

ویروس کرونا COVID-19

BC Centre for Disease Control | BC Ministry of Health



چطور می‌توانید سرعت انتشار COVID-19 را کاهش دهید

با مراقبت با خودتان، از دیگران مراقبت کنید.

دستان خود را بشوید، به صورتتان دست نزنید، و اگر بیمار هستید در خانه بمانید.

در خانه بمانید و فاصله فیزیکی را رعایت کنید

هر وقت که می‌توانید در خانه بمانید. فاصله 2 متری را با سایر افرادی که عضو خانواده شما نیستند حفظ کنید.

COVID 19: روش قرنطینه‌سازی شخصی پس از سفر، در صورتی که با سایر اعضای خانواده زندگی می‌کنید

4 آوریل 2020

این راهنما به منظور ارائه مشاوره و راهنمایی در زمینه روش قرنطینه‌سازی شخصی پس از بازگشت به خانه از سفر برای افرادی طراحی شده که با سایر اعضای خانواده یا دوستان خود در یک خانه زندگی می‌کنند. در این راهنما، اطلاعاتی وجود دارد که از طریق آن متوجه خواهید شد که چطور باید از خودتان مراقبت کرده و از کسانی که با شما زندگی می‌کنند، خصوصاً افرادی که بیشتر آسیب‌پذیر هستند، محافظت کنید.

از تاریخ 25 مارس 2020، همه افرادی که از خارج از کانادا وارد بریتیش کلمبیا می‌شوند، اجباراً باید به مدت 14 روز پس از بازگشت، به قرنطینه شخصی بروند و علائم خود را تحت نظر داشته باشند.

نشانه‌های COVID-19 مشابه با بیماری‌های تنفسی هستند، شامل آنفولانزا و سرماخوردگی معمولی. این علائم عبارتند از سرفه، تب، گلودرد و تنگی نفس. طبق اطلاعاتی که داریم می‌دانیم که افراد مسن و کسانی که سیستم ایمنی تضعیف شده یا بیماری‌های زمینه‌ای دارند (مانند بیماری‌های مزمن قلبی، ریوی یا کلیوی)، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری حادتر هستند.

قرنطینه‌سازی شخصی یعنی باید در خانه بمانید و از موقعیت‌هایی که ممکن است در آن با دیگران در تماس باشید، اجتناب کنید. ممکن است در طول سفر در معرض ویروس قرار گرفته و در خطر ابتلا به COVID-19 و نیز انتقال آن به دیگران باشید. ظاهر شدن علائم می‌تواند تا 14 روز هم به طول بیانجامد، بنابراین مهم است که به قرنطینه شخصی بروید، حتی اگر هیچ علامتی نداشته باشید.

اگر با دیگران زندگی می‌کنید باید چه اقداماتی انجام دهید.

متوجه هستیم که قرنطینه‌سازی شخصی وقتی که با سایر اعضای خانواده یا دوستان در یک خانه زندگی می‌کنید می‌تواند سخت باشد. در صورت امکان، سعی کنید خودتان به تنهایی فقط در یک اتاق یا قسمت از خانه بمانید و از یک سرویس بهداشتی استفاده کنید که دیگران از آن استفاده نمی‌کنند. اگر این امکان وجود نداشت، بسیار مهم است که دقت کنید چه فردی در خانه شما بیشتر از همه در معرض خطر است و با دور ماندن از او، تا حد ممکن از وی محافظت کنید. افرادی که در معرض خطر هستند عبارتند از سالمندان یا بزرگسالان یا کودکانی که مسائل دیگر سلامتی هم دارند، مانند دیابت، بیماری قلبی یا آسم، یا کسانی که سیستم ایمنی‌شان به علت مصرف داروهای خاص یا ابتلا به سرطان، تضعیف شده است. برای مثال، اگر با پدر و مادر بزرگ یا والدین خود که مسن هستند زندگی می‌کنید، هر کاری که می‌توانید برای دور ماندن از آنها انجام دهید.

