

کووید - ۱۹ ، اطلاعات بیمار و قوانین منع ارتباط

برگه حفاظت از سرایت از طرف پزشکان متخصص محافظت از سرایت

چرا من این اطلاعات را دریافت کرده ام؟

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

بیماری کووید - ۱۹ چیست؟

بیماری کووید-۱۹ یک عفونت ویروسی است که معمولاً علائم خفیفی مانند آبریزش بینی، گلودرد و تب را به همراه دارد، ولی برخی افراد علائم شدید تری نشان می دهند و به طور جدی مریض شده و مشکلات تنفسی پیدا می کنند و لازم است که در بیمارستان تحت مراقبت قرار بگیرند. علائم دیگر کووید-۱۹ می تواند شامل درد های عضلانی، سر درد، خستگی، اختلال در حس بویایی و چشایی و مشکلات گوارشی همراه با اسهال باشد.

بیماری کووید - ۱۹ چگونه سرایت می کند؟

کووید - ۱۹ از طریق به اصطلاح عفونت قطره ای یا تماس منتقل می شود. زمانی که فردی سرفه می کند، عطسه می کند، حرف میزند، آواز می خواند و یا فریاد می زند قطرات عفونی در هوا پخش 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، عامل بیماری را می تواند بیشتر اوقات از آن مکان، از طریق دستهای آن به افراد بیشتری انتقال داده شود. یک فرد آلوده میتواند حتی قبل از نشان دادن علائم بیماری افراد دیگری را آلوده کند. 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 سرایت دهنده هستیم؟

- 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 ۷ روز بعد از انجام آزمایش باید احتیاط کنید. در صورتی که علائم بیماری شما بعد از آزمایش دادن بیشتر و یا شدیدتر شد، به موارد بالا مراجعه کنید.
- اگر در بیمارستان برای عفونت کووید - ۱۹ تحت مراقبت و درمان بود اید یا در خانه سالمندان زندگی می کنید اغلب ۱۴ روز پس از مریض شدن سرایت دهنده محسوب می شوید. دکتر شما تعیین می کند که دقیقاً شما چند روز سرایت دهنده بیماری محسوب می شوید.

برای اینکه بیماری ام را به دیگران انتقال ندهم چه کار باید بکنم؟ - مقررات رفتاری

- کووید - ۱۹ یک بیماری خطرناک همگانی و خطرناک در جامعه است که تحت قانون محافظت سرایت قرار دارد. این بدین معنی است که شما باید از قوانین منع ارتباطی زیر در مدتی که احتمال سرایت بیماری وجود دارد پیروی کنید. در این شرایط قوانین مربوط به منع ارتباطات شما با دیگران شامل موارد زیر است:
- شما نیابستی به محل کار، مدرسه یا کودکانستان بروید. می توانید از خانه کار کنید و در دوره های آموزشی راه دور شرکت کنید. شما همچنین نباید در فعالیت های اوقات فراغت که در آن با دیگران تماس خواهید داشت مانند تمرینات ورزشی شرکت کنید.
 - شما بایستی روندهای ویژه بهداشتی را رعایت کنید.
 - شما بایستی خیلی با دقت بهداشت دستهای خود را رعایت کنید، در کشاله 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-۱۹ دارید.
- اگر دکترتان بگوید، بایستی به یک ملاقات مجدد بیاید یا تماس تلفنی داشته باشید.

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 ممکن است ناقل بیماری باشید باید 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 بایستی تلاش کنید که فاصله را با کسانی که با آنها زندگی می کنید، حفظ کنید، مثلاً اگر ممکن است از طریق اینکه در یک اتاق شخصی باشید. شما می توانید تا زمانی که فاصله خود را نسبت به دیگر اشخاص حفظ کنید، از خانه بیرون بروید.

ردیابی عفونت به چه معناست؟

ردیابی عفونت به معنی شناسایی و اطلاع رسانی به افرادی است که ممکن است در معرض عفونت قرار گرفته باشند. از آنجایی که بیماری کووید 19 یک بیماری خطرناک برای عموم و جامعه است بر اساس قانون پیشگیری از بیماریهای واگیردار شما موظفید برای ردیابی عفونت همکاری کنید.

چه کسانی باید مطلع شوند؟

زمان سرایت بیماری از 48 ساعت قبل از بروز علائم بیماری محسوب می شود. در عوض اگر هیچ علائمی نداشته اید، زمان سرایت بیماری از روزی که آزمایش داده اید محسوب می شود.

افرادی که در این مدت زمان با شما تماس داشته اند باید مطلع شوند:

- افرادی که با شما هم خانه هستند: کسانی که در این مدت و یا به صورت مقطعی با آنها هم خانه بوده اید. این افراد باید از روزی که شما آزمایش داده اید به مدت 7 روز در خانه بمانند. یک برگه اطلاعاتی مخصوص در مورد قوانین منع ارتباط برای افرادی که هم خانه فرد بیمار هستند وجود دارد.
- افراد نزدیک: افرادی که با فاصله کمتر از 2 متر با آنها و به مدت حداقل 15 دقیقه با آنها تماس داشته اید (در مجموع در طی یک شبانه روز)، مثلاً در محل کار، فعالیت های تفریحی و یا سایر گردهمایی ها.
- کارکنان مرکز بهداشتی و درمانی
- کارکنان خدمات مراقبتی و درمانی در منزل

بهتر است خود شما هر چه زودتر به افرادی که با آنها تماس داشته اید اطلاع دهید که ممکن است در معرض عفونت قرار گرفته باشند. اگر امکان این کار را ندارید، عملیات ردیابی عفونت منطقه شما میتواند در این کار به شما کمک کند.

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. اول به شماره ۱۱۷۷ زنگ بزنید تا شما را به مرکز درمانی مناسبی راهنمایی کنند و به آنها بگویید که با فردی که بیماری کووید-۱۹ دارد همخانه هستید. اگر بیماری شما شدید بوده و با خطر جانی همراه باشد با شماره تلفن ۱۱۲ تماس بگیرید.

چگونه میتوانم نسبت به مقررات رفتاری خود شکایت کنم؟

اگر موظف به رعایت مقررات رفتاری شده اید ولی فکر می کنید که اشتباه است میتوانید با پزشک حفاظت در برابر سرایت در ناحیه بهداری خود تماس بگیرید.