

# راهنمای خانواده‌های بزرگ یا خانواده‌هایی که با اقوام در یک خانه زندگی می‌کنند

احتمال ابتلا به بیماری کروناویروس 2019 (کووید-19) برای همه افرادی که در معرض ویروس قرار می‌گیرند، وجود دارد. سالخوردگان و افرادی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای جدی هستند، با احتمال بیشتری در معرض ابتلا به نوع شدید کووید-19 قرار دارند. اطلاعات بیشتر درباره احتمال ابتلا به نوع شدید کووید-19 در اینجا ارائه شده است: [http://bit.ly/covid19\\_increasedrisk](http://bit.ly/covid19_increasedrisk).

اگر شما یا هریک از اعضای خانوار شما در معرض ابتلا به نوع شدید کووید-19 قرار داشته باشید، همه اعضای خانواده باید چنین فرض کنند که آنها نیز در معرض این خطر قرار دارند. این کار با محدود بودن فضا برای خانواده‌های بزرگ یا گسترده‌ای که در کنار هم زندگی می‌کنند، می‌تواند مشکل باشد. این اقدامات برای رفع زمینه گسترش کووید-19 و محافظت از شما و اعضای خانواده شما ضرورت دارد، هرچند پرهیز از تماس نزدیک با دیگران و قرنطینه کردن فرد بیمار ممکن است احساس ناخوشایندی ایجاد کند.

## این سند حاوی توضیحاتی برای موارد زیر است:

- محافظت از اعضای خانواده هنگام خروج از منزل
- محافظت از اعضای خانواده که با احتمال بیشتری در معرض ابتلا به نوع شدید بیماری هستند
- حفظ سلامت کودکان
- قرنطینه کردن بستگان بیمار
- مراقبت از بستگان بیمار
- تهیه غذا برای فرد بیمار
- قرنطینه شدن پس از مواجهه با فرد بیمار

# روش محافظت از اعضای خانواده و دیگران هنگام خروج از منزل

اگر شما یا هریک از اعضای خانوار شما در معرض ابتلا به نوع شدید کووید-19 قرار داشته باشید، همه اعضای خانواده باید چنین فرض کنند که آنها نیز در معرض این خطر قرار دارند. یک یا دو عضو خانواده که در معرض ابتلا به نوع شدید کووید-19 قرار ندارند را برای انجام کارهای لازم انتخاب کنید. اقدامات احتیاطی دیگر، مانند پوشیدن ماسک، حفظ فاصله فیزیکی، شستن مرتب دستها و تهویه کافی در منزل را برای آن دسته از بستگان که با احتمال بیشتری در معرض ابتلا به نوع شدید کووید-19 قرار دارند، در نظر بگیرید. افرادی که برای انجام دادن امور ضروری از منزل خارج می‌شوند، باید به نکات زیر توجه کنند:



**1. هنگام خروج از منزل، این اقلام را همراه داشته باشید:** ماسک، دستمال کاغذی و ماده ضدعفونی‌کننده دست محتوی حداقل 60% الکل.



**2. پیش از نزدیک شدن به افراد غیرهمخانه، دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید.** ماسک باید پس از آلوده یا مرطوب شدن، یا حداقل یک بار در روز، **شسته** شود. لازم است که ماسک همواره به روش درست برداشته شود. همچنین، **شستن دستها** پس از جابجا کردن ماسک یا دست زدن به آن، ضروری است. اطلاعات بیشتر درباره روش استفاده از ماسک در [https://bit.ly/covid19\\_masks](https://bit.ly/covid19_masks) ارائه شده است.



**3. فاصله اجتماعی را حفظ کنید.** از دیگران حداقل 6 فوت (حدود 2 متر) فاصله بگیرید.

**4. دستان خود را به طور مرتب با آب و صابون و حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید.** اگر صابون و آب در دسترس نیست، از ضدعفونی‌کننده دست با پایه الکل حداقل 60% الکل، استفاده کنید. بلافاصله پس از بازگشت به منزل، حتماً دستها را بشویید. در [https://bit.ly/covid19\\_washhands](https://bit.ly/covid19_washhands) اطلاعات بیشتری درباره شستن دستها ارائه شده است.