اگر نمی‌توانید از زندگی در یک مکان مشترک با دیگران اجتناب کنید، اقداماتی وجود دارند که با انجام آنها می‌توانید خطر را برای دیگر اعضای خانواده‌تان به حداقل برسانید. در حالی که شاید این اقدام در یک خانواده پرجمعیت سخت به نظر برسد، اما هر وقت که ممکن بود با حفظ فاصله 2 متری (6 فوت) از دیگران فاصله‌گذاری فیزیکی را اجرا کنید، خصوصاً از افرادی که مسن یا در معرض خطر هستند فاصله بگیرید.

ویروس کرونا COVID-19

BC Centre for Disease Control | BC Ministry of Health



چطور می‌توانید سرعت انتشار COVID-19 را کاهش دهید

با مراقبت با خودتان، از دیگران مراقبت کنید.

دستان خود را بشویید، به صورتتان دست نزنید، و اگر بیمار هستید در خانه بمانید.

در خانه بمانید و فاصله فیزیکی را رعایت کنید

هر وقت که می‌توانید در خانه بمانید. فاصله 2 متری را با سایر افرادی که عضو خانواده شما نیستند حفظ کنید.

برای محافظت از خانواده‌تان چه می‌توانید بکنید؟

وقتی به شما دستور داده شده که باید به قرنطینه شخصی بروید، و شما با افراد دیگری در یک خانه سکونت دارید، خصوصاً افرادی که در برابر بیماری آسیب‌پذیرتر هستند (مانند سالمندان، افراد مسن و کسانی که سیستم ایمنی تضعیف‌شده دارند)، اقداماتی وجود دارد که با انجامشان می‌توانید از این افراد محافظت کنید:

- دستان خود را مرتب و زود به زود با آب خالی و صابون بشویید (حداقل به مدت 20 ثانیه). شما همچنین می‌توانید از ماده ضدعفونی‌کننده دست که حاوی حداقل 60% الکل باشد نیز استفاده کنید. نیازی به استفاده از صابون ضد میکروب برای COVID-19 نیست.
- تا حد ممکن در اتاق خودتان بمانید و فاصله 2 متری (6 فوت) بین خود و دیگران را رعایت کنید.
- در صورت امکان، از سرویس بهداشتی جداگانه استفاده کنید. سرویس بهداشتی را مرتب با مواد پاک‌کننده خانگی تمیز کنید. موقع کشیدن سیفون، درپوش توالت را ببندید.
- در صورت امکان برای برقراری ارتباط با دیگران، از ابزار آنلاین استفاده کنید
- موقع سلام و احوال‌پرسی به جای تماس مستقیم فرد به فرد، لبخند بزنید و دست تکان دهید.
- مشکلی نیست که از خانه کار کنید.
- فقط در صورتی برای هواخوری بیرون بروید که بتوانید در یک مکان خصوصی مانند حیاط یا بالکن خود بمانید.
- به مدرسه، محل کار، یا سایر مکان‌های عمومی نروید
- اگر بیش از یک نفر در خانواده به همین بیماری مشترک دچار شده است، این افراد می‌توانند از یک اتاق مشترک استفاده کنند.
- در اتاقی بمانید و بخوابید که جریان هوای مناسبی دارد و دور از دیگران است. برای مثال، پنجره را باز کنید تا هوا جریان پیدا کند.
- مطمئن شوید که از حوله‌ای جداگانه که دور از حوله دیگران قرار دارد، استفاده می‌کنید.
- اگر برای خرید خواربار، سایر خریدها یا گرفتن دارو به کمک نیاز دارید، از دوستان یا خویشاوندان خود کمک بگیرید. یا اینکه می‌توانید خواربار و دارو را به وسیله تلفن یا به صورت آنلاین سفارش دهید.
- هیچ ملاقات‌کننده‌ای در خانه نداشته باشید، مگر افرادی که از شما مراقبت می‌کنند یا وسایل و منابع مورد نیازتان را برای شما می‌آورند، در آن صورت هم فاصله 2 متری را با آنها رعایت کنید. از افرادی که خواربار یا سایر وسایل را برای شما می‌آورند بخواهید تا آنها را پشت در ورودی قرار دهند.
- همچنان به نظارت بر علائم خود ادامه دهید. اگر دچار سرفه و تب شدید و علائمتان بدتر شد، با شماره 811 تماس بگیرید و موضوع را گزارش دهید. اگر دچار تنگی نفس شدید، با شماره 911 تماس بگیرید.
- از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید
- وقتی سرفه یا عطسه می‌کنید، جلوی دهان و بینی خود را با آرنجتان بگیرید و از افراد دیگری که ناخوش هستند دوری کنید. داخل آرنج خود سرفه کنید یا برای جلوگیری از سرفه یا عطسه داخل دستتان یا در هوا، از یک دستمال استفاده کنید. دستمال استفاده شده را فوراً در یک سطل زباله بیاندازید و بلافاصله دستان خود را بشویید.
- لباس‌های خود را به روش معمول و با استفاده از داغ‌ترین آبی که طبق دستورالعمل شستشوی لباس برای آن مناسب است، بشویید. لباس‌ها را به خوبی خشک کنید و لباس‌های افراد دیگر را نشویید یا تا نزنید.
- اگر سیگار می‌کشید، سعی کنید آن را کنار بگذارید (www.quitnow.ca)، و به دیگران اجازه ندهید در خانه یا در ماشین سیگار بکشند.

