



## مراقبت در منزل از کسانی که در معرض کووید-19 قرار گرفته اند یا احتمال می دهند که در معرض آن قرار گرفته باشند

شما ممکن است از فردی مراقبت کنید که به کووید-19 مبتلا است یا احتمال ابتلای او وجود دارد. از این توصیه‌ها برای حفاظت از خود، افراد دیگر در منزل و آن‌هایی که در اجتماع تان هستند، پیروی کنید.

الزامات ممکن است بسته به وضعیت واکسیناسیون شما و هر یک از اعضای خانوارتان در برابر کووید-19 متفاوت باشند. از دستورالعمل‌های مسئول سلامت عمومی محلی خود پیروی کنید.

### ملزومات

به موارد زیر احتیاج خواهید داشت:

- دماسنج
- ماسک پزشکی
- ماسک غیر پزشکی
- دستمال کاغذی و دستمال حوله‌ای کاغذی یکبار مصرف
- محافظ چشم مانند شیلد صورت یا عینک ایمنی قاپدار
- ضدعفونی کننده دست حاوی حداقل 60 درصد الکل
- مایع ظرفشویی، مایع دستشویی و مایع لباسشویی معمولی

همچنین به این موارد نیاز خواهید داشت:

- محصولات نظافت خانه
- داروهای بدون نسخه برای کاهش تب، مانند:
  - ایبوپروفن
  - استامینوفن
- پدهای مرطوب الکلی یا محصولات نظافت مخصوص وسایل الکترونیکی
- سطل زباله ی پدالی با کیسه پلاستیکی در داخل آن
- ضدعفونی کننده ی سطوح سخت که دارای شماره شناسایی دارویی (دی‌آی‌ان) هستند
  - در صورت عدم وجود از سفید کننده ی خانگی (گُز) استفاده کنید

اگر نمی توانید این اقلام را فراهم کنید، آن‌ها را از خانواده، دوستان یا همسایگان درخواست کنید. همچنین می توانید با مسئول سلامت عمومی محلی خود یا یک نهاد اجتماعی برای توصیه، پشتیبانی و منابع تماس بگیرید.





## توصیه‌هایی برای پرستاران

به‌طور ایده‌آل تنها یک نفر باید از کسی که در قرنطینه یا ایزوله است، مراقبت کند. پرستار در صورت امکان باید به‌طور کامل واکسینه شده باشد و در خطر بیماری یا پیامد‌های وخیم‌تر ناشی از کووید-19 نباشد. این شامل افراد مسن‌تر یا کسانی می‌شود که مشکل وخیم سلامتی دارند. این به کاهش خطر انتقال کووید-19 به بقیه در خانه کمک می‌کند.

چنانچه جواب آزمایش فرد تحت مراقبت شما مثبت بوده یا علائم بیماری را دارد و در ایزوله به سر می‌برد، از ماسک پزشکی استفاده کنید. فرد تحت مراقبت شما نیز باید در موارد زیر از ماسک پزشکی استفاده کند:

- وقتی از او پرستاری می‌کنید:
  - در حین تعاملات از فاصله‌ی نزدیک یا
  - وقتی در تماس فیزیکی مستقیم با بقیه است
  
- وقتی همراه با بقیه یا بدون وجود دیگران در فضای داخلی مشترک است، مانند:
  - آشپزخانه
  - راهرو
  - دستشویی
  
- وقتی با دیگران در فضای بیرونی خصوصی است، مانند:
  - بالکن
  - حیاط خلوت

اگر ماسک پزشکی موجود نبود، هر دوی شما باید به‌طور مناسب از ماسک غیر پزشکی که به خوبی تهیه شده و اندازه‌ی صورت هست، استفاده کنید.

چنانچه فرد تحت مراقبت شما به‌طور بالقوه در معرض کووید-19 قرار گرفته و در قرنطینه به سر می‌برد، از ماسک غیر پزشکی استفاده کنید. فرد تحت مراقبت شما نیز باید در موارد زیر از ماسک غیر پزشکی استفاده کند:

- وقتی از او پرستاری می‌کنید:
  - در حین تعاملات از فاصله‌ی نزدیک یا
  - وقتی در تماس فیزیکی مستقیم با بقیه است
  
- وقتی همراه با بقیه یا بدون وجود دیگران در فضای داخلی مشترک است، مانند:
  - آشپزخانه
  - راهرو
  - دستشویی



- وقتی با دیگران در فضای بیرونی خصوصی است، مانند:
  - بالکن
  - حیاط خلوت

دستان خود را به طور مرتب با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید. مجبور نیستید از دستکش های یکبار مصرف استفاده کنید.

