



بیماری ویروس کرونا (کووید-۱۹) چگونه از کودکی که به کووید-۱۹ مبتلا شده است در خانه مراقبت کنیم: توصیه به مراقبان سلامتی

کودکانی که علائم خفیف کووید-۱۹ را نشان می‌دهند، می‌توانند در تمام دوران نقاهت بدون نیاز به بستری شدن در بیمارستان در خانه تحت مراقب بمانند.

اگر از کودکی که مشکوک یا محتمل به ابتلا به کووید-۱۹ است مراقبت می‌کنید، برای محافظت از خود و دیگر افراد در خانه، و همچنین افراد جامعه به توصیه‌های زیر عمل کنید.

علائم کووید-۱۹

- تب
- سرفه
- مشکل تنفس

علائم کودک خود را زیر نظر داشته باشید

- **علائم** کودک خود را مطابق دستورالعمل ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود یا **اداره بهداشت عمومی** زیر نظر داشته باشید. مراقب وخیمتر شدن علائم مانند تنفس سریع، مشکل تنفسی، گیجی، عدم توانایی در تشخیص شما، لرز ناشی از تب یا تب باشید، تبی که با استفاده از داروهای تب‌بر (مانند ایبوپروفن، استامینوفن) بیش از ۱۲ ساعت پایین نباشد.
- **اگر علائم کودک تان رو به وخامت رفت، با ۹۱۱ یا تلفن فوریت‌های محلی خود تماس بگیرید.**
- اگر با خدمات آمبولانس تماس می‌گیرید، به اعزام کننده آمبولانس ابتلا کودک به کووید-۱۹ را اعلام کنید. اگر با وسیله نقلیه شخصی خود به بیمارستان می‌روید، با بیمارستان تماس گرفته و ابتلا کودک به کووید-۱۹ را به آن‌ها اعلام کنید.

دست‌های خود را پاکیزه نگه‌دارید

- **دست‌های خود** و کودکان را به خصوص پس از هر نوع تماس با کودک (مانند تعویض پوشک) و بعد از درآوردن دستکش حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.
- اگر آب و صابون در دسترس نیست و اگر دست‌های شما کثیف به نظر نمی‌رسد، از ضدعفونی کننده حاوی الکل (ABHS) استفاده کنید که حداقل ۶۰٪ الکل داشته باشد. اگر دست‌های شما کثیف به نظر می‌رسند، ابتدا کثافت را با یک دستمال مرطوب پاک و سپس از ABHS استفاده کنید.
- دست‌های خود را با حوله‌های 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. فرد دیگری هم از آن استفاده نکند.
- با دست‌های شسته نشده از لمس چشم، بینی و دهان خود خودداری کنید و کودکان را نیز تشویق نموده تا صورت خود را از لمس نکند.





از انتشار عفونت به دیگران خودداری کنید

- کودک شما باید در خانه مانده یا در یک فضای باز تحت نظارت باشد، نباید با دوستانش بازی کند یا به مدرسه یا مکان‌های عمومی برود و در صورت امکان فاصله‌اش از دیگران کمتر از ۲ متر نباشد.
- از وسایل شخصی کودک مانند مسواک، حوله، ملحفه، ظروف غذا یا وسایل الکترونیکی به طور مشترک استفاده نکنید.
- غذا و نوشابه‌اتان مشترک نباشد.
- در صورت امکان از دستشویی مجزا از دستشویی کودک استفاده کنید. در غیر این صورت، قبل از زدن سیفون در توالت فرنگی را ببندید.
- برای مادران شیرده: با توجه به مزایای شیر مادر برای سلامتی کودک، توصیه می‌شود که به شیر دادن به کودکان ادامه داده و برای جلوگیری از ابتلا به بیماری، ماسک صورت بپوشید.
- اگر کودک خود را با شیر خشک یا شیر مادر دوشیده شده در شیشه تغذیه می‌کنید، وسایل آن را قبل از هر بار استفاده با دقت ضدعفونی کنید و بطری‌ها یا پمپ پستان را با دیگری به طور مشترک استفاده نکنید.

