



افرادى كه علائم عفونت تنفسى از جمله COVID-19 دارند

همانطور كه ياد مى گيريم با COVID-19 بدون خطر زندگى كنيم، اقداماتى وجود دارد كه همه مى توانيم براى كمك به کاهش خطر ابتلا به COVID-19 و انتقال آن به ديگران انجام دهيم. اين اقدامات همچنين به کاهش گسترش ساير عفونت هاى تنفسى كمك مى كند. COVID-19 و ساير عفونت هاى تنفسى مانند آنفلوانزا مى توانند به راحتى پخش و در برخى افراد باعث بروز بيمارى حاد شوند.

واكسيناسيون در پيشگيرى از بيمارى حاد ناشى از COVID-19 بسيار مؤثر است، با اين حال حتى اگر واكسينه شده باشيد، اين احتمال وجود دارد كه COVID-19 يا عفونت تنفسى ديگرى را بگيريد و آن را به افراد ديگر منتقل كنيد.

اين راهنمايى براى چه كسى است

بيشتر مردم ديگر نمى توانند به آزمون رايگان COVID-19 دسترسى داشته باشند. اين راهنما در 2 بخش است:

1. اقداماتى كه مى توانيد براى محافظت از ساير افراد انجام دهيد اگر ناخوش هستيد و علائم عفونت تنفسى، از جمله COVID-19 را داريد، و آزمون COVID-19 را انجام ن داده ايد.
2. توصيه هاى براى افرادى كه آزمون COVID-19 انجام داده اند و نتيجه آزمون آنها مثبت بوده است.

[رهنمودهای جداگانه برای افرادی که توسط NHS به آنها اطلاع داده شده در بالاترین میزان خطر](#) ابتلا به بیماری شدید هستند و ممکن است مشمول درمانهای جدید COVID-19 باشند موجود می باشند.

همچنین رهنمود جداگانه ای برای افرادی که در بخش های [بهداشت](#) و [مراقبت های اجتماعی](#) کار می کنند وجود دارد.

افرادی که در معرض خطر بالاتر بیماری شدید ناشی از عفونت تنفسی، از جمله COVID-19 هستند

افرادی که در معرض خطر بالاتر بیماری شدید ناشی از عفونت تنفسی، از جمله COVID-19 هستند شامل این موارد می شوند:

- افراد مسن
- افراد باردار
- افرادی که واکسینه نشده اند
- افرادی از هر سن که [سیستم ایمنی آنها به گونه ای است که در معرض بیماری شدید قرار دارند](#)
- افراد در سنین مختلف که [بیماری های بلند مدت خاصی دارند](#)

خطر ابتلا به بیماری شدید ناشی از COVID-19 و سایر عفونت های تنفسی برای بیشتر کودکان و نوجوانان بسیار کم است.

برخی از کودکان زیر 2 سال، به ویژه آنهایی که دچار بیماری قلبی هستند یا زودتر از موعد به دنیا آمده اند، و همچنین نوزادان بسیار کم سن، در معرض افزایش خطر بستری شدن در بیمارستان به دلیل [ویروس سنسیتشال تنفسی \(RSV\) هستند](#).

شما همیشه در این مورد که شخصی که با او در خارج از خانه خود تماس داشته اید، در خطر ابتلا به بیماری به طور شدید قرار دارد یا خیر، مطلع نیستید. آنها می توانند غریبه باشند (به عنوان مثال، افرادی که در وسایل نقلیه عمومی کنارشان می نشینید) یا افرادی که ممکن است به طور منظم با آنها در تماس باشید (مثلاً دوستان و همکاران محل کار). این بدان معناست که پیروی از توصیه های این راهنما برای کاهش شیوع عفونت و کمک به حفظ ایمنی دیگران مهم است.

علائم عفونت های تنفسی، از جمله COVID-19

عفونت های تنفسی می توانند به راحتی بین افراد منتقل شوند. مهم است که از علائم آگاه باشید تا بتوانید برای کاهش خطر انتشار عفونت خود به سایر افراد اقدام کنید.

