

کووید - ۱۹ ، اطلاعات بیمار و قوانین منع ارتباط

برگه حفاظت از سرایت از طرف دکترهای متخصص حفاظت از سرایت

چرا من این اطلاعات را دریافت کرده ام؟

آزمایشها نشان داده است که شما کووید - ۱۹ دارید، این به معنی عفونت با ویروس کرونا SARS-CoV-2 می باشد.

کووید - ۱۹ چیست؟

کووید 19 یک عفونت ویروسی است که معمولاً علائم خفیفی مانند آبریزش بینی، گلودرد و تب را به همراه دارد، ولی برخی افراد علائم شدیدتری نشان می دهند و به طور جدی بیماری و مشکلات تنفسی پیدا می کنند و لازم است که در بیمارستان تحت مراقبت باشند. علائم دیگر کووید 19 می تواند شامل دردهای عضلانی، سردرد، خستگی، اختلال در حس بویایی و چشایی و مشکلات گوارشی همراه با اسهال باشد.

چطور کووید - ۱۹ سرایت می کند؟

کووید - ۱۹ از طریق به اصطلاح عفونت قطره ای یا تماس منتقل می شود. وقتی شخصی عطسه یا سرفه می کند قطره های سرایت کننده در هوا تشکیل می شوند. در آن زمان اگر شخصی در نزدیکی باشد میتواند آلوده شود. وقتی که این قطره ها به سطح های مختلف اشیاء فرود آمدند، میکرب بیماری را بیشتر اوقات از آن مکان، از طریق دستهایتان به افراد بیشتری انتقال داده می شوند. از زمانی که آلوده شده اید تا زمانی که مریض می شوید (دوره نهفتگی) بین ۲ تا ۱۴ روز است که متغیر می باشد، معمول ترین دوره نهفتگی پنج روز است.

چه مدت میتوانم عامل سرایت باشم؟

- وقتی حداقل ۷ روز از زمان بیمار شدن شما گذشته باشد و حال عمومی شما بهتر شده و در ۲ روز اخیر تب نداشته باشید، دیگر عامل سرایت ویروس به فرد دیگری نمی باشید. این بدین معنی می باشد که شما حداقل ۷ روز عامل سرایت محسوب میشوید. اگر شما پس از این زمان هنوز علائم بیماری مانند سرفه خارش و اختلالات حس بویایی و چشایی را دارید، عامل سرایت بیماری محسوب نمیشوید.
- اگر شما آزمایش داده اید ولی هیچ علائم بیماری ندارید فقط 7 روز از انجام آزمایش باید احتیاط کنید. آدر صورتی که علائم بیماری شما بعد از آزمایش دادن بیشتر و یا شدیدتر شد، به موارد بالا مراجعه کنید.
- اگر شما در بیمارستان برای عفونت کووید - ۱۹ تحت مراقبت و درمان بود اید یا در خانه سالمندان زندگی می کنید بیشتر اوقات 14 روز ناقل یا عامل سرایت محسوب می شوید. دکتر شما تعیین می کند که دقیقاً شما چند روز ناقل و یا عامل بیماری محسوب می شوید.

برای اینکه بیماری ام را به دیگران انتقال ندهم چه کار باید بکنم؟ - قوانین منع ارتباط

کووید - ۱۹ یک بیماری خطرناک همگانی و خطرناک در جامعه است که تحت قانون محافظت سرایت قرار دارد. این بین معنی می باشد که شما برای ممانعت از سرایت به دیگران بایستی مقررات منع ارتباط زیر را در مدت زمانی که عامل سرایت هستید دنبال کنید.

در این شرایط قوانین مربوط به منع ارتباطات شما با دیگران شامل موارد زیر است:

- به محل کار، مدرسه یا کودکستان نروید. از خانه کار کنید و در دوره های آموزشی راه دور شرکت کنید. شما همچنین نباید در فعالیتهای اوقات فراغت که در آن با دیگران تماس خواهید داشت مانند تمرینات ورزشی شرکت کنید.
- شما بایستی عادات روزانه ویژه بهداشت را انجام دهید.
- شما بایستی خیلی با دقت بهداشت دستهای خود را رعایت کنید، در داخل آرنج خود و یا در دستمال سرفه کنید نه به سمت اشخاص دیگر.
- در صورت تماس با کارکنان بخش بهداشتی و درمانی باید به آنها اطلاع دهید که کووید 19 دارید.
- در صورتی که پزشک بگوید باید دوباره مراجعه کنید و یا تماس تلفنی بگیرید.

برای جلوگیری از سرایت بیماری از من به دیگران چه کار باید بکنم؟

بر اساس قانون جلوگیری از سرایت بیماری فردی که یک بیماری مسری دارد باید هر آنچه را که لازم است انجام دهد تا از ابتلای دیگران به بیماری جلوگیری کند (که به آن وظیفه پیشگیری گفته می شود) این بدین معنی است که شما در آن دوره زمانی که قوانین منع ارتباط با دیگران در مورد شما صدق می کند از دیدار با افراد دیگر به غیر از کسانی که با شما در یک خانه زندگی می کنند اجتناب کنید و با وسایل نقلیه عمومی سفر نکنید. شما باید سعی کنید از کسانی که با آنها زندگی می کنید تا حد امکان، مثلاً از طریق ماندن در اتاق خودتان، فاصله بگیرید، شما می توانید تا زمانی که فاصله خود را نسبت به دیگر اشخاص حفظ کنید، از خانه بیرون بروید. شما بایستی به اهالی خانه خود و دیگران که تماس نزدیک با آنها دارید، درباره اینکه کووید - ۱۹ دارید اطلاع دهید، برای مثال: کارکنان خدمات و مراقبتهای پزشکی مانند کارکنان خدمات خانگی. شما بایستی تلاش کنید که فاصله را با آنهایی که شما با آنها زندگی می کنید، حفظ کنید، مثلاً اگر ممکن است از طریق اینکه در یک اتاق شخصی باشید. شما بایستی در ردیابی سرایت نیز شرکت کنید. شما با نتیجه آزمایش خود اطلاعات مورد نیاز در مورد این که چه اقداماتی باید انجام دهید دریافت می کنید.

اگر نیاز به خدمات پزشکی برای کووید - ۱۹ یا مریضی دیگری داشته باشم چه کار باید بکنم؟

شما نباید مستقیماً به درمانگاه/ اورژانس یا بیمارستان بروید. در ابتدا به شماره 1177 زنگ بزنید تا شما را به مرکز بهداشتی مناسبی راهنمایی کنند و به آنها بگویید که کووید 19 دارید. اگر بیماری شدیدی داشتید که خطر جانی به همراه دارد با ۱۱۲ تماس بگیرید.

چگونه می توانم به مقررات منع ارتباط اعتراض کنم؟

در صورتی که مشمول قوانین منع ارتباط شده اید ولی فکر می کنید که اشتباه است می توانید با پزشک متخصص عفونی در منطقه خود تماس بگیرید.