**5. از لمس کردن سطوح پرتماس در مکان‌های عمومی، مانند دکمه‌های آسانسور و نرده‌ها، خودداری کنید.** پیش از شستن دست یا استفاده از ضدعفونی‌کننده دست، از دست زدن به صورت (چشم، بینی، دهان) یا ماسک بپرهیزید.

**6. در صورت استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی، نکات زیر را رعایت کنید:**

« ماسک بزنید.

« تا حد ممکن حداقل 6 فوت (حدود 2 برابر طول بازو) از سایر مسافران فاصله بگیرید.

« از لمس کردن سطوح پرتماس، مانند نرده، تا حد ممکن خودداری کنید.

« بلافاصله پس از خروج از وسایل حمل‌ونقل عمومی دستهای خود را بشویید و یا از ضدعفونی‌کننده دست محتوی حداقل 60% الکل، استفاده کنید.

**7. با اعضای خانواده‌های مختلف سوار یک خودرو نشوید.** اگر مجبور به استفاده از خودرو اشتراکی شدید، نکات زیر را رعایت کنید:

« ماسک بزنید.

« برای ورود هوای تازه، پنجره‌ها را باز کنید یا سامانه تهویه خودرو را روشن کنید.

« تا حد ممکن، از دست زدن به سطوح بپرهیزید.

« تعداد سرنشینان خودرو را محدود کنید و تا حد ممکن دور از یکدیگر بنشینید.

« پس از خروج از خودرو، دستهای خود را با آب و صابون بشویید یا با ضدعفونی‌کننده حاوی حداقل 60% الکل تمیز کنید.

اطلاعات بیشتر درباره کاهش احتمال آلودگی در حین رسیدگی به کارهای ضروری، در [http://bit.ly/covid19\\_errands](http://bit.ly/covid19_errands) ارائه شده است.



# روش محافظت از اعضای خانواده که با احتمال بیشتری در معرض ابتلا به نوع شدید کووید-19 هستند



اگر یکی از اعضای خانوار شما سالخورده یا دچار بیماری زمینه‌ای باشد، همه اعضای خانواده باید طوری رفتار کنند که گویی آنها نیز در معرض ابتلا به نوع شدید کووید-19 قرار دارند. اطلاعات بیشتر درباره احتمال ابتلا به نوع شدید کووید-19 در اینجا ارائه شده است: [http://bit.ly/covid19\\_increasedrisk](http://bit.ly/covid19_increasedrisk) برای محافظت از اعضای خانواده، این نکات را رعایت کنید:



