

اطلاعات مرتبط به خود انزوایی (قرنطینه ی خانگی)

به چه دلیل باید خود انزوایی کنم؟

(2019-nCoV) خود انزوایی به جلوگیری از شیوع بیماری کرونا کمک می کند.

بین زمانی که شما به بیماری ای مبتلا میشوید و زمانی که حالاتش در شما نمایان میشود یک فاصله ی زمانی ای وجود دارد. به این بازه ی زمانی دوران نهفتگی گفته میشود (معمولا بین 2 تا 10 روز و در بیماری کرونا حداکثر 14 روز).

احتمال بسیار کمی وجود دارد که شما بتوانید این بیماری را در دوران نهفتگی به دیگران منتقل کنید (مثلا چند روز قبل از شروع علائم در شما).

مهم تر از همه، شما آگه در خانه بمانید، زمانی که احساس بیماری کردید دیگران را با حضورتون در مناطق عمومی در خطر نمی اندازید.

خود انزوایی حرکتی است هوشمندانه که از انتقال این ویروس به دیگران جلوگیری میکند.

خود انزوایی به چه معناست؟

خود انزوایی یعنی دوری از شرایط انتقال ویروس به دیگران. این شامل تمام مکان هایی که شما ممکن است با دیگران در ارتباط باشید میشود، مثل گردهمایی ها، محل کار، مدرسه و دانشگاه، مهد کودک، مکان های ورزشی، مجالس مذهبی، مراکز درمانی، سوپر مارکت ها، رستوران ها، فروشگاه ها و دیگر مراکز عمومی. شما باید حداقل المقدور از استفاده از وسایل نقلیه ی عمومی مانند تاکسی ها، اتوبوس ها و سواری ها هم دوری کنید. شما باید تا حد ممکن دیدار خود را با خانواده، دوستان و آشنایان کم کنید. البته مشکلی ندارد که راننده ی پیک یا دوستانتان مواد غذایی یا مایحتاج شما را به درب منزلتان آورده و پشت درب برایتان رها کنند. شما میتوانید از سرویس خرید آنلاین و تحویل حضوری هم استفاده کنید. اگر مجبور به ترک خانه تان برای خرید مایحتاج ضروری مثل دارو شدید، استفاده از ماسک میتواند در کاهش خطر انتقال بیماری موثر باشد.

دستان خود را بشوید.

دستان خود را به صورت مرتب با صابون و آب به مدت 20 ثانیه بشوید. زمانی که آب و صابون در دسترستان نبود و دست شما کثیفی قابل مشاهده ای نداشت، شما میتوانید از ضدعفونی کننده ی دست هم استفاده کنید.

دیگر چه راه هایی برای جلوگیری از انتقال این ویروس وجود دارد؟

از لمس صورت، چشم، دهان و بینی تان با دستان کثیف خودداری کنید.

جلوی عطسه و سرفه ی خود را بگیرید.

جلوی بینی و دهان خود را زمان عطس یا سرفه کردن با دستمال کاغذی بگیرید. یا میتوانید در آستین لباس خود عطسه یا سرفه کنید.

بعد از عطسه یا سرفه کردن , دستمال کاغذی خود را به سطل زباله انداخته و سریعاً دستان خود را به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید و یا از ضدعفونی کننده های الکلی استفاده کنید.

از به اشتراک گذاری ظروف و وسایل خود خود داری کنید.

شما نباید از بشقاب, لیوان, فنجان, قاشق , چنگال ,حوله, متکا و دیگر وسایل یکدیگر در خانه استفاده کنید. و بعد از هربار استفاده از این وسایل , شما باید آن ها را با آب و صابون یا ماشین ظرفشویی بشویید.

به صورت مرتب سطوح کابینت ها و دستگیره های درب ها را شسته و یا ضدعفونی کنید.

تهیه ی دارو یا غذا

زمان بیماری یا داشتن علائم, حالمقدور از دوستانتان یا سرویس های خرید غیر حضوری و پیک استفاده

...

برای کسب اطلاعات بیشتر راجه به خود انزوایی با 811 تماس بگیرید