحفه با دیگران پرهیز کنید. بعد از استفاده، آن‌ها را به‌خوبی با شوینده شست و شو دهید.

که علائم خود را زیر نظر داشته باشید

اگر بیماریتان رو به وخامت گذاشت (برای مثال اگر به سختی نفس می‌کشید) در اسرع وقت با مرکز درمانی خود تماس بگیرید. نیازی به تماس با اورژانس نیست، با مرکز درمانی که شما را ویزیت کرده‌است تماس بگیرید. در صورت نیاز به تماس با اورژانس حتماً به اپراتور پاسخ‌دهنده اطلاع بدهید که بدلیل ظن بیماری کووید-۱۹، در ایزوله خانگی هستید.

که پسماند

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

منبع

ترجمه‌شده از دستور العمل بهداشت عمومی انگلیس