1. تا حد ممکن در خانه بمانید.
2. فاصله اجتماعی را حفظ کنید. از دیگران حداقل 6 فوت یا متر (حدود 2 برابر طول بازو) فاصله بگیرید.
3. **دستهای خود را مرتباً و به‌ویژه پس از حضور در مکان‌های عمومی یا پس از پاک کردن بینی، سرفه و یا عطسه، به مدت حداقل 20 ثانیه بشوید.** اگر صابون و آب در دسترس نیست، از ضدعفونی‌کننده دست محتوی حداقل 60% الکل، استفاده کنید.
4. **دستهای آلوده خود را به چشم، بینی، دهان یا ماسک نمالید.** پس از لمس کردن صورت (چشم، بینی، دهان) یا ماسک، دستهای خود را بلافاصله با آب و صابون یا ضدعفونی‌کننده دست تمیز کنید.
5. هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را با دستمال و یا قسمت داخلی آرنج خود بپوشانید. دستمال کاغذی مصرف‌شده را درون سطل زباله بیندازید و بلافاصله دستهای‌تان را بشوید.
6. **سطوح پر تماس و سطوح مشترک** مانند میز غذاخوری، دستگیره در، کلید برق، پیشخوان، دسته وسایل، میز کار، توالت، شیر آب و سینک را پس از هر نوبت استفاده با آب و صابون تمیزی کنید. سپس، سطوح را با ماده شوینده خانگی ضدعفونی کنید (میکروب‌های آن را از بین ببرید). در صورت امکان، برای تمیز و ضدعفونی‌کردن سطوح با شوینده یا گندزدای موجود در بازار یا خانگی، از دستکش استفاده کنید. شوینده یا گندزا را طبق مندرجات دستورالعمل مرتبط مصرف کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تمیز و ضدعفونی کردن سطوح، به این نشانی مراجعه کنید: [http://bit.ly/covid19\\_clean](http://bit.ly/covid19_clean).
7. **اطمینان حاصل کنید که خانه از تهویه مناسبی برخوردار است.** یکی از پنجره‌ها را باز کنید و (در صورت امکان) پنکه را روشن کنید تا هوای تازه وارد شود و به جریان بیفتد.
8. از بوسیدن، در آغوش گرفتن یا مصرف مشترک غذا یا نوشیدنی با همخانه‌هایی که در معرض ابتلا به نوع شدید بیماری قرار دارند، خودداری کنید.
9. از پذیرفتن ملاقات‌کننده خودداری کنید مگر این‌که حضور آنها در خانه شما ضروری باشد (مثلاً پرستار بهداشت منزل). اگر قرار است کسی به دیدن شما بیاید، خودتان و دیگر اعضای خانوار را پیش از ورود آن فرد از نظر ابتلا به نشانه‌های کووید-19 بررسی کنید و از مهمانان خود نیز بخواهید که این کار را انجام دهند. اگر شما یا هریک از همخانه‌های شما در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اید یا به کووید-19 مبتلا شده‌اید، این موضوع را به مهمانان خود اطلاع دهید. به افراد بیمار یا مشکوک به بیماری اجازه ندهید که وارد منزل‌تان شوند. حتماً فاصله حداقل 2 متری یا 6 فوتی (حدود 2 برابر طول بازو) را حفظ کنید، ماسک بپوشید و از مهمانان خود بخواهید که پیش از ورود به منزل، ماسک بپوشند. اطلاعات بیشتر در [http://bit.ly/covid19\\_visitors](http://bit.ly/covid19_visitors) ارائه شده است.
10. **به بستگانی که در معرض ابتلا به بیماری هستند اجازه ندهید که از دیگر اعضای خانوار مراقبت کنند.** اگر افراد پرخطر از دیگران مراقبت کنند، افراد تحت مراقبت باید تا حد ممکن در منزل بمانند تا آن دسته از اعضای خانوار که مستعد ابتلا به کووید-19 هستند، دچار بیماری نشوند.

برای کسب اطلاعات بیشتر به اینجا مراجعه کنید: [http://bit.ly/covid19\\_highrisk](http://bit.ly/covid19_highrisk)

## روش حفظ سلامت کودکان

کودکان و افراد دیگر حتی اگر نشانه‌ای نداشته باشند، می‌توانند ویروس را منتقل کنند. با این‌که بیشتر کودکان ظاهراً در معرض ابتلا به نوع شدید کووید-19 قرار ندارند، برخی کودکان، به‌ویژه اطفال و کودکان مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای، دچار بیماری شدید می‌شوند. برای محافظت از کودکان و حفظ سلامت آنان در دوران همه‌گیری کووید-19، این نکات را رعایت کنید:



**11. روش محافظت از خود و دیگران را به کودکان بیاموزید.** کودکان و افراد دیگر حتی اگر علائمی را نشان ندهند، می‌توانند ویروس را منتقل کنند. روش‌های پیشگیری از بیماری، مانند پوشاندن سرفه و عطسه با دستمال کاغذی، انداختن دستمال کاغذی در سطل زباله کیسه‌دار و شستشوی فوری دستها را به کودکان بیاموزید و ترویج کنید.



**12. کودکان 2 ساله و بالاتر باید پیش از نزدیک شدن به افراد غیرهمخانه، دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانند.**



**13. به کودکان بیاموزید که دستهایشان را مرتباً و هر بار به مدت حداقل 20 ثانیه بشویند.** توضیح دهید که شستن دست‌ها می‌تواند به حفظ سلامتی آن‌ها کمک کند و مانع از انتقال ویروس به دیگران شود. به کودکان یادآوری کنید که دستهایشان را پس از تمیز کردن بینی، سرفه یا عطسه، پس از خروج از دستشویی، پس از بازگشت به منزل و پیش و پس از خوردن غذا، بشویند. «اگر آب و صابون در دسترس نباشد، باید از ضدعفونی‌کننده دست حاوی حداقل 60% الکل استفاده کنید و دستها را به هم بمالید تا خشک شوند. برای تضمین شستشوی درست دستهای کودکان، بزرگسالان باید بر این کار نظارت کنند.



