



## بیماری ویروس کرونا (کووید-۱۹): چگونه از فردی که به کووید-۱۹ مبتلا شده در خانه مراقبت کنیم - توصیه‌هایی برای مراقبین سلامتی

اگر در خانه از فردی که مبتلا به کووید-۱۹ تشخیص داده شده مراقبت می‌کنید، برای محافظت از خود و دیگران و همچنین افراد جامعه به توصیه‌های زیر عمل کنید.

### تماس‌های خود را محدود کنید

- فقط یک فرد سالم می‌تواند از وی مراقبت کند.
- از وسایل شخصی فرد بیمار، مانند مسواک، حوله، ملحفه، وسایل آشپزخانه یا وسایل الکترونیکی استفاده مشترک نکنید.
- در صورت امکان از یک دستشویی به غیر از دستشویی بیمار استفاده کنید.
  - در غیر این صورت، فرد بیمار باید قبل از زدن سیفون در توالت فرنگی را ببندد.
- بعضی از افراد ممکن است حتی اگر هیچ علائمی نداشته باشند، ویروس کووید-۱۹ را منتقل کنند. استفاده از یک ماسک که شامل ماسک غیر پزشکی یا پوشش صورت (که حداقل متشکل از دو لایه از پارچه‌ای باشد که محکم به هم بافته شده و برای پوشش کامل و بدون درز بینی و دهان ساخته شده و پشت سر گره خورده، یا به پشت گوش بسته شود) نیز می‌شود، می‌تواند از اطرافیان‌تان محافظت کند.
- از تماس با حیوانات خودداری کنید، چون چندین مورد انتقال ویروس کووید-۱۹ به حیوانات خانگی گزارش شده است.

### از خود محافظت کنید

- در صورت امکان، کسانی که خود در معرض خطر جدی ابتلا به بیماری کووید-۱۹ هستند نباید از شخص مبتلا به کووید-۱۹ مراقبت کنند.
  - این افراد شامل افراد سالخورده، افراد با بیماری مزمن پزشکی (مانند بیماری قلبی، دیابت) یا دارای سیستم ایمنی ضعیف بدنی می‌شوند.
- اگر باید در فاصله ۲ متری بیمار قرار بگیرید، از تجهیزات محافظ شخصی استفاده کنید:
  - یک ماسک پزشکی
  - دستکش یکبار مصرف
  - محافظ چشم
- هنگام دست زدن به بیمار، محیط اطرافش و اشیاء آلوده یا سطح اشیاء، از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.
- از استفاده مجدد ماسک‌های پزشکی و دستکش خودداری کنید.
- دست‌های خود را اغلب حداقل به مدت ۲۰ ثانیه، بخصوص پس از تماس با فرد بیمار و پس از درآوردن دستکش، ماسک صورت و محافظ چشم، تمیز کنید.





- دست‌های خود را با حوله کاغذی یکبار مصرف خشک کنید.
  - در صورت عدم وجود، از یک حوله چند بار مصرف استفاده کرده و پس از خیس شدن آن را تعویض کنید.
- همچنین می‌توانید آلودگی را با یک دستمال مرطوب پاک کرده و سپس از ضدعفونی کننده حاوی الکل حداقل ۶۰٪ استفاده کنید.
- از لمس چشم‌ها، بینی و دهان خود قبل از شستن دست‌ها خودداری کنید.

