

دستورالعمل برای افراد تحت قرنطینه در منزل

قرنطینه هنگامی استفاده می شود که شخص علائم بیماری دارد ولی هنوز مشخص نشده است. جداسازی زمانی انجام میگیرد که عفونت در بدن بیمار باشد.

رئیس اپیدمیولوژیست مجاز است طبق ماده ۱۲ آیین نامه چنین اقداماتی را انجام دهد:

قانون امنیت بهداشت و بیماریهای واگیردار

قرنطینه:

از ۱۹ مارس ۲۰۲۰ همه ساکنان ایسلاند که وارد کشور می شوند موظفند ۱۴ روز در قرنطینه بروند. بدون در نظر گرفتن از کجا وارد می شوند. همین امر در مورد کسانی که با فرد آلوده COVID-19 در تماس بوده اند نیز صدق می کند.

افراد می توانند خود را در قرنطینه از طریق Heilsuvera ثبت نام کنند و اطلاعات با مراجعه به مرکز اپیدمیولوژیست و گروه حفاظت از مدنی مستقیماً به یک پایگاه داده مرکزی می روند. در غیر این صورت از آنها خواسته می شود تا از طریق تلفن در مرکز مراقبت های بهداشتی اولیه خود ثبت نام کنند.

در شروع قرنطینه مستقر در خانه ، موارد زیر باید با فرد مورد بررسی قرار گیرد:

- یک متخصص بهداشت و درمان اطلاعات دقیق در مورد مسیرهای عفونت و علائم عفونت COVID-19 را ارائه می دهد. این اطلاعات را می توان در وب سایت اداره کل بهداشت نیز یافت.
- تماس و آلودگی قطرات این بیماری را گسترش می دهد. این بدان معناست که وقتی فرد آلوده عطسه کند ، سرفه کند و یا بینی خود را بخورد ، خطر شیوع ویروس وجود دارد و فرد سالم این قطرات را استنشاق می کند یا روی دستان خود فرود می آید و سپس به چشم ، بینی یا دهان خود لمس می کند. افراد قرنطینه شده باید توجه ویژه ای به بهداشت دست ها داشته باشند.
- شخصی که تحت قرنطینه است باید در خانه خود بماند و با حد اقل تعداد افراد با او تماس بگیرد.
- فرد قرنطینه شده نباید خانه خود را ترک کند مگر اینکه لازم باشد ، به عنوان مثال ؛ پس از مشاوری با یک کلینیک مراقبت های اولیه، از ۱۷۰۰ (۴۱۱۳ ۵۴۴ ۳۵۴+) / ۲۱۱ به دنبال خدمات مراقبت های بهداشتی ضروری باشید. بررسی های روتینی پزشکی یا دندانپزشکی ، حضور در فیزیوتراپی یا مراجعه به متخصصان مربوط به بیماری COVID-19 نیستند. در حین قرنطینه اینها مراقبت های اساسی پزشکی محسوب نمی شوند به همین دلیل کلیه خدمات باید مجدداً برنامه ریزی شود. در صورت بروز بیماری (COVID-19 یا مورد دیگر) یا حادثه ای که در قرنطینه رخ داده و نیاز به مراقبت های پزشکی لازم باشد ، شخصی که با کلینیک مراقبت های اولیه ، تماس می گیرد ۱۷۰۰ (۴۱۱۳ ۵۴۴ ۳۵۴+) / ۲۱۱ ، باید اطلاع دهند که

فرد در قرنطینه است. این اجازه می دهد که پاسخ دهنده اقدامات احتیاطی لازم را انجام دهد ، اما نباید دسترسی به مراقبت های بهداشتی لازم را سبب تأخیر یا مانع آن شد.