**14. به کودکان اجازه ندهید که با کودکان خانواده‌های دیگر بازی کنند.** اگر کودکان خانواده‌های مختلف بخواهند با یکدیگر بازی کنند، باید از آنها بخواهید که در محیط باز با هم بازی کنند، ماسک بپوشند و فاصله حداقل 2 متری یا 6 فوتی (حدود 2 برابر طول بازو) از یکدیگر را حفظ کنند. کودکان نباید از اسباب‌بازی‌های یکدیگر استفاده کنند.

«به کودکان یادآوری کنید که پس از بازی با کودکان خانواده‌های دیگر، دستهایشان را به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویند. اگر صابون و آب در دسترس نیست، از ضدعفونی‌کننده دست محتوی حداقل 60% الکل استفاده کنید.



**15. به کودکان کمک کنید تا از طریق تماس تصویری، تماس تلفنی یا نامه با دوستان خود در ارتباط باشند.**



**16. به کودکان کمک کنید تا بر استرس غلبه کنند.** مراقب نشانه‌های استرس یا تغییرات رفتاری باشید. به پرسش‌های کودکان پاسخ دهید و اطلاعات مربوط به کووید-19 را به روش قابل فهم به کودکان منتقل کنید. به کودکان اطمینان دهید که از ایمنی برخوردار است و به او بگویید که وجود احساس اضطراب طبیعی است. اطلاعات بیشتر در زمینه آگاه ساختن کودکان از کووید-19 در این نشانی ارائه شده است: [http://bit.ly/covid19\\_talktochild](http://bit.ly/covid19_talktochild).

برای کسب اطلاعات بیشتر به اینجا مراجعه کنید: [http://bit.ly/covid19\\_children](http://bit.ly/covid19_children)

# روش قرنطینه کردن بستگان بیمار

اگر هریک از اعضای خانواده به کووید-19 دچار شوند، حفظ فاصله ایمن از فرد بیمار در محیط کوچک دشوار خواهد بود. قرنطینه برای جدا کردن افراد مبتلا به کووید-19 از افراد سالم کاربرد دارد. برای قرنطینه کردن عضو بیمار خانواده، نکات زیر را رعایت کنید:

**1. تا حد ممکن، بین فرد بیمار و دیگران، از جمله حیوانات خانگی، فاصله ایجاد کنید. رعایت فاصله حداقل 2 متری یا 6 فوتی (حدود 2 برابر طول بازو) ضروری است. افرادی را که مستعد ابتلا به نوع شدید بیماری هستند، از فرد بیمار دور نگه دارید.**



**2. از عضو بیمار خانواده بخواهید که در نزدیکی پرستار یا دیگر اعضای خانواده از ماسک استفاده کنید. کودکان زیر 2 سال، افراد دچار مشکلات تنفسی یا افرادی که به تنهایی قادر به برداشتن ماسک نیستند، نباید از ماسک استفاده کنند. اطلاعات بیشتر درباره ماسک در [https://bit.ly/covid19\\_masks](https://bit.ly/covid19_masks) ارائه شده است.**



**3. از فرد بیمار بخواهید که عطسه و سرفه خود را بپوشاند و از لمس کردن چشم، بینی، دهان و ماسک پرهیزد.**

**4. دیگر اعضای خانوار باید دستهایشان را مرتباً با آب و صابون بشویند و از ضدعفونی کننده دست با محتوای الکل حداقل 60% استفاده کنند و از لمس کردن چشم، بینی و دهان پرهیزند.**

**5. بگذارید فقط یک نفر در منزل از فرد بیمار مراقبت کند. این مراقب باید کسی باشد که در معرض ابتلا به بیماری شدید قرار ندارد.**



« تماس با سایر افراد خانواده، به ویژه افرادی که با احتمال بیشتری در معرض ابتلا به نوع شدید بیماری قرار دارند، را به حداقل برسانید.