علائم COVID-19 و سایر عفونت های تنفسی بسیار مشابه هستند. تشخیص اینکه آیا COVID-19، آنفلوانزا یا عفونت تنفسی دیگری دارید تنها بر اساس علائم ممکن نیست. بیشتر افراد مبتلا به کووید-۱۹ و سایر عفونت های تنفسی، بیماری نسبتاً خفیفی خواهند داشت، به خصوص اگر واکسینه شده باشند.

اگر علائم عفونت تنفسی مانند COVID-19 را دارید و دمای بدنتان بالاست یا حال شما برای رفتن به محل کار یا انجام فعالیت های عادی خوش نیست، به شما توصیه می شود سعی کنید در خانه بمانید و از تماس با افراد دیگر خودداری کنید.

علائم COVID-19، آنفلوانزا و عفونت های تنفسی رایج عبارتند از:

- سرفه مستمر
- دمای بالا، تب یا لرز
- از دست دادن یا تغییر در حس عادی چشایی یا بویایی شما
- تنگی نفس
- خستگی بی دلیل، کمبود انرژی
- درد یا ناراحتی عضلانی که به دلیل ورزش نیست
- عدم تمایل به غذا خوردن یا عدم احساس گرسنگی
- سردرد غیر معمول یا طولانی تر از حد معمول
- گلو درد، گرفتگی یا آبریزش بینی
- اسهال، حالت تهوع یا استفراغ

اگر این علائم را دارید و ناخوش احوال هستید، باید استراحت کافی داشته باشید و آب بنوشید تا میزان آب بدن خود را حفظ کنید. برای کمک به علائم خود می توانید از داروهایی مانند پاراستامول استفاده کنید. آنتی بیوتیک ها برای عفونت های تنفسی و پروسی توصیه نمی شوند زیرا علائم شما را تسکین نمی دهند و بهبودی شما را تسریع نمی کنند.

در برخی موارد، ممکن است پس از بهبود علائم دیگر همچنان سرفه یا احساس خستگی ادامه داشته باشد، اما این بدان معنا نیست که شما هنوز عفونی هستید.

اطلاعات درباره این علائم را می‌توانید در [وب سایت NHS](#) مشاهده کنید.

اگر نگران علائم خود هستید یا اگر بدتر می‌شوند، با NHS 111 تماس بگیرید و مشاوره پزشکی بگیرید. در شرایط اورژانس به 999 زنگ بزنید.

اگر علائم عفونت تنفسی، از جمله COVID-19 را دارید، و آزمایش COVID-19 انجام نداده‌اید، چه کاری باید انجام دهید

سعی کنید در خانه بمانید و از تماس با افراد دیگر خودداری کنید

اگر علائم عفونت تنفسی مانند COVID-19 را دارید و دمای بدنتان بالاست یا حال شما برای رفتن به محل کار یا انجام فعالیت‌های عادی خوش نیست، سعی کنید در خانه بمانید و از تماس با افراد دیگر خودداری کنید تا زمانی که دیگر تب نداشته باشید (اگر قبلاً تب داشتید) یا تا زمانی که ناخوشی شما به پایان برسد.

به خصوص مهم است که از تماس نزدیک با افرادی که می‌دانید در صورت ابتلاء به کووید-۱۹ و سایر عفونت‌های تنفسی در معرض خطر بالاتری از بیماری هستند، خودداری کنید، به‌ویژه آنهایی که [سیستم ایمنی‌شان به گونه‌ای است که در معرض خطر بیشتر بیماری‌های شدید هستند، حتی با وجود واکسیناسیون](#).

اگر می‌توانید سعی کنید از خانه کار کنید. اگر نمی‌توانید از خانه کار کنید، با کارفرمای خود در مورد گزینه‌های موجود صحبت کنید.

اگر از شما خواسته شد که شخصاً در یک قرار ملاقات پزشکی یا دندانپزشکی حضور یابید، با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید و آنها را از علائم خود مطلع کنید.

ممکن است بهتر باشد از دوستان، اقوام یا همسایگان بخواهید که غذا و سایر وسایل ضروری را برای شما تهیه کنند.