- فرد قرنطینه شده نباید از وسایل نقلیه عمومی یا تاکسی استفاده کند. پرسشها را ببینید در مورد حمل و نقل از فرودگاه کفلاویک. اگر ان فرد به خدمات مراقبتهای بهداشتی نیازمند میشود، ان شخص میتواند از خودرو شخصی خود استفاده کند و یا کسی که در خانواده اش نیز قرنطینه است، قادر به رانندگی می باشد، در غیر این صورت کمک آمبولانس با تماس با شماره ۱۷۰۰ (۱۱۳ ۴۴ ۵۴۴ +۳) / ۲۱۱ می توانید بدست آورید.

- فرد قرنطینه شده نباید به مدرسه و یا محیط کار برود. گواهی پزشکی از کلینیک مراقب اولیه ممکنه لازم باشد. به یک شخص در کارفرمایان دستور داده شده است که اگر یک کارمند نیاز به انزوا داشته باشد تا زمانی که مناسب باشد مجدداً به کار خود ادامه دهد (حداقل ۱۰ روز پس از رفع تب) توجه داشته باشد.

- فرد قرنطینه شده نباید در هیچ مجامعی شرکت کند برای کار ، زندگی خانوادگی و یا اجتماعی. به عنوان مثال؛ جلسات کاری یا گردهمایی ها ، جلسات اتحادیه ها، مراسم تشییع جنازه ، اجتماعات مستقر در خانه ، تمرین کور ، کنسرت و غیره.

- فرد قرنطینه شده نباید از مراکز تناسب اندام ، استخرها ، تئاترها ، سینماها ، مراکز خرید یا سایر مناطقی که مردم دور هم جمع می شوند.

- فرد قرنطینه شده نباید بیرون بروند برای تهیه لوازم ، یعنی به داروخانه ، فروشگاه مواد غذایی ، اداره پست ، بانک و غیره مراجعه کنند.

- فرد قرنطینه شده نباید در فضای مشترک مسکونی بمانند ، یعنی راه پله ، اتاق های لباسشویی یا حیاط مشترک / مناطق فضای باز.

- فرد قرنطینه شده ممکن است در هنگام قرنطینه از میهمانان در خانه خود استقبال نکنند.

- کودکانی که والدین آنها قرنطینه هستند ، میتوانند در مدرسه حضور داشته باشند و انها میتوانند خانه را ترك کنند اما نمی توانند مهمان داشته باشند.

- فرد قرنطینه شده ، می تواند از پله های ورودی و ورودی های مشترک استفاده کنند اما آنها نمی توانند در آنجا بمانند و باید حداقل ۲ متر از دیگران فاصله بگیرند. ترجیحاً فردی که در قرنطینه است باید از پله ها استفاده کند نه آسانسور اما اگر نیاز به استفاده از آسانسور دارد نباید او را با دیگران به اشتراک بگذارد.

- فرد قرنطینه شده می تواند به بالکن یا یک باغ خصوصی بروند. اگر افراد دیگری در آنجا حضور داشته باشند ، فرد قرنطینه شده باید حد اقل ۲ متر فاصله را حفظ کند.

- فرد قرنطینه شده ، می تواند برود به پیاده روی اما باید حد اقل ۲ متر فاصله را

بادیگران حفظ کند.

