

مدیریت علائم COVID-19 خود در منزل

در اینجا گام‌هایی آورده شده‌اند که اگر COVID-19 احتمالی یا تایید شده داشته باشید می‌توانید آنها را دنبال کنید.

چه زمانی کمک پزشکی درخواست کنید

اگر علائم شما بدتر شد، سلامت خود را تحت نظر داشته باشید و مراقبت‌های پزشکی اضطراری درخواست کنید، به ویژه اگر ریسک ابتلا به بیماری شدید برای شما بیشتر است. این مورد بزرگسالان مسن‌تر و افراد دچار مشکلات پزشکی زمینه‌ای (از قبیل سرطان، بیماری مزمن کلیوی، بیماری مزمن انسدادی ریه/COPD، نقص ایمنی، اضافه وزن، مشکلات قلبی، بیماری سلول داسی شکل و دیابت نوع 2) را شامل می‌شود.

در صورتی که هر یک از *علائم هشدار اضطراری، مثل علائم زیر را دارید، با 911 تماس بگیرید:



*این فهرست همه علائم ممکن را در بر نمی‌گیرد. لطفاً در خصوص هر گونه علائم دیگری که شدید هستند یا برای شما نگران کننده‌اند با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید.

گزینه‌های درمانی موجود هستند

در صورتی که نتیجه آزمایش شما مثبت شده است و به احتمال خیلی زیاد بر اثر COVID-19 بسیار بیمار خواهید شد، درمان‌هایی وجود دارند که می‌توانند شانس بستری شدن یا فوت کردن شما بر اثر این بیماری را کاهش دهند.

درنگ نکنید! درمان باید ظرف مدت چند روز از زمان بروز علائم شروع شود تا موثر واقع شود. بلافاصله با یک ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی تماس بگیرید تا مشخص کند که آیا واجد شرایط درمان هستید یا خیر، حتی اگر علائم شما خفیف باشند.

دیدن کنید از: www.coronavirus-sd.com/treatment برای مشاهده فهرست گزینه‌های درمانی، محل دریافت درمان و منابع مازاد.

از خود و دیگران محافظت کنید

COVID-19 می‌تواند سبب بروز علائم خفیف تا شدید شود و اگر مبتلا به COVID-19 شده‌اید می‌توانید این ویروس را به دیگران منتقل کنید. گام‌های زیر را برای محافظت از خود و کمک به پیشگیری از سرایت COVID-19 به افراد دیگر در خانه و اجتماع خود دنبال کنید.

علائم را تحت نظر بگیرید و از دستورالعمل‌های ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی پیروی کنید.

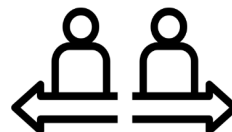
- استراحت کنید و به بدن تان اجازه دهید بهبود پیدا کند.



- هیدراته بمانید. مقادیر زیاد مایعات به ویژه آب و مایعات حاوی الکترولیت بنوشید.
- از داروهای بدون نسخه مثل استامینوفن (یعنی تایلنول®) در صورت نیاز برای کاهش تب و درد استفاده کنید. کودکان زیر 2 سال نباید قبل از صحبت کردن با یک ارائه دهنده مراقبت‌های پزشکی هیچ گونه داروی بدون نسخه‌ای دریافت کنند.

برای کمک به جلوگیری از سرایت COVID-19 به سایر افراد در خانه و جامعه خود، مراحل زیر را دنبال کنید.

خود را ایزوله کنید (در خانه بمانید) و خودتان را از دیگران حداقل به مدت 5 روز پس از شروع علائم یا پس از اولین آزمایش مثبت جدا کنید.



- یک اتاق مشخص را در خانه خود انتخاب کنید تا از آن برای جدا کردن خود از دیگران در طی مدت بهبودی خود استفاده کنید. به ویژه دور ماندن از افرادی که در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری شدید در صورت مبتلا شدن قرار دارند از اهمیت بیشتری برخوردار است.
- در صورت امکان از یک سرویس بهداشتی جداگانه استفاده کنید. اگر امکان انجام این کار وجود ندارد، همانطور که در زیر نشان داده شده است، بعد از هر بار استفاده سرویس بهداشتی را تمیز و ضدعفونی کنید.
- زمانی که در خانه خود در کنار افراد دیگر هستید فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنید - سعی کنید حداقل 6 فوت از دیگران فاصله بگیرید.

