

دکتر دینگ شیانگ ما را برای قرنطینه شدن در خانه راهنمایی می کند

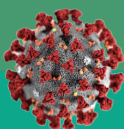
" تیم داوطلبین " نگاه جهان به ووهان

全球看武汉 | 丁香园居家隔离指南

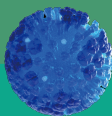
波斯语版



来自“全球看武汉”志愿者团队



VS



تفاوت بین کرونا ی جدید و آنفلانزا

1 علائم مهم کرونا ویروس جدید: آیا تنگی نفس دارید یا در تنفس مشکل دارید؟

علائم آنفلانزا با علائم اولیه ی کرونا ویروس جدید شبیه است، تب ، سردرد ، ضعف عضلانی و ضعف کل بدن می باشد که تشخیص دادن و تمایز بین این دو خیلی سخت می باشد. اما علائم کروناویروس جدید ، بیشتر مربوط به عفونت دستگاه تنفسی می باشد و مبتلایان بیشتر در تنفس مشکل دارند و عفونت مجاری تنفسی آنان را آزار می دهد. اگر بعد از "سرمایه گذاری" در تنفس مشکل پیدا کردید و تنگی نفس مشاهده کردید ، باید خیلی مراقب باشید.

2 روز هفتم از اهمیت بسزایی برخوردار است، چون به دوره نهفتگی و شدید علائم بیماری مرتبط هستند

مطابق با اطلاعات "پروژه ی تشخیص و درمان و کنترل کورونا ویروس (نسخه آزمایشی ۶)" که کمیسیون ملی بهداشت و درمان چین در تاریخ ۱۹ فوریه منتشر کرد، اینگونه بیان شده که :
بر اساس بررسی های اپیدمیولوژیک فعلی ، دوره نهفتگی آن معمولاً بین ۱ تا ۱۴ روز است اکثراً ۳-۷ روز است. و در (نسخه آزمایشی ۴) جزئیات اعلام شده : "بیماران تشدید اکثراً بعد از یک هفته دچار تنگی نفس می شوند."



چگونه می توان در خانه پیشگیری کرد؟

1 آیا باز کردن پنجره ها و تهویه ی هوا باعث شیوع می شود؟

در حقیقت ، باز کردن پنجره ها و تهویه هوا به کاهش میزان ویروس های موجود در داخل خانه کمک می کند و همچنین به گردش هوای تازه در داخل خانه کمک می کند و چونهای بیرون خانه سبک است بنابر این آوردن ویروس در داخل خانه تقریباً غیرممکن می باشد. اگر بیمار مشکوک به کرونا یا عفونت ریوی و یا دارای مشکلات تنفسی در خانه دارید، هنگام تهویه ، پنجره ها را باز کنید اما در را باز نکنید و از سیستم تهویه مرکزی استفاده نکنید تا از انتقال ویروس از منطقه ای که بیمار وجود دارد به منطقه ی دیگری جلوگیری شود.

2 در چه زمانی نیاز به قرنطینه در خانه می باشد

در حال حاضر افرادی که نیاز به قرنطینه در خانه دارند به سه دسته تقسیم می شوند.

● بیمار مشکوک به کرونا با علامت خفیف :

بیمارانی که باتشخیص پزشکی مشکوک به کرونا اما علائم آنها بسیار خفیف هست و پزشکی به آنها توصیه کرده که خود را در خانه قرنطینه کنند.

● کسانی که ارتباط نزدیک با بیماران داشته اند:

افرادی که با بیماران کرونا یا احتمال ابتلا به کرونا ی آنها بالا بوده رابطه ی نزدیک داشتند می بایست خود را در خانه قرنطینه کنند.

لطفاً در اسرع وقت مطابق با پروتکلهای به بخش بهداشت محلی با آژانسهای ذیربط تماس بگیرید تا از بروز حوادث متعاقبه ی آن جلوگیری شود. این افراد عبارتند از :

۱ کسانی که با بیماری که نتیجه ی کرونای وی مثبت اعلام شده زندگی می کردند یا همکلاس و یا همکار بودند .

۲ کسانی که بدون انجام اقدامات حفاظتی مؤثر ، بیماران کرونایی را ویزیت ، معالجه ، می کردند.

۳ کسانی که با بیماران کرونایی در بیمارستان هم اتاق بوده اند.