- فرد قرنطینه شده می تواند با استفاده از ماشین شخصی برای رانندگی برود اما نباید با دیگران بنزدیکی تعامل داشته باشد ، به عنوان مثال در رستوران های درایوترو خرید از باجه ها با ماشین.
- فرد قرنطینه شده می تواند سطل زباله خانگی را بیرون بکشد ، اما باید بهداشت را رعایت کند، مانند شستشوی دست را قبل و بعد از باز کردن اتاق زباله / سطل آشغال / اتاق زباله در نظر بگیرد و ترجیحا مواردی از قبیل دستگیره ، نرده دسته نرده ها ، دکمه های آسانسور با ۷۰٪ الکل یا سایر مواد ضد عفونی کننده را پاک کند.
- ترجیح داده می شود که افراد خانواده که در معرض حمله این بیماری قرار نگرفته اند در همان مکان قرنطینه نشوند. با این حال ، دیگران که در همان خانه در همان زمان قرار دارند می توانند در یک مکان با هم قرنطینه شوند.
- اگر افراد غیر الوده به بیماری مایل به ترک خانه نباشند ، باید ارتباط خود را با شخص قرنطینه را تا حد امکان محدود کنند (حد اقل شخص قرنطینه شده باید حمام خود را داشته باشد ، در اتاق خواب خصوصی یا حداقل یک تخت جداگانه بخوابد) اگر فرد قرنطینه شده بیمار شود ، سایر اعضای خانواده باید قرنطینه شوند.
- تماس با افراد دیگر باید کاملاً محدود باشد. بنابراین ، ممکن است یک فرد قرنطینه شده نیاز به کمک پیدا کند برای ضروریتهای.
-
- اگر برخی از اعضای خانواده قرنطینه شوند ، سایر اعضای خانواده می توانند به وظیفه روزانه خود ادامه دهند و برای فرد قرنطینه شده ضروریات را تأمین کنند.
- اگر کل اعضای خانواده در قرنطینه شوند ، دوستان یا اقوام می توانند در مورد نیازها یاری و کمک کنند و آن را جلوی در خانه را ترک کنند.
- اگر خدمات تحویل کالاها یعنی "دیلیویری" موجود و در دسترس می باشد ، این نوع خدمات را افرادی که در قرنطینه هستند می توانند استفاده کنند.
- در صورت نیاز با صلیب سرخ در مورد ضروریات و احتیاجات خود می توان تماس گرفت. هرکسی که در ایسلاند قرنطینه می شود می تواند با شماره تلفن ۱۷۰۰ (۱۷۱۰ ۵۸۰ ۳۵۴+) ن برای شماره های خارجی) یا به صورت آنلاین www.1717.is با صلیب سرخ تماس بگیرید. در آنجا می توانید کمک بخواهید ، از آنها پشتیبانی یا اطلاعات بگیرید و در کمال اطمینان و محرمانه با کسی صحبت کنید. این خط راهنما ۲۴/۷ باز و رایگان است.

انجام اقدامات بهداشتی بطور روتین برای کاهش خطر عفونت بسیار مهم است (راهنمایی هائی

که مربوط به بهداشت دست و پیشگیری از عفونت را در وبسایت اداره بهداشت مشاهده کنید).

- فرد قرنطینه شده باید دمای بدن خود را روزانه اندازه گیری و ضبط کند.
- اگر فرد قرنطینه شده شروع به علائم بیماری COVID-19 شود ، باید برای راهنمایی بیشتر با پزشکان Laeknavaktin به شماره تلفن ۱۷۰۰ (۴۱۱۳ ۵۴۴ +۳۵۴ برای شماره های خارجی) تماس بگیرید.

علائم تنفسی ، به خصوص سرفه و مشکل در تنفس ، علائم اصلی COVID-19 هستند همراه با تب. ضعف و دردهای اسکلتی عضلانی می تواند اولین علائم باشد ، یا بدون تب. علائم سرماخوردگی (آبریزش بینی و غیره) و گلودرد کمتر دیده می شود. علائم دستگاه گوارش در COVID-19 نادر است اما رخ می دهد.

- اگر یک فرد قرنطینه شده از یک بیماری حاد رنج می برد و نیاز به انتقال آمبولانس به بیمارستان دارد ، باید به مرکز ۱۱۲ تماس و از عفونت احتمالی COVID-19 اطلاع داده شود.

قرنطینه به دلیل COVID-19 ۱۴ روز است از آخرین باریکه فرد قرار گرفتن در معرض / انتقال و یا تا زمانی که علائم ظاهر می شود ، اما اگر علائم ظاهر می شود و عفونت با آزمایشگاه تأیید می شود ، لطفاً دستورالعمل های مربوط به انزوا را دنبال کنید.