

دستور العمل‌های کووید ۱۹: دستور العمل جداسازی

اگر دچار بیماری حاد و احتمالاً ناشی از ویروس کرونای جدید شده باشید، چه باید بکنید؟

وضعیت: ۲۶ جونى ۲۰۲۰

علامت عفونت حاد تنفسی را دارید¹ و یا به صورت ناگهانی حس بویایی و یا چشاییتان را، احتمالاً بر اثر ابتلا به بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید (SARS-CoV-2)، از دست داده‌اید. باید، بلافاصله اقدام به جداسازی خانگی خودتان بکنید تا ویروس به دیگران منتقل نشود. علاوه بر این، باید تحت آزمایش‌های مربوطه هم قرار بگیرید.

مدت زمان جداسازی به نتیجه آزمایش بستگی دارد (به بخش «پایان جداسازی خانگی» مراجعه کنید). در صورتی که نتیجه آزمایش‌تان مثبت باشد، اداره مقام صالح کانتون محل زندگی‌تان با شما تماس خواهد گرفت و اطلاعات و دستور العمل‌های کامل را در اختیارتان خواهد گذاشت.

این دستور العمل‌ها شما را با اقدامات احتیاطی لازم برای پیشگیری از انتقال ویروس به دیگران آشنا خواهند کرد. برای دریافت همه اطلاعات لازم درباره ویروس کرونای جدید، به این وبسایت مراجعه کنید:

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (به زبان‌های آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی و انگلیسی).

علاوه بر این، یک فیلم توضیحی در مورد جداسازی در <https://bag-coronavirus.ch> در دسترس است.

می‌توانید، با مراجعه به این وبسایت زیر، برگه اطلاعات مربوطه را به زبان مد نظرتان پیدا کنید:

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads

وضعیت سلامتتان را تحت نظر بگیرید

- در صورت نگرانی درباره وضعیت سلامتتان یا مشاهده هر کدام از نشانه‌های هشدارآمیز زیر، با پزشک تماس بگیرید:
 - تب طولانی که چندین روز ادامه داشته باشد
 - احساس خستگی طولانی که چندین روز ادامه داشته باشد
 - نفستنگی
 - احساس فشار شدید یا درد در قفسه سینه
 - احساس گیجی که به تازگی ظهور پیدا کرده باشد
 - کبودی لب‌ها یا صورت

اگر تنها زندگی می‌کنید

- از اعضای خانواده، دوستان یا ارائه‌دهندگان خدمات پیک بخواهید مواد غذایی و سایر اقلام ضروری، از جمله داروها، را برایتان تهیه کنند و درب منزل تحویل دهند.

اگر با دیگران در یک خانه زندگی می‌کنید

- به اتاقی مجزا منتقل شوید و وعده‌های غذایی را هم در همین اتاق میل کنید. درهای اتاق باید بسته باشند. اتاقتان را بطور مرتب تهویه کنید.
- از هر گونه ملاقات یا تماس با دیگران بپرهیزید و، فقط در صورت نیاز، اتاق را ترک کنید.
- فاصله ایمنی را با دیگران رعایت کنید (حداقل ۱.۵ متر).
- از هر گونه تماس با حیوانات خانگی‌تان خودداری کنید.
- از سرویس بهداشتی جداگانه استفاده کنید. در صورتی که امکان استفاده از سرویس بهداشتی جداگانه وجود نداشت، تجهیزات بهداشتی مشترک (دوش، توالت، روشویی) را، پس از هر بار استفاده، با مواد ضدعفونی‌کننده تجاری تمیز کنید.
- از لوازم خانه (بشقاب، لیوان، فنجان یا سایر لوازم آشپزخانه) مشترک با دیگران استفاده نکنید. این لوازم را، پس از هر بار استفاده، با دقت با آب و صابون یا در ماشین ظرفشویی بشویید.

¹ برای مثال، سرفه، گلودرد، نفستنگی همراه با تب یا بدون تب، احساس تب، درد عضلانی

- از حوله‌ها یا رخت‌خواب مشترک با دیگران استفاده نکنید. لباس‌ها، رخت‌خواب و حوله‌هایتان را به‌طور مرتب در ماشین لباس‌شویی بشویید.
- از اعضای خانواده، دوستان یا ارائه‌دهندگان خدمات پیک بخواهید مواد غذایی و سایر اقلام ضروری، از جمله داروها، را برایتان تهیه کنند و درب منزل تحویل دهند.