۴ با کسانی که تست کرونای آنها مثبت بوده و در یک قطار هم واگنی بودند.

با توجه به مورد آخر ، من می خواهم به همه یادآوری کنم که به اطلاعیه های قطار و پرواز ردیابی صادر شده توسط دولت محلی ، رسانه ها یا کانال های معتبر مربوطه توجه کنند که اگر فهمیدید که در یک اتومبیل با یک بیمار کرونایی در یک قطار هم واگنی بوده اید خود را قرنطینه نمایید و با بخش بهداشت محلی تماس بگیرید.

● دیگر کسانی که باید با بهداشت محلی و آژانسهای ذیربط تماس داشته باشند ویرای آنها قرنطینه ی خانگی توصیه می کنند.

در صورت بروز تب (درجه حرارت بدن 38°C) و اگر هر کدام از این سه علائم زیر نیز هم وجود داشته باشد، توصیه می شود به موقع به بیمارستان بروید:

همراه با تنگی نفس ، احساس سنگینی در قفسه سینه ، آسم ؛ تماس نزدیک با موارد تایید شده کروناویروس جدید.

بیماران مبتلا به بیماریهایی مانند فشار خون بالا ، بیماری قلبی ، عروق ، مغز ، کبد و کلیه هم باید سریع مراجعه کنند.

(توجه: این موارد مربوط به بزرگسالانی است که فقط در مناطق عادی زندگی می کنند و کسانی که در مناطق اپیدمی کرونا زندگی می کنند معیارهای دقیقتری برای آنها وجود دارد)



در زمان قرنطینه ی خانگی نیاز به انجام چه کارهای داریم؟

1 بهتر است که تنها زندگی کنید در جایی که دارای شرایط محیطی زیر باشد:

- تهویه مناسب: حداقل وجود یک پنجره البته واقع در جهت باد برای گردش هوا در اتاق/منزل و باد از همین پنجره به بیرون حرکت کنه تا جاهای دیگر را آلوده ننماید.
- استفاده از توالت و حمام جداگانه
- مبلمان خانه بهتر است از چوب و فلز باشد چون براحتی میتوان آنها را ضد عفونی کرد و اگر از چرم یا پارچه بود برای نشستن روی آن، می توانید از روکش پلاستیکی یکبار مصرف استفاده کنید
- وسایل موجود در خانه هرچه کمتر باشد احتمال ابتلا به عفونت آن نیز کم ترمی باشد، و متعاقبا از درد سر ضد عفونی و تمیز کردن آنها نیز کاسته می شود.

2 در صورت قرنطینه ی خانگی نیاز به تهیه مواد ضروری مانند محصولات ضد عفونی کننده و دیگر مواد مورد نیاز روزانه می باشد

- ☑ **دماسنج:** برای نظارت و کنترل بر وضعیت جسمی خود هر صبح و شام دمای بدن را اندازه گیری کنید
- ☑ **ماسک:** استفاده از ماسک N95 یا ماسک های جراحی یکبار مصرف
- ☑ **ضد عفونی کننده:** ضد عفونی کننده های حاوی کلر
- ☑ **الکل:** الکل ۷۵٪ ، بوتل/اسپری آب پاش ، تکه های پنبه ای الکل ، و غیره.
- ☑ **محصولات تمیز کننده:** استفاده از صابون معمولی ویا مایع دست شویی برای شستن دستها کافیسیت، البته ژل ضد عفونی کننده را باید از نوع الکل درصد بالا انتخاب شود
- ☑ **دستمال کاغذی:** بهتر است از حوله یا دستمال های کاغذی چند لایه که به راحتی آب از آن نفوذ نکند استفاده کنید
- ☑ **کیسه های زباله مخصوص و سطل زباله های در دار:** برای دور انداختن ماسک های استفاده شده و دیگر ترشحات
- ☑ **استفاده از حوله های یکبار مصرف یا حوله های شخصی.**

3 در زمان قرنطینه ی خانگی موارد زیر مدنظر گرفته شود

توصیه می شود که شخص مشکوک به بیماری حداقل باید روز دو بار دمای بدن خود را اندازه بگیرد، متوجه تغییرات بوجود آمده در بدن خود باشد و آنرا ثبت نماید تا علایم بیماری تشدید نشود بلکه بتدریج بهبود یابد.



