

چگونه از شیوع کوروناویروس (COVID-19) جلوگیری کنیم

از خود و دیگران محافظت کنید.

این راهنما برای همگان بوده و هدف از آن کاهش خطر ابتلا به کوروناویروس (COVID-19) و انتقال آن به دیگران می باشد. با پیروی از مراحل زیر، می توانید از خود، عزیزان و افراد جامعه محافظت نمایید.

ابتلا به کووید-19 بدون بروز علائم آن امکانپذیر است. اگر علائم خفیف داشته و یا هیچ علامتی نداشته باشید، کماکان می توانید کووید-19 را به دیگران منتقل نمایید.

راه اصلی انتشار کووید-19 از طریق تماس نزدیک با افراد مبتلا به این عفونت می باشد. وقتی که شخص حامل کووید-19 تنفس، گفت و گو، سرفه و یا عطسه می کند، ذرات (قطرات و ریز ذرات) حاوی ویروس را که سبب کووید-19 می شوند آزاد می کند. این ذرات می تواند از راه تنفس به دیگران منتقل شوند.

سطوح و متعلقات نیز می توانند با سرفه یا عطسه افراد مبتلا به عفونت کووید-19 در نزدیکی آن و یا حتی با لمس آنها، به ویروس آلوده شوند.

اگر به کووید-19 مبتلا شده اید این خطر وجود دارد که حتی بدون لمس مستقیم، ویروس را به سطوحی مانند مبلمان، نیمکت یا دستگیره در منتشر کنید. فرد بعدی که این سطوح را لمس کند ممکن است که به این عفونت مبتلا شود.

حتی اگر تلاش کنید و از تماس با دیگران خودداری نمایید، هیچ ضمانتی وجود ندارد که با ویروس در تماس نخواهید بود. پیروی از همه مراحل این راهنما در تمامی اوقات، حتی در زمانی که احساس بیماری نمی کنید، می تواند به جلوگیری از انتشار کووید-19 کمک کند. این موضوع بویژه در شرایطی مصداق دارد که با [افراد بسیار آسیب پذیر از لحاظ بالینی](#) زندگی کنید.

فاصله خود را حفظ نمایید

پیش از حضور در جاهایی که دیگران در آن رفت و آمد دارند و یا پیش از ملاقات با افرادی که همراه شما زندگی نمی کنند، باید خطر ابتلا به کووید-19 و یا انتقال آن را در نظر داشته باشید. در عین حال که هیچ شرایطی بدون خطر نیستند، برای کاهش خطر انتشار کووید-19 در زمان ملاقات با اعضاء خانواده و دوستان باید:

- از افرادی که همراه شما زندگی نمی کنند یا در دایره حمایتی شما نیستند، دست کم 2 متر فاصله بگیرید
 - تعداد افرادی که با آنها تماس برقرار می کنید و زمان تماس با ایشان را به حداقل برسانید
 - در مکان های عمومی که حفظ فاصله اجتماعی مشکل است زمان کمتری صرف کنید
 - از تماس مستقیم و یا رودر رو با افرادی که همراه شما زندگی نمی کنند خودداری کنید
 - اگر شخصی برای انجام کارهای ضروری و اورژانس مانند نظافت یا تعمیرات در خانه شما حضور یابد، دست کم 2 متر از ایشان فاصله بگیرید
- اگر با دوستان یا اعضاء خانواده دیدار می کنید اگر علائم بیماری را نشان نمی دهید باید جانب احتیاط را بگیرید. اگر علائم خفیف داشته و یا هیچ علامتی نداشته باشید، کماکان می توانید کووید-19 را به دیگران منتقل نمایید.
- به خاطر داشته باشید که برخی افراد و یا کسانی که با ایشان زندگی می کنند، در مقایسه با دیگران در معرض خطر بیشتر ابتلا به کووید 19 قرار دارند. و هرگونه تماس با ایشان خطر بزرگتری به شمار می آید. برای مثال، افرادی که [از لحاظ بالینی بسیار آسیب پذیر](#) هستند و یا کسانی که واکسن را دریافت نکرده اند.

رهنمودهای بیشتر برای [دیدار با دوستان و اعضاء خانواده](#) موجود است.

چرا حفظ فاصله ایمن اهمیت دارد

کووید-19 بطور عمده در افرادی منتشر می شود که در تماس نزدیک (کمتر از 2 متر) بوده اند. زمان طولانی تر تماس باعث افزایش خطر می شود، ولی کووید-19 حتی با تماس مختصر نیز منتشر می شود.