اگر از خانه خود بیرون رفتید

اگر در حالی که علائم عفونت تنفسی دارید از خانه خود خارج می‌شوید، و دمای بدنتان بالاست یا حال شما ناخوش است، از تماس نزدیک با افرادی که

می دانید در معرض خطر شدید بدحال شدن هستند، خودداری کنید، به خصوص آنهایی که سیستم ایمنی بدنشان به گونه ای است که آنها با وجود واکسناسیون، در معرض خطر بالاتر بیماری شدید قرار دارند.

اقدامات زیر احتمال انتقال عفونت شما به دیگران را کاهش می دهد:

- پوشیدن یک پوشش مناسب صورت ساخته شده از چند لایه یا یک ماسک جراحی
- پرهیز از مکانهای شلوغ مانند وسایل حمل و نقل عمومی، گردهمایی های بزرگ اجتماعی، یا هر جایی که سر بسته است یا تهویه مناسبی ندارد
- انجام هر گونه ورزش در فضای باز در مکان هایی که تماس نزدیک با افراد دیگر نداشته باشید
- پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه یا عطسه؛ بعد از سرفه، عطسه و گرفتن بینی و قبل از غذا خوردن یا دست زدن به غذا، مرتب دستان خود را با آب و صابون به مدت 20 ثانیه بشویید یا از ضد عفونی کننده دست استفاده کنید؛ از دست زدن به صورت خود اجتناب کنید

گسترش عفونت را در خانه خود کاهش دهید

زمانی که حال شما خوب نیست، خطر انتقال عفونت به سایر اعضای خانواده وجود دارد. اینها کارهای ساده ای هستند که می توانند برای کمک به جلوگیری از گسترش بیماری انجام دهند:

- سعی کنید از افرادی که با آنها زندگی می کنید فاصله بگیرید
- در فضاهای مشترک از یک پوشش مناسب صورت ساخته شده از چندین لایه یا ماسک جراحی استفاده کنید، به خصوص اگر با افرادی زندگی می کنید که سیستم ایمنی آنها به گونه ای است که آنها با وجود واکسناسیون، در معرض خطر بالاتر بیماری شدید قرار دارند
- اتاق هایی که در آن بوده اید را با باز کردن پنجره ها و باز گذاشتن آنها برای حداقل 10 دقیقه پس از خروج از اتاق تهویه کنید.
- دستهایتان را به طور مرتب بشوئید و هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را بپوشانید
- سطوحی که مرتب لمس می شوند، مانند دستگیره درها و دستگاه کنترل وسایل الکتریکی، و فضاهای مشترک مانند آشپزخانه و حمام را به طور مرتب تمیز کنید

- به هر کسی که لازم است به خانه شما بیاید اطلاع دهید که علائم دارید، بنابراین آنها می توانند برای محافظت از خود اقدامات احتیاطی مانند پوشیدن یک پوشش مناسب صورت یا ماسک جراحی ، حفظ فاصله در صورت امکان و شستن مرتب دست ها را انجام دهند

[GermDefence](#) وبسایتی است که می تواند به شما در شناسایی راه های ساده برای محافظت از خود و سایر اعضای خانواده در برابر COVID-19 و سایر ویروس ها کمک کند. افرادی که از GermDefence استفاده می کنند کمتر به آنفلوانزا و سایر عفونت ها مبتلا می شوند و کمتر آنها را در خانه سرایت می دهند.

رهنمودهای بیشتری برای محافظت از خود و دیگران در زندگی بدون خطر با عفونت های تنفسی، از جمله COVID-19، وجود دارد.

کودکان و نوجوانان (18 سال و کمتر) که دارای علائم عفونت تنفسی از جمله COVID-19 هستند.

عفونت های تنفسی در کودکان و نوجوانان به ویژه در ماه های زمستان شایع است. علائم می توانند ناشی از چندین عفونت تنفسی از جمله سرماخوردگی، COVID-19 و RSV باشد.

برای بیشتر کودکان و نوجوانان، این بیماری ها شدید نخواهد بود و به زودی پس از استراحت و مصرف مایعات فراوان بهبود می یابند.

