

پیام های بهداشتی ویژه افراد مبتلا یا مشکوک به کووید 19

- اکثر افراد به فرم خفیف بیماری کووید 19 مبتلا می شوند.
- حدود 20 درصد مبتلایان به کرونا، دارای علائم شدید هستند.
- علائم بیماری کووید 19 به طور معمول ترکیبی از تب (به هر میزان)، سرفه، تنفس دشوار، کوفتگی عضلانی و احساس خستگی است.
- اطلاعات خود را در خصوص کرونا از منابع معتبر کسب کنیم.
- خودجداسازی به معنی ماندن در منزل و در یک اتاق یا قسمت مجزا با تهویه کافی و ترجیحاً دارای دستشویی و توالت مجزا است.
- در صورت داشتن علائم خفیف کرونا، استراحت و خودجداسازی در منزل را داشته باشیم تا از انتشار بیشتر ویروس به بستگان، دوستان و سایر مردم پیشگیری کنیم.
- توجه داشته باشیم خودجداسازی را حداقل به مدت 14 روز رعایت کنیم.
- تجهیزات لازم نظیر تب سنج در دسترس داشته باشیم.
- اگر در حال مصرف داروهایی با تجویز پزشک هستیم، به میزان کافی در دسترس داشته باشیم.
- خواربار کافی و سایر مایحتاج منزل را برای 2 تا 4 هفته (برای مدت ایزولاسیون یا قرنطینه خود) تهیه کنیم.
- از اطرافیان خود برای خرید مایحتاج و خرید دارو کمک بگیریم.
- در زمان بیماری، تهیه مایحتاج خود را به دوستان، آشنایان و یا اطرافیان خود بسپاریم.
- در زمان بیماری، فردی که مایحتاج مورد نیاز ما را تهیه کرده، نباید وارد منزل ما شود.
- در زمان بیماری، فردی که مایحتاج مورد نیاز ما را تهیه کرده، باید اقلام را در پشت در بگذارد.
- با دوستان و فامیل خود از طریق تلفن یا شبکه اجتماعی در ارتباط باشیم.

- در اتاق یا محلی که پنجره دارد باشیم تا بتوانیم تهویه مناسب اتاق را برقرار کنیم.
- اگر توالت مجزا در دسترس نیست بعد از هر بار استفاده، تمام سطوح در معرض تماس در توالت را ضدعفونی کنیم.
- حوله (ترجیحاً دستمال یکبار مصرف)، وسایل غذاخوری، لیوان، تختخواب و یا هر نوع وسیله دیگر بالقوه مشترک در منزل (مبلمان....) را به صورت جداگانه استفاده کنیم.
- برای تعامل با افراد خانواده و دوستان، از تماس نزدیک با آنها خودداری کنیم.
- اگر با بیمار مبتلا به کرونا تماس داشته‌ایم ولی در حال حاضر سالم هستیم، خودجداسازی در منزل را انجام دهیم و در صورت بروز علائم، به پزشک مراجعه کنیم.
- با کارفرمای خود هماهنگ کنیم تا با دورکاری ما در منزل موافقت کند.