

ویروس کرونای جدید (COVID-19): توصیه‌هایی برای مراقبان

خلاصه تغییرات 9 مارس 2021

- اطلاعات جدیدی برای افراد واکسینه شده اضافه شده است.

طرح

اگر در حال مراقبت از شخصی از گروه‌های آسیب‌پذیرتر هستید که ممکن است در پی ابتلا به COVID-19 حالشان بسیار بد شود، باید:

- با ارائه‌دهنده خدمات سلامتی آن‌ها تماس بگیرید و در مورد دریافت داروهای ضروری اضافی بپرسید تا اگر نیاز بود که شما و عزیزانتان مدت طولانی در خانه بمانید به این داروها دسترسی داشته باشید.
- اگر قادر به تهیه داروهای اضافی نیستید، از روش سفارش پستی داروها استفاده کنید.
- مطمئن شوید که داروهای بدون نسخه و لوازم پزشکی (دستمال و غیره) لازم برای درمان تب و سایر علائم را داشته باشید.
- از داشتن لوازم پزشکی کافی (اکسیژن، لوازم کنترل بی‌اختیاری، دیالیز، مراقبت از زخم) اطمینان یابید و یک طرح پشتیبان نیز برای تهیه مقادیر بیشتر در نظر بگیرید.
- مطمئن شوید عزیزتان اقلام غذایی فاسدنشدنی در دسترس داشته باشد.
- تعیین کنید که در صورت بیمار شدن شما، چه کسی می‌تواند از عزیزتان مراقبت کند. با دیگران از طریق ایمیل و تلفن در تماس باشید. ممکن است به کمک دوستان، خانواده، همسایه‌ها، کادر خدمات سلامت در جامعه و غیره نیاز پیدا کنید.
- فهرستی از تماس‌های ضروری تهیه کنید.

انجام اقدامات احتیاطی

- هم شما و هم عزیزتان باید از پوشش محافظ صورت استفاده کنید. پوشش محافظ صورت، شامل هر چیزی می‌شود که کاملاً دهان و بینی شما را بپوشاند و به صورت ایمن اطراف صورت و زیر چانه شما را دربر بگیرد. این پوشش باید از دو یا چند لایه پارچه با بافت منسجم ساخته شده باشد که با استفاده از بند یا کش، دور سر یا پشت گوش‌هایتان قرار بگیرد. (اطلاعات بیشتر در مورد پوشش محافظ صورت را در انتهای این بخش ببینید.)
- محیط مراقبتی خود را تمیز نگه دارید. اشیاء و سطوحی را که دائماً به آنها دست زده می‌شود (مانند میزها، دستگیره‌های در، کلیدهای برق، دستگیره‌ها، میزهای تحریر، دستشویی‌ها، شیرهای آب، روشورها و تلفن‌های همراه) تمیز و ضدعفونی کنید. مواد ضدعفونی‌کننده ثبت شده در EPA که ویروس COVID-19 را از بین می‌برند مشاهده کنید.
- دست‌هایتان را مرتب با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید، به خصوص بعد از تمیز کردن بینی، سرفه یا عطسه کردن یا قرار گرفتن در محیط عمومی.
- اگر آب و صابون در دسترس نیست، از مواد ضدعفونی‌کننده دست حاوی حداقل 60 درصد الکل استفاده کنید.
- از لمس صورت، بینی و چشمان خود بپرهیزید.

- تا حد امکان، در مکان‌های عمومی از تماس با سطوحی که بسیار در معرض تماس هستند - دکمه‌های آسانسور، دستگیره‌های در، نرده پلکان، دست دادن با دیگران و غیره - خودداری کنید. اگر مجبور به لمس کردن چیزی شدید، از دستمال یا آستین خود برای پوشاندن دست یا انگشتان‌تان استفاده کنید.
- در صورت نیاز به غذای بیشتر، دریافت غذا از اعضای خانواده یا از طریق شبکه‌های اجتماعی یا شبکه‌های تجاری را امتحان کنید.