اگر نمی‌توانید خود را به اندازه کافی در خانه از دیگران جدا کنید، یا اگر با افرادی زندگی می‌کنید که در صورت آلوده شدن به COVID-19 در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید هستند (مثل افراد مسن، افراد مبتلا به بیماری مزمن یا افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف)، اقامت در جای دیگری را که در آن بتوانید از دیگران جدا باشید را مدنظر قرار دهید.

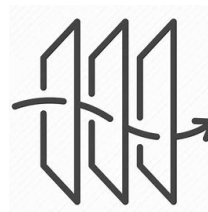
از به اشتراک گذاشتن لوازم شخصی خودداری کنید.

- از به اشتراک گذاشتن ظروف، لیوان نوشیدنی، فنجان، لوازم غذاخوری، حوله، ملحفه یا وسایل دیگر با سایر افراد خانه خودداری کنید. این اقلام باید پس از استفاده کاملاً با آب گرم و صابون شسته شوند.



تهویه هوا را در خانه بهتر کنید.

- هوای خانه خود را با وارد کردن هوای تازه به داخل خانه خود، تصفیه هوایی که آنجاست و بهبود جریان هوا تهویه کنید.
- بهبود تهویه هوا می‌تواند به شما در کاهش ذرات ویروس در خانه‌تان و جلوگیری از گسترش COVID-19 کمک کند.
- شاید شما بدانید یا ندانید که کسی در خانه شما یا یک بازدید کننده از خانه شما، COVID-19 یا سایر ویروس‌های تنفسی را دارد یا خیر.



- تهویه هوا (جریان هوا) را در خانه بهبود ببخشید. درها و پنجره‌ها را باز کنید، از یک دستگاه تصفیه هوای قابل حمل استفاده کنید یا از پنکه برای بهبود کیفیت و جریان هوا بهره‌گیری کنید. دیدن کنید از روش‌های بهبود تهویه هوا در خانه شما.

در اطراف دیگران از ماسک استفاده کنید.

- اگر مجبور هستید در خانه یا در مکان عمومی، مثلاً در هنگام استفاده از اتاق یا وسیله مشترک و قبل از ورود به بیمارستان یا مطب ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی در اطراف دیگران باشید، ماسک با کیفیت بپوشید.
- به مکانی که نمی‌توانید در آن ماسک بپوشید نروید.
- اگر قادر به استفاده از ماسک صورت نیستید (مثلاً به این دلیل که تنفس شما را دچار مشکل می‌کند)، افرادی که با شما زندگی می‌کنند نباید با شما در یک اتاق باشند. اگر مجبور باشند که وارد اتاق شما شوند، باید از ماسک صورت استفاده کنند.



سرفه‌ها و عطسه‌های خود را بپوشانید.

- در هنگام سرفه یا عطسه کردن دهان و بینی خود را با دستمال یا آستین خود بپوشانید تا از سرایت عفونت به دیگران جلوگیری شود. دستمال‌های استفاده شده را در سطل زباله دارای کیسه بیندازید و بلافاصله دست‌های خود را با آب و صابون بشوید.



دست‌های خود را مرتب بشوید.

- همه افراد داخل خانه باید دست‌های خود را مکرراً و به طور کامل بشویند، به خصوص پس از گرفتن بینی، سرفه یا عطسه کردن؛ استفاده از سرویس بهداشتی؛ و قبل از میل کردن یا تهیه غذا.
- از آب و صابون حداقل به مدت 20 ثانیه استفاده کنید. اگر آب و صابون در دسترس نیست، از ماده ضدعفونی کننده دست حاوی حداقل 60% الکل استفاده کنید.
- از لمس کردن چشم‌ها، بینی و دهان خود با دست‌های شسته نشده خودداری کنید.