### استفاده از ماسک

- به بیماران کووید-۱۹ توصیه می‌شود که در خانه از ماسک‌های پزشکی استفاده نموده تا از افرادی که به طور مستقیم از بیماران کووید-۱۹ مراقبت می‌کنند، محافظت شود.
- ماسک‌های تنفسی ان ۹۵ باید در اختیار کادر مراقبت‌های بهداشتی قرار گرفته و مراقبین در منزل نباید از آن‌ها استفاده نمایند.
- در صورت عدم وجود ماسک‌های پزشکی، فرد بیمار اگر برایش قابل تحمل بود می‌تواند از ماسک غیرپزشکی یا پوشش صورت (که حداقل متشکل از دو لایه از پارچه‌ای باشد که محکم به‌هم بافته شده و برای پوشش کامل و بدون درز بینی و دهان ساخته شده و پشت سر گره خورده، یا به پشت گوش بسته شود) استفاده نماید. این عمل دهان و بینی ایشان را پوشانده و مانع می‌شود تا ترشحات دستگاه تنفسی‌اشان دیگران را آلوده کرده یا روی سطوح پاشیده شود.
- افرادی که در منزل به طور مستقیم از بیماران کووید-۱۹ مراقبت می‌کنند نیز می‌توانند از ماسک غیرپزشکی یا پوشش صورت استفاده کنند. به هر حال، هنوز ثابت نشده که پوشیدن ماسک‌های غیرپزشکی یا پوشش صورت در اجتماع از فردی که آن را زده، محافظت می‌کند.
- اقدامات شدید بهداشتی و بهداشت عمومی، مانند شستن مکرر دست‌ها و حفظ فاصله فیزیکی حداقل ۲ متر از فرد بیمار، احتمال قرارگرفتن در معرض این ویروس را کاهش می‌دهد.
- وقتی ماسک‌های پارچه‌ای غیرپزشکی خیس یا مرطوب شدند باید به‌دقت برداشته، در آب داغ شسته شده و سپس کاملاً خشک شوند.
- قبل از پوشیدن و بعد از برداشتن ماسک باید دست‌ها را تمیز کرد.

### محیط خود را پاکیزه نگاهدارید

- ماسک‌های پزشکی و دستکش‌های استفاده شده، و سایر اقلام آلوده را در یک ظرف کیسه‌دار قرار داده، محتویات آن را محفوظ کرده و با سایر زباله‌های خانگی دفع کنید.
- لباس‌های کتیف که احتمالاً آلوده‌اند، شامل ماسک‌های پارچه‌ای غیرپزشکی و پوشش‌های صورت را داخل یک ظرف با کیسه پلاستیکی قرار داده و آن را تکان ندهید.
  - آن‌ها را با صابون معمولی رختشویی و آب گرم (۶۰-۹۰ درجه سانتی‌گراد) شسته و خوب خشک کنید.
  - لباس، ملحفه و ماسک‌های پارچه‌ای غیرپزشکی و پوشش‌های صورت متعلق به فرد بیمار را می‌توان با سایر لباس‌های شستنی شست.
- حداقل یک بار در روز سطوحی مانند توالت، ظروف لباسشویی، میزهای کنار تختخواب، دستگیره‌های در، تلفن‌ها و کنترل از راه دور تلویزیون که اغلب لمس می‌شوند را تمیز و ضدعفونی کنید.
- فقط از محصولات ضدعفونی کننده تأیید شده استفاده کنید که دارای شماره شناسایی دارو (DIN) هستند. شماره شناسایی دارو یک عدد ۸ رقمی است که توسط مرکز بهداشت کانادا اعلام شده و تأیید می‌کند که استفاده از این محصول ضدعفونی کننده در کانادا مورد تأیید و ایمن است..



- اگر مواد ضد عفونی کننده تأیید شده برای سطوح سخت در دسترس نبود، برای ضد عفونی لوازم خانگی می‌توان محلول سفیدکننده رقیق شده را طبق دستورالعمل روی برچسب آن، و یا نسبت ۵ میلی‌لیتر سفید کننده در ۲۵۰ میلی‌لیتر آب یا نسبت ۲۰ میلی‌لیتر سفید کننده در یک لیتر آب، تهیه کرد. این نسبت بر پایه سفید کننده حاوی ۵٪ هیپوکلریت سدیم است تا بتوان با آن محلول هیپوکلریت سدیم ۰.۱٪ به دست آورد. دستورالعمل‌های لازم برای استفاده صحیح از سفید کننده های خانگی (کلر) را دنبال کنید.
- دستگاه‌های الکترونیکی لمسی حساس (مانند، صفحه‌کلید، تبلت، تخته‌های هوشمند) را حداقل روزی یک مرتبه با الکل ۷۰٪ (مانند، دستمال مرطوب الکلی) ضد عفونی کنید، البته اگر این دستگاه‌ها در مقابل مایعات ضد عفونی مقاومت داشته باشند.