هر چقدر بیشتر از افراد دیگر فاصله بگیرید، و هر چقدر زمان تماس نزدیک با این افراد را کاهش دهید، احتمال ابتلاء شما به کووید-19 و انتقال آن به

دیگران کاسته می شود. تماس نزدیک، مانند بغل کردن دیگران، خطر انتشار کووید-19 را افزایش می دهد.

اصول اولیه بهداشت خوب را به خاطر داشته باشید

هیچ تفاوتی ندارد که کجا هستید یا چه می کنید، در هر صورت پیروی از اصول اولیه بهداشتی به شما کمک می کنند که از خود و دیگران در برابر کووید-19 محافظت نمایید. این اصول عبارتند از:

- شستن دستها
- تمیز کردن محیط اطراف خود
- پوشاندن بینی و دهان خود هنگام سرفه یا عطسه

دستهایتان را بشوئید

در طول روز بطور منظم دستان خود را با آب و صابون بشویید و یا از مواد پاکیزه کننده دست استفاده کنید. باید پس از سرفه، عطسه و تمیز کردن بینی، و همچنین پیش از غذا خوردن یا تهیه غذا دستهایتان را بشوئید. پس از تماس با سطوحی که توسط دیگران لمس شده است، مانند دستگیره در، نرده، کلید چراغ، و اماکن مشترک مانند آشپزخانه و دستشویی، دستهایتان را بشوئید. اگر لازم است که خانه را ترک کنید، بلادرنگ پس از برگشت به خانه دستهایتان را بشوئید.

در صورت امکان، از دست زدن به چشمها، بینی و دهان خود خودداری کنید. اگر لازم است که صورت خود را لمس کنید (برای مثال زمانی که می خواهید ماسک خود را بگذارید یا بردارید)، پیش از این کار و بعد از آن دستهایتان را بشوئید و یا ضدعفونی نمایید.

چرا شستن دست اهمیت دارد

دستان ما با سطوح زیادی در تماس هستند و می توانند به ویروس آلوده شوند. در صورت آلودگی، دستان می توانند ویروس را به چشم، بینی و یا دهان شما منتقل کنند. از آنجا، ویروس وارد بدن شما شده و آنرا مبتلا به عفونت می کند.

اگر عفونت کووید-19 گرفته باشید، می توانید ویروس را از راه بینی و دهان خود (در زمان سرفه یا گفت و گو کردن) به دستان خود منتقل کنید و سپس سطوحی را که لمس می کنید آلوده نمایید.

شستن یا ضد عفونی کردن دستها باعث از بین رفتن ویروس ها و دیگر ذرات بیماریزا می شود، و بنابراین اگر صورت خود را لمس کنید احتمال کمتری برای گرفتن عفونت وجود خواهد داشت. استفاده از آب و صابون مؤثر ترین شیوه تمیز کردن دستان است، بویژه زمانی که بطور واضح دستان ما کثیف هستند. در زمانی که آب و صابون موجود نباشد استفاده از ضد عفونی کننده های دست امکانپذیر است.

تمیز کردن محیط خود

سطوح اطراف خود را بطور مرتب تمیز کنید. توجه ویژه به سطوحی نمایید که بیشتر لمس می شوند، مانند دستگیره ها، کلید برق، سطوح کار و وسایل الکترونیکی.

برای تمیز کردن سطوح سخت مانند کف اتاق، صندلی، دستگیره در، و وسایل بهداشتی، از دستمال، کاغذ و یا زمین شور های یک بار مصرف استفاده نمایید - به خاطر داشته باشید "یک محل، یک دستمال، در یک جهت". هر دستمال، کاغذ و یا زمین شور استفاده شده را می توان با زباله های خانگی معمولی دور انداخت.

برای تمیز کردن خانه خود می توانید پاک کننده هایی را که بطور معمول استفاده می کنید بکار ببرید. اطلاعات بیشتر درباره [تمیز کردن و دفع زباله در خارج از خانوار خود](#) موجود می باشند.

چرا تمیز کردن محیط خود اهمیت دارد

کووید-19 از طریق ریزقطره، ریز ذره و تماس مستقیم مبتلایان می شود. سطوح و متعلقات نیز می توانند با سرفه، عطسه، گش و تنفس افراد مبتلا به عفونت کووید-19 و یا با لمس آنها، به ویروس آلوده شوند.