تعداد بسیار کمی از کودکان و نوجوانان مبتلا به عفونت های تنفسی به طور شدید بدحال می شوند. این امر در مورد کودکان و نوجوانانی که بیماری های طولانی مدت دارند نیز صادق است. برخی از کودکان زیر 2 سال، به ویژه آنهایی که نارس یا با ناراحتی قلبی متولد می شوند، می توانند به طور شدید از طریق [RSV](#) بدحال شوند.

حضور در مراکز آموزشی برای سلامت کودکان و نوجوانان و آینده آنها بسیار مهم است.

چه زمانی کودکان و نوجوانان دارای علائم باید در خانه بمانند و چه زمانی می توانند به تحصیل بازگردند

کودکان و نوجوانان دارای علائم خفیف مانند آبریزش بینی، گلودرد، یا سرفه خفیف که به غیر از این موارد حال آنها خوب است می توانند در محل آموزش خود حضور یابند.

کودکان و نوجوانانی که حالشان خوب نیست و دمای بدن آنها بالا می باشد باید در خانه بمانند و تا جایی که می توانند از تماس با افراد دیگر خودداری کنند. زمانی که دیگر دمای بدنشان بالا نباشد و به اندازه کافی خوب باشند می توانند به مدرسه، کالج یا مهدکودک برگردند و فعالیت های عادی خود را از سر بگیرند.

همه کودکان و نوجوانانی که علائم تنفسی دارند باید تشویق شوند که هنگام سرفه و/یا عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یکبار مصرف بپوشانند و پس از استفاده یا دور انداختن دستمال کاغذی دست های خود را بشویند.

اگر حال فرزندان خوب نیست، دانستن اینکه چه زمانی باید درخواست دریافت کمک کنید، ممکن است دشوار باشد. اگر نگران فرزندان هستید، به خصوص اگر زیر 2 سال سن دارد، باید کمک پزشکی دریافت کنید.

اگر نتیجه آزمایش COVID-19 مثبت شد چه باید کرد؟

سعی کنید در خانه بمانید و از تماس با افراد دیگر خودداری کنید

اگر نتیجه آزمایش COVID-19 مثبت باشد، حتی اگر هیچ علائمی نداشته باشید، احتمال ابتلا به COVID-19 بسیار زیاد است. شما می توانید عفونت را به دیگران منتقل کنید، حتی اگر علائمی نداشته باشید.

بسیاری از افراد مبتلا به COVID-19 پس از 5 روز، دیگر بیماری را به دیگران منتقل نخواهند کرد. اگر نتیجه آزمایش COVID-19 مثبت بود، سعی کنید تا 5 روز پس از روزی که آزمایش خود را انجام دادید در خانه بمانید و از تماس با افراد دیگر خودداری کنید. [توصیه های متفاوتی برای کودکان و نوجوانان 18 ساله یا کمتر وجود دارد.](#)

در این دوره اقداماتی وجود دارند که می توانید برای کاهش خطر انتقال COVID-19 به دیگران انجام دهید.

اگر می‌توانید سعی کنید از خانه کار کنید. اگر نمی‌توانید از خانه کار کنید، با کارفرمای خود در مورد گزینه‌های موجود صحبت کنید.

اگر از شما خواسته شد که شخصاً در یک قرار ملاقات پزشکی یا دندانپزشکی حضور یابید، با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید و نتیجه آزمایش مثبت خود را به آنها اطلاع دهید.

ممکن است بهتر باشد از دوستان، بستگان یا همسایگان بخواهید که غذا و سایر وسایل ضروری را برای شما تهیه کنند.

در پایان این دوره، اگر دمای بدنتان بالا است یا احساس ناخوشی می‌کنید، سعی کنید این توصیه را انجام دهید تا زمانی که به اندازه کافی حال شما خوب شده باشد و فعالیت‌های عادی خود را از سر بگیرید و اگر تب داشتید دیگر دمای بدن شما بالا نمی‌باشد.

اگرچه بسیاری از افراد پس از 5 روز دیگر ناقل بیماری به دیگران نخواهند بود، اما برخی از افراد ممکن است تا 10 روز از شروع عفونت خود بیماری را به سایر افراد سرایت دهند. باید تا 10 روز پس از روزی که آزمایش خود را انجام دادید، از ملاقات با افرادی که در معرض خطر ابتلا به بیماری COVID-19 هستند، بخصوص کسانی که سیستم ایمنی آنها به گونه‌ای است که با وجود واکسیناسیون در معرض خطر بالاتر بیماری شدید ناشی از COVID-19 هستند، خودداری کنید.

