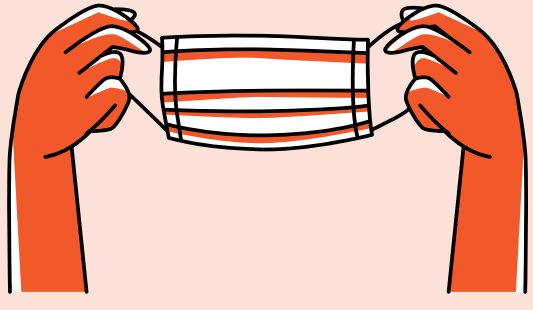
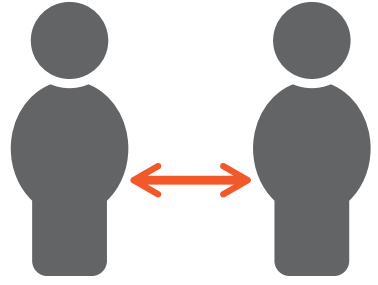


مدیریت علائم Covid-19 خود در خانه:

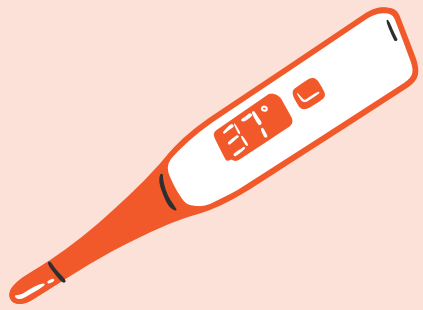
اگر Covid-19 دارید و با دیگران زندگی می کنید ، خطر زیادی وجود دارد که احتمالاً آن را به افراد خانه خود منتقل کنید. اگر تست Covid-19 شما مثبت هست و یا علائمی دارید ، برای محافظت از خانه خود این نکات را دنبال کنید:



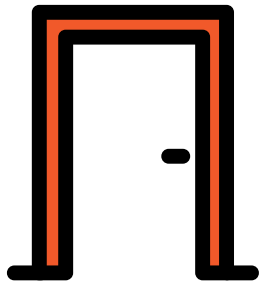
1 همیشه در اطراف هر فرد در داخل خانه خود ماسک بزنید.



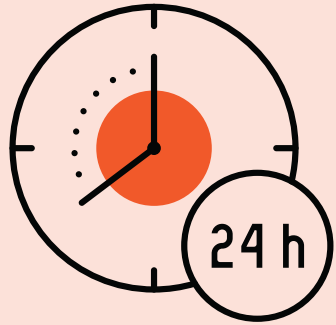
2 در هر زمان حداقل 6 فوت (2 متر) فاصله فیزیکی را حفظ کنید.



3 در زمان های مختلف از فضاهای مشترک مانند آشپزخانه یا حمام استفاده کنید. همیشه بعد از هر بار استفاده سطوح را تمیز کنید. ظروف و سطوح را بعد از هر بار استفاده بشویید.



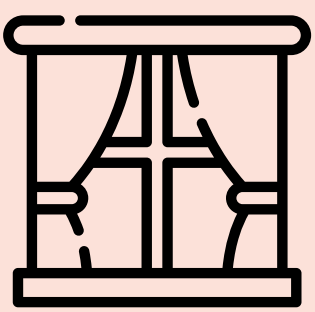
4 برای بهبود تهویه و افزایش جریان هوا ، پنجره ها را باز کنید ، به خصوص اگر از حمام به صورت اشتراکی استفاده می کنید.



5 تمام سطوح مانند سطح دستگیره ها یا پیشخوان ها را که اغلب لمس می شوند را بعد از استفاده تمیز کنید.



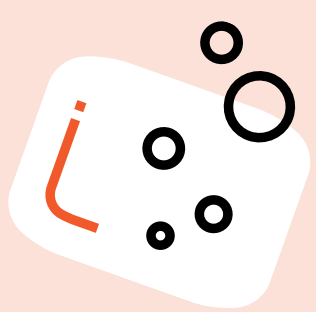
6 از به اشتراک گذاشتن وسایل شخصی با افرادی که با آنها زندگی می کنید مانند ظروف ، حوله ها ، ملافه ها خودداری کنید.



7 علائم خود را کنترل کنید. اگر علائم شما بدتر شد ، با مراکز بهداشتی تماس بگیرید و اگر این مراکز وجود ندارد با مرکز تلفنی شهرستان کینگ تماس بگیرید.



8 تا آنجا که ممکن است در یک اتاق مشخص و از بقیه افراد خانه دور باشید.



9 روال بهداشتی را حفظ کنید. سرفه و عطسه خود را با یک دستمال یا قسمت داخلی آرنج خود بپوشانید. دستها را مرتباً با آب و صابون یا ضد عفونی کننده دست با الکل حداقل 60% بشویید.

January 11, 2021



مراقبت از افراد مبتلا به Covid-19 در خانه

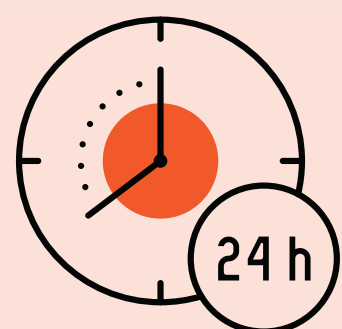
زندگی با فرد مبتلا به Covid-19 یکی از شرایط با پر خطر برای مبتلا شدن به Covid-19 است. حتی با داشتن فاصله اجتماعی مناسب و پوشیدن ماسک ، خطر ابتلا به Covid-19 هنگامی که با فرد مبتلا به Covid-19 زندگی می‌کنید بسیار بیشتر از سایر شرایط است.

اگر با فردی مبتلا به Covid-19 زندگی می‌کنید ، توصیه می‌کنیم این مراحل را دنبال کنید:

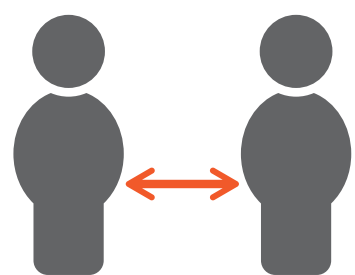
1 یک نفر را در خانه انتخاب کنید تا پرستار اصلی باشد. اطمینان حاصل کنید که فرد مبتلا به Covid-19 استراحت زیادی داشته باشد. برای تب ، گلودرد و ناراحتی عمومی از داروهای بدون نسخه استفاده کنید. دستورالعمل‌هایی که ارائه دهنده خدمات درمانی می‌دهند را دنبال کنید.



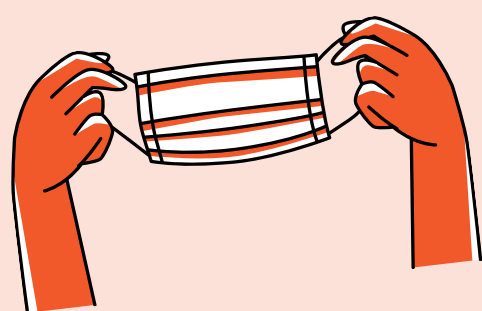
2 برای بهبود تهویه و افزایش جریان هوا ، پنجره‌ها را باز کنید، مخصوصاً اگر از حمام به صورت اشتراکی استفاده می‌کنید.



3 در زمان‌های مختلف از فضاهای مشترک مانند آشپزخانه یا حمام استفاده کنید. همیشه بعد از هر بار استفاده سطوح را تمیز کنید. ظروف و سطوح را بعد از هر بار استفاده بشویید.



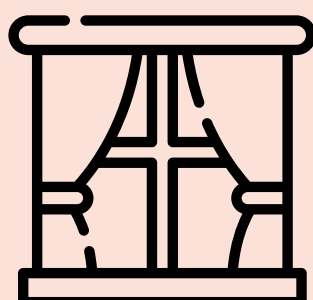
4 تمام سطوح مانند سطح دستگیره‌ها یا پیشخوان‌ها را که اغلب لمس می‌شوند را بعد از استفاده تمیز کنید.



5 در صورت نیاز به حضور در کنار افراد دیگر در داخل یا خارج از خانه خود ، از ماسک استفاده کنید.



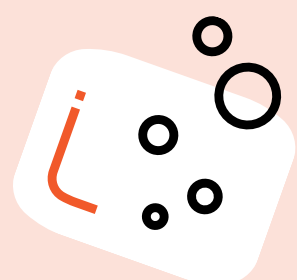
6 از به اشتراک گذاشتن وسایل شخصی با افرادی که با آنها زندگی می‌کنید مانند ظروف ، حوله‌ها ، ملافه‌ها خودداری کنید.



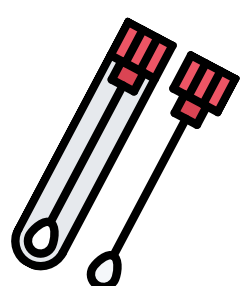
7 محض احتیاط علائم خود را کنترل کنید که به Covid-19 مبتلا نشوید.



8 هر کسی که پرستار اصلی نیست باید فاصله فیزیکی خود را با فرد مبتلا به Covid-19 حفظ کند.



9 روال بهداشتی را حفظ کنید. دستها را مرتباً با آب و صابون یا ضد عفونی کننده دست با الکل حداقل 60% بشویید.



10 برای Covid-19 آزمایش دهید. قرنطینه از آخرین روزی شروع میشود که فرد مبتلا به Covid-19 در خانه شما دوره انزوا را پشت سر گذاشته.

January 11, 2021