« برای فرد بیمار یک مراقب و برای سایر اعضای خانواده که برای نظافت، حمام کردن یا سایر کارهای روزمره خود به کمک نیاز دارند، از یک مراقب دیگر در نظر بگیرید.

« پرستار باید در مدت مراقبت از فرد بیمار از ماسک استفاده کند. همچنین، اگر پرستار قرار است با دیگر اعضای خانواده که دچار بیماری زمینه‌ای هستند تعامل داشته باشد یا از آنها مراقبت نماید، باید از ماسک استفاده کند.



**6. از مصرف اشتراکی وسایلی مانند تلفن، ظرف، لیوان، قاشق و چنگال، حوله، رختخواب یا اسباب بازی با افراد بیمار خودداری کنید.**

**7. محل حضور فرد بیمار در منزل و نیز رختخواب و لباس فرد بیمار را تمیز و ضدعفونی کنید.** اطلاعات بیشتر در

[https://bit.ly/covid19\\_clean\\_disinfect](https://bit.ly/covid19_clean_disinfect) ارائه شده است.

**8. اگر اتاق شما با فرد بیمار مشترک است:**

« اطمینان حاصل کنید که اتاق از جریان هوای مطلوبی برخوردار است. در صورت امکان، یکی از پنجره‌ها را باز و پنکه را روشن کنید تا هوای تازه وارد شود و به جریان بیفتد.

« تختها را با فاصله حداقل 6 فوت یا متر (حدود 2 برابر طول بازو) از یکدیگر قرار دهید. اگر چنین کاری ممکن نبود، لازم است که پای یک نفر به سمت سر نفر دیگر باشد.

« یک مانع فیزیکی در اطراف تخت فرد بیمار قرار دهید. مثلاً، شما می‌توانید از پرده دوش، صفحه تقسیم‌کننده اتاق، صفحه پوستر مقوایی بزرگ، لحاف یا روتختی بزرگ استفاده کنید.

« ملاقه فرد بیمار را پس از هر نوبت استفاده بشویید و خشک کنید. برای جابجا کردن لباس‌های آلوده از دستکش یکبار-مصرف استفاده کنید.



**9. اگر قرار است با فرد بیمار در یک اتاق زندگی کنید، اتاق را پس از هر نوبت استفاده تمیز و ضدعفونی کنید.** اگر این کار ممکن نباشد، پرستار باید ماسک و دستکش یکبار-مصرف بپوشد و پس از خروج فرد بیمار از دستشویی، تا حد ممکن صبر کند و سپس دستشویی را تمیز نماید. فرد بیمار باید، در صورت امکان، در دستشویی از ماسک استفاده کند. اطمینان حاصل کنید که اتاق از تهویه مناسبی برخوردار است. یکی از پنجره‌ها را باز کنید و (در صورت امکان) پنکه را روشن کنید تا هوای تازه وارد شود و به جریان بیفتد.

**10. از پذیرفتن ملاقات‌کننده خودداری کنید مگر این‌که حضور آنها در خانه شما ضروری باشد (مثلاً پرستار).** به مهمانان اطلاع دهید که در منزل شما فرد مبتلا به کووید-19 حضور دارد. اگر ورود مهمان به منزل شما ضروری است، لازم است که ماسک بپوشد و تا حد ممکن از فرد بیمار فاصله بگیرد. رعایت فاصله حداقل 2 متری یا 6 فوتی (حدود 2 برابر طول بازو) الزامی است.



**11. فرد بیمار باید تا زمان برآورده شدن معیارهای قرنطینه خانگی در قرنطینه بماند.**

اطلاعات بیشتر در [http://bit.ly/covid19\\_endisolation](http://bit.ly/covid19_endisolation) ارائه شده است.

## روش مراقبت از عضو بیمار خانواده

بیشتر افرادی که به کووید-19 مبتلا هستند، تنها نوع خفیف بیماری را بروز می‌دهند و برای بهبودی باید در خانه بمانند. اگر در منزل از بیمار مراقبت می‌کنید، این نکات را در نظر بگیرید:



### 1. مطمئن شوید که فرد مبتلا به کووید-19 موارد زیر را انجام می‌دهد:

« برای تامین آب بدن، مایعات کافی مصرف می‌کند.