کنترل و نظارت

- به علائم احتمالی کووید-19 از جمله، تب، سرفه و تنگی نفس توجه کنید. اگر حس کردید این علائم را دارید، با پزشک خود تماس بگیرید.
 - اگر عزیزتان به علائم اورژانسی COVID-19 مبتلا شد، فوراً به خدمات درمانی مراجعه کنید. علائم هشداردهنده اورژانسی در بزرگسالان:
 - مشکل در تنفس یا تنگی نفس
 - درد یا فشار مداوم در قسمت قفسه سینه
 - موارد پی‌سابقه گیجی یا تحریک‌ناپذیری
 - کبودی لب یا صورت
- (این فهرست کامل نیست. لطفاً برای اطلاع از سایر علائمی که جدی یا نگران‌کننده هستند، با ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود مشورت کنید.)

اگر عزیزتان عفونت تنفسی داشت

- اگر عزیزتان دچار علائم بیماری است، از توصیه‌های CDC در خصوص [مراقبت از بیمار در خانه](#) برای این افراد پیروی کنید: اعضای خانواده، شریک زندگی و مراقبان حاضر در محیط‌های غیرپزشکی که در آن بیماری با علائم COVID-19 مورد تأیید آزمایشگاه یا بیمار تحت معاینه وجود دارد.
- مطمئن شوید فضای مراقبتی از جریان هوای خوبی برخوردار باشد، از جمله سیستم تهویه مطبوع یا پنجره باز به شرطی که شرایط آب‌وهوایی اجازه دهد.
- هنگام ارائه خدمات مراقبتی، تا حد امکان از عزیز خود فاصله بگیرید و تماس‌تان را محدود کنید.
 - برای به حداقل رساندن تماس میان خود و عزیزتان، به جای سرو و جمع کردن ظروف غذا به صورت جداگانه، از سینی استفاده کنید.
 - به جای قرار دادن دماسنج در دهان عزیزتان، آن را به دست او بدهید.
 - دو متر فاصله را هنگام صحبت با او حفظ کنید.
- در صورت امکان، اتاق خواب او را در طول بیماری عوض نکنید و اگر ممکن بود دستشویی جداگانه‌ای به او اختصاص دهید.
- در زمان تمیز کردن اتاق او، قبل از اینکه سایر اعضا مجدداً از اتاق استفاده کنند، حتماً تمامی سطوح را ضد عفونی و تمیز کنید.

Centers for Disease Control and Prevention (مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری یا به اختصار CDC) به تازگی رهنمود جدیدی را منتشر کرده است که در آن می‌گوید افراد کاملاً واکسینه شده‌ای که با فرد مبتلا به COVID-19 تماس پرخطر داشته‌اند، در صورتی که همه معیارهای زیر را داشته باشند، لازم نیست خودشان را قرنطینه کنند:

- کاملاً واکسینه شده باشند (پس از گذشت 2 هفته یا بیشتر از دریافت دوز دوم واکسن‌های دو-دوز یا پس از گذشت 2 هفته یا بیشتر از دریافت یک دوز از واکسن‌های تک-دوز).
- از تاریخ تماس پرخطر فعلی با COVID-19 به این سو، علائمی نداشته باشند.

افرادی که کاملاً واکسینه شده‌اند باید به مدت 14 روز پس از تماس پرخطرشان از نظر بروز علائم بیماری، خودشان را تحت نظر بگیرند. آن‌ها باید همچنان ماسک بزنند، فاصله اجتماعی را رعایت کنند و حلقه‌های اجتماعی کوچکی داشته باشند.

مورد استثنای این رهنمود این است که افراد واکسینه‌شده‌ای که در مراکز بهداشتی و درمانی بستری هستند یا عضو کادر پزشکی هستند باید پس از تماس پرخطر با فرد مبتلا به COVID-19، همچنان خودشان را قرنطینه کنند. افرادی که هیچ‌یک از این دو معیار را ندارند باید پس از برقراری تماس پرخطر با فردی که احتمالاً یا قطعاً به COVID-19 مبتلا است، از [رهنمود فعلی قرنطینه](#) (فقط به زبان انگلیسی موجود است) پیروی کنند.

