



Arbetsgruppen för råd om covid-19 vid trångboddhet

گروهی از متخصصان پزشکی، بهداشت عمومی و محیط زیست با تجربه طولانی در زمینه خدمات بهداشتی و درمانی و مراقبت های بهداشتی در مناطق پر جمعیت و چند ملیتی استکهلم، گوتنبرگ و مالمو، راهکارهایی را در زمینه پیشگیری با کرونا کویید 19 ارائه کرده اند. این اطلاعات مبتنی بر اطلاعات آژانس بهداشت عمومی سوئد و آژانس بهداشت جهانی است و توسط متخصص بیماریهای عفونی تایید شده است

فصل اول

اطلاعات عمومی پیرامون ویروس کرونا و کووید 19

کووید 19 چیست؟

کووید-19 یک بیماری ویروسی است و نوع جدیدی از ویروس کرونا که تا به حال وجود نداشته است.. جدید بودن این ویروس باعث می‌شود که تاکنون هیچکس در مقابل آن مصون نبوده و ازین رو این بیماری به سرعت در جهان شیوع پیدا کرده است. این ویروس از طریق ارتباط نزدیک بین افراد منتقل می‌شود به ویژه زمانی که شخصی سرفه یا عطسه می‌کند و ذرات ریزی که حاوی این ویروس است در هوا وارد می‌شوند. اگر در این زمان کس دیگری در نزدیکی آن شخص باشد ممکن است ویروس به وی منتقل شده و او نیز مبتلا شود. دست دادن با شخص مبتلا به ویروس یکی دیگر از راههای ابتلا به این بیماری می‌باشد. پس از دست دادن با شخص مبتلا به ویروس اگر آن شخص صورت خود را لمس کند ممکن است ویروس از طریق چشم، دهان یا بینی وارد بدن وی شود. از این جهت لازم است که افراد دست‌هایشان را مرتب شسته و از لمس کردن صورت خود خودداری کنند.

خود و دیگران را از شیوع بیماری در امان دارید

- دستان خود را به طور مکرر با آب و صابون به دقت و حداقل به مدت بیست ثانیه بشویید. لازم است هر بار که به خانه باز می‌گردید و یا به سر کار می‌روید و یا بیرون هستید این کار را انجام دهید. پیش از طبخ و یا صرف غذا و پس از مراجعه به توالت نیز لازم است دست‌هایتان را بشویید. آب و صابون بهترین گزینه پاک کردن دستها از ویروس است اما اگر امکان شستن دست با آب و صابون را ندارید از الکل ویژه دست استفاده کنید. دستکش تنها امنیت کاذب بوجود می‌آورد، بجای استفاده از دستکش دست‌هایتان را بشویید!
- در آرنج خود عطسه و یا سرفه کنید. اگر آبریزش بینی دارید از دستمال کاغذی استفاده کرده و سپس آنرا دور بیندازید. از استفاده از دستمال پارچه‌ای خودداری کنید.
- فاصله خود و دیگران را حفظ کنید. هنگام استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، هنگام خرید و یا در هر جای دیگری که در ارتباط با دیگران قرار می‌گیرید تا آنجا که ممکن است فاصله خود را با دیگران رعایت کنید.
- هوای سالم در منزل. تهویه مداوم برای سلامتی لازم است. از کشیدن سیگار و یا قلیان در خانه خودداری کنید.

برای شما که خارج از منزل کار می‌کنید

- ببینید آیا در محل کارتان دستورالعمل ویژه‌ای برای جلوگیری از شیوع بیماری وجود دارد.
- اگر از وسایل نقلیه عمومی استفاده می‌کنید: سعی کنید فاصله خود را با دیگران رعایت کنید.
- پس از مراجعه به منزل از سر کار: بلافاصله پس از رسیدن به خانه دستانتان را بشویید.
- لباسهایی را که سر کار از آنها استفاده کرده‌اید تعویض کرده و از آنها در منزل استفاده نکنید.