از محافظ چشم همراه با ماسک استفاده کنید، نه به عنوان جایگزین آن. محافظ چشم شامل این اقلام می شود:

- شیلد صورت
- عینک ایمنی
- عینک ایمنی قابدار

## از خود و دیگران محافظت کنید

### فاصله ی فیزیکی

مدت زمانی را که با فرد تحت مراقبت خود در یک فضای مشترک می گذرانید، محدود کنید. با فرد تحت پرستاری خود به طور کوتاه و تا حد امکان از فاصله ی دور تعامل کنید. برخی افراد شاید بسته به موارد زیر نیاز داشته باشند که زمان بیشتری را با آن ها صرف کنید:

- سن شان
- میزان بلوغ شان
- توانایی شان در درک و پیروی از اقدامات پیشگیرانه

از فعالیت های گروهی با فرد تحت مراقبت تان خودداری کنید، مثلاً:

- به اشتراک گذاشتن غذا
- بازی کردن
- کنار هم نشستن یا به آغوش گرفتن یکدیگر
- تماشای تلویزیون با یکدیگر

اتاق خواب تان را از فرد تحت مراقبت خود جدا کنید. اگر این امکان وجود ندارد، در تخت های مجزا بخوابید. تمام بدن خود را در حالتی قرار دهید که در دورترین فاصله ی ممکن نسبت به هم باشید.



دستشویی تان را از فرد تحت مراقبت خود جدا کنید. اگر این امکان وجود ندارد:

- پنجره را باز کنید
- درپوش توالت را قبل از کشیدن سیفون بگذارید
- سطوح و اشیایی را که فرد تحت مراقبت تان لمس کرده پس از هر بار استفاده بشوید و ضدعفونی کنید

#### استفاده از ماسک

اگر فرد تحت مراقبت تان در ایزوله به سر می برد، شما و سایر اعضای خانوار باید در مواقع زیر از ماسک پزشکی یا ماسک غیر پزشکی که به خوبی تهیه شده و اندازه ی صورت هست، استفاده کنید:

- به هنگام استفاده از فضای داخلی مشترک با فردی که در ایزوله به سر می برد
- به هنگام استفاده از فضای خارجی خصوص با فردی که در ایزوله به سر می برد

برخی از اعضای خانوار شاید در خطر بیماری یا پیامد های وخیم تر ناشی از کووید-19 باشند. آن ها باید به هنگام استفاده از فضای داخلی مشترک یا فضای خارجی خصوص با فردی که در ایزوله به سر می برد از ماسک پزشکی استفاده کنند.

#### سایر اقدامات پیشگیرانه ی فردی

از به اشتراک گذاری اقلام شخصی با فرد تحت مراقبت تان خودداری کنید، مثلاً:

- حوله
- کارد و چنگال و قاشق
- روتختی
- مسواک
- غذا و نوشیدنی
- وسایل الکترونیکی

در صورت امکان با فرد تحت مراقبت خود در فضای خارجی مانند حیاط خلوت خصوصاً یا بالکن تعامل کنید. به حفظ فاصله ی فیزیکی و پیروی از توصیه های مربوط به استفاده از ماسک ادامه دهید.

وقتی ممکن است پنجره را برای بهبود تهویه باز کنید.



اگر ممکن است به حیوانات خانگی در منزل یا فضای زندگی مشترک در حالی رسیدگی کنید که فرد تحت مراقبت تان در قرنطینه یا ایزوله به سر می برد.

### نظافت و ضدعفونی کردن

ما به طور دقیق نمی دانیم که ویروس کووید-19 تا چه مدت بر روی سطوح مختلف زنده می ماند. شواهد حاکی از آن هستند که این ویروس بسته به نوع سطح می تواند بین چند ساعت تا چند روز بر روی اشیاء و سطوح زنده بماند. به طور یقین نمی توان گفت که سطوح آلوده تا چه حد در انتقال کووید-19 نقش ایفا می کنند.

وقتی فردی بیمار در خانه است، استفاده از رویکردی محتاطانه پیشنهاد می شود. سطوح و اشیایی را که مورد تماس زیاد قرار دارند به طور مرتب تمیز و ضدعفونی کنید. این ها عبارتند از:

- توالت ها
- صفحه کلیدها
- دستگیره های در
- میزهای پاتختی
- کنترل های تلویزیون
- سبدهای لباس
- تلفن ها و تبلت ها

از ضدعفونی کننده های مورد تأیید برای سطوح سخت که دارای شماره ی شناسایی دارویی (دی آی ان) هستند یا یک محلول سفید کننده ی رقیق برای ضدعفونی کردن استفاده کنید. همیشه برای استفاده ی صحیح از سفیدکننده ی خانگی (کُلر) از دستورالعمل ها پیروی کنید.