علامتی که باید مورد توجه قرار گیرند عبارتند از: سرفه ، تنگی نفس، سنگینی در قفسه سینه ، سوزش در بدن ، اسهال و غیره.

اگر درجه حرارت بدن به تدریج کاسته شد و علائم بیماری هم کمتر شد این بدین معنی است که اوضاع فرد رو به بهبودی هست ولی باز هم نیاز به مراقبت دارد.

اما اگر با گذشت زمان یک یا چند مورد از این علائم هنوز هم پابرجا بود و رو به بهبودی نبود، باید با بهداشت یا مراکز بهداشتی درمانی قرنطینه ی محله و آژانسهای ذیربط نزدیک منزل تماس گرفته و در اسرع وقت به دکتر مراجعه کنید.





آیا با آسانسور آلوده می‌شویم؟

1

● آسانسور محیطی بسته و کوچکی هست، اگر با ناقل این ویروس درین محیط بسته قرار گیریم ممکن هست که با عطسه زدن، سرفه و یا صحبت نمودن با شخص مبتلا به این آلماری این ویروس به ما انتقال پیدا دهد. اگر این ویروس روی دکمه یا دیوار آسانسور قرار گیرد، ممکن است از طریق تماس به شخص منتقل شود. در عین حال اگر شخص با دستان خود دهان، بینی یا چشمان خود را لمس کند، ممکن است به آن مبتلا گردد.

● اما زیاد نگران نباشید و موقع سوار شدن در آسانسور برای پیشگیری ازین مرض باید فقط سه چیز را به خاطر بسپارید:

ماسک بپوشید، دست به صورت تان نزنید و هنگام بازگشت به منزل دستان تان را خوب و تمیز بشویید.

● درحال حاضر یک روش مرسوم در چین هست که موقع سوار شدن در آسانسور انگشت دست خود با دستمال کاغذی می‌پچانند که البته این در موقع عدم وجود دستکش‌های یک بار مصرف روش خوبی می باشد.



به نکات ذیل توجه داشته باشید:
دستان تان با سطح آلوده دستمالی که با آن انگشت تان را پچانیده بودید و ماسکی که استفاده نمودید، تماس پیدا نکند و در صورت تماس با آن هرچه سریعتر دستانتان را با آب و صابون حداقل برای ۲۰ ثانیه بشویید.





از کودکان در زمان شیوع بیماری چگونه مواظبت کنیم؟

1

کمتر بیرون رفتن از منزل بهترین راه محافظت از اطفال است.

در صورت لزوم به بیرون رفتن از منزل، بهتر است یا با ماشین خود یا با تاکسی بروید و از وسایل نقلیه ی عمومی کمتر استفاده کنید و اگر هم مسیر تان نزدیک باشد پیاده رفتن یکی از بهترین گزینه ها هست.



بزرگسالان و کودکان باید از ماسک استفاده کنند و هنگام تعویض آنها احتیاط شود تا قسمت خارجی ماسک با دست خود لمس نکنند تا از انتقال میکروب به دستان جلوگیری شود.



محصولات ضد عفونی کننده مانند ژل ضد عفونی کننده و یا دستمال مرطوب آنتی باکتری با خود داشته باشید. دستان کودک خود را بلافاصله بعد از لمس کردن اشیای بیرونی ضد عفونی کنید و قبل از ضد عفونی کردن دست ها، از تماس با دهان و چشم و بینی خودداری کنید.



بعد از رسیدن به خانه دستان شان را کاملاً شسته و لباس های بیرونی و شلوار کودک خود عوض کنید. بزرگسالان نیز باید سریعاً لباسهای خود را عوض نمایند تا اینگونه از انتقال ویروس به کودک جلوگیری شود.



در زمان شیوع بیماری در مورد غذای کودکان باید به چه مواردی توجه کنید؟

2

حتماً مواد غذا خام را به طور کامل بپزید، به خصوص گوشت و تخم مرغ.

غذاهای خام را باید با تخته و چاقوی ابزارهایی غیر از ابزارهایی که برای خورد کردن گوشت و وسایلی که باید پخته شوند استفاده کند. کاسه های حاوی غذاهای خام و پخته شده را از هم جدا کنید با هم مخلوط نکنید. دست ها را حتی در حین آماده سازی غذاهای خام و پخته شده بشویید. بعد از پختن غذاها، بدون شستوشو دست ها نباید بچه های تان را لمس کنید.



