

## دستورالعمل برای افرادی که در انزوا مستقر در خانه قرار دارند

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 12 قانون  
[قانون امنیت بهداشت و بیماریهای واگیردار](#)

### جداسازی:

افرادی که مشکوک به عفونت COVID-19 هستند و یا آزمایشگاهی تأیید شده اند و نیازی به اقامت در بیمارستان ندارند ، باید در خانه خود منزوی یا مکانهایی که توسط وزارت حفاظت از مردم و مدیریت اضطراری یا مراقبت های بهداشتی مشخص شده است ، جدا شوند.

در شروع انزوا در خانه ، موارد زیر توسط کلینیک مراقبت های اولیه یا ۱۷۰۰ (پزشکان تماس لکنواکتین در تماس) با شخص مورد نظر بررسی می شود:

□ متخصص بهداشت و درمان اطلاعات دقیق در مورد مسیرهای عفونت و علائم عفونت COVID-19 را ارائه می دهد. اطلاعات را می توان در وب سایت [اداره کل بهداشت](#) نیز یافت.

□ تماس و آلودگی حتی بوسیله قطره اب از بینی ممکن است سرایت کند. این بدان معنی است که هنگامی که فرد آلوده عطسه کند ، سرفه کند 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.

□ اثر متقابل اگر تعامل با دیگران اجتناب ناپذیر است ، بیمار باید به بهداشت دست دقت کند و در صورت مکرر سرفه یا عطسه ، ماسک صورت را بپوشد. اگر ماسک صورت در دسترس نباشد ، هنگام سرفه یا عطسه ، دهان و بینی را با یک بافت بپوشانید. بافت باید بلافاصله پس از استفاده در کیسه پلاستیکی ریخته شود و دست ها را به طور کامل تمیز کنید.

• شخصی که در انزوا قرار دارد باید در خانه بماند و تا آنجا که ممکن است با تعداد کمی از افراد تماس داشته باشد.

□ شخص در انزوا نباید خانه را ترک کند مگر اینکه لازم باشد ، به عنوان مثال پس از مشاوره با کلینیک مراقبت های اولیه / ۱۷۰۰ (۴۱۱۳ ۵۴۴ ۳۵۴+) / ۱۱۲ ، به دنبال خدمات مراقبت های بهداشتی لازم باشید. معاینات معمول پزشکی یا دندانپزشکی ، حضور در فیزیوتراپی یا مراجعه به متخصصان پزشکی که به ویروس COVID-19 ربطی ندارند ، حتی الامکان انجام ندهد . در حالی که در انزوا قرار دارند ، مراقبتهای اساسی پزشکی باید رعایت شود. و کلیه این خدمات باید دوباره تنظیم شود. در صورت بروز بیماری (بدتر شدن بیماری COVID-19 یا بیماری دیگر) یا حادثه حین انزوا و وقوع مراقبت پزشکی لازم است ، شخصی که با کلینیک مراقبت های اولیه تماس می گیرد ، ۱۷۰۰ (۴۱۱۳ ۵۴۴ ۳۵۴+) / یا ۱۱۲ باید به نیاز پاسخ دهنده اطلاع دهد. برای احتیاط های جداسازی این اجازه می دهد تا پاسخ دهنده اقدامات احتیاطی لازم را برای کادر پزشکی درگیر در مراقبت انجام دهد ، اما نباید دسترسی به مراقبت های بهداشتی لازم را نباید از دست داد.

- یک فرد در انزوا **نباید** از حمل و نقل عمومی و یا تاکسی استفاده کند. او باید به دنبال خدمات بهداشتی و درمانی لازم، باشد و از یک ماشین شخصی استفاده کند اگر او و یا یکی از خانواده او قادر به رانندگی نیست باید از امبولانس استفاده کند باتماس به ۱۷۰۰ (۱۱۳ ۴۴ ۵۴۴ +۳۵۴) / ۲۱۱
- یک فرد که در قرنطینه است **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.
- بیمار **نباید** در هیچ گردهمایی شرکت کند، خواه مربوط به کار، خانواده و یا زندگی اجتماعی باشد. به عنوان مثال: جلسات کاری، گرد هم آئی اجتماعی، جلسات مذهبی، تشیع جنازه، تمرین گروه کر و موسیقی کنسرت ها.
- بیمار **نباید** به مرکز تناسب اندام، استخر، تئاتر، سینما، مرکز خرید، و یا جاهائی که مردم دور هم جمع میشوند مراجعه کند.
- بیمار **نباید** برای لوازم ضروری خودش از قبیل داروخانه، فروشگاه مواد غذایی، اداره پست، بانک برود.
- بیمار **نباید** در اپارتمانهای مشترک زندگی میکند بماند، به عنوان مثال؛ راه پله ها، اتاق رختشویی، و یا حتی حیاط مشترک / مناطق فضای باز.
- بیمار **ممکن نیست** هنگام انزوا از مهمان در خانه خود استقبال کند.
- بیمار **می تواند** به بالکن یا حیاط خصوصی برود. اگر افراد دیگری در آنجا حضور داشته باشند، بیمار قبل از لمس دستگیره در و یا غیره باید دوباره به داخل آن برود و به بهداشت توجه کند.
- بیمار **می تواند** با استفاده از ماشین شخصی بدون کمک از شخص دیگری کارهای شخصی خودش انجام دهد، مگر اینکه شخص دوم خودش در تحت قرنطینه یا انزوا باشد، اما بیمار **نباید** با دیگران تماس نزدیک داشته باشد بعنوان مثال در ایو ترو (خرید از داخل خودرو)
- فردی که در انزوا قرار دارد **می تواند** در صورت توانمند بودن سطل زباله را بیرون بکشد، اگر در خانه کسی دیگری وجود ندارد که بتواند این کار را انجام دهد. فرد منزوی اگر احتمال دارد در آپارتمانهای مشترک با دیگران ملاقات داشته باشد، او باید از ماسک استفاده کند، یا حتماً از دستمال برای استفاده در هنگام سرفه و عطسه استفاده کند، و باید با دستمال برای تمیز کردن دستها قبل و بعد از باز کردن زباله / اتاق زباله و سطل زباله باید از الکل ۷۰٪ و یا سایر مواد ضد عفونی کننده استفاده کند بعد از تماس با هر شیئی.
- انزوا در حالت ایده آل به صورت فردی است. یک خانواده / گروهی که در معرض یکسان قرار دارند می توانند در کنار هم قرنطینه شوند. اعضای خانواده که سلامت هستند، باید ارتباط را به همان اندازه با فرد دارای علائم محدود کنند. آنها باید تا حد امکان از بیمار فاصله بیش از 1 متر داشته باشند. اگر شخص دیگری در خانه بیمار شود، زمان قرنطینه دیگران در خانه را طولانی می کند.
- بنجره ها در فضاهای مشترک باید باز نگه داشته، مانند آشپزخانه و حمام.
- فضاهای مشترک و سطوح در تماس باید کاملاً تمیز، مانند دسته بچقال و فریزر، سوئیچ نور و دستگیره.