برای کودکان و نوجوانان

کودکان و نوجوانانی که به ویروس کرونا آلوده هستند، اغلب خیلی مریض نمی‌شوند. آنها ممکن است سرما بخورند و یا تب کرده و سرفه کنند و پس از چند روز دوباره سلامتی خود را باز یابند. شاید هم اصلا مریض نشوند، ولی می‌توانند عامل سرایت بیماری به دیگران باشند. همین مساله در مورد اغلب بزرگسالان نیز اعتبار دارد. ازینرو مصونیت سالمندان و کسانی که سبب ابتلا به بیماری‌های دیگر سیستم دفاعی بدنشان ضعیف است، از اهمیت بالاتری برخوردار است. این افراد در تماس با ویروس کرونا ممکن است آسیب‌های جبران‌ناپذیری ببینند. هرکس می‌تواند با رعایت چند نکته ساده به بالا بردن ضریب امنیت این افراد کمک کند.

- بلافاصله پس از ورود به منزل دستها را با دقت با آب و صابون به مدت حداقل بیست ثانیه بشویید. به این ترتیب دست‌هایتان از ویروس‌های احتمالی پاک می‌شوند.
- اگر در خانه شما فرد و یا افراد سالمند زندگی می‌کنند، دوستانتان را به خانه دعوت نکنید.
- با رعایت فاصله چه در داخل و چه در خارج از منزل ارج و احترام خود به سالمندان را نشان دهید.

- از آنجا که شما هم در صورت ابتلا به بیماری – ولو یک سرماخوردگی کوچک – ناچارید در خانه بمانید، لزوماً باید فاصله با سالمندانی که با شما زیر یک سقف زندگی می‌کنند را حفظ کنید.
- هنگام سرفه یا عطسه زدن آرنج‌تان را جلو دهانتان بگیرید.
- دستانتان را مکرراً با آب و صابون بشویید.

برای جوانان

- اطلاعات مربوط به کرونا را از کانالهای معتبر (مانند سازمان بهداشت عمومی و...) که به شهر و استان شما مربوط می‌شود، دنبال کنید و اطلاعات معتبر را به سایر اعضای خانواده و نیز دوستانتان برسانید. از پخش اخبار نادرست و شایعات جلوگیری کنید.
- به کسانی که امکان تماس با مراکز درمانی و ادارات را ندارند کمک کنید. اگرچه شما قطعاً این کار را در گذشته هم انجام داده‌اید اما ضرورت این کار در این دوران بشدت افزایش یافته است.
- دستورالعمل عدم تجمع در گروه‌های بزرگ و اجتماعات شامل شما نیز می‌شود. این دستورالعمل چه در محیط‌های سرپوشیده و چه در فضای باز لازم الاجرا است.
- به یاد داشته باشید که هم آموزگاران و هم مشاوران در مدرسه حضور دارند و اگر احتیاج به صحبت و مشاوره با کسی را دارید حتماً با آنها تماس بگیرید.

برای کودکان و جوانانی که تمرین و ورزش می‌کنند

- ادامه فعالیت بدنی و تحرک برای شما مفید است. اگر ورزش و یا تمرین می‌کنید حتماً باشگاه و یا انجمنی که در آن عضو هستید، تدارکات لازم برای اینکه شما چگونه بدور از خطر شیوع بیماری بتوانید ورزش کنید را دیده است. اگر این اطلاعات را به شما نداده‌اند حتماً از مربی و سرپرست خود سؤال کنید.
- بسیاری از انجمن‌ها و باشگاه‌ها بجای تمرین در سالن سرپوشیده در فضای باز تمرین می‌کنند تا خطر گسترش بیماری را کمتر کنند.
- از رخت‌کن باشگاه استفاده نکنید. لباس‌تان را در خانه عوض کنید.
- مستقیماً از شیر آب ننوشید و فلاسک آب را با دیگران قسمت نکنید.
- بلافاصله پس از تمرین و رسیدن به منزل دستهایتان را با آب و صابون بشویید. حتی اگر دوش نمی‌گیرید هم لازم است دستهایتان را بشویید.

برای شما که از بستگان، دوستان و یا همسایه فرد سالخورده‌ای هستید که در منزل شخصی زندگی می‌کند.