تمام سطوح با تعداد دفعات «لمس بالا» را هر روز تمیز کنید.

- سطوح با تعداد دفعات لمس بالا از قبیل پیشخوان‌ها، میزها، دستگیره‌های در، لوازم سرویس بهداشتی، توالت‌ها، تلفن‌ها، کیبوردها، تابلت‌ها و میزهای کنار تخت می‌باشند. همچنین، هر سطحی که ممکن است خون، مایعات بدن و/یا ترشحات یا مواد دفع شده بدن روی آنها وجود داشته باشند را تمیز کنید. ضدعفونی را با استفاده از محصولات مورد تایید EPA که برای مقابله با ویروس COVID-19 تایید شده‌اند (مثل دستمال‌های ضدعفونی کننده Clorox، پاک کننده تمیز و تازه چند سطحی Lysol، دستمال‌های ضدعفونی کننده سطوح حرفه‌ای Purell) انجام دهید.



پایان دادن به قرنطینه خانگی

افراد دچار COVID-19 که از خود در خانه مراقبت می‌کنند، صرف نظر از وضعیت واکسیناسیون، عفونت قبلی یا فقدان علائم، می‌توانند قرنطینه خود را زمانی که **همه** شرایط زیر تأمین شده باشند پایان دهند.

- اگر هیچ علائمی ندارید: می‌توانید قرنطینه را پس از روز 5 ام پایان دهید.
- اگر علائم دارید و:
 - علائم شما در حال بهبودی هستند: می‌توانید قرنطینه خود را پس از روز 5 ام پایان دهید به شرطی که به مدت 24 ساعت (بدون استفاده از داروی تب بُر) تب نداشته باشید.
 - اگر علائم دارید و:
 - علائم شما در حال بهبودی نیستند: به قرنطینه خود ادامه دهید تا زمانی که به مدت 24 ساعت (بدون استفاده از داروی تب بُر) تب نداشته باشید، یا علائم شما در حال بهبودی باشند.
 - بیماری با شدت متوسط داشته باشید (تنگی نفس یا مشکل در نفس کشیدن را تجربه کرده باشید): تا پایان روز 10 ام خود را قرنطینه کنید.
 - بیماری شدید داشته باشید (بستری شده باشید) و سیستم ایمنی تضعیف شده داشته باشید: تا پایان روز 10 ام خود را قرنطینه کنید.
 - قبل از پایان دادن به قرنطینه با پزشک خود مشورت کنید. گزینه پایان دادن به قرنطینه بدون انجام آزمایش ویروسی ممکن است برای شما فراهم نباشد.
- برداشتن ماسک خود: پس از این که به قرنطینه پایان دادید و حس می‌کنید بهتر شده‌اید (بدون استفاده از داروهای تب بُر تب نداشته باشید)، تا پایان روز 10 ام ماسک بپوشید، یا اگر به آزمایشات آنتی ژن دسترسی دارید، انجام این آزمایشات را مدّ نظر قرار دهید. با 2 آزمایش متوالی منفی با فاصله 48 ساعت از هم می‌توانید ماسک خود را قبل از روز 10 ام بردارید.

افراد مبتلا به **بیماری شدید تا بحرانی** یا افرادی که **سیستم ایمنی ضعیف شده دارند** باید مشاوره با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی یا یک متخصص کنترل عفونت را مدّ نظر قرار دهند و ممکن است به آنها توصیه شود که دوره قرنطینه خود را تا 20 روز تمدید کنند.

بازگشت به کار یا مدرسه

زمانی که دوره قرنطینه خانگی خود را به پایان رسانده‌اید، دیگر عفونی محسوب نمی‌شوید و می‌توانید فعالیت‌های معمول خود شامل بازگشت به کار یا مدرسه را از سر بگیرید. برای بازگشت به محل کار یا مدرسه، نیازی نیست مدرکی مثل نتیجه آزمایش منفی یا نامه ای از طرف دایره خدمات بهداشت عمومی ارائه کنید. زمانی که در خارج از منزل در نزدیکی افراد دیگر هستید باید همچنان به رعایت تمام دستورالعمل‌های ایمنی ادامه دهید.