چه زمانی شما کاملاً واکسینه شده‌اید

زمانی که افراد جزو گروه کاملاً واکسینه‌شده در نظر گرفته می‌شوند:

- 2 هفته پس از دریافت دوز دوم واکسن‌های دو-دوز، مثل واکسن‌های Moderna یا Pfizer
 - 2 هفته پس از دریافت واکسن تک-دوز، مثل واکسن Janssen از Johnson & Johnson
- توجه: اگر کمتر از 2 هفته از تزریق شما می‌گذرد، یا در صورتی که هنوز دوز دوم را دریافت نکرده‌اید، کاملاً مصون نیستید. تمام [مراحل پیشگیری](#) را تا زمان واکسینه‌شدن کامل ادامه دهید.

اگر کاملاً واکسینه شدید:

- می‌توانید بدون استفاده از ماسک، با سایر افرادی که کاملاً واکسینه شده‌اند در فضاهای بسته دور هم جمع شوید.
- می‌توانید بدون استفاده از ماسک، با افراد واکسینه‌نشده خانواده‌ای دیگر در فضاهای بسته دور هم جمع شوید (مثلاً، دیدار با خویشاوندانی که همه با هم زندگی می‌کنند)، مگر اینکه یکی از آن افراد یا شخصی که با آن‌ها زندگی می‌کند، [خطر بالای ابتلا به نوع شدید بیماری COVID-19 را داشته باشد](#).
- در صورتی که اطراف شخص مبتلا به COVID-19 بوده‌اید، نیازی نیست از دیگران فاصله بگیرید یا آزمایش بدهید، مگر اینکه علائمی داشته باشید.
- با این حال، اگر در محیط‌های گروهی (مانند مرکز بازپروری یا بازداشتگاه یا خانه گروهی) زندگی می‌کنید و اطراف شخص مبتلا به COVID-19 هستید، باید همچنان به مدت 14 روز از اشخاص دیگر فاصله بگیرید و آزمایش بدهید، حتی اگر علائمی نداشته باشید.

صرف نظر از وضعیت واکسیناسیون خود، همچنان باید در محیط‌های عمومی، برای [محافظت از خود و دیگران](#) اقداماتی را انجام دهید. این اقدامات شامل زدن ماسک، حفظ فاصله حداقل 6 فوتی (2 متری) از دیگران، و اجتناب از رفتن به محیط‌های شلوغ و با تهویه نامناسب است. علاوه بر این موارد، باید همچنان از اجتماعات متوسط یا بزرگ اجتناب کنید و پیوسته [علائم COVID-19](#) را تحت نظر داشته باشید، مخصوصاً اگر اطراف شخص بیمار بوده باشید.

منبع: [Centers for Disease Control and Prevention](#).

اطلاعات بیشتر درباره ماسک‌ها

در محیط‌های کاری ممکن است پوشش‌هایی که محافظت بیشتری دارند (مثل ماسک یا دهان‌بند طبی) مورد نیاز باشد. افرادی که وضعیت رشدی، رفتاری یا پزشکی‌شان مانع استفاده آن‌ها از پوشش صورت می‌شود، می‌توانند از محافظ صورت (شیلد) با پارچه استفاده کنند. از محافظ صورت (شیلد) می‌توان برای کودکانی که در بخش‌های مراقبتی، اردوهای روزانه و در مدرسه (دبستان تا دبیرستان) هستند نیز استفاده کرد.

