

خدمات سلامت عمومی (PUBLIC HEALTH SERVICES)
کنترل بیماری‌های واگیردار

دستورالعمل اعضای خانواده و مراقبان بیماران مشکوک/مبتلا به COVID-19 که در خانه از آنها مراقبت می‌شود.

نظارت و کمک به بیمار

- مطمئن شوید که دستورالعمل‌های ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی در مورد داروها و نحوه مراقبت را به‌خوبی درک کرده‌اید و می‌توانید در پیروی از آنها به بیمار کمک کنید. شما باید در تأمین نیازهای اولیه بیمار در منزل به وی کمک کنید و جهت تهیه مواد غذایی، نسخه‌های دارو و سایر نیازهای شخصی پشتیبانی لازم را ارائه دهید.
- علائم بیمار را تحت نظر داشته باشید. اگر حال بیمار وخیم‌تر شد، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی وی تماس بگیرید و به آنها اطلاع دهید که بیمار با تأیید آزمایشگاه، به COVID-19 مبتلاست. اگر بیمار در وضعیت پزشکی اورژانسی است و باید با 911 تماس بگیرید، به پرسنل اعزامی اطلاع دهید که بیمار به COVID-19 مبتلاست یا جهت تشخیص آزمایش داده است.

جلوگیری از انتقال

- اعضای خانوار باید تا حد ممکن در اتاق دیگری بمانند یا از بیمار جدا باشند. همچنین، در صورت امکان اعضای خانوار باید از اتاق خواب و سرویس بهداشتی جداگانه استفاده کنند.
- از ورود بازدیدکنندگانی که حضور آنها در منزل ضرورتی ندارد، خودداری کنید.
- تماس بیمار با حیوانات خانگی را محدود کنید؛ اعضای خانواده باید از هر حیوان خانگی حاضر در منزل مراقبت کنند. جهت کسب اطلاعات بیشتر از اینجا بازدید کنید: [COVID-19 and Animals](#)
- مطمئن شوید که فضاهای مشترک خانه دارای جریان هوای مناسب هستند، مانند سیستم تهویه، پنجره باز یا هر وسیله تسهیل‌کننده جریان هوا.
- اصول بهداشت دست‌ها را مرتب رعایت کنید. هم بیمار و هم افرادی که از وی مراقبت می‌کنند باید دستان خود را مرتب و به‌مدت حداقل 20 ثانیه بشویند یا از یک ضدعفونی‌کننده الکلی دست استفاده کنند که حاوی حداقل 60 الی 95 درصد الکل باشد؛ تمامی سطوح دست خود را ضدعفونی کنید و آن‌ها را بهم بمالید تا وقتی که احساس کنید کاملاً خشک شده‌اند. اگر دستان شما به‌وضوح کثیف هستند، ترجیحاً از آب و صابون استفاده کنید.
- وقتی دستانتان را نشسته‌اید، از تماس با چشم، بینی و دهان خود خودداری کنید.
- اگر لازم است بیمار در کنار افراد دیگر حضور پیدا کند، باید ماسک بزند. اگر بیمار قادر نیست از ماسک صورت استفاده کند (مثلاً به‌دلیل اینکه تنفس وی دچار مشکل می‌شود)، شما به‌عنوان مراقب وی، باید هنگام حضور در اتاق بیمار ماسک بزنید.
- هنگام تماس با خون، مدفوع و مایعات بدن بیمار مانند بزاق، خلط، مخاط بینی، استفراغ و ادرار، از ماسک و دستکش‌های یکبار مصرف استفاده کنید.
 - پس از استفاده از دستکش، آنها را دور بیندازید؛ مجدد استفاده نکنید.
- از به‌اشتراک‌گذاری وسایل خانه با بیمار خودداری کنید. شما نباید ظروف، لیوان‌ها، فنجان‌ها، لوازم غذاخوری، حوله‌ها، رختخواب یا سایر وسایل خود به اشتراک بگذارید. پس از اینکه بیمار از این وسایل استفاده نمود، باید آنها را با آب فراوان بشوید (به قسمت «رخت‌ها را به‌خوبی بشوید» در زیر مراجعه کنید).

تمیز کنید

- سطوح «پر تماس» شامل پیشخوان‌ها، سطح افقی میزها، دستگیره‌ها، وسایل نصب شده در حمام، توالت‌ها، تلفن‌ها، صفحه‌کلیدها، تابلت‌ها و میزهای پاتختی را هر روز تمیز کنید. همچنین، هر سطحی که ممکن است خون، مدفوع یا مایعات بدن روی آنها ریخته باشد را تمیز کنید.
 - از اسپری و دستمال تمیزکننده خانگی طبق برچسب دستورالعمل روی آن استفاده کنید. برچسب‌ها حاوی دستورالعمل‌هایی برای استفاده ایمن و اثربخش محصول تمیز کننده هستند از جمله موارد احتیاطی که باید هنگام استفاده از محصول آنها را رعایت کنید، مانند پوشیدن دستکش و مطمئن شدن از وجود تهویه مناسب محیط هنگام استفاده از محصول.
 - برای کسب اطلاعات بیشتر از <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/disinfecting-your-home.html> دیدن کنید
- رخت‌ها را به‌خوبی بشویید.
 - هر لباس یا رختخوابی که خون، مدفوع یا مایعات بدن روی آنها ریخته است را فوراً جمع کنید و بشویید.
 - هنگام دست زدن به اجسام آلوده از دستکش‌های یکبار مصرف استفاده کنید و آنها را از بدن خود دور نگه دارید. پس از دور انداختن دستکش‌ها، فوراً دستان خود را (با آب و صابون یا یک ضدعفونی‌کننده الکل‌دار مخصوص دست) بشویید.
 - دستورالعمل‌های موجود روی برچسب‌های رخت‌ها یا البسه و مواد شوینده را مطالعه و از آنها پیروی کنید. بطور کلی، طبق دستورالعمل ماشین لباس‌شویی از یک ماده شوینده معمولی برای البسه استفاده کنید و با استفاده از گرم‌ترین دماهای توصیه‌شده روی برچسب لباس، آنها را کامل خشک کنید.

خود را قرنطینه کنید و تحت نظر بگیرید

- پس از آخرین باری که تماس محافظت‌نشده با بیمار داشتید (از زمانی که وی بستری شد یا قرنطینه خانگی وی آغاز شد)، به‌مدت 14 روز خود را در خانه قرنطینه کنید. می‌توانید برای خرید مایحتاج ضروری (غذا، دارو و مواد ضروری) یا ورزش از خانه خارج شوید، اما در این حین باید فاصله اجتماعی خود را (حداقل 2 متر یا 6 فوت) با دیگران حفظ کنید.
- هر روز 2 بار دمای بدن خود را چک کنید و علائم بیماری COVID-19 (تب، سرفه، بدن‌درد، گلودرد و ...) را در خود تحت نظر بگیرید. اگر علائم بیماری را در خود مشاهده کردید، خودتان را از دیگران جدا کرده و اگر عارضه‌ای دارید که ممکن است منجر به بروز عوارض شود (مانند دیابت، بیماری قلبی ناشی از فشارخون بالا، آسم، سیستم ایمنی تضعیف‌شده) یا اگر سن‌تان بالای 60 سال است، جهت انجام آزمایش با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید. اگر جوان و سالم هستید، نیازی به انجام آزمایش ندارید؛ ممکن است مبتلا شده باشید، و بسیاری از افراد جوان و سالم عوارض خاصی ندارند. اگر علائم را در خود مشاهده کردید، دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی را مطالعه کنید.

اصلاح‌شده از سند

CDC: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fguidance-prevent-spread.html