- دستورالعمل انزوا و فاصله اجتماعی می‌تواند برای سالمندانی که در منزل شخصی زندگی می‌کنند هم تنهایی و هم عوارض دیگری به همراه داشته باشد. شما به مثابه دوست، فامیل و یا همسایه می‌توانید نقش مهمی در تعدیل این شرایط ایفا کنید.
- از طریق تلفن و یا طرق دیگر با آنها در تماس باشید اما برای دیدار وارد منزلشان نشوید.
- آنها را به خانه خود نیز دعوت نکنید. سعی کنید به طریق دیگری با آنها در تماس باشید.
- به آنها پیشنهاد کنید که برایشان خرید کرده و یا غذا آماده کنید و جلوی منزل به آنها برسانید.
- با حفظ فاصله با آنها بیرون قدم بزنید.
- اطلاعات صحیح در مورد بیماری کووید-19 به آنها برسانید.
- اگر احساس می‌کنید آنها بیمار شده‌اند و به کمک احتیاج دارند: در وهله اول با مراکز درمانی و یا با شماره 1177 تماس بگیرید

فصل دوم:

دستورالعمل‌های ویژه برای خانوارهای پرجمعیت

دستورالعمل هنگام طبخ و صرف غذا

- ویروس از طریق مواد غذایی منتقل نمی‌شود و شما می‌توانید مانند گذشته غذا آماده کنید. بعلاوه ویروس هنگام پخت و پز و یا سرخ کردن از بین می‌رود و اگر ویروسی هم وارد معده شود توسط اسید نمکی که در معده وجود دارد، خنثی می‌شود.
- پیش از آنکه بخواهید غذا درست کنید؛ دست‌هایتان را با آب و صابون به مدت بیست ثانیه بشویید.
- میوه و سبزیجات را زیر آب بشویید و احتیاجی نیست از برای شستشوی آنها از مواد پاک‌کننده استفاده کنید.
- هنگام صرف غذا بشقاب، قاشق، چنگال و لیوان‌هایتان را با هم قسمت نکنید.
- برای ظرف‌شویی لازم نیست از مواد ضدعفونی‌کننده استفاده کنید، بلکه مانند سابق از آب و مایع ظرف‌شویی استفاده کنید.
- سفره فرصتی است برای گردهم آوردن همه اعضای خانواده و مهمان‌نوازی، بویژه در ایام عید و روزهای مهم. اما امسال فرق می‌کند. پرهیز از دورهمی در گروه‌های بزرگ بهترین راه ابراز محبت کردن است.
- اگر بزرگسالان و فرزندان بزرگ خانواده آبریزش بینی دارند، سرفه می‌کنند و یا گلودرد دارند، لازم است جداگانه و بدور از سایر اعضای خانواده غذایشان را صرف کنند.
- هنگام صرف غذا سعی کنید تنها اعضای خانواده که با هم زندگی می‌کنند جمع شوند. در این دوران از مهمانی‌های بزرگ با دوستان و فامیل و همسایه‌ها خودداری کنید.
- از کشیدن قلیان بطور دست جمعی خودداری کنید. خطر اشاعه بیماری با استفاده از قلیان مشترک بسیار بالاست. حتی اگر هم کسی هم دهنی قلیان خودش را استفاده کند، باز هم چون امکان تمیز کردن شلنگ و تمام قطعات نیست، خطر اشاعه بیماری وجود دارد.

دستورالعمل برای کسانی که بالای 70 سال سن دارند و با

فرزندان و نوه‌هایشان زیر یک سقف زندگی می‌کنند.

افراد سالمند بالای 70 سال و نیز بیمارانی که دارای سیستم ایمنی ضعیفی هستند، باید بیشتر مراقب باشند که کووید 19 به آنان سرایت نکند. برای کسی که در یک خانه کوچک با فرزندان و نوه‌ها زندگی می‌کند و یا با همسایه‌ها و آشنایان تماس زیادی دارند این کار آسان نیست. اما باز هم مواردی هست که می‌توان رعایت کرد:

- سعی کنید با افرادی جدیدی که با آنها زندگی نمی‌کنید در تماس قرار نگیرید.
- ارجح است که تا مدتی کسی برای دید و بازدید به منزل شما نیاید، و شما فقط با افرادی در ارتباط باشید که با شما در یک خانه زندگی می‌کنند. اما اگر دیگران هم به خانه شما می‌آیند بهتر است شما اگر امکان دارد در اتاق دیگری بسر ببرید. اگر این امکان هم وجود ندارد، سعی کنید تا جایی که ممکن است دورتر از دیگران بنشینید.
- پس از رفتن مهمانان حتما دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید.
- سعی کنید قسمتی از خانه را به محیط اختصاصی خودتان تبدیل کنید، ولو اینکه یک صندلی و یا گوشه‌ای از اتاق باشد که فقط شما حق استفاده از آنجا را داشته باشید. به این ترتیب هم برای شما و هم برای دیگران راحت‌تر خواهد بود که فاصله را حفظ کنید.
- اگر یکی از افراد خانواده آبریزش بینی و یا تب دارد و یا سرفه می‌کند، بسیار ضروری است که از وی فاصله بگیرید.
- هوای تازه برایتان مفید است.
- حتما برای هواخوری و قدم زدن بیرون بروید و یا بیرون از منزل با دیگران گپ بزنید. ولی حتما حداقل دو متر با دیگران فاصله بگیرید و پس از بازگشت به منزل حتما دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید.
- هوای داخل منزل را با باز کردن پنجره به مدت ده دقیقه در روز بطور مرتب عوض کنید.
- از استعمال هرگونه دخانیات و قلیان در داخل منزل خودداری کنید.
- ارتباطتان با دیگران را حتی در خارج از منزل محدود کنید.