اگر تب دارید، به تازگی سرفه می‌کنید، یا تنگی نفس دارید، با شماره 1-8-811 تماس بگیرید.

ویروس کرونا COVID-19

BC Centre for Disease Control | BC Ministry of Health



چطور می‌توانید سرعت انتشار
COVID-19 را کاهش دهید

با مراقبت با خودتان،
از دیگران مراقبت کنید.

دستان خود را بشویید، به
صورتان دست نزنید، و اگر
بیمار هستید در خانه بمانید.

در خانه بمانید و فاصله
فیزیکی را رعایت کنید

هر وقت که می‌توانید در خانه بمانید. فاصله 2 متری را با
سایر افرادی که عضو خانواده شما نیستند حفظ کنید.

علاوه بر رعایت اقدامات احتیاطی شخصی برای حفاظت از کسانی که با آنها زندگی می‌کنید، خصوصاً افرادی که بیشتر در معرض خطر هستند، کارهای دیگری نیز وجود دارند که شما یا سایر اعضای خانواده‌تان می‌توانید انجام دهید:

- سطوحی که زیاد لمس می‌شوند را زود به زود و حداقل یک بار در روز تمیز و ضدعفونی کنید، مانند دستگیره در، روی کانتر، سرویس بهداشتی و سایر سطوح. پاک‌کننده‌های معمول خانگی برای از بین بردن COVID-19 موثر هستند. مطابق با دستورات ذکر شده روی بسته‌بندی محصول عمل کنید. به خاطر داشته باشید که پاک‌کننده‌های معمول خانگی در برابر COVID-19 موثر هستند:
- تمیز کردن، به جای کشتن ویروس‌ها و باکتری‌ها، آنها را به صورت فیزیکی پاک می‌کند. این کار با آب، شوینده و اصطکاک یکنواخت دستمال‌گیری انجام می‌شود.
- ضدعفونی کردن، ویروس‌ها و باکتری‌ها را می‌کشد و فقط برای اشیاء کاربرد دارد؛ و نه هرگز روی سطح بدن انسان.
- سطوح سخت مانند شیر آب، کانتر، دستگیره در، تلفن و نرده‌ها را به طور ایده‌آل، چند بار در روز با ماده ضدعفونی کننده یا پاک‌کننده‌های خانگی تمیز کنید.
- وسایل شخصی خودتان (یعنی مسواک، فنجان، گوشی تلفن همراه، تبلت یا لپ‌تاپ) را جدا از وسایل دیگران نگه دارید.
- زباله‌ها را زود به زود خالی کنید و دستان خود را بلافاصله بعد از انجام این کار بشویید.
- غذا، نوشیدنی، سیگار یا هر آئیم دیگری که در دهان قرار داده می‌شود را با دیگران به اشتراک نگذارید.

