

ایزوله کردن خانگی



با افراد خارج از خانه خود کمترین تماس را داشته باشید.

- ▶ تماس با پستی ها، خدمات تحویل، همسایگان، دوستان، آشنایان اجتناب شود.
- ▶ بسته های خود را در بین در خانه بگذارید.
- ▶ اگر تماس های اجتناب ناپذیری وجود دارد، از ماسک و دستکش استفاده کنید.

با اعضای خانواده خود تا حد امکان کمتر در تماس باشید.

- ▶ فقط در صورت اضطراری می توانید به خانه فردی که دچار بیماری شده است بروید.
- ▶ در صورت تماس رو در رو باید حداقل فاصله ۱-۲ متر و محافظت از بینی را رعایت کنید.
- ▶ همه افراد نباید در یک اتاق باشند و فرد بیمار باید اتاق جداگانه ای را داشته باشد.

اسکان در آپارتمان

در صورت امکان باید از دیگران جدا باشد و در یک اتاق مجزا

- ▶ اطمینان حاصل کنید که همه اتاق ها به طور منظم تهویه می شوند.
- ▶ سعی کنید از آشپزخانه، راهرو، حمام و سایر مناطق مشترک کمتر استفاده کنید.
- ▶ حد امکان از نظر زمان و مکان وعده هایی غذایی خود را جداگانه میل کنید.

شما در حال حاضر به بیماری COVID-19 با علائم خفیف مبتلا شده اید. به همین دلیل این اقدام برای جلوگیری از انتشار ویروس کرونا در منزل برای شما تدوین شده است.

در صورت بدتر شدن وضعیت، فوراً پزشک عمومی را اطلاع دهید.

افرادی که با شما در خانه زندگی می کنند و در ایام قرنطینه به همراه شما در خانه میمانند باید از نظر سلامتی در شرایط خوبی باشند.

افراد دارای این مشخصات باید در صورت امکان با شما در یک خانواده نباشید:

- افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف
- با بیماریهای مزمن
- یا افراد مسن



بهداشت



تمیز کردن

تمیز کردن و ضد عفونی کردن

- ✓ تمیز کردن سطوح قابل لمس (میزهای کنار تختخواب، چارچوب تختخواب، تلفن های هوشمند، تبلت ها و غیره) حداقل یک بار در روز
- ✓ تمیز کردن سطوح حمام و توالت را چندین بار در روز
- از مواد ضد عفونی کننده سطوح برای تمیز کردن استفاده کنید.

لباسشویی

- ✓ لباسهای فرد بیمار را حداقل در ۶۰ درجه سانتیگراد بشویید.
- ✓ شستن لباس های بیمار را از سایر افراد جدا کنید.
- ✓ از تماس مستقیم بین پوست و لباس آلوده و مواد آلوده خودداری کنید.
- ✓ از مواد شوینده معمولی استفاده کنید و از لباسهایی که کاملاً خشک شده است استفاده کنید.

دفع ضایعات

- ✓ کیسه زباله و سطل زباله افراد بیمار جدا باشد.
- ✓ سطل آشغال دارای در باشد.

قوانین سرفه و عطسه

- ✓ بیشترین فاصله ممکن را از دیگران حفظ کنید (حداقل ۱ تا ۲ متر)
- ✓ هنگام سرفه و عطسه، از افراد نزدیک خود فاصله بگیرید.
- ✓ هنگام سرفه و عطسه برای محافظت از دیگران جلوی دهان خود را با دستمال کاغذی بگیرید و سپس دستمال را در سطل زباله ای که در دارد بیندازید.

قوانین بهداشت دست را رعایت کنید

- ✓ دست ندهید.
- ✓ مرتباً دستها را با آب و صابون مخصوصاً بعد از تمیز کردن بینی، عطسه یا سرفه بشوید
- ✓ حداقل ۲۰ تا ۳۰ ثانیه دستان خود در این شرایط با آب و صابون بشوید.
- قبل و بعد از هر تماس با افراد دیگر
- قبل از تهیه غذا
- قبل از مصرف غذا
- بعد از استفاده از توالت
- هر وقت دستها به وضوح کثیف باشد
- بعد از هر تماس با بیمار یا محیط آلوده دست های خود را فوری بشوید.
- ✓ از حوله های یکبار مصرف یا حوله های جدید در صورت مرطوب شدن استفاده ه کنید.
- ✓ هر فرد حوله شخصی خود را داشته باشد.