

راهنما برای COVID-19

خود قرنطینگی

اگر به کشوری سفر کرده اید که COVID-19 در آن شیوع فراگیر داشته یا زمانی را در تماس نزدیک با یک فرد مبتلا به COVID-19 سپری کرده اید، باید از آخرین روز در معرض قرارگیری احتمالی به مدت 14 روز خود را قرنطینه کنید. در خانه بمانید و ارتباط خود را با افراد تا حد امکان به حداقل برسانید. نباید خانه را ترک کنید، مگر برای موارد اورژانسی پزشکی (به 1-9-1 زنگ بزنید) یا در صورت بروز علائم COVID-19.

ارتباط با افراد دیگر باید به شدت محدود باشد. لذا ممکن است برای رفع ضروریات به کمک نیاز داشته باشید.



اگر تحویل غذا و سایر ضروریات در دسترس است، می توان در طول دوره قرنطینه از این خدمات استفاده کرد.



در صورت امکان خود را در یک قسمت مجزا از سایر اعضای خانواده قرنطینه کنید، مانند یک اتاق خواب و سرویس بهداشتی جداگانه. هر محدوده از منزل که ممکن است در آن هم آمیختگی صورت گیرد باید به طور مرتب ضدعفونی شود.



سایر اعضای خانوار باید از شما جدا باشند و می توانند فعالیت های روزمره خود را ادامه دهند و با حفظ فاصله کلی، ضروریات شما را تامین کنند. اگر کل خانوار شما قرنطینه شده است، دوستان یا خویشاوندان می توانند ضروریات را تامین کنند و پشت درب منزل بگذارند.

اگر در معرض فردی مبتلا به COVID-19 قرار بگیرید، ممکن است تا 14 روز طول بکشد که بدانید مبتلا خواهید شد یا خیر. مهم است در طول دوره خود قرنطینگی 14 روزه دمای بدن خود را دو بار در هر روز اندازه بگیرید. برای بررسی و ثبت علائم خود طبق مراحل زیر عمل کنید.

هر صبح و هر شب بررسی های سلامتی را انجام دهید:

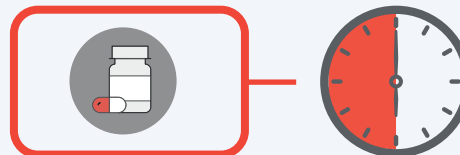
مرحله 1

پیش از سنجش دما:

بعد از ورزش، خوردن یا آشامیدن 30 دقیقه صبر کنید.



بعد از مصرف داروهایی که می توانند دمای بدنتان را پایین بیاورند، حداقل 6 ساعت صبر کنید، مانند: ایبوپروفن، آسپرین و استامینوفن یا همان پاراستامول.



دمای بدن خود و/یا اعضای خانواده را که با شما سفر کرده بودند و خودشان نمی توانند، اندازه بگیرید.



مازاد بر تب، حواستان به هر گونه علائم دیگر COVID-19 باشد، شامل سرفه یا دشواری تنفس.



دمای بدن و علائم خود را یادداشت کنید.



برای اطلاعات بیشتر، لطفاً از

www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus

بازدید کنید یا با خط ارجاع سلامت سازمان بهداشت

OC (HCA) به شماره 8448-564 (800) تماس بگیرید.

نحوه اندازه گیری دمای بدن:

-  1. دماسنج را با فشردن دکمه کنار صفحه روشن کنید.
-  2. سر دماسنج را زیر زبان خود نگه دارید تا وقتی بوق به صدا درآید. دماسنج را گاز نگیرید.
-  3. دمای بدن خود را از روی صفحه بخوانید. اگر دمای بدنتان $100.4^{\circ}\text{F}/38^{\circ}\text{C}$ یا بالاتر است، تب دارید.
-  4. تاریخچه دما و علائم را به مدت 14 روز ثبت کنید.
-  5. دماسنج را با آب و صابون بشویید و کاملاً خشک کنید.

لطفا دقت کنید

برای نوزادان و کودکان زیر 4 سال از یک دماسنج مناسب سن آنها استفاده کنید، مانند دماسنج گوشه. اگر ندارید، یک دماسنج معمولی را در وسط زیربغل کودک قرار دهید. در روش زیربغل، اگر دمای بدن کودک $99.4^{\circ}\text{F}/37.4^{\circ}\text{C}$ یا بالاتر باشد، تب دارد.

اگر در طول 14 روز پس از آخرین روز در معرض قرارگیری احتمالی تب دارید ($100.4^{\circ}\text{F}/38^{\circ}\text{C}$) یا بالاتر، سرفه می کنید، یا تنفستان دشوار شده است:

مرحله 2



بعد از سرفه، عطسه یا پاک کردن بینی بلافاصله دست ها را با آب و صابون بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نبود، می توانید از یک ضدعفونی کننده دست مشتق الکل حاوی 60-95% الکل استفاده کنید. همیشه اگر دست ها به طور مشخص کثیف شده اند آنها را با آب و صابون بشویید.



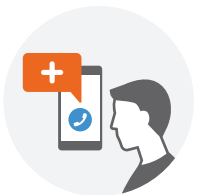
هرگز بیرون به معرض عام نروید. هرگز در حین بیماری سفر نکنید. از تماس با سایرین خودداری کنید.



در هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را با یک دستمال کاغذی یا آستین پوشانید (از دست ها استفاده نکنید).



دست ها را به مدت حداقل 20 ثانیه به طور مرتب با آب و صابون بشویید تا از شیوع ویروس به دیگران پیشگیری شود.



به پزشک مراجعه کنید: پیش از مراجعه به مطب پزشک یا بخش اورژانس با آنها تماس بگیرید. در معرض قرارگیری احتمالی (سفر یا فرد مبتلا) و علائم خود را به آنها اطلاع دهید.

برای مشاهده نکات عملی مربوط به اشتغال و بهداشت روانی در طول خودقرنطینیگی لطفاً از <https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4894.pdf> بازدید کنید.

برای منابع و اطلاعات تکمیلی لطفاً به وبسایت اختصاصی HCA به آدرس www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus مراجعه کنید یا با خط ارجاع سلامت ما به شماره 564-8448 (800) تماس بگیرید.