

## انزوای خودی: رهنمود برای پرستاران، اعضای خانواده و افرادی که با شخص مصاب تماس نزدیک دارند

اگر شما از شخصی مراقبت میکنید که به ویروس مصاب است و یا با چنین شخص یکجا زنده گی میکنید، شما بحیث "تماس نزدیک" شناخته میشوید.

شعبه محلی صحت عامه شما، هدایات خاص در مورد اینکه چگونه از خود مراقبت کنید، در صورت احساس مریضی چه باید بکنید و چگونه با آنها تماس بگیرید را برای شما فراهم خواهد کرد. شما باید عرضه کننده گان خدمات صحتی را در مورد تماس نزدیک شما با شخص مصاب به کووید-19 در جریان قرار دهید.

### دستان خویشرا اغلب بشوید

- بعد از هر تماس با شخص مصاب، دست های خویشرا با آب و صابون بشوید.
- مایع ضد عفونی کننده حاوی الکل را بحیث بدیل استفاده نمایید.

### از ماسک، دستکش و وسایل حفاظت از چشم ها استفاده کنید

- در صورت تماس نزدیک با لعاب دهن یا سایر مایعات بدن شخص مصاب (مانند خون، عرق، استفراغ، پیشاب و مدفوع)، از ماسک و وسایل حفاظت چشم ها استفاده نمایید.
- مثالهایی از وسایل حفاظت چشم ها شامل عینک های حفاظتی، و سپر پلاستیکی (ماسک پلاستیکی) میباشد.

### دستکش ها و ماسک را بعد از استفاده دفع نمایید

- بعد از ختم مراقبت از شخص مریض، دستکش ها و ماسک را دور ساخته آنها را در داخل خریطه پلاستیکی در باطله دانی بیاندازید.
- قبل از کشیدن ماسک، نخست دستکش ها را بکشید و سپس دست های خویشرا با آب و صابون بشوید.
- بسیاری از ماسک های پلاستیکی و عینک ها بین هر بار استفاده با محلول ظرف شویی و آب و یا کاغذ های ضد عفونی کننده پاک شده و قابل استفاده مجدد میباشد.
- قبل از تماس به صورت یا انجام هر کار دیگر، دست های خویشرا بار دیگر با آب و صابون بشوید.

### تعداد مهمانان در منزل خویشرا محدود سازید

- صرف از مهمانانی پذیرایی کنید که شما میخواهید آنها را ببینید و ملاقات را مختصر سازید.
- بزرگسالان و افراد دارای مشکلات جدی صحتی (مانند مریضان شکر، امراض شش و مریضان دارای سیستم ضعیف دفاعی بدن) را از شخص مصاب دور نگهدارید.

### از شریک ساختن وسایل منزل با دیگران خودداری کنید

- ظروف، گلاس ها، پیاله ها، ظروف نان خوری، وسایل حمام، رختخواب و غیره را با شخصی که هنوز تحت تشخیص قرار دارد، شریک نسازید.
- بعد از استفاده، این وسایل باید با صابون یا مایع لباس شویی در آب گرم شستشو شود.
- از ماشین های ظرف شویی و لباس شویی باید استفاده شود.

- سگرت را با دیگران شریک نسازید.

## پاک کاری

- خانه خود را با وسایل عادی پاک کننده، پاک کنید.
- وسایلی که مکرراً با آنها تماس داریم مانند کمود، نل آب و دستشوی، دستگیر دروازه ها و میز های کنار تخت خواب باید روزانه پاک کاری شود.

## لباس ها را کاملاً شستشو نمایید

- ضرور نیست تا لباس ها را از هم جدا سازیم، اما در وقت شستشوی لباس ها باید دستکش بپوشیم.
- بعد از دور ساختن دستکش ها، دست های خویشرا فوراً با آب و صابون پاک کنید.

## حین دست زدن به اشیای باطله احتیاط به خرج دهید

- تمام اشیای باطله باید در باطله دانی انداخته شود.
- حین تخلیه باطله دانی ها، به دستمال های کاغذی استفاده شده دست نزنید. گذاشتن خریطه های پلاستیکی در داخل باطله دانی میتواند دفع اشیای باطله را آسانتر و مصونتر سازد.
- بعد از تخلیه نمودن باطله دانی، دست های خویشرا با آب و صابون و یا مایع ضد عفونی کننده حاوی الکل، پاک کنید.

## در مورد ویروس معلومات حاصل نمایید

کووید-19 ویروس جدید است. این ویروس از طریق ذرات کوچک تنفسی یک شخص مصاب به اشخاص دیگر که با شخص مصاب تماس دارد و یا شخصی که با آنها یکجا زندگی میکند، انتقال می یابد. شما همچنان میتوانید معلومات جدید در مورد کووید-19 را در وب سایت وزارت صحت اونتاریو [ontario.ca/coronavirus](http://ontario.ca/coronavirus) بدست آورید.

سند هذا با اخذ مجوز وزارت صحت عامه اونتاریو ترتیب شده است. وزارت صحت اونتاریو مسوولیت محتویات هیچگونه اسناد را که از ترجمه/تغییر و نشر اسناد PHO توسط طرف ثالث ناشی شده باشد را بعهده ندارد.

*This document was adapted with the permission of Public Health Ontario. Public Health Ontario assumes no responsibility for the content of any publication resulting from translation/changes/adaptation of PHO documents by third parties.*