شستن دست‌ها²

- شما و اطرافیان‌تان باید دست‌هایتان را به‌طور مدت به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید. در صورتی که آب و صابون در دسترس نبود، از ضدعفونی‌کننده‌های دست استفاده کنید و دست‌هایتان را آن‌قدر به هم بمالید تا کاملاً خشک شوند. در صورتی که کثیفی دست‌هایتان کاملاً مشهود بود، حتماً از آب و صابون استفاده کنید.
- شستن دست‌ها قبل و بعد از آماده کردن غذا، قبل و بعد از خوردن غذا، بعد از استفاده از توالت و در صورت مشاهده کثیفی دست‌ها الزامی است.

هنگام سرفه یا عطسه، دهانتان را بپوشانید

- هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی‌تان را با دستمال بپوشانید.
- دستمالی را که برای پوشاندن دهان یا بینی‌تان استفاده کرده‌اید دور بیندازید یا، در صورت امکان، بشویید.
- دستمال‌های کاغذی استفاده‌شده را در سطل زباله مخصوصی بیندازید که مجهز به کیسه زباله پلاستیکی است و در اتاقتان قرار دارد.

اگر مجبور به ترک خانه هستید (برای انجام آزمایش یا مراجعه به مطب دکتر):

- از **ماسک‌های بهداشتی** استفاده کنید. در صورتی که ماسک بهداشتی در دسترس نبود، فاصله ایمنی حداقل ۱.۵ متری را با دیگران رعایت کنید.
- از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید. در صورتی که وضعیت سلامت‌تان مناسب است، از خودرو یا دوچرخه استفاده کنید، پیاده به محل مد نظر مراجعه کنید یا تاکسی بگیرید.

روش استفاده درست از ماسک‌های بهداشتی³

- قبل از گذاشتن ماسک روی صورت‌تان، دست‌هایتان را با آب و صابون یا مایع ضدعفونی‌کننده بشویید.
- ماسک را با دقت روی صورت‌تان قرار دهید. ماسک باید بینی و دهانتان را بپوشاند. لبه‌های ماسک را بکشید تا شکافی با صورت‌تان ایجاد نکنند و ماسک صاف روی صورت‌تان بایستد.
- بعد از زدن ماسک، از تماس دست با آن خودداری کنید. بعد از هر بار تماس دست با ماسک بهداشتی استفاده شده (برای مثال، هنگام در آوردن ماسک)، دست‌هایتان را با آب و صابون یا مایع ضدعفونی‌کننده بشویید.
- ماسک‌ها بهداشتی، حتی در صورت خیس شدن، حداقل ۴ ساعت قابل استفاده هستند. بعد از این مدت، ماسک را با یک ماسک بهداشتی تمیز و خشک جدید جایگزین کنید.
- ماسک‌های بهداشتی یکبارمصرف نباید مجدداً استفاده شوند.
- ماسک‌های بهداشتی یکبارمصرف را، پس از هر بار استفاده، بلافاصله دور بیندازید.

همه اقدامات احتیاطی لازم را انجام دهید

- زباله‌های آغشته و آلوده به مایعات بدن (مدفوع، خون، مخاط) را باید در سطل‌های زباله مخصوصی بیندازید که مجهز به کیسه زباله پلاستیکی هستند و در اتاقتان قرار دارند. فقط با رعایت این نکته است که می‌توانید زباله‌های اتاق را همراه با سایر زباله‌های خانه به محل جمع‌آوری زباله‌ها منتقل کنید.
- سطوحی را که با آن‌ها تماس دارید هر روز با مایع ضدعفونی‌کننده خانگی معمولی تمیز و ضدعفونی کنید. میز کنار تخت، قاب تخت و سایر اسباب و وسایل اتاق خواب از جمله این سطوح هستند.
- سطوح سرویس بهداشتی و توالت را، بعد از هر بار استفاده، با مایع ضدعفونی‌کننده خانگی معمولی تمیز کنید.

توصیه‌هایی برای والدین

- اگر فرزندتان بیمار است و اقدام به جداسازی خانگی او کرده‌اید، بهتر است فقط یکی از والدین وظیفه مراقبت از او را بر عهده بگیرد. با توجه به سن فرزندتان، ممکن است نیاز به جداسازی او در اتاقی مجزا و استفاده از ماسک در خانه داشته باشید.