راهنمایی از Centers for Disease Control and Prevention (CDC) [به توصیه راهکارهایی](#) برای بهبود نحوه قرار دادن ماسک روی صورت می‌پردازد که سرعت انتشار COVID-19 را به‌طور مؤثری کاهش می‌دهند. این راهکارها شامل استفاده از ماسک پارچه‌ای روی ماسک جراحی پزشکی، گره زدن بندهای دورگوش ماسک‌های جراحی پزشکی، استفاده از تثبیت‌کننده ماسک یا استفاده از پوششی نایلونی روی ماسک می‌شود. ضمناً، Department of Health (وزارت بهداشت یا به‌اختصار DOH) استفاده از ماسک‌های دارای دریچه یا هواکش، دستمال گردن‌ها و گترهای تک‌لایه را توصیه نمی‌کند. استفاده از ماسک در همه محیط‌های عمومی، در کنار اجرای مداوم اقدامات مؤثر بهداشت عمومی مانند واکسیناسیون، رعایت فاصله اجتماعی، بهداشت دست و جداسازی و قرنطینه مهم است.

منابع و اطلاعات بیشتر در مورد COVID-19

از جدیدترین اطلاعات [شرایط کنونی COVID-19 در واشنگتن](#)، [اعلامیه‌های فرماندار اینزلی](#)، [علائم بیماری](#) (فقط به زبان انگلیسی در دسترس است)، [نحوه شیوع بیماری](#) (فقط به زبان انگلیسی)، و [افراد چگونه و در چه زمانی باید آزمایش دهند](#) (فقط به زبان انگلیسی در دسترس است) مطلع شوید. برای کسب اطلاعات بیشتر، به [سؤالات متداول](#) (فقط به زبان انگلیسی در دسترس است) مراجعه کنید.

نژاد/قومیت یا ملیت افراد به تنهایی خطر ابتلا به COVID-19 را افزایش نمی‌دهد. با این حال، داده‌ها نشان می‌دهد که جوامع رنگین‌پوست به طور نامتناسبی تحت تأثیر COVID-19 قرار گرفته‌اند. علت این امر، تأثیرات نژادپرستی و به‌ویژه نژادپرستی ساختاری است که به برخی گروه‌ها فرصت کمتری برای محافظت از خود و جوامعشان می‌دهد. [باورهای منفی به مبارزه با بیماری کمکی نمی‌کند](#). (فقط به زبان انگلیسی در دسترس است). برای جلوگیری از انتشار شایعات و اطلاعات نادرست، فقط اطلاعات دقیق را هم‌رسانی کنید.

- [شیوع ویروس جدید کرونا 2019 \(COVID-19\) اداره بهداشت ایالت واشنگتن](#) (فقط به زبان انگلیسی در دسترس است)
- [\(WA State Coronavirus Response \(COVID-19\)](#)
- [یافتن اداره یا مرکز بهداشت محلی](#) (فقط به زبان انگلیسی در دسترس است)
- [مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها ویروس کرونا \(COVID-19\)](#)
- [منابع کاهش باورهای منفی](#) (فقط به زبان انگلیسی در دسترس است)

سؤالات بیشتری در مورد COVID-19 دارید؟ با خط تلفن مستقیم ما تماس بگیرید: **1-800-525-0127**، دوشنبه تا جمعه، ساعت 6 صبح تا 10 شب، سؤالات بیشتری دارید؟ با خط تلفن مستقیم اطلاعات COVID-19 ما تماس بگیرید: **1-800-525-0127**

دوشنبه از ساعت 6 صبح تا 10 شب، سه‌شنبه تا یک‌شنبه و با در نظر داشتن تعطیلات ایالتی، از 6 صبح تا 6 عصر. به منظور استفاده از سرویس‌های ترجمه شفاهی، هنگامی که تماس پاسخ داده شد، دکمه # را فشار دهید و زبان خود را اعلام کنید. برای پرسیدن هرگونه سؤال درباره سلامت خودتان، آزمایش COVID-19 یا نتایج آزمایش، لطفاً با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید.

برای درخواست این سند در قالبی دیگر، با شماره تلفن 1-800-525-0127 تماس بگیرید. مشتریانی که ناشنوا هستند یا مشکل شنوایی دارند لطفاً با شماره 711 ([Washington Relay](#)) (فقط به زبان انگلیسی در دسترس است) تماس بگیرید یا به نشانی civil.rights@doh.wa.gov ایمیل ارسال کنند.