علاوه بر این، به دلیل اینکه ویروس کرونا می تواند از طریق بزاق منتقل شود، غذایی که یک فرد بزرگسال خورده به کودک خودتان ندهید و مستقیماً غذای کودک را با فوت کردن خنک نکنید، این فرایندها ممکن است به طور سهوی ویروس را به کودک منتقل کند.

در صورت امکان، بهتر است برای جلوگیری از ابتلا به کرونا هر کسی تکی و با فاصله از همدیگر غذا بخورد.

پس آیا می توانم برای بچه هایم مرغ، اردک و ماهی بپزم؟
مشکلی ندارد، اما باید حتماً خوب پخته شود.

در حال حاضر هیچ مدرکی در مورد انتقال ویروس از طریق محصولات گوشتی و غذاهای دریایی مشاهده یا گزارش نشده است. میتوانی با اطمینان بخورید.



اما توجه کنید که گوشت یا تخم مرغ باید قبل از خوردن کاملاً پخته بشوند. مراقب باشید مرغ و غذاهای دریایی را از مکانهای ناشناخته خریداری نکنید. همچنین، پرندگان زنده را بدون دستکش لمس نکنید.



در زمان شیوع بیماری زنان باردار باید به چه مواردی توجه کنند؟

نحوه مراقبت ویژه در زمان بارداری

1

در دوره اپیدمی، زنان باردار هنگام مراجعه برای معاینه زایمان ، باید به نکات زیر توجه ویژه ای داشته باشند:

از حمل و نقل عمومی خودداری کنید، با تاکسی یا از اسنپ استفاده کنید و بهتر است با فردی آشنا که مطمئن هستید بیمار نیست، بروید.



زمانی که در بیمارستان باید صرف کنید را به حداقل برسانید. یکی از اعضای خانواده می تواند به جای شما برای گرفتن نوبت در صف بایستد و مکانی با تهویه بیشتر و همچنین در انتظار نشستن کمتر برای ویزیت شدن پیدا کنید تا اینگونه زمان کمتری را در بیمارستان سپری کنید.



هنگام بیرون رفتن از بیمارستان، از ماسک های N۹۵ یا ماسک های پزشکی استفاده کنید. (توصیه می شود دستکش بپوشید)



در اولین فرصت که امکان داشت دستانتان را بشوید و سرویس بهداشتی در دسترس نبود، ژل ضد عفونی کننده دست و یا دستمال مرطوب ضد عفونی را برای حفظ بهداشت دست خود همراه داشته باشید.



از مالیدن دست به چشم ، بینی و دهان خودداری کنید.

بعد از معاینه، وقتی که به خانه خودتان بر می گردید، به درستی ماسک ها را بون بیاورید، لباس خود را هر چه سریعتر عوض کنید، دست ها و صورت خود را بشوید.

در بیمارستان ها و جاده ها به اندازه ۱ متر یا بیشتر از دیگران فاصله بگیرید.

1m

آیا شیردهی می تواند در طول شیوع بیماری ادامه یابد؟

2

برای مادران سالم ، موقع شیردادن به فرزند، قبل و بعد آن حتما باید به شستشوی دستها بپردازند و به نکات بهداشتی در تماس با کودک توجه کنند.



قوانین قرنطینه در منزل را رعایت کنید: هنگام نزدیک شدن به کودک ماسک پزشکی بپوشید و قبل از تماس نزدیک با کودک، دستان خود را با دقت بشوید. به تمیزی مچ دست، بازوها و لباسهای بیرونی توجه کنید.



تغذیه با شیر مادر برای مادرانی که مشکوک به بیماری هستند یا مادرانی که کرونای آنها مثبت بوده و هنوز بهبود نیافته اند، توصیه نمی شود.



توجه به این نکته ضروری است که به مادرانی که داروهای ضد ویروسی خاصی مانند لوپیناویر و ریتونوویر مصرف می کنند، توصیه نمی شود که فرزندان خود را شیر دهند.



اگر علائم تنفسی دارد اما از آزمایش کرونای آنها منفی است می تواند تحت راهنمایی پزشک از شیر مادر تغذیه شود.

