

اگر مبتلا شدید، از خودتان یا از نزدیکان خود که مبتلا هستند در خانه مراقبت کنید

عموما عفونتهای مجاری تنفسی خفیف هستند. تشخیص بیماری توسط پزشک همیشه ضروری نیست زیرا بیماری با مراقبت در خانه و طی یک الی دو هفته بهبود می یابد. این اصل در مورد عفونتهای مجاری تنفسی ناشی از ویروس کرونا هم صدق میکند.

شستن دستها و سرفه کردن بر روی آستین، در قسمت بالای ساعد، بهترین روشها برای ممانعت از پخش شدن ویروس می باشند.

اگر بیمار شده باشید، استراحت کردن و نوشیدن مایعات کافی، اهمیت بسیار دارند. میتوانید جهت پایین آوردن تب و کاهش درد از داروهای تب بر و مسکن هایی استفاده کنید که از داروخانه بدون نسخه پزشک هم قابل تهیه هستند.

شخصی که دارای علایم بیماری باشد می تواند این بیماری را به دیگران هم منتقل کند بنابراین مهم است که بعد از پایان علایم نیز یک شبانه روز در خانه بماند. قبل از محو شدن تمام علایم بیماری، سر کار نروید و یا کودک بیمارتان را به مهدکودک نفرستید. در مورد عدم حضور در محل کارتان با کارفرمای خود توافق نمایید.

امکان ابتلای سایر اعضای خانواده به این بیماری وجود دارد. اگر در خانه شما افراد مسن هم زندگی می کنند به این مسئله فکر کنید که آیا تا بهبود کامل فرد مبتلا به بیماری، امکان اسکان افراد مسن در جایی دیگر مثلا نزد فامیل وجود دارد.

افرادی که در صورت ابتلا به بیماری، خطرات جدی آنها را تهدید می کند نباید از فرد بیمار مراقبت بعمل آورند. اگر در زمره افرادی هستید که در صورت ابتلا به بیماری، خطرات جدی آنها را تهدید می کند اما اجتناب از تماس مستقیم با فرد مبتلا به بیماری برایتان مقدور نیست، حداکثر احتیاط را رعایت کنید.

می توانید در خانه خطر ابتلا را کاهش دهید

با رعایت مسایل بهداشتی

- دستان خود را مرتباً و با دقت با صابون بشویید.
- خصوصاً دستان خود را هنگامی بشویید که فرد بیمار را لمس کرده اید، با فرد بیمار در یک مکان بوده اید یا به دستمال کاغذی استفاده شده یا به لباس دست زده اید.
- دستمال کاغذی استفاده شده را بی درنگ در سطل آشغال بیاندازید.
- سطوحی که به طور مداوم با دست لمس میشوند، مثلاً دستگیره های درها و کنترل های دستگاه های الکترونیک را هر روز با مواد پاک کننده ی معمولی تمیز کنید.
- برای خشک کردن دستهایتان از حوله های شخصی استفاده کنید.

با حفظ فاصله فیزیکی

- طی دوره ی بیماری، دیگران را به خانه ی خود دعوت نکنید.
- فرد مبتلا باید در اطافی مجزا بسر ببرد یا حداقل یک متر از دیگران فاصله بگیرد.
- در صورت امکان، شخص مبتلا به بیماری باید در تختی مجزا بخوابد.

طبیعی است که ویروس کرونا باعث ایجاد نگرانی شود. با رعایت روال صحیح زندگی روزمره، سلامت و رفاه خود و نزدیکانتان را حفظ کنید. به جای ملاقات رو در رو، به نزدیکان خود تلفن بزنید یا برایشان پیامک بفرستید.

اطلاعات بیشتر

جهت کسب اطلاعات روزآمد شده در مورد ویروس کرونا به سامانه ی اینترنتی سازمان بهداشت و رفاه مراجعه فرمایید.

thl.fi

اگر به شدت بیمار شدید

اگر دچار عوارض شدید مانند تنگی نفس یا افت در وضعیت عمومی شوید باید فوراً با مرکز درمانی خود یا با بخش اورژانس یا با شماره تلفن کشیک ۱۱۶۱۱۷ برای دریافت فوریتهای پزشکی تماس بگیرید. تنها در موارد اضطراری با شماره ی تلفن ۱۱۲ مرکز فوریتهای ویژه تماس بگیرید.