« در خانه استراحت می‌کند.

« از داروهای بدون نسخه (پس از مشورت تلفنی با پزشک) برای کمک به تسکین علائم استفاده می‌کند.

« دستهایش را مرتباً و به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون می‌شوید. اگر آب و صابون در دسترس نباشد، باید از ضدعفونی‌کننده دست با محتوای حداقل 60% الکل استفاده کنید.

« برای اکثر افراد، نشانه‌ها تا چند روز باقی می‌مانند و پس از یک هفته کاملاً برطرف می‌شوند.



### 2. تماس خود با فرد بیمار را تا حد ممکن محدود کنید. پیش از مراقبت از فرد بیمار، از او بخواهید که، در صورت امکان، ماسک بپوشد. پرستار باید در مدت مراقبت از فرد بیمار از ماسک استفاده کند زیرا ماسک تا حدی از فرد مراقبت می‌کند.



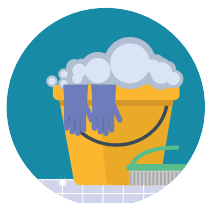
### 3. پرستار باید قرنطینه شود. پرستار پس از مراقبت از فرد بیمار باید قرنطینه شود. اطلاعات مربوط به زمان و چگونگی قرنطینه در [http://bit.ly/covid19\\_quarantine](http://bit.ly/covid19_quarantine) ارائه شده است.

### 4. سطوح، دستگیره‌ها و دیگر سطوح پرتماس را با آب و صابون تمیز کنید. سپس، این سطوح را هر روز با ماده شوینده خانگی ضدعفونی کنید (میکروب‌های آن را از بین ببرید). فهرست شوینده‌ها و ضدعفونی‌کننده‌های خانگی که کارآیی آنها در برابر کووید-19 ثابت شده است، در نشانی زیر ارائه شده است: [http://bit.ly/covid19\\_disinfectants](http://bit.ly/covid19_disinfectants).

« در حین استفاده از مواد شوینده پنجره‌ها را باز کنید و (در صورت امکان) پنکه را روشن کنید تا هوای تازه وارد شود و به جریان بیفتد.

« در صورت امکان، یک سطل زباله کیسه‌دار برای فرد بیمار اختصاص دهید. دستکش‌های یکبار-مصرف مستعمل و دیگر اقلام آلوده را در سطل زباله کیسه‌دار بیندازید. پس از دست زدن به سطل زباله، دستهای‌تان را بشویید.

« ملاقه فرد بیمار را پس از هر نوبت استفاده بشویید و خشک کنید. برای جابجا کردن لباس‌های آلوده از دستکش یکبار-مصرف استفاده کنید.



برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تمیز و ضدعفونی کردن سطوح، به این نشانی مراجعه کنید: [http://bit.ly/covid19\\_clean](http://bit.ly/covid19_clean).



**5.** شماره تلفن پزشک آنها را در دسترس قرار دهید و در صورت وخیم شدن حال فرد مبتلا به کووید-19 یا برای مطرح کردن پرسش‌ها یا مشکلات مربوط به فرد تحت مراقبت، با پزشک تماس بگیرید. اگر به انگلیسی تسلط ندارید، از مترجم یا یکی از اعضای خانواده کمک بخواهید. اگر فرد مبتلا به کووید-19 باید به پزشک مراجعه کنید، پیش از رفتن نزد پزشک با مطب تماس بگیرید و از فرد بیمار بخواهید که ماسک بپوشد.

**6.** مراقب نشانه‌های هشدار اضطراری\* کووید-19 باشید. در صورت مشاهده هریک از این نشانه‌ها در افراد، بلافاصله برای دریافت مراقبت پزشکی اضطراری اقدام کنید:

- « مشکلات تنفسی
  - « درد مداوم یا احساس فشار در سینه
  - « سرگیجه بی‌سابقه
  - « ناتوانی در بیدار شدن یا بیدار ماندن
  - « پوست، لب، یا زیر ناخن به رنگ کمرنگ، خاکستری، یا آبی-رنگ، بسته به رنگ پوست بدن
- \* این فهرست، همه نشانه‌های احتمالی را شامل نمی‌شود. در صورت مشاهده نشانه‌های شدید یا نگران کننده دیگر، با پزشک تماس بگیرید.