اگر دیگران سطوح آلوده به ویروس را لمس کنند و سپس به چشم، بینی و دهان خود دست بزنند، به عفونت ویروسی مبتلا می شوند. تمیز کردن سطوح باعث کاهش میزان آلودگی و در نتیجه کاهش خطر انتشار می شود.

هر چه بیشتر اطراف خود را تمیز کنید، احتمال بیشتری وجود دارد که ویروس های سطوح عفونی را پیش از لمس خود یا دیگران از روی سطوح بردارید.

بینی و دهان خود را هنگام سرفه یا عطسه پوشانید

با استفاده از دستمال یک بار مصرف دهان و بینی خود را در زمان عطسه و سرفه پوشانید.

اگر دستمال کاغذی ندارید، بر روی چین آرنج خود سرفه یا عطسه کنید نه روی دستانتان.

دستمال را بلادرنگ در سطل زباله بیندازید و دستانتان خود را بشوید.

چرا پوشاندن بینی و دهان خود هنگام سرفه یا عطسه اهمیت دارد

سرفه و عطسه میزان ریز قطرات و ریز ذرات آزاد شده در فضا، فاصله انتشار آنها و زمان باقی ماندن آنها را در فضا افزایش می دهند.

سرفه یا عطسه کسی که مبتلا به عفونت است، در صورت عدم پوشاندن صورت خطر مبتلا کردن افرادی که در اطراف ایشان حضور دارند تا حد زیادی افزایش می دهد.

با پوشاندن بینی و دهان خود، می توانید انتشار ریز قطرات و ریز ذرات حامل ویروس را کاهش دهید.

رهنمود های بیشتر درباره کاهش خطرات کووید 19 در خانه را می توانید در [مقاله با مکررها](#) مشاهده نمایید.

از ماسک صورت استفاده کنید

از لحاظ قانونی به [مکان هایی که باید پوشش صورت داشته باشید](#) توجه نمایید.

همچنین در فضاهای بسته که رعایت فاصله گذاری اجتماعی مشکل است و باید با افرادی در تماس باشید که بطور معمول ملاقات نمی کنید، باید از پوشش صورت استفاده نمایید.

استفاده از پوشش صورت ممکن است که در همه موارد و برای همه افراد امکانپذیر نباشد و برخی افراد ممکن است [معاف](#) از استفاده از پوشش صورت باشند؛ لطفا چنین مواردی را در نظر داشته باشید و این موارد را محترم شمارید.

چرا استفاده از پوشش صورت اهمیت دارد

کووید-19 از طریق هوا و توسط ریز قطرات و ریز ذراتی منتقل می شود که از بینی و دهان افراد مبتلا به عفونت در زمان تنفس، گفت و گو، سرفه یا عطسه منتشر می شود.

بهترین شواهد علمی موجود مبنی بر این است که استفاده صحیح از پوشش صورت می تواند از انتشار ریز قطرات کووید-19 جلوگیری کرده و به محافظت از دیگران کمک کند. استفاده از پوشش صورت حتی ممکن است انتشار ویروس را در کسانی که علائمی ندارند، بدلیل کاهش آزاد شدن ویروس در زمان گفت و گو یا تنفس ایشان، کاهش دهد.

پوشش صورت بطور عمده برای محافظت از دیگران و نه اینکه شخصی که از این پوشش استفاده می کند، در برابر کووید-19 استفاده می شود و بهیچ وجه جایگزین فاصله گذاری، اجتماعی و شستشوی مرتب دستان نیست نمی شود.

پنجره ها را باز کنید تا هوای تازه وارد شود (تهویه)

با باز کردن دریچه ها، در ها و پنجره ها، اطمنان حاصل کنید که هوای آزاد بسیار زیاد در خانه شما جریان دارد، حتی اگر مقدار هوای مورد تهویه و یا زمان تهویه کم باشد. اگر هواکش تخلیه هوا دارید برای مثال در دستشویی یا آشپزخانه)، پس از اینکه دیگران از این محل دیدار کردند، با درب بسته هواکش را برای مدت بیشتری از معمول روشن بگذارید.

اگر کسی در خانوار شما در قرنطینه شخصی بسر می برد، پنجره اتاق آنها را باز بگذارید و در اتاقشان را بسته نگه دارید تا از انتشار هوای آلوده با دیگر نواحی خانه خود جلوگیری کنید. پس از اینکه کسانی که برای کار به خانه شما آمده اند، مانند کارکنان نظافت چی یا کارگران، خانه شما را ترک کردند، پنجره ها را برای مدت کوتاهی بطور کامل باز بگذارید.

اگر نگرانی درباره سر و صدا، امنیت یا هزینه های گرمایش دارید، باز گذاشتن پنجره هر چند برای کوتاه مدت، می تواند خطر انتشار ویروس را کاهش دهد. پوشیدن لباس های گرم یا یک لباس اضافه می تواند شما را گرم نگه دارد. ممکن است که بتوانید چینش خانه خود را طوری تغییر دهید که لازم نباشد نزدیک به درب و پنجره یا در معرض کوران هوا قرار بگیرید.

چرا تهویه هوای آزاد اهمیت دارد

وقتی شخص مبتلا به کووید-19 سرفه، گت و گو و یا تنفس می کند، ریز قطرات و ریز ذراتی را آزاد می کند که می تواند توسط دیگران استنشاق شوند. با اینکه قطرات درشت تر سریع روی زمین می افتند، ولی قطرات کوچکتر و ریز ذرات حامل ویروس که باعث ایجاد عفونت کووید-19 می شوند می توانند برای مدت طولانی در فضاهای بسته بصورت معلق باقی بمانند، بویژه اگر تهویه کافی وجود نداشته باشد.

تهویه فرآیند جایگزینی این هوای مشترک با هوای آزاد خارج از محل می باشد. هرچه تهویه محل بهتر باشد، هوای تازه بیشتری برای تنفس وجود دارد و احتمال استنشاق ذرات ویروسی کمتر خواهد بود.

در صورت داشتن علائم، خود را تست کنید

چگونه تست کنیم

مهمترین علائم کووید-19 عبارتند از:

- شروع تازه سرفه مستمر
 - تب بالا
 - از بین رفتن یا تغییر در حس طبیعی چشائی یا بویائی (آنوسمیا)
- اگر هر یک از این علائم را دارید، مراجعه کنید به [درخواستی تست رایگان NHS](#) یا برای رزرو تست رایگان کووید-19 با NHS 119 تماس بگیرید. حتی اگر واکسن کووید-19 زده باشید و یا قبلا کووید-19 گرفته باشید باید درخواست تست نمایید.

چرا تست کردن اهمیت دارد

اهمیت زیادی دارد که در صورت داشتن علائم کووید-19، در خانه بمانید، قرنطینه شخصی کنید و دیگران را مبتلا نکنید.

تست مثبت به این معنی است که همه کسانی که شما احتمالا آلوده کرده اید (کسانی که اخیرا در ارتباط با شما بوده اند) امکان آنرا خواهند داشت که توسط برنامه دنبالگیری (track and trace) شناسائی شوند (کسانی که با شما در [تماس](#) بوده اند)، و به آنها سفارش شود که قرنطینه شخصی انجام

دهند. این اقدام برای جلوگیری از انتشار کوروناویروس (COVID-19) اهمیت بسیاری دارد.

هنوز اطلاعات کافی درباره مدت زمانی که پس از واکسیناسیون یا ابتلاء به کووید-19 در مقابل این بیماری ایمن خواهید ماند وجود ندارد و در نتیجه تمامی افرادی که دارای علائم هستند باید تست شوند.

اگر علائم کووید-19 دارید یا تست کووید-19 شما مثبت شده، قرنطینه شخصی نمایید

در موارد زیر، بلادرنگ قرنطینه شخصی نمایید:

- اگر علائم کووید-19 دارید - باید برای تست کردن خود اقدام کنید و در این خلال نیز در قرنطینه شخصی بمانید
- اگر تست کووید-19 شما مثبت شود

زمان قرنطینه شخصی شامل روزی می شود که علائم شما شروع شده اند (یا اگر علائم نداشتید از زمان مثبت شدن تست) و تا 10 روز دیگر بطور کامل.

قرنطینه شخصی بدین معنی است که باید تمام مدت [در خانه بماند](#) و هیچ تماسی با دیگران نداشته باشید، مگر در موارد محدود، برای مثال برای درخواست کمک پزشکی. شاید لازم باشد از دیگران بخواهید که برای شما خرید کنند، و اگر در حال حاضر از شخص آسیب پذیر نگهداری می کنید ممکن است لازم باشد که برنامه ریزی دیگری برای این کار انجام دهید. کسی را برای دیدار به خانه یا حیاط خود دعوت نکنید.

