

انورک دی دج سوری و COVID-19

ای نادن واشی و خ زا ه ناخ رد ای دی دش باصم رگا دینک یم تب قارم دنا هدش باصم هک ینایان ش آ

اغلب اوقات عفونتهای مجاری تنفسی خفیف هستند. تشخیص بیماری توسط داکتر همیشه ضروری نمیباشد چون بیماری با مراقبت در خانه و طی یک الی دو هفته بهبود پیدا میکند. این اصل در مورد عفونتهای مجاری تنفسی که از ویروس کرونا نشأت بگیرند هم صدق میکند.

می توانید در خانه خطر مصاب شدن را کم کنید

با رعایت مسایل صحتی

- دستان خود را مرتباً و با دقت با صابون بشویید.
- مخصوصاً دستان خود را هنگامی بشوید که فرد بیمار را لمس کرده‌اید، با فرد بیمار در یک محل بوده‌اید یا به دستپاکی که استفاده شده یا به کالای او دست زده‌اید.
- دستپاک یکبار مصرفی را که استفاده شده باشد بلافاصله در ظرف آشغال بیندازید.
- سطوحی که به طور مداوم با دست لمس میشوند، مثلاً دستگیرهای دروازه ها و کنترل‌های دستگاه‌های الکترونیک را هر روز با مواد پاک کننده‌ی معمولی پاک کاری کنید.
- برای خشک کردن دستهایتان از جانپاک های شخصی استفاده کنید.

با حفظ فاصله فیزیکی

- طی دوره‌ی بیماری، دیگران را به خانه خود دعوت نکنید.
 - فرد مبتلا باید در اطاقی مجزا بسر برد یا حداقل یک متر از دیگران فاصله بگیرد.
 - اگر ممکن است شخص مصاب به بیماری باید در تختی مجزا بخوابد.
- طبیعی است که ویروس کرونا باعث ایجاد تشویش روحی شود. با رعایت روال صحیح زندگی روزمره، صحت و رفاه خود و نزدیکانتان را حفظ کنید. به جای ملاقات رو در رو، به نزدیکان خود تلفون کنید یا برایشان اس ام اس روانه کنید.

اگر بیمار شده باشید، استراحت کردن و نوشیدن مایعات کافی، اهمیت بسیار دارند. می‌توانید من حیث پائین آوردن تب و کاهش درد از داروهای تب بر و دواهای تسکین استفاده کنید که از داروخانه بدون نسخه داکتر هم قابل تهیه هستند.

فردی که دارای عوارض بیماری باشد می تواند این بیماری را به دیگران هم منتقل کند پس مهم است که بعد از پایان عوارض بیماری هم یک شبانه روز در خانه بماند. قبل از گم شدن تمام علائم بیماری، سر کار نروید و یا طفل بیمارستان را به مهدکودک روانه نکنید. در مورد عدم حضور در محل کارتان با کارفرمای خود توافق کنید.

امکان ابتلای دیگر اعضای خانواده به این بیماری وجود دارد. اگر در خانه شما افراد مسن هم زندگی می کنند به این مسئله فکر کنید که تا بهبود کامل کسی که به بیماری مصاب شده است آیا امکان اسکان دادن افراد مسن در کدام جای دیگری مثلاً نزد فامیل وجود دارد.

کسانی که اگر خودشان مصاب شوند خطرات جدی آنها را تهدید می کند نباید از فرد بیمار مراقبت کنند. اگر از افرادی هستید که در صورت مصاب شدن به بیماری، خطرات جدی آنها را تهدید می کند اما اجتناب از تماس مستقیم با فرد مبتلا به بیماری برایتان مقدور نیست، حداقل احتیاط را رعایت کنید.

معلومات بیشتر

برای دریافت معلومات روزآمد شده در مورد ویروس کرونا به سیستم انترنتی سازمان صحت و رفاه مراجعه کنید.

thl.fi

اگر به شدت بیمار شدید

اگر دچار عوارض شدیدی مانند نفس قیدی یا افت در وضعیت عمومی صحتی خود شوید باید برای دریافت فوریتهای پزشکی فوراً با مرکز صحتی منطقوی خود یا با بخش خدمات عاجل یا با نمبر تلفون ۱۱۶۱۱۷ به تماس شوید. فقط در موارد اضطراری با نمبر تلفون ۱۱۲ مرکز فوریتهای ویژه تماس بگیرید.