- از خرید در فروشگاه ها و مراکز پرجمعیت خودداری کنید.
- برای دید و بازدید به خانه دیگران و یا سالن‌هایی که افراد زیادی در آنها جمع می‌شوند خودداری کنید.
- برای سفر و تردد اگر امکان دارد از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید.

فصل سوم

دستورالعمل در صورت شک به بیماری کووید 19

علائم ابتلا به بیماری کووید 19

- کووید 19 یک بیماری ویروسی است که از طریق ارتباط نزدیک بین افراد بویژه زمانی که عطسه و یا سرفه می‌کنند، شیوع پیدا می‌کند. کووید 19 هم مثل سرماخوردگی و آنفولانزا است. افراد تب می‌کنند، سرفه می‌کنند، به آبریزش بینی دچار می‌شوند و گلودرد می‌گیرند. از دیگر علائم کووید 19 پایین آمدن حس شامه و حس چشایی، درد عضلانی، تهوع و یا اسهال است. اغلب افراد تا اندازه محدودی از پا می‌افتند و پس از حدود دو هفته دوباره سلامتی خود را بازیابی می‌کنند. بخش دیگری شاید علی‌رغم گرفتن ویروس اصلا به بیماری مبتلا نشوند. اما بخش دیگری هم هستند که ممکن است ذات‌الریه بگیرند و تنفس برایشان سخت شوند. این موارد بویژه در بین کسانی که بالای 70 سال هستند و نیز کسانی که از بیماری‌های دیگر رنج می‌برند، مشاهده می‌شود. ازینرو بسیار مهم است که همه تلاش کنند تا این بیماری کمتر به دیگران سرایت کند.

اگر فکر می‌کنید به کووید 19 مبتلا شده‌اید چکار باید بکنید؟

- سرماخوردگی یک بیماری عادی است. در بهار آلرژی به گل‌ها نیز عادی است، همانطور که در زمستان آنفولانزا عادی است. بنابراین هر آبریزش بینی و یا عطسه و سرفه دلیل ابتلا به کووید 19 نیست، اما برای اطمینان باید حداکثر احتیاط را داشت تا بیماری به دیگران سرایت نکند.
- اگر احساس بیماری می‌کنید و علائمی مانند آبریزش بینی، سرفه و تب مشاهده می‌کنید، لازم است از ارتباط با دیگران پرهیز کنید. در صورت مشاهده کوچک‌ترین علائم بیماری سعی کنید از رفتن سر کار، مدرس و یا مهدکودک خودداری کنید.
- در صورت بیماری با دیگران تماس برقرار نکنید. از تماس با افراد بالای 70 سال و بیماران خودداری کنید.
- دست‌هایتان را با آب و صابون مرتب بشویید و از حوله جداگانه استفاده کنید.
- در آرنج خود عطسه و یا سرفه کنید. از دستمال کاغذی استفاده کرده و سپس آنرا دور بیندازید. از دستمال پارچه‌ای مطلقاً استفاده نکنید.
- اگر تب دارید از داروهای تب بر بدون نسخه استفاده کنید. هرگز بدون مجوز پزشک از آنتی‌بیوتیک استفاده نکنید. آنتی‌بیوتیک در مقابل آلودگی ویروسی موثر نیست. اگر احساس کردید حالتان بدتر می‌شود، به تب بالا دچار می‌شوید و یا سرفه‌های شدید دارید و یا به سختی نفس می‌کشید با مراکز درمانی تماس بگیرید. اگر مطمئن نیستید که آیا باید به پزشک مراجعه کنید و یا با کدام مرکز درمانی باید تماس بگیرید، می‌توانید به شماره 1177 زنگ بزنید و مشاوره بگیرید.
- پیش از مراجعه به مرکز درمانی و یا پزشک، تلفنی با آنها تماس بگیرید.
- اگر مرکز درمانی و یا پزشک کشیک تعطیل است و شما ناگهان حالتان بدتر می‌شود و نفس‌تنگی شدید پیدا می‌کنید به اورژانس مراجعه کنید. اگر حالتان خیلی بد شده لازم است با شماره اورژانس 112 تماس بگیرید.