[رهنمودهای بیشتر برای کسانی که علائم دارند و یا تست کوروناویروس شان مثبت شده و یا کسی زندگی می کنند که از لحاظ بالینی بسیار آسیب پذیر است و یا سن شان بالای 70 سال می باشد](#) موجود می باشند.

چرا قرنطینه شخصی اهمیت دارد

اگر به شما گفته شده که در قرنطینه شخصی قرار بگیرید، به این دلیل است که خطر زیادی وجود دارد که کووید-19 را به دیگران منتقل کنید، حتی اگر بد حال نباشید و یا هیچ علائمی نداشته باشید. به همین دلیل پیروی از رهنمودها و تکمیل دوره قرنطینه شخصی نقش حیاتی دارد.

اگر تست کووید-19 شما مثبت شود باید بلادرنگ در قرنطینه شخصی قرار بگیرید و تا 10 روز کامل دیگر نیز در این وضعیت باقی بمانید زیرا این مدت زمانی است که بیشترین احتمال انتقال ویروس به دیگران وجود دارد (دوره واگیری یا عفونت زائی).

اگر با کسی که کووید-19 دارد زندگی می کنید یا در تماس بوده اید، به قرنطینه شخصی بروید

در موارد زیر، بلادرنگ قرنطینه شخصی نمایید:

- اگر با کسی زندگی می کنید که تست کووید-19 مثبت داشته و یا علائم آنرا دارد و در انتظار دریافت نتیجه تست خود است - زمان قرنطینه شخصی شامل روزی می شود که علائم این شخص شروع شده اند (یا اگر علائم نداشت از زمان مثبت شدن تست) و تا 10 روز دیگر بطور کامل.
- اگر با کسی که تست کووید-19 مثبت داشته در تماس بوده اید و این شخص در خانوار شما نیست - زمان قرنطینه شخصی شما شامل تاریخی می شود که آخرین بار با ایشان در تماس بوده اید تا 10 روز کامل دیگر.

قرنطینه شخصی به این معنی است که باید در تمامی اوقات در خانه بمانید و خانه را ترک نکنید، مگر در شرایط بسیار محدودی مانند زمانی که درخواست کمک پزشکی می کنید. کسی را برای دیدار به خانه یا حیاط خود دعوت نکنید.

برای کسانی که در قرنطینه شخصی قرار دارند رهنمودهای بیشتر و پشتیبانی های موجود برای قرنطینه شخصی نیز وجود دارد.

چرا قرنطینه شخصی در زمان ابتلاء افراد هم خانه شما به کروناویروس اهمیت دارد

اگر با کسی که کروناویروس داشته است در تماس بوده اید (اخیرا در تماس با کسی بوده اید که تست کووید-19 مثبت یا علائم آنرا داشته است)، باید 10 روز کامل بعد از تماس با آن شخص قرنطینه شخصی نمایید.

باید برای مدت 10 روز قرنطینه شخصی نمایید زیرا این مدت زمانی است که پس از تماس با ویروس امکان بروز عفونت وجود دارد (دوره نهفتگی).

اگر به شما گفته شده که در قرنطینه شخصی قرار بگیرید، به این دلیل است که خطر زیادی وجود دارد که به بیماری کووید-19 مبتلا شوید یا آنرا به دیگران

منتقل کنید، حتی اگر بد حال نباشید و یا هیچ علائمی نداشته باشید. به همین دلیل پیروی از رهنمودها و تکمیل دوره قرنطینه شخصی نقش حیاتی دارد.

واکسیناسیون

در حال حاضر NHS به افرادی [واکسن کووید-19](#) ارائه می کند که در خطر بیشتر ابتلا به بیماری شدید و بدحال شدن در اثر کووید-19 هستند.

شواهدی وجود دارند که نشان می دهند واکسن ها می توانند احتمال بیماری شدید را کاهش دهند ولی ما هنوز نمی دانیم که آیا می توانند از انتشار کووید-19 جلوگیری کنند یا نه.

حتی اگر واکسن هم دریافت کرده باشید، باز هم احتمال انتشار کووید-19 به دیگران وجود دارد.

برای کمک و حمایت از دوستان، اعضای خانواده و جامعه خود باید از رهنمودهای بالا پیروی کنید، حتی اگر واکسن دریافت کرده باشید.

Withdrawn 19 July 2021