### بروز علائم بیماری را در خود تحت نظر داشته باشید

- اگر همواره اقدامات احتیاطی توصیه شده را به کار بسته‌اید، ۱۴ روز پس از آخرین تماس با بیمار، بروز علائم بیماری را در خود تحت نظر داشته باشید.
  - اگر پس از ۱۴ روز از آخرین تماس، خود را در خانه قرنطینه (خود انزوا) کرده‌اید و هیچ علائمی نداشتید اما در موقعیت‌های زیر قرار داشته‌اید: با اداره بهداشت عمومی محلی تماس بگیرید
    - مراقبت از شخص مبتلا به کووید-۱۹ را بدون استفاده از تجهیزات محافظ شخصی توصیه شده، برعهده دارید
    - بدون استفاده از تجهیزات محافظ شخصی توصیه شده با فردی تماس فیزیکی نزدیک (مانند شریک زندگی صمیمی) داشته یا زندگی می‌کنید
    - با شخصی زندگی می‌کنید یا تماس نزدیک یا مداوم (در فاصله ۲ متری) داشته‌اید که تا ۴۸ ساعت بعد علائم بیماری ابتلا به کووید-۱۹ در وی ظاهر شده، یا با وجود داشتن علائم بیماری خود را منزوی نکرده باشد
    - با مایعات بدن شخصی که دارای کووید-۱۹ است (یعنی وقتی سرفه یا عطسه کرده باشد) بدون داشتن تجهیزات محافظ شخصی توصیه شده، تماس مستقیم داشته‌اید
- اگر بیماری در شما پدیدار شد، در اسرع وقت خود را منزوی کنید و جهت دریافت دستورالعمل‌های بیشتر با اداره بهداشت عمومی محلی خود تماس بگیرید.

### این لوازم را داشته باشید

- ماسک پزشکی، در صورت دسترسی، و ماسک غیر پزشکی یا پوشش صورت
- محافظ چشم (محافظ صورت یا عینک مخصوص) برای استفاده مراقب سلامتی
- دستکش یک بار مصرف (بیش از یک بار مصرف نکنید) برای استفاده توسط مراقب سلامتی
- حوله‌های کاغذی یکبار مصرف
- دستمال کاغذی
- ظرف زباله با کیسه پلاستیکی
- دماسنج
- داروهای غیر نسخه‌ای برای کاهش تب (مانند ایبوپروفن یا استامینوفن)
- آب شیر
- صابون شستشوی دست
- ضد عفونی کننده حاوی الکل با الکل حداقل ۶۰٪
- مایع ظرفشویی
- صابون معمولی لباسشویی



- محصولات نظافتی معمولی خانگی
- پاککننده/ضدعفونی کننده یک مرحله‌ای
- ضدعفونی کننده سطوح سخت یا در صورت عدم دسترسی، سفید کننده مایع فشرده (۵٪) و یک ظرف جداگانه برای رقیق کردن آن
- دستمال مرطوب الکلی یا محصولات تمیز کننده مناسب برای لوازم الکترونیکی که به طور مکرر لمس می‌شوند

همه ما می‌توانیم نقش خود را در پیشگیری از گسترش کووید-۱۹ ایفا کنیم.  
برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ویروس کرونا از طرق زیر با ما تماس بگیرید:

- تلفن: ۴۳۹۷-۷۸۴-۸۳۳-۱
- تلفن رایگان: ۴۳۹۷-۷۸۴-۸۳۳-۱
- [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)

ID 04-04-01 / DATE 2020.06.01