

## اگر مبتلا به بیماری کروناویروس ۲۰۱۹ (کوود ۱۹) هستید چه باید کرد

اگر به (کوود ۱۹) مبتلا هستید یا گمان می‌کنید به ویروس آلوده به (کوود ۱۹)

آلوده باشید، مراحل زیر برای کمک به جلوگیری از شیوع بیماری در افراد در خانه و جامعه به شما

### سرفه و عطسه خود را بپوشانید

هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را با یک دستمال بپوشانید. و دستمال را در کسافات بیاندازید فوراً دستان خود را حداقل 20 ثانیه با صابون و آب بشویید. یا دستان خود را با یک ضد عفونی کننده الکل که حاوی حداقل 60-95٪ الکل که تمام سطوح شما را پوشش می‌دهد پاک کنید و دست‌ها را مالش دهید تا خشک شود. اگر دستها به وضوح کثیف هستند، صابون و آب باید ترجیحاً استفاده شوند.

از اشتراک گذاشتن وسایل خانگی شخصی خودداری کنید شما نباید ظرف‌ها، گیل‌ها، نوشیدن، دستمال، ظروف غذا، و رخت‌خواب را با افراد دیگر یا حیوانات خانگی خود به اشتراک بگذارید. پس از استفاده از این وسایل، آنها را با آب و صابون کاملاً بشویید.

### همه سطوح "لمسی بلند" را هر روز تمیز کنید

سطوح لمسی بالا شامل پیشخوان، رومیزی، میز کار، وسایل حمام، توالت، تلفن، صفحه کلید، تبلت و میز کنار تخت.

همچنین، هر سطحی که ممکن است خون، مدفوع یا مایعات بدن روی آنها وجود داشته باشد را تمیز کنید

طبق دستورالعمل برچسب، از اسپری تمیز کننده خانگی استفاده کنید.

برچسب‌ها حاوی دستورالعمل‌هایی برای استفاده موثر از محصول تمیز کننده، از جمله موارد احتیاطی هستند که هنگام استفاده از محصول باید از جمله مواردی مانند پوشیدن دستکش و اطمینان از خوب بودن آنها استفاده کنید و هوا کش خوبی در جریان استفاده.

اقامت در خانه به جز برای، دریافت خدمات مراقبت‌های پزشکی شما باید فعالیت‌های خارج از خانه خود را محدود کنید از استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، سوار به تاکسی جلوگیری کنید. به محل کار، مدرسه یا مناطق عمومی نروید.

### خود را از سایر افراد خانه و حیوانات جدا کنید.

افراد: تا حد امکان، شما باید در یک اتاق خاص بمانید و از سایر افراد خانه خود دور شوید در صورت موجود بودن، حمام جداگانه را استفاده کنید.

حیوانات: در حین بیماری از حیوانات خانگی یا حیوانات دیگر استفاده نکنید

برای اطلاعات بیشتر: ببینید حیوانات و کوود ۱۹.

قبل از مراجعه با پزشک خود تماس بگیرید اگر قرار ملاقات پزشکی دارید، با ارائه دهنده خدمات درمانی تماس بگیرید و به آنها بگویید که کوود ۱۹ را دارید یا ممکن است داشته باشید

این به دفتر ارائه دهنده خدمات بهداشتی در جلوگیری از آلوده شدن و در معرض قرار گرفتن افراد دیگر، کمک و اقدامات لازم را انجام می‌دهد.

### یک ماسک صورت بپوشید.

شما باید در هنگام نزدیکی افراد دیگر، (به عنوان مثال، به اشتراک گذاشتن یک اتاق یا وسیله نقلیه) زورود به دفتر ارائه یا حیوانات خانگی و قبل از دهنده خدمات بهداشتی، صورت خود را بپوشید. اگر قادر به پوشیدن چهره نیستید (برای مثال، زیرا باعث مشکل تنفس می‌شود)، پس افرادی که با شما در اتاق شما زندگی می‌کنند نباید همان اتاق بمانند. یا اگر وارد اتاق شوند باید صورت خود را بپوشند.

## علائم خود را کنترل کنید

اگر بیماری شما رو به وخامت است (به عنوان مثال ، در تنفس) مشکل فوریت های پزشکی را جستجو کنید قبل از جستجوی مراقبت ، با ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود تماس بگیرید و به آنها بگویید که دارید یا ارزیابی شده است. برای کودکان ۱۹ قبل از ورود به تاسیسات روی یا صورت خود را با ماسک بپوشانید. این مراحل به مطب ارائه دهنده خدمات درمانی کمک می کند تا افراد دیگر را در مطب یا اتاق انتظار ندهد که آلوده یا در معرض آلوده شوند. از ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود بخواهید با بخش بهداشت محلی یا ایالتی تماس بگیرید. افرادی که تحت نظارت فعال قرار می گیرند یا خود نظارت تسهیل می شوند باید دستورالعمل های ارائه شده توسط بخش بهداشت محلی یا بهداشت حرفه ای خود را دنبال کنند. به خصوص متخصصان.

اگر مشکل صحی عاجل دارید و نیاز به تماس با 911 را دارید ، اطلاع دهید پرسنل مربوطه را مطلع سازید که شما کودک ۱۹ دارید و یا ارزیابی می شوید در صورت امکان ، قبل از رسیدن خدمات پزشکی اضطراری در روی تان ماسک صورت قرار دهید

## قطع نظارت در خانه

بیماران مبتلا به کودک ۱۹ با تأیید، باید تا قبل از نظر کم خطری انتقال ثانویه به دیگران تحت اقدامات احتیاطی در خانه بمانند. تصمیم به قطع اقدامات احتیاطی منزوی باید به صورت موردی و با مشورت با ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی و ادارات بهداشتی ایالتی و محلی گرفته شود.

برای معلومات بیشتر: