

راهنمای جداسازی فردی

چن شن و یانیر بار-یام، موسسه سیستم‌های پیچیده نیوانگلند، ۱۵ مارس ۲۰۲۰

ترجمه از آرمین محمدی اصل

این راهنما برای افرادی است که آزمایش کووید-۱۹ آن‌ها مثبت بوده اما علائم خفیفی داشته و یا هیچ علامتی ندارند. علائم خفیف شامل این موارد است: **تب پایین، خستگی خفیف و سرفه، بدون نشانه‌های وجود التهاب در ریه و همراهی بیماری‌های دیگر** است. در اماکنی که مراکز درمان محلی تحت فشار بوده و از پذیرش افرادی با علائم متوسط یا حتی بدتر معذورند نیز این راهنما می‌تواند ارائه شود. لطفاً به خاطر داشته باشید توصیه‌های ارائه شده در این‌جا برای افراد بدون علائم/با علائم خفیف ارائه شده است. به محض رشد علائم، شامل سختی در تنفس و تب بالا، سریعاً به مراکز درمانی مراجعه کنید.

برای عموم مردم

۱. بدانید که اکثر موارد به سلامتی کامل باز می‌گردند. قرنطینه یک ضرورت موقتی است، معمولاً برای ۱۴ روز.
۲. **شدیدا توصیه می‌شود تنها بمانید؛ دست‌کم در اتاقی جداگانه.**

اگر تنها زندگی می‌کنید

۱. شرایط سلامتی خود را به دقت پیگیری کنید. در محل مشخصی یک گزارش سلامت با دست‌خط خوانا نگهداری کنید. گزارش باید شامل این موارد باشد: **تاریخ و ساعت ثبت، ضربان قلب، غلظت اکسیژن خون (اندازه‌گیری شده توسط اکسی‌متر)، هرگونه علائم، وعده‌های غذایی، داروی مصرفی و دوز آن.**
۲. اطلاعات محلی جهت اقدامات لازم به هنگام گسترش علائم را نزدیک خود داشته باشید. مخاطب‌های مهم را روی قابلیت «تماس سریع» تلفن خود ثبت کنید. با یکی از اعضای خانواده یا دوستان قرار بررسی تنظیم کنید (حداقل یک بار در روز). آن‌ها را از تمام اطلاعات تماس ضروری خود آگاه کنید. همچنین اطلاعات لازم برای ورود به منزل خود را برای شرایطی که از حال رفته باشید در اختیار آن‌ها قرار دهید.
۳. از سلامت خود با نوشیدن آب کافی، رعایت رژیم غذایی متعادل و ساعت خواب منظم، مراقبت کنید. برای خود فعالیت‌های آموزشی و تفریحی مثل خواندن، بازی‌های فردی یا آنلاین و تعاملات آنلاین دیگر ایجاد کنید.
۴. دست‌هایتان را مکرر با صابون یا ضدعفونی کننده دست بشویید. **هر بار برای ۲۰ ثانیه و نه کمتر.**
۵. تهویه هوای مداوم محل زندگی، حیاتی است.
۶. رخت‌خواب، حوله و لباس‌های خودتان را از دیگران جدا کرده و آن‌ها را مکرر بشویید.
۷. از ارتباط با حیوان خانگی خود و دیگر حیوانات خودداری کنید. اگر این امر برای‌تان مقدور نیست، مطمئن شوید که از ماسک استفاده می‌کنید و قبل و بعد ارتباط با حیوانات خانگی دست‌ها را بشویید.
۸. خودتان را از هرگونه ارتباط جسمی با دیگران جدا کنید، اما با دوستان و خانواده توسط پیام‌های متنی، تلفن، تماس تصویری یا ابزارهای الکترونیک دیگر در ارتباط بمانید. این مساله به دلایل زیادی از جمله حفظ چشم‌انداز مثبت، مهم است.
۹. اگر اخبار مربوط به شیوع بیماری باعث اضطراب شما می‌شوند، تلاش کنید زیاد بر روی اخبار تمرکز نکنید تا از بار روانی آن جلوگیری نمایید.
۱۰. یک برنامه نسبتاً ثابت روزانه تهیه کنید. اگر ممکن است، فعالیت بدنی متوسط یا حتی کمی داشته باشید.
۱۱. راه‌های تحویل گرفتن مواد ضروری مثل وعده‌های غذایی را با خانواده، دوستان یا مقامات محلی هماهنگ کنید. گوش به زنگ باشید هر یک از مواد ضروری چه زمانی تمام می‌شود و دیگران را در جریان بگذارید. هنگام تحویل گرفتن بسته‌ها لازم است از ماسک و دست‌کش استفاده شود.
۱۲. با مقامات محلی و کادر درمانی درباره شرایط و زمان پایان جداسازی فردی مشورت کنید. قبل از خروج، به صورت منظم شستشوی لوازم و البسه را انجام دهید. حتی بعد از جداسازی شخصی، هشیار باشید.
۱۳. در مناطق حومه و حاشیه‌ای که خروج و بازگشت به خانه بدون ارتباط با دیگران یا فضاهای مشترک ممکن است، می‌توانید **دور از دیگران** قدم بزنید. در عین حال فراموش نکنید شما در قرنطینه هستید؛ با دیگران ارتباطی نداشته باشید و به اماکنی که دیگران نیز رفت و آمد دارند، نروید.

اگر با دیگران در یک محل زندگی می‌کنید

۱. افرادی که با شما زندگی می‌کنند «بستگان نزدیک» محسوب می‌شوند و باید دستورالعمل‌های مربوطه، شامل خودداری از ارتباط غیرضروری با دیگران را رعایت کنند.

۲. دیگر ساکنین محل زندگی باید از ملاقات با بقیه مخصوصاً افراد آسیب پذیر (مثل سالمندان و افرادی با بیماری زمینه‌ای) پرهیز کنند. حضور فردی در قرنطینه خانگی باید به اطلاع هر ملاقات کننده‌ای برسد.
۳. مناطق مختلف خانه را به وضوح مشخص کنید. اگر می‌توانید با راهنماهای بصری. اتاق خواب و امکانات استفاده شده توسط بیمار، منطقه قرمز به حساب می‌آیند. مناطق مرتبط با منطقه قرمز، مثلاً اتاق پذیرایی، منطقه زرد حساب می‌شوند. اتاق‌های جدای دیگر مناطق سبز هستند.
۴. بیمار برای عطسه باید موقتاً از دستمال‌های یک‌بار مصرف که بعد از استفاده با دقت از بین می‌روند استفاده کند یا در آستین لباس خود عطسه کند. لباس باید سریعاً شسته شود.
۵. راه ارتباطی مناسبی تنظیم کنید تا بیمار بتواند به اطلاع دیگران برساند چه زمانی نیاز به خروج از اتاق خود دارد.
۶. بیمار باید مرتب مناطق قرمز را ضد عفونی کند. دیگران مناطق زرد و ترجیحاً مناطق سبز را به صورت مرتب ضد عفونی می‌کنند.
۷. بیمار باید خود را به منطقه قرمز محدود کند، ورود به منطقه زرد را به حداقل برساند و از مناطق سبز کاملاً دور بماند. وسایل بیمار نیز باید از این قاعده پیروی کنند. خارج از منطقه قرمز بیمار باید از ماسک و دستکش استفاده کند.
۸. این موارد باید حداقل روزی یک بار ضد عفونی شوند: مسیرهای رفت و آمد احتمالی، آشپزخانه، دستشویی مشترک و امثال آن. وسایل مشترک خانه: حوله، لیوان‌ها، ظروف و امثال آن. غذای مشترک، نوشیدنی‌ها و امثال آن. سطوح لمس شده: دستگیره در، سطح میز، کنترل از راه دور، کلید چراغ و امثال آن.
۹. بیمار باید بعد از استفاده از امکانات مشترک، به خصوص سرویس بهداشتی، آن‌ها را ضد عفونی کند.
۱۰. بیمار باید سطل زباله جداگانه‌ای برای دستکش‌ها، ماسک‌ها، دستمال‌ها و غیره داشته باشد.
۱۱. اگر ممکن است هم‌خانه‌ها باید وسایل و بسته‌بندی‌ها را جهت به حداقل رساندن نیاز بیمار به خروج از منطقه قرمز، تا در اتاق برای بیمار جابجا کنند