دستورالعمل برای کسانی که از بیماران مبتلا به کووید 19 در منزل مراقبت می‌کنند

- اگر کسی به بیماری مسری دچار شده، بسیار مهم است که ارتباط وی با سایر اعضای خانواده تا حدی که ممکن است کاهش پیدا کند.
- ارجح است که بیمار اتاقی برای خودش داشته باشد که فقط در آن بسر ببرد. اگر این امکان وجود ندارد سعی کنید بخشی از منزل را به بیمار اختصاص دهید و دیگران از حضور در آنجا خودداری کنند.
- تهویه منزل بویژه اتاقی که بیمار در آن بسر می‌برد بسیار مهم است.
- مورد دیگری که در ایام بیماری باید به آن دقت بیشتری کرد نظافت توالی و حمام است. برای نظافت کفایت از مواد پاک‌کننده معمول استفاده کنید.
- اگر آبریزش بینی دارید و یا سرفه می‌کنید از دستمال کاغذی استفاده کرده و سپس آنرا دور بیندازید. فرد بیمار لازم است دستان خود را مکرراً با آب و صابون بشوید.
- لازم است فردی که از بیمار مراقبت می‌کند پس از هر تماس با بیمار دستان خود را بدقت با آب و صابون بشوید.

اطلاعات در مورد استفاده از ماسک دهان در منزل زمانی که فردی در اعضای خانواده مشکوک به ابتلا به بیماری کووید 19 است.

- مقامات سوئد در حال حاضر استفاده از ماسک را لازم نمی‌دانند. اما در بسیاری از کشورهای دیگر دستورالعمل در مورد استفاده از ماسک وجود دارد.
- ماسک هرگز نمی‌تواند جان‌نشین رعایت موارد بهداشتی در شستن دست با آب و صابون و یا حفظ فاصله با دیگران شود. اما ماسک می‌تواند جلوی اشاعه ذرات حاوی ویروس به هنگام سرفه و عطسه را بگیرد.
- سازمان بهداشت جهانی برای بزرگسالان و نوجوانان مبتلا به بیماری کووید 19 استفاده از ماسک را تجویز کرده تا از انتقال ذرات حاوی ویروس از بینی و دهان هنگام صحبت کردن با دیگران و یا سرفه و عطسه کردن جلوگیری شود.
- سازمان بهداشت جهانی همچنین تجویز کرده است که کسی که از بیمار مراقبت می‌کند نیز از ماسک استفاده کند.
- در صورت استفاده از ماسک لازم است آنرا درست بکار ببرید و هرگز نباید ماسکی را که بر دهان دارید لمس کنید. همچنین لازم است هنگام باز کردن ماسک احتیاط به خرج داده و بخش داخل و خارج ماسک را با دستانتان آلوده نکنید و نیز دستها را بلافاصله پس از بازکردن ماسک بشوید.
- اگر ماسک با آب دهان خیس شود باید آنرا عوض کنید. در صورت امکان باید در طی روز ماسک را چندین بار عوض کنید و هرگز آنرا بیش از یکروز بدون شستن و یا تعویض استفاده نکنید.
- برای شستشوی ماسکهای پارچه‌ای از آب داغ و مواد لباسشویی معمولی استفاده کنید.
- ماسکهای پزشکی تنها در مراکز پزشکی و بهداشتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. ماسک‌هایی که در خانه تهیه می‌شوند به همان اندازه موثر نیست اما می‌تواند از سرایت ذرات حاوی ویروس جلوگیری کند.
- دستورالعمل‌های موثر و فیلم‌هایی در یوتیوب وجود دارد که نشان می‌دهند چگونه می‌توان در خانه به آسانی ماسک ساده‌ای تهیه کرد. اما ماسک هرگز به اندازه شستن دستها با آب و صابون و حفظ فاصله با افراد بیمار موثر نیست و نمی‌تواند جایگزین آنها شود.