

## کووید ۱۹، اطلاعات و قوانین منع دیدار در هم خانگی با فرد بیمار

### برگه حفاظت از سرایت از طرف دکترهای متخصص عفونی

#### مفهوم همخانه بودن با کسی که بیماری کووید-۱۹ دارد چیست؟

این نامه به این دلیل شما فرستاده میشود که کسی با شما در یک خانه زندگی میکند یا می کرده، کووید ۱۹ دارد و ممکن است به شما سرایت کرده باشد. این بدین معنی است که احتمال بیمار شدن شما وجود دارد. برای کاهش خطر شیوع سرایت به دیگران مهم است که از برخی مقررات رفتاری پیروی کنید (موارد زیر را ببینید).

#### بیماری 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 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 بیماری کووید-۱۹ می تواند شامل درد های عضلانی، سردرد، خستگی، اختلال در حس بویایی و چشایی و مشکلات گوارشی همراه با اسهال باشد.

#### 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 میتواند بیشتر اوقات از آن مکان، از طریق دستهایتان به افراد بیشتری انتقال داده شوند. 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 قوانین منع ارتباطی برای افرادی که با هم هم خانه هستند صدق می کند؟

کووید 19 بر اساس قانون حفاظت از سرایت بیماریهای عفونی، یک بیماری خطرناک برای عموم و جامعه است. اگر با یک بیمار کووید 19 هم خانه هستید شما نیز مظنون به بیماری محسوب می شوید و میتوانید ناقل بیماری باشید. برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگران باید در مدت زمانی که به شما گفته می شود قوانین رفتاری با دیگران را رعایت کنید.

قوانین رفتاری شامل موارد زیر است:

- نباید سر کار، مدرسه یا پیش دبستانی بروید. از خانه کار کنید و در دوره های آموزشی راه دور شرکت کنید.
- اگر امکان کار کردن از منزل را ندارید میتوانید نزد اداره بیمه همگانی درخواست کمک هزینه ناقلین بیماری کنید. شما همچنین نباید در فعالیتهای تفریحی که در آن با دیگران تماس خواهید داشت مانند تمرینات ورزشی شرکت کنید.
- شما باید قوانین بهداشتی خاصی را رعایت کنید: 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.
- اگر با کارکنان بهداشتی و درمانی تماس دارید باید به آنها بگویید که با فردی که کووید 19 دارد هم خانه هستید. سرپرستان کودکان، مسئول رعایت قوانین منع ارتباط کودکان خود هستند. در تماس با بخش مراقبت های بهداشتی والدین مسئول هستند در صورتی که کودک با یک فرد مبتلا به کووید 19 هم خانه است به کارکنان این مراکز اعلام کند.

#### 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 و یا مشکوک به داشتن آن است باید هر آنچه را که لازم است انجام دهد تا از ابتلای دیگران به بیماری جلوگیری کند (که به آن وظیفه جلوگیری از انتشار بیماری گفته می شود) این بدین معنی است که شما باید در مدت زمانی که رعایت قوانین منع ارتباط برای شما ضروری است، نباید با افراد دیگری غیر از آنها که با شما هم خانه هستند دیدار کنید و از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید. شما می توانید تا زمانی که فاصله خود را نسبت به دیگر اشخاص حفظ کنید، از خانه بیرون بروید. شما

میتوانید خریدهای ضروری خود را مثلاً در فروشگاه های مواد غذایی و داروخانه و غیره انجام دهید. در صورتی که تماس نزدیک با کارکنان مراقبت در خانه دارید باید به آنها بگویید که شما هم خانه فردی با کووید 19 هستید.

#### **قوانین منع ارتباط تا چه زمانی باید رعایت شوند؟**

از زمانی که به شما اطلاع داده می شود تا 7 روز بعد از این که فرد بیمار در خانه شما آزمایش کرونا بدهد باید این قوانین را رعایت کنید. بعد از آن اگر همچنان علائمی نداشتید میتوانید سر کار یا مدرسه بروید. ولی اگر آزمایش پی سی آر داده اید باید تا گرفتن نتیجه آزمایش صبر کنید.

در طی 7 روز بعدی باید به علائم بیماری در خود دقت کنید، در سر کار یا مدرسه تا حد ممکن با افراد کمتری ملاقات کنید و از فعالیت های تفریحی خودداری کنید.

#### **چه کسانی مشمول رعایت قوانین منع ارتباط نیستند؟**

اگر در شش ماهه اخیر بیماری کووید 19 داشته اید و یا واکنش های خود را به طور کامل حداقل ۲ هفته قبل دریافت کرده اید از رعایت قوانین منع ارتباط مستثنی هستید و میتوانید مثلاً سر کار یا مدرسه برگردید.

#### **آیا لازم است به عنوان فردی که هم خانه فرد بیمار هستم ولی هیچ علائمی ندارم آزمایش بدهم؟**

اگر با فردی که بیمار است هم خانه اید باید بر اساس دستورالعمل های منطقه ای خود آزمایش بدهید، حتی اگر علائم بیماری نداشته باشید. در صورتی که آزمایش پی سی آر داده باشید باید قبل از برگشتن سر کار، مدرسه یا پیش دبستانی منتظر نتیجه آزمایش بمانید.

در صورتی که در مراکز مراقبت از سالمندان و یا مراکز بهداشتی کار می کنید که با بیماران آسیب پذیر در تماسید اگر در شش ماه گذشته واکنش های خود را به طور کامل زده و یا بیماری کووید 19 گرفته باشید از رعایت قوانین منع ارتباط معاف هستید ولی همچنان باید بر اساس مقررات محلی خود آزمایش بدهید.

#### **اگر من علائم بیماری داشته باشم چکار باید بکنم؟**

در صورتی که در این مدت علائم بیماری را نشان دادید باید آزمایش بدهید و تا زمان اعلام نتیجه آن در خانه بمانید، حتی اگر تعداد کلی روزهایی که باید در خانه بمانید از 7 روز بیشتر شود.

#### **اگر نیاز به خدمات پزشکی برای کووید - 19 یا مریضی دیگری داشته باشم چه کار باید بکنم؟**

شما نباید مستقیماً به درمانگاه/ اورژانس محلی 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- 19 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 بهداشتی خود تماس بگیرید.