اگر از خانه خود بیرون رفتید

اگر طی 5 روز پس از نتیجه آزمایش مثبت، خانه خود را ترک کنید، اقدامات زیر احتمال انتقال COVID-19 را به دیگران کاهش می‌دهند:

- از یک پوشش مناسب صورت ساخته شده از چند لایه یا ماسک جراحی استفاده کنید
- از مکان‌های شلوغ مانند وسایل حمل و نقل عمومی، اجتماعات بزرگ، یا هر جایی که سربسته است یا تهویه مناسبی ندارد، خودداری کنید.
- انجام هر گونه ورزش در فضای باز در مکان‌هایی که تماس نزدیک با افراد دیگر نداشته باشید
- پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه یا عطسه؛ بعد از سرفه، عطسه و گرفتن بینی و قبل از غذا خوردن یا دست زدن به غذا، مرتب دستان خود را با آب و صابون به مدت 20 ثانیه بشویید یا از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید؛ از دست زدن به صورت خود اجتناب کنید

گسترش عفونت را در خانه خود کاهش دهید

زمانی که حال شما خوب نیست، خطر انتقال عفونت به سایر اعضای خانواده وجود دارد. اینها [کارهای ساده ای هستند که می توانید برای کمک به جلوگیری از گسترش بیماری انجام دهید:](#)

- سعی کنید از افرادی که با آنها زندگی می کنید فاصله بگیرید
- در فضاهای مشترک از یک پوشش مناسب صورت ساخته شده از چندین لایه یا ماسک جراحی استفاده کنید، به خصوص اگر با افرادی زندگی می کنید که [سیستم ایمنی آنها به گونه ای است که آنها با وجود واکسیناسیون، در معرض خطر بالاتر بیماری شدید قرار دارند](#)
- اتاق هایی که در آن بوده اید را با باز کردن پنجره ها و باز گذاشتن آنها برای حداقل 10 دقیقه پس از خروج از اتاق تهویه کنید.
- دستهایتان را به طور مرتب بشوئید و هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را بپوشانید
- سطوحی که مرتب لمس می شوند، مانند دستگیره درها و دستگاه کنترل وسایل الکتریکی، و فضاهای مشترک مانند آشپزخانه و حمام را به طور مرتب تمیز کنید
- به هر کسی که لازم است به خانه شما بیاید اطلاع دهید که علائم دارید، بنابراین آنها می توانند برای محافظت از خود اقدامات احتیاطی مانند پوشیدن یک پوشش مناسب صورت یا ماسک جراحی، حفظ فاصله در صورت امکان و شستن مرتب دست ها را انجام دهند

[GermDefence](#) وبسایتی است که می تواند به شما در شناسایی راه های ساده برای محافظت از خود و سایر اعضای خانواده در برابر COVID-19 و سایر ویروس ها کمک کند. افرادی که از GermDefence استفاده می کنند کمتر به آنفلوآنزا و سایر عفونت ها مبتلا می شوند و کمتر آنها را در خانه سرایت می دهند.

اگر در تماس نزدیک با فردی بوده اید که نتیجه آزمایش COVID-19 او مثبت بوده است، چه کاری باید انجام دهید

افرادی که در یک خانواده با فرد مبتلا به COVID-19 زندگی می کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند چرا که امکان اینکه او با آنها تماس نزدیک بلند مدت داشته باشد بیشتر است. افرادی که یک شب در خانه فردی مبتلا به COVID-19 مانده اند در حالی که مسری بودند نیز در معرض خطر بالایی هستند.

اگر از افراد خانوار فردی هستید که نتیجه آزمایش COVID-19 او مثبت شده است، یا اگر شب را در کنار خانواده او سپری کرده اید، ممکن است تا 10 روز طول بکشد تا عفونت در شما ایجاد شود. انتقال COVID-19 به دیگران امکان پذیر است، حتی اگر هیچ علائمی نداشته باشید.