² ویدئوی «روش درست شستن دست‌ها»: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

³ ویدئوی «روش استفاده درست از ماسک بهداشتی»: <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

ارتباطات اجتماعی در دوران جداسازی

- جداسازی خانگی اجباری به معنای قطع همه ارتباطات اجتماعی نیست: می‌توانید، از طریق تلفن، اسکایپ و . . . ، با دوستان و اعضای خانواده در تماس باشید. درباره تجربیات، افکار و احساسات‌تان با آن‌ها صحبت کنید.
- اگر این نوع ارتباط برای‌تان کافی یا ممکن نیست: در صورت مواجهه با هر گونه نگرانی، ترس یا مشکل، با شماره تلفن ۱۴۳ (Dargebotene Hand) تماس بگیرید. تماس با این شماره تلفن رایگان است و پاسخ‌دهندگان به‌صورت ۲۴ ساعته آماده کمک و صحبت با شما هستند.
- برای دریافت اطلاعات بیشتر، به این وبسایت‌ها مراجعه کنید: <http://www.dureschnufe.ch> / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch

پایان جداسازی خانگی

- آزمایش داده‌اید و جواب آزمایش‌تان مثبت بوده است: اداره مقام صالح کانتون محل زندگی‌تان با شما تماس خواهد گرفت و اطلاعات کامل را در اختیاران خواهد گذاشت. بر اساس قواعد کلی، جداسازی خانگی ۴۸ ساعت پس از تسکین علائم و حداقل ۱۰ روز بعد از بروز آن‌ها پایان می‌یابد.
- آزمایش داده‌اید و جواب آزمایش‌تان منفی بوده است: جداسازی خانگی ۲۴ ساعت بعد از تسکین علائم پایان می‌یابد.
- **آزمایش نداده‌اید:** جداسازی ۴۸ ساعت پس از تسکین علائم پایان می‌یابد؛ به شرطی که حداقل ۱۰ روز از بروز علائم گذشته باشد.
- در صورت از دست دادن ناگهانی حس بویایی و چشایی: بازگشت حس بویایی و چشایی ممکن است نیاز به گذشت زمان بیشتری داشته باشد. بنابراین، در صورتی که، پس از پایان دوره در نظر گرفته‌شده برای جداسازی، هیچ علامت دیگری جز از دست دادن حس بویایی و چشایی نداشتید، می‌توانید به جداسازی خانگی‌تان پایان دهید.

پس از پایان جداسازی

- در این شرایط نیز، رعایت قواعد بهداشتی و رفتاری مطرح در کارزار «چگونه از خودتان محافظت کنید» (So schützen wir uns) همچنان ضروری است - www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.

کسانی که با شما تماس صمیمی دارند یا در یک خانه زندگی می‌کنند چه باید بکنند؟

- خانواده‌تان و کسانی که با شما در ارتباط هستند باید، تا پیش از مشخص شدن نتایج آزمایش، وضعیت سلامت‌شان را تحت نظر داشته باشند و از قواعد بهداشتی و رفتاری کارزار «چگونه از خودتان محافظت کنید» (So schützen wir uns) پیروی کنند (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns). این اشخاص باید، در صورت ظهور علائم، اقدام به جداسازی خانگی خود کنند و آزمایش آنلاین کرونا را در وبسایت BAG (Coronavirus-Check) انجام دهند و، در صورت لزوم، برای انجام آزمایش واقعی اقدام کنند. آن‌ها هم باید همان توصیه‌های مربوط به جداسازی را که در این دستورالعمل آمده‌اند رعایت کنند. در وبسایت کانتون وو به آدرس <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation>، آزمایش آنلاین کرونا به هشت زبان دیگر در دسترس است.
- در صورتی که نتیجه آزمایش‌تان مثبت بود: با کمک اداره مقام صالح کانتون محل زندگی‌تان، کسانی را شناسایی کنید که با آن‌ها تماس نزدیک داشته‌اید و باید تحت قرنطینه خانگی قرار بگیرند. این اشخاص کسانی هستند که در دوران علامت‌دار بودن شما یا حداقل ۴۸ ساعت قبل از ظهور علائم‌تان، به مدت حداقل ۱۵ دقیقه و بدون استفاده از وسایل محافظتی در فاصله کمتر از ۱.۵ متری شما قرار داشته‌اند. دستورالعمل‌های مربوط به قرنطینه در اختیار این اشخاص قرار خواهد گرفت.