از سطل زباله ی پدالی مجزا با کیسه پلاستیکی در داخل آن برای موارد زیر استفاده کنید:

- ماسک های پزشکی استفاده شده و سایر اقلام یکبار مصرف
- رخت های آلوده مانند ماسک های غیر پزشکی

### مراقبت از کودک

شما ممکن است از کودکی مراقبت کنید که به کووید-19 مبتلا است یا احتمال ابتلای او وجود دارد. اگر چنین است از به اشتراک گذاری وسایل آن ها با کودکان دیگر در منزل جلوگیری کنید. برای مثال:



- اسباب بازی
- بطری
- ملحفه
- پستانک

ویروسی که عامل کووید-19 می باشد در شیر مادر یافت نشده است. باید به شیردهی به فرزند خود ادامه دهید چراکه مزایای سلامتی بسیاری برای او دارد.

کودکان زیر 2 سال نباید از ماسک استفاده کنند. کودکان بین 2 تا 5 سال ممکن است بتوانند از ماسک استفاده کنند، چنانچه:

- تحت نظارت باشند
- بتوانند ماسک را تحمل کنند
- بتوانند آن را روی صورت خود گذاشته و بر دارند

کودکان بزرگتر از 5 سال باید از ماسک در شرایط یا موقعیت های مشابه بزرگسالان استفاده کنند.

### زیر نظر گرفتن علائم و درخواست مراقبت پزشکی

حواستان به علائم جدید یا بدتر شده در این افراد باشد:

- فرد تحت مراقبت تان
- افراد دیگر در خانوارتان
- خودتان

چنانچه فرد تحت مراقبت تان علائم وخیم را بروز داد با **911** یا شماره ی اورژانس محلی خود تماس بگیرید. این علائم عبارتند از:

- سختی قابل توجه در تنفس
- درد یا فشار در سینه
- آغاز سردرگمی جدید
- سختی در بیدار شدن

فرد تحت مراقبت تان شاید مجبور باشد برای استفاده از خدمات پزشکی، منزل یا فضای زندگی مشترک تان را ترک کند. مطمئن شوید که به اعزام کننده ی آمبولانس و بیمارستان اطلاع داده اید که فرد تحت مراقبت تان مبتلا به کووید-19 است یا احتمال ابتلای او وجود دارد.



در صورت امکان برای رفتن به دنبال مراقبت های پزشکی از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.  
تنها یک نفر سالم باید فرد بیمار را با خودرو انتقال بدهد. فرد بیمار باید در صندلی عقب و در دور دورترین فاصله ی ممکن از راننده بنشیند. در صورت امکان و چنانچه انجام این کار امن می باشد، همه ی پنجره های خودرو را باز بگذارید.

مطمئن شوید که همه ی سرنشینان ماسک پزشکی بر صورت دارند. اگر ماسک پزشکی موجود نبود، از ماسک های غیر پزشکی که به خوبی تهیه شده و اندازه ی صورت هستند، استفاده کنید.

اگر فرد بیمار به راحتی نفس می کشد باید از ماسک استفاده کند.

## دوره ی قرنطینه ی شما

شاید لازم باشد که در قرنطینه قرار گرفته و خود را برای شناسایی علائم بیماری زیر نظر بگیرید:

- این کار پس از آخرین روزی انجام می شود که در معرض فرد در حال ایزوله بوده اید و
- مطابق با توصیه های مسئول سلامت عمومی محلی تان خواهد بود
- اگر شما یا هر کدام از اعضای خانوارتان در برابر کووید-19 واکسینه شده اید به مسئول سلامت عمومی محلی تان اطلاع دهید

الزامات قرنطینه ممکن است بسته به وضعیت واکسیناسیون شما یا هر یک از اعضای خانوارتان در برابر کووید-19 متفاوت باشند. از دستورالعمل های مسئول سلامت عمومی محلی خود پیروی کنید.

## اگر علائم بیماری در شما ظاهر شدند:

- فوراً خود را دور از دیگران ایزوله کنید
- از ماسک پزشکی استفاده کنید
- اگر ماسک پزشکی موجود نبود، از ماسک غیر پزشکی که به خوبی تهیه شده و اندازه ی صورت هست، استفاده کنید.
- برای آگاهی از دستورالعمل های بیشتر با مسئول سلامت عمومی محلی یا تأمین کننده ی خدمات سلامتی تان تماس بگیرید

برای اطلاعات بیشتر: 1-33-833-784-4397 [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus)

ID 04-04-02 / DATE 2021.07-27