- بعد از تماس با بیمار یا محیط او ، دست را بشویید یا از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- شستن دست و یا استفاده ضدعفونی کننده شست پس از تماس با بیمار و یا محیط زیست خود را. (دستورالعمل هایی مربوط به [بهداشت دست](#) و پیشگیری از عفونت را در اداره وب سایت اداره بهداشت.
- دستمال هائیکه توسط بیمار برای پوشش یا پاک کردن صورت استفاده می شود، باید از در یک کیسه پلاستیکی که پس از آن می توانید در سطل های زباله به طور کلی دور انداخته شود.
- ضد عفونی کننده دستی باید بطور مرتب در دسترس محیط بیمار باشد.
- تماس با دیگر افراد باید کاملاً محدود باشد. بنابراین ، بیمار در انزوا ممکن است ممکن است در موارد ضروری به کمک نیاز داشته باشد. اگر شخصی در خانه در حال انزوا باشد ، سایر اعضای همان خانواده باید در تحت قرنطینه باشند در حالیکه با اولین علائم بیمار در اطرافشان بودند.
- هنگامی که کل اعضای خانه در انزوا یا قرنطینه هستند ، دوستان و نزدیکان می توانند در موارد ضروری کمک کنند و خرید را جلو در خانه بگذارند.
- اگر خدمات تحویل غذا و سایر مایحتاج در منطقه موجود باشد ، از این خدمات می توان در طول قرنطینه استفاده کرد.
- در صورت نیاز بیشتر می توانند با صلیب سرخ تماس بگیرند . هر کس در ایسلاند قرنطینه میشود می تواند به تلفن صلیب سرخ تماس بگیرد ( ۳۵۴۵۸۰۱۷۱۰ +برای شماره های خارجی) یا بصورت اونلاین به این وب سایت تماس بگیرید [www.1717.is](http://www.1717.is) در آنجا می توانید کمک بخواهید ، از آنها پشتیبانی یا اطلاعات بگیرید و یا با کسی بطور مطمئن و محرمانه صحبت کنید. تلفن راهنما ۲۴/۷ رایگان است .
- اگر بیمار به کمک یا مراقبت احتیاج داشته باشد ، همان فرد بیمار باید در مدت بیماری خود شخصی را فراهم کند. از تماس مستقیم با ترشحات (مخاط ، استفراغ ، مدفوع و غیره) خودداری کنید. در صورت اجتناب از تماس با ترشحات ، دستکشهای یکبار مصرف را برای استفاده در این حالت بسیار مفید است.
- بعد از تماس با بیمار یا محیط او ، دست را باید بشویید یا از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- تماس از خدمات مراقبت های بهداشتی محلی باید با بیمار بطور روزانه می باشد، از طریق تلفن یا بازدید در مدت زمان انزوا.
- بیمار باید روزانه دمای بدن خود را اندازه گیری کند و ضبط کند.
- اگر بیمار متوجه شد حال او و علامتها بدتر میشود باید برای راهنمایی بیشتر به درمانگاه

محل خود و یا به این این شماره ۱۷۰۰ (با خطوط ایسلندی) یا ۳۵۴۵۴۴۱۱۳+ تماس بگیرند.

□ اگر بیمار تحت انزوا باشد و به طور ناگهانی و جدی نیاز به آمبولانس به بیمارستان داشته باشد ، هنگام تماس با شماره ۱۱۲ ، باید سوء ظن یا تأیید عفونت COVID-19 روشن شود.

**جداسازی COVID\_19 توسط یک دکتر باید تأیید شود هنگامیکه این دو معیار زیر رعایت شده است:**

- بیمار باید ۱۴ روز از تاییدش به بیماریه COVID\_19 بگذرد .
- علائم بیمار برای حد اقل 7 روز رایگان باشد.

اگر شک و تردید در هر این دو مورد وجود داشته باشد ، ممکن است یک آزمایش تکراری برای COVID-19 لازم باشد تا مشخص شود که آیا انزوا برداشته می شود یا خیر . پس از دوره انزوا بیمار باید در دوره نقاهت باید تماس با افرادی که ممکن است برای او خطر داشته باشند دوری کند ، همانطور که توسط پزشک توضیح داده شده است . توجه دقیق به بهداشت و شستن دستها به شدت توصیه می شود .

۱۳ مارس ۲۰۲۰