**7.** برای فوریت‌های پزشکی با شماره **911** تماس بگیرید. به متصدی 911 اطلاع دهید که فرد واقعاً یا احتمالاً به کووید-19 دچار است. اگر به انگلیسی تسلط ندارید، از مترجم یا یکی از اعضای خانواده کمک بخواهید.



**8.** برای تحویل گرفتن خواروبار یا دارو، در صورت امکان، از یکی از بستگان یا همسایگان کمک بخواهید. همچنین از فروشگاه بپرسید که آیا سرویس تحویل ارائه می‌کند یا خیر.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش مراقبت از فرد بیمار، به اینجا مراجعه کنید: [http://bit.ly/covid19\\_care4sick](http://bit.ly/covid19_care4sick).



## روش تهیه غذا برای فرد بیمار

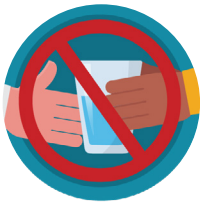


در صورت امکان، یک بشقاب غذا برای فرد بیمار خانواده تهیه کنید تا آن را در محل اقامت جداگانه خود میل کند. اگر غذا خوردن در محوطه جداگانه امکان‌پذیر نباشد، فرد بیمار باید در حین غذا خوردن، تا حد ممکن -حداقل 2 متر یا 6 فوت (حدود 2 برابر طول بازو)- از دیگران فاصله بگیرد یا غذای خود را در زمانی غیر از وقت غذای دیگر اعضای خانواده صرف کند. همچنین، این نکات را رعایت کنید:

**1. اگر بیمار هستید در فرآیند تهیه و سرو غذا همکاری نکنید.**

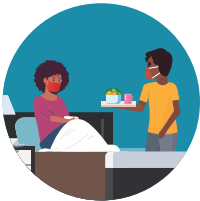


**2. از همه اعضای خانواده بخواهید که دستهای خود را پیش و پس از تهیه یا صرف غذا به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویند.**

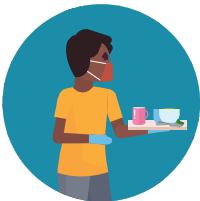


**3. برای سرو کردن غذا از وسایل تمیز استفاده کنید.** از یک نفر بخواهید که برای همه اعضای خانواده غذا سرو کند، یا از تک‌تک اعضای خانواده بخواهید که هر نفر با وسایل تمیز برای خودش غذا سرو کند تا از استفاده اشتراکی از وسایل غذاخوری پیشگیری شود.

**4. از ظروف یا قاشق و چنگال غذاخوری مشترک با دیگر اعضای خانواده استفاده نکنید.**



**5. از پرستار بخواهید که هنگام غذا بردن برای فرد بیمار ماسک بپوشد و ظروف و قاشق و چنگال فرد بیمار را تمیز کند.** این فرد باید کسی باشد که با احتمال بیشتری در معرض ابتلا به بیماری شدید قرار ندارد.



**6. برای جابجا کردن ظرفهای مصرف‌شده یا آلوده، لیوان و قاشق و چنگال فرد بیمار، در صورت امکان از دستکش استفاده کنید.** همچنین، وسایل مصرف‌شده را با آب گرم و شوینده صابونی یا درون ماشین ظرفشویی بشویید.  
«اگر فرد بیمار پس‌مانده غذای خود را برای مصرف بعدی نگه دارد، باید غذای باقی‌مانده را در ظرف جداگانه‌ای نگه دارید و برچسب حاوی نام بیمار را روی آن بچسبانید تا دیگران از مصرف آن بپرهیزند.»

**7. پس از دست زدن به ظروف و قاشق و چنگال و نیز پس از خارج کردن دستکش، دستها را به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید.**

# روش قرنطینه شدن پس از مواجهه با فرد بیمار

قرنطینه برای جدا نگه داشتن فرد احتمالاً مبتلا به کووید-19 از دیگران و پیشگیری از شیوع بیماری کاربرد دارد. اگر شما یا هریک از اعضای خانوار با فرد مبتلا به کووید-19 تماس نزدیک داشته باشید، باید این نکات را رعایت کنید:

## 1. در منزل بمانید و وضع سلامت خود را پایش کنید.

« ماندن در منزل و **قرنطینه شدن** پس از آخرین نوبت تماس با فرد مبتلا به کووید-19 الزامی است.

