

راهنمایهائیکه مربوط به افرادی که در معرض عفونت شدید ازکروناویروس جدید قرار دارند (COVID-19)

چه کسانی بیشترین خطر علائم شدید را دارند؟

1. احتمال بروز بیماریهای جدی با افزایش سن به ویژه پس از سن 50 سالگی افزایش می یابد.
2. اگر افراد مبتلا به بیماری COVID-19 آلوده باشند ، در معرض خطر ابتلا به عفونت شدید نیز قرار دارند. به طور مشخص نیست که اگر این مشکلات وجود داشته باشند، این افزایش خطر چقدر بزرگ است ، اما هنگام مقایسه موارد خفیف و شدید مشخص است که برخی مشکلات در تعداد بیشتری از افراد دارای بیماری شدید نسبت به افرادی که نسخه خفیف تری دارند ، در شواهد و مدارک بوده است .
 - a. این مشکلات عبارتند از: فشار خون بالا / بیماری های قلبی و عروقی ، دیابت ، بیماری انسداد مزمن ریوی ، نارسای مزمن کلیه و سرطان.
3. به نظر می رسد افرادی که سیگار می کشند بیشتر در معرض بیماری جدی هستند اگرچه نمی توان از این امر مستثنی شد که این بیماری انسداد مزمن ریوی است و در واقع ممکن است مشکل اساسی با شد که باعث افزایش جدی بودن بیماری می شود.
4. در حال حاضر ، نامشخص است که درمان سرکوب سیستم ایمنی (مانند استروئیدها ، متوترکسات یا بیوفارماسیوتیکال دارویی) احتمالاً ابتلا به عفونت ویروس کورونا راشدید افزایش می دهد.

آیا کودکان مبتلا به بیماری های طولانی مدت بخصوص در معرض خطر هستند؟

کودکان در هر سنی که هستند آلوده به این ویروس شدند گرچه بسیاری از کودکان که آلوده شدند در طول جستجوها مرتبط با حوادث دیگر و نه به دلیل بیماری خودشان است. به نظر نمی رسد بسیاری از عفونت های شدید در بین کودکان وجود داشته باشد ، اگرچه هنوز اطلاعاتی در مورد پیشرفت بیماری در کودکان محدود است.

آیا زنان باردار به ویژه در معرض خطر هستند؟

هیچ اطلاعاتی در مورد اینکه COVID-19 باعث ایجاد خطرات ویژه برای زنان باردار یا خطر عوارض جانبی در دوران بارداری می شود ، یافت نشده است. هیچ توصیه خاصی نیست، بنابراین، برای خانمهای باردار که به طور کلی سالم هستند ، فقط در مورد اقدامات پیشگیری از عفونت عمومی و اقدامات بهداشتی را رعایت کنند. موارد مربوط به زنان باردار در چین شرح داده شده است، اما این تعداد تقریباً اندک است. مهمترین اطلاعاتی که در چنین مقاله هایی بیان شده این است که ویروس به نظر نمی رسد در سه ماهه اول بارداری جنین را آلوده کند. در مواردی که عفونت در سه ماهه اول و دوم بارداری اتفاق افتاده باشد ، بارداری هنوز زمان شروع این روند را طی نکرده است ، با توجه به اینکه تنها سه ماه از زمان انتشار این ویروس در چین می گذرد.

دستورالعمل های زیر در نظر گرفته شده است برای:

- افراد مسن (هرچه فرد مسن تر باشد ، دلیل ننگه داشتن موارد زیر بیشتر است).
-

افراد مبتلا به بیماری های قلبی عروقی / فشار خون بالا ، دیابت ، انسداد مزمن ریوی ، مزمن نار سایی کلیه و سرطان صرف نظر از سن (از جمله زنان باردار و بچه هائی که این امر در آن اعمال می شود).

افراد دارای اختلال در سیستم ایمنی (ناشی از دیابت ، بیماری کلیوی یا سرطان نیستند) باید از پزشک خود مشاوره بگیرند اما اگر پزشک مورد نظر توصیه کند می تواند اقدامات زیر را در نظر بگیرد.

برای جلوگیری از عفونت چه کاری می توانم انجام دهم؟

نحوه عفونت از طریق لمس یا قطرات ناشی از آن است. این بدان معنی است که وقتی بیمار سرفه ، عطسه کند و یا آن را پاک کند، ویروس قابل انتقال است و چهره فرد سالم در معرض قطرات / اسپری شخص بیمار یا هنگامی که دستها به قطره هایی آلوده شده اند که به صورت منتقل می شوند. به خاطر داشته باشید که افراد در معرض عفونت شدید مبتلا شدند نسبت به سایر افراد دیگر به عفونت حساس نیستند و در نتیجه توصیه اصلی برای جلوگیری از عفونت از طریق تعامل با دیگران و خارج از خانه برای افراد حساس یکسان است و برای عموم مردم . محدودیت های تعامل با دیگران مهمترین موردی است برای افراد در معرض عفونت شدید .

اگر سایر

اعضای خانواده افراد حساسند باید به بهداشت و رفتار خود ، چه در داخل خانه و چه در خارج از خانه توجه کنند. بسیار محدود است که احتمال قرار گرفتن در معرض افرادی که به عفونت حساس هستند محدود شود. حتی ممکن است دلیلی برای اعضای خانواده وجود داشته باشد که به کار خود ادامه می دهند و در فعالیتهایی در خارج از خانه شرکت میکنند و لی بطور قابل ملاحظه ای تعامل خود را با افراد حساس محدود کند و در صورت آلوده شدن از خانه خارج شوند. اگر تعداد زیادی از اعضای خانواده حساس به نظر نرسند ، ممکن است برای افراد حساس امن باشد که در حالی که واگیر ادامه دارد ، به جایی دیگر بروند. اگر این واقع بینانه نباشد ، ممکن است با خارج کردن فرزندان خردسال از مهد کودک، ابتلا به عفونت را برای فرد حساس محدود کند حتی در صورت عدم تعطیلی مدارس. چنین اقداماتی برای کودکان و حتی شاید کل خانواده بسیار دشوار است و در صورت وجود راه حل های دیگر باید از آن جلوگیری کرد.

- **شستشوی دقیق دست** مهم ترین توصیه برای همه برای جلوگیری از عفونت است. شستن دست با آب و صابون در صورت کثیف بودن دست ، در حالی که دستهایی که تمیز به نظر می رسند اما با سطوح تماس مشترک مانند دستگیره در ها و ریل های پله ای در تماس هستند ممکن است با مالش دست حاوی الکل تمیز شوند.