با انجام اقدامات زیر می توانید خطر انتقال به سایر افراد را کاهش دهید:

- از تماس با هر کسی که می شناسید در صورت آلوده شدن به COVID-19 [در معرض خطر بالاتری از بیماری شدید قرار دارد](#) خودداری کنید، به ویژه [آنهایی که سیستم ایمنی آنها به گونه ای است که با وجود واکسیناسیون در معرض خطر بالاتر بیماری شدید ناشی از COVID-19 هستند](#)
- تماس نزدیک با افراد خارج از خانوار خود، به ویژه در فضاهای شلوغ، سرپوشیده و با تهویه ضعیف، را محدود کنید
- اگر نیاز به تماس نزدیک با افراد دیگر دارید یا در مکانی شلوغ هستید، از یک پوشش مناسب صورت ساخته شده از چندین لایه یا ماسک جراحی استفاده کنید.
- دست های خود را مرتباً با آب و صابون بشویید یا از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید

در صورت بروز علائم عفونت تنفسی سعی کنید در خانه بمانید و از تماس با افراد دیگر خودداری کنید و از راهنمایی های مربوط به افرادی که علائم را دارند پیروی کنید.

اگر شما شخص مورد تماس با کسی که به COVID-19 مبتلا می باشد هستید ولی با ایشان زندگی نمی کنید و یا شب را با خانوار ایشان سپری نکرده اید، خطر اینکه عفونی شوید کمتر می باشد. [راهنمایی هایی برای محافظت از خود و دیگران در زندگی بدون خطر با عفونت های تنفسی، از جمله COVID-19، وجود دارد.](#)

کودکان و نوجوانان 18 سال و کمتر که نتیجه آزمایش آنها مثبت بوده است

توصیه نمی شود که کودکان و نوجوانان برای COVID-19 آزمایش شوند، مگر اینکه توسط یک متخصص درمانی تجویز شود.

اگر نتیجه آزمایش COVID-19 کودک یا نوجوانی مثبت باشد، باید سعی کند در خانه بماند و تا 3 روز پس از روزی که آزمایش را انجام داده از تماس با افراد دیگر خودداری نماید. بعد از 3 روز اگر حال او خوب شده باشد و دمای بالایی

نداشته باشد، خطر انتقال عفونت به دیگران بسیار کمتر است. این بدین دلیل است که کودکان و نوجوانان معمولاً مدت کمتری نسبت به بزرگسالان بیماری را به دیگران سرایت می دهند.

کودکان و نوجوانانی که معمولاً به مدرسه، کالج یا مهدکودک می روند و با فردی که نتیجه آزمایش COVID-19 او مثبت شده زندگی می کنند، باید طبق معمول به تحصیل ادامه دهند.

در صورت ابتلا به COVID-19 چگونه شیوع عفونت را در افرادی که با آنها زندگی می کنید کاهش دهید (جایگزین متن اینفوگرافیک)

اگر شما مبتلا به COVID-19 هستید، خطر بالایی وجود دارد که دیگران در خانواده شما آن را از شما بگیرند. چندین کار وجود دارد که می توانید برای کاهش شیوع عفونت در خانواده خود انجام دهید.

1. ارتباط نزدیک با دیگران را محدود کنید. تا حد امکان زمان کمتری را در فضاهای مشترک بگذرانید.
2. سطوحی که مرتب لمس می شوند و اتاق های مشترک مانند آشپزخانه و حمام را به طور مرتب تمیز کنید.
3. دست های خود را به طور مرتب با آب و صابون بشویید، به خصوص بعد از سرفه و عطسه.
4. در صورت امکان از کسانی که با آنها زندگی می کنید کمک بگیرید. برای تمیز کردن و آوردن غذا به صورت ایمن کمک بخواهید تا از تماس غیرضروری خودداری کنید.
5. اگر نیاز به گذراندن زمان در فضاهای مشترک دارید از پوشش صورت استفاده کنید.
6. اتاق ها را به خوبی تهویه کنید.
7. سرفه و عطسه را در دستمال های یکبار مصرف بگیرید و مستقیماً در سطل زباله قرار دهید.