



## برای بیماران و بستگان آنها ایزوله کردن خانگی برای مبتلایان تایید شده کووید-۱۹

### ایزوله کردن خانگی

برای شما ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با علائم فعلی خفیف تشخیص داده شده است. از اینرو دستور ماندن در ایزوله خانگی برای شما صادر شده است.

کروناویروس به راحتی قابل انتقال است و بیماری کووید-۱۹ می‌تواند بسیار وخیم شود.

**در صورت وخامت علائم بیماری لطفاً هر چه سریع‌تر پزشک خانواده خود را در جریان بگذارید.**

اگر بستگانی طی دوره ایزوله با شما در یک خانه زندگی می‌کنند، باید از سلامت کافی برخوردار بوده و فاقد بیماری‌های زمینه‌ای باشند.

**افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای، تا حد امکان نباید در یک خانه به همراه فرد بیمار زندگی کنند:**

- افراد دارای ضعف سیستم ایمنی،
- مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای
- یا افراد مسن و سالمندان

### تماس با ساکنین خانه: هر چه کمتر!



تا حد ممکن تنها با فردی که از شما مراقبت می‌کند در تماس باشید.



هنگام تماس با اعضای خانوار باید دست کم ۱ تا ۲ متر از آنها فاصله بگیرید و از ماسک استفاده کنید.

اعضای دیگر خانوار نباید تا حد ممکن در اتاق شما بمانند و بهتر است ترجیحاً در مکانی دیگر سکونت کنند.

### تماس با افراد خارج از خانوار



از تماس با پستی، خدمه تحویل بسته‌های پستی، همسایگان، دوستان و آشنایان خودداری نمایید.



از خدمه پست بخواهید بسته شما را مقابل درب ورودی ساختمان یا واحد مسکونی قرار دهند.



در مواردی که تماس با دیگران اجتناب‌ناپذیر است از ماسک استفاده کنید و تا حد ممکن از آنها فاصله بگیرید.

### اسکان در خانه



در مواردی که افراد در یک اتاق مشترک زندگی می‌کنند، باید تا حد ممکن خود را از دیگران جدا کنید.

اتاق‌ها را به طور مرتب هوادهی کنید.

در فضاهای مشترک خانه مانند آشپزخانه، راهرو، حمام و غیره بیش از حد نیاز تردد و توقف نکنید.

وعده‌های غذایی خود را هم به لحاظ مکانی و هم زمانی از دیگر اعضای خانوار جدا کنید.

### بهداشت فردی

#### نکات بهداشتی سرفه و عطسه



فاصله  
۱.۵ متر

همواره از دیگران (۱.۵ متر) فاصله بگیرید.

روی خود را هنگام سرفه و عطسه از دیگران برگردانید.



برای جلوگیری از آلودگی دیگران، هنگام سرفه و عطسه با داخل بازو جلوی دهان خود را بگیرید یا از دستمال کاغذی استفاده کرده و فوراً آن را در سطل زباله دردار بباندازید.

#### توجه به بهداشت دست‌ها



از دست دادن بپرهیزید.

دست‌ها را مرتب و با دقت با آب و صابون بشویید، به ویژه پس از پاک کردن بینی، سرفه یا عطسه کردن. این کار تقریباً باعث از بین رفتن کامل عامل بیماری‌زا می‌شود.



دست‌های خود را حداقل ۲۰ تا ۳۰ ثانیه با آب و صابون بشویید

– قبل و بعد از تماس با دیگران

– قبل از تهیه غذا

– قبل از صرف غذا

– بعد از استفاده از دستشویی

– هر زمان که دست‌ها مشخصاً کثیف‌اند.

– پس از تماس با افراد بیمار یا محیط اطراف آنها

برای زدودن کثیفی غیرقابل رویت دست‌ها می‌توانید از ضدعفونی‌کننده‌های الکلی استفاده نمایید. به عبارات زیر توجه کنید:

– "begrenzt viruzid" (ویروس کش ضعیف) یا

– "begrenzt viruzid PLUS" (ویروس کش ضعیف پلاس) یا

– "viruzid" (ویروس کش)

به توصیه‌های ایمنی توجه کنید.





# تذکرات لازم برای ایزوله کردن خانگی مبتلایان تایید شده کووید-۱۹ برای بیماران و بستگان آنها

## دفع زباله



- کپسسه زباله حاوی زباله‌های بیمار (مانند دستمال کاغذی و غیره) را در اتاق بیمار، و در یک ظرف زباله در بسته نگهداری کنید.
- کپسسه زباله بیمار را گره بزنید و در مخزن زباله غیر قابل بازیافت Restmüll بیاندازید.

- از دستمال کاغذی یکبار مصرف استفاده کرده و یا دستمال خود را مرتب تعویض کنید.
- افراد سالم نباید از دستمال فرد بیمار استفاده کنند.
- توجه داشته باشید که هر یک از افراد خانوار از حوله مخصوص به خود استفاده کنند.

## اعضای خانوار و علایم بیماری



شما با ظهور علایمی که می‌توانند به بیماری ناشی از SARS-CoV-2 ارتباط داشته باشند (مانند تب، سرفه و غیره)، به عنوان **فرد مظنون به بیماری** به شمار می‌روید. در این صورت باید اقدامات تشخیصی مربوطه انجام شوند.

## نظافت

### نظافت و گندزدایی:

- به طور مرتب سطوحی را که با آن تماس دارید (مانند میز غذاخوری، چهارچوب تخت، گوشی همراه، تبلت و غیره) دستکم روزی یکبار تمییز کنید.
- سطوح دستشویی و حمام را روزی چند بار تمییز کنید.
- برای تمییز کردن سطوح از یک پاک کننده همه منظوره یا یک ماده ضد عفونی کننده استفاده کنید.
- ضد عفونی کننده ای را انتخاب کنید که دارای عبارات آلمانی زیر باشد:

- "begrenzt viruzid" (ویروس کش ضعیف) یا
- "begrenzt viruzid PLUS" (ویروس کش ضعیف پلاس) یا
- "viruzid" (ویروس کش)

به توصیه‌های ایمنی توجه کنید.

## اطلاعات بیشتر



**Robert Koch-Institut** (مؤسسه رابرت کخ)  
www.rki.de/covid-19



**مرکز فدرال آموزش سلامت (BZgA)**  
www.infektionsschutz.de

ترجمه متن حاضر: توسط مرکز فدرال آموزش سلامت (BZgA).

ناشر: Berlin, Robert-Koch-Institut

ویراستاری: ZBS 7 – Strategie und Einsatz, Fachgebiet 14

– Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene

تصویر: Gina Sanders – stock.adobe.com | طراحی تصویر عنوان: www.goebel-groener.de



## نظافت رخت و لباس

- لباس‌های بیمار را با آب ۶۰ درجه بشویید!
- لباس‌های بیمار را در سبد جداگانه‌ای جمع کنید.
- از تکان دادن لباس‌ها اجتناب کنید. از تماس مستقیم پوست و لباس با مواد آلوده بپرهیزید.
- از شوینده‌های خانگی متداول استفاده کرده و لباس‌ها را خوب خشک کنید.

Robert Koch-Institut (مؤسسه رابرت کخ) از مؤسسات فدرال زیرمجموعه وزارت فدرال بهداشت است.