« نشانه‌های تب ( $100.4^{\circ}\text{F}$  یا بالاتر)، سرفه، تنگی نفس، از دست رفتن بی سابقه حس چشایی یا بویایی یا **نشانه‌های دیگر** کووید-19 را پایش کنید.

« در صورت امکان، از دیگران از جمله **حیوانات خانگی**، به ویژه افراد **مستعد ابتلا** به نوع شدید کووید-19، دوری کنید. هرچند قرنطینه ممکن است سبب ایجاد حس تنهایی در فرد شود، اعمال آن برای کاهش احتمال گسترش کووید-19 و محافظت از خود و خانواده‌تان ضروری است. اگر فکر می‌کنید که اعمال قرنطینه مناسب در منزل امکان‌پذیر نیست، برای آگاه شدن از گزینه‌های جایگزین اسکان با اداره بهداشت محل یا ارائه‌دهنده خدمات درمانی تماس بگیرید.

## 2. عطسه و سرفه را بپوشانید؛ دستها را مرتباً بشوید؛ از دست زدن به چشم، بینی، دهان یا ماسک بپرهیزید. پس از دست زدن به چشم، بینی، دهان یا ماسک، دستهای‌تان را بشوید.

3. اگر هریک از اعضای خانوار شما به کووید-19 مبتلا شود و امکان قرنطینه شدن وی در اتاق خواب جداگانه فراهم باشد، شما و دیگر اعضای خانوار که با فرد بیمار تماس نزدیک داشته‌اید، باید قرنطینه شوید (خود را از فرد بیمار دور کنید) و تا مدتی پس از شروع قرنطینه فرد مبتلا به کووید-19 در منزل بمانید.

## 4. اگر هریک از اعضای خانواده که قبلاً با وی تماس نزدیک داشته‌اید به کووید-19 مبتلا شود، باید قرنطینه خود را از سر بگیرید.

5. اگر از هریک از بستگان مبتلا به کووید-19 مراقبت می‌کنید یا نمی‌توانید خود را از فرد بیمار دور نگه دارید، باید خود را در مدت مراقبت از فرد مبتلا به کووید-19 دور نگه دارید و تا زمانی که قرنطینه فرد مبتلا به کووید-19 پایان یابد، در قرنطینه بمانید.

اطلاعات مربوط به نحوه قرنطینه در اینجا آمده است: [http://bit.ly/covid19\\_quarantine](http://bit.ly/covid19_quarantine). برای کسب اطلاعات درباره گزینه‌های احتمالی کوتاه کردن مدت قرنطینه در منطقه خود، با اداره بهداشت محل تماس بگیرید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره زمان شروع و پایان قرنطینه فرد مبتلا به کووید-19، به [http://bit.ly/covid19\\_endisolation](http://bit.ly/covid19_endisolation) مراجعه کنید.

6. مهمانان را فقط به افرادی که حضور آنها در منزل‌تان ضروری است (مثلاً پرستار بهداشت منزل) محدود کنید. به مهمانان اطلاع دهید که در منزل شما فرد مبتلا به کووید-19 حضور دارد و دیگر اعضای خانواده در قرنطینه هستند. اگر ورود مهمان به منزل شما ضروری است، لازم است که ماسک بپوشد و تا حد ممکن از فرد بیمار یا افراد مشمول قرنطینه فاصله بگیرد. رعایت فاصله حداقل 2 متری یا 6 فوتی (حدود 2 برابر طول بازو) الزامی است.

## 7. برای تحویل گرفتن خواروبار یا دارو، در صورت امکان، از یکی از بستگان یا همسایگان کمک بخواهید. از فروشگاه محل خود بپرسید که آیا سرویس تحویل ارائه می‌کند یا خیر.

اطلاعات بیشتر درباره زمان و روش قرنطینه در نشانی [http://bit.ly/covid19\\_quarantine](http://bit.ly/covid19_quarantine) ارائه شده است.