محیط خود را پاکیزه نگه دارید

- ماسک‌ها، دستکش‌ها و سایر وسایل آلوده را در یک ظرف یا کیسه در دار قرار داده، در آنرا بسته و آن‌ها را همراه سایر زباله‌های خانه دفع کنید.
- لباس‌های آلوده برای شستشو را داخل یک سبد یا کیسه پلاستیکی قرار داده و آنرا تکان ندهید. آن‌ها را با صابون معمولی رختشویی و آب گرم (۶۰-۹۰ درجه سانتی‌گراد) بشویید و خوب خشک کنید. لباس‌ها و ملحفه‌های کودک را می‌توان با سایر لباس‌ها شست. هنگام تماس مستقیم با لباس‌های آلوده برای شستشو، از دستکش و ماسک صورت استفاده نمایید.
- حداقل یک بار در روز از یک ضدعفونی کننده مورد تأیید برای سطوح سخت برای ضدعفونی کردن سطوحی که اغلب افراد در خانه آن‌ها را لمس می‌کنند (مانند توالت، سبد لباس‌های کثیف برای شستشو، میز کنار تختخواب، دستگیره‌های در، تلفن و کنترل از راه دور تلویزیون) استفاده کنید. صفحه‌های لمسی را با دستمال مرطوب حاوی الکل ۷۰٪ تمیز کنید.

از خود محافظت کنید

- فقط یک فرد سالم باید از کودک مراقبت کند، اما همه افراد در خانه باید از این راهنمایی‌ها پیروی کنند.
- کسانی که خود در معرض خطر جدی ابتلا به بیماری کووید-۱۹ هستند نباید از کودک مبتلا به کووید-۱۹ مراقبت کنند. این افراد شامل سالخورده‌گان، دارای شرایط پزشکی مزمن (مانند، بیماری قلبی، دیابت) یا دارای سیستم ایمنی ضعیف، هستند.
- اگر باید در فاصله کمتر از ۲ متری کودک باشید، ماسک و دستکش یک‌بار مصرف پوشیده و از محافظ چشم استفاده کنید.
- از یک ماسک یا دستکش مجدداً استفاده نکنید.
- در صورت امکان، هنگام مراقبت از ایشان، کودک نیز باید ماسک صورت بپوشد و تشویقشان نمایید که صورت یا ماسکشان را لمس نکنند.

علائم خود را تحت نظر داشته باشید

- علائم خود را تحت نظر داشته و توصیه‌های اداره بهداشت عمومی محلی در مورد خود انزوا را دنبال کنید.
- اگر حتی علائم خفیفی مشاهده کردید، در اسرع وقت خود را از دیگران مجزا کرده و برای دریافت دستورالعمل‌های بیشتر با اداره بهداشت عمومی محلی خود تماس بگیرید.



این لوازم را در اختیار داشته باشید

- ماسک‌های صورت (یک بار مصرف)
- محافظ چشم (محافظ صورت یا عینک) برای استفاده توسط مراقب
- دستکش یکبار مصرف (مجدد استفاده نشود) برای استفاده توسط مراقب
- حوله‌های کاغذی یکبار مصرف
- دستمال کاغذی
- سطل زباله با کیسه پلاستیکی
- دماسنج
- داروهای غیر نسخه‌ای تب‌بر (مانند ایبوپروفن یا استامینوفن)
- آب شیر
- صابون شستشوی دست
- ضدعفونی کننده دست حاوی 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 وجود، سفید کننده مایع غلیظ شده (۵٪) و یک ظرف جداگانه برای رقیق کردن آن
- دستمال مرطوب الکلی

همه ما می‌توانیم نقش خود را در جلوگیری از گسترش کووید-۱۹ ایفا کنیم. برای کسب اطلاعاتی بیشتر از Canada.ca/coronavirus دیدن کرده یا با شماره ۱-۸۳۳-۷۸۴-۴۳۹۷ تماس بگیرید.