اگر در قرنطینه شخصی باشم و نیاز به پخت و پز یا آماده کردن غذا برای خانواده‌ام پیدا کنم، چه می‌شود؟

- اگر از سفر بازگشته‌اید و در قرنطینه شخصی هستید، نباید برای سایر اعضای خانواده خود غذا تهیه کنید.
- یا فقط برای خودتان آشپزی و غذا تهیه کنید یا ترتیبی دهید که فرد دیگری غذا را آماده کند و آن را در اتاق جداگانه‌ای برای شما بیاورد.
 - از بشقاب، لیوان، فنجان، قاشق و کارد و چنگال، حوله، ملحفه و روبالشی یا سایر وسایل به صورت مشترک با فردی که در قرنطینه شخصی است یا نشانه‌های تنفسی دارد استفاده نکنید. اگر به دلیل مشکل در فضای زندگی، امکان اجتناب از این امر وجود ندارد، مطمئن شوید که هر وسیله‌ای که به صورت مشترک استفاده شده، بین هر بار استفاده با صابون و آب داغ شسته می‌شود.

اگر در قرنطینه شخصی باشم و من یا فردی در خانواده من بیمار شویم چه اتفاقی می‌افتد؟

اگر از سفر بازگشته‌اید و در قرنطینه شخصی هستید، و شما یا فردی در خانه شما بیمار شدید، اقدامات دیگری وجود دارد که برای محافظت از سایر افراد اطراف خود باید انجام دهید.

- در صورت امکان، فقط یک نفر در خانواده‌تان مراقب بیماران باشد تا تعداد افرادی که در معرض بیماری قرار می‌گیرند محدود شود.
- بیماران به احتمال زیاد احساس ضعف و خستگی شدیدی خواهند داشت. به آنها اجازه دهید تا استراحت کنند.
- آب، آبمیوه، آب گوشت و مرغ و سوپ‌های صاف شده جایگزین آب از دست رفته بدن می‌شوند، خصوصاً اگر تب نیز وجود داشته باشد.
- در صورت امکان، اگر باردار یا دچار بیماری قلبی هستید، مانند دیابت، بیماری مزمن ریوی، کلیوی یا قلبی، نباید مسئولیت مراقبت اعضای خانواده خود را بر عهده بگیرید.

اگر تب دارید، به تازگی سرفه می‌کنید، یا تنگی نفس
دارید، با شماره 1-8-1-8 تماس بگیرید.

ویروس کرونا COVID-19

BC Centre for Disease Control | BC Ministry of Health



چطور می‌توانید سرعت انتشار COVID-19 را کاهش دهید

با مراقبت با خودتان،
از دیگران مراقبت کنید.

دستان خود را بشویید، به
صورتتان دست نزنید، و اگر
بیمار هستید در خانه بمانید.

در خانه بمانید و فاصله
فیزیکی را رعایت کنید

هر وقت که می‌توانید در خانه بمانید. فاصله 2 متری را با
سایر افرادی که عضو خانواده شما نیستند حفظ کنید.

از ابزار آنلاین ارزیابی شخصی COVID-19 برپیتیش کلمبیا برای کمک به مشخص شدن نیاز به ارزیابی یا آزمایش‌های بیشتر COVID-19 استفاده کنید. اگر نمی‌توانید از ابزار آنلاین استفاده کنید، از طریق شماره 1-8-1-8 (رایگان) یا شماره 1-1-7 (برای افراد ناشنوا و سخت‌شنوا) با HealthLink BC تماس بگیرید. این شماره‌ها به صورت 24 ساعته/هفت روز هفته آماده پاسخگویی هستند. شما می‌توانید این ارزیابی را برای خود تکمیل کنید، یا این کار را برای فردی دیگر انجام دهید که خودش قادر به تکمیل ارزیابی نیست.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره الزامات قرنطینه شخصی پس از سفر، به وب سایت دولت کانادا به این آدرس مراجعه کنید:
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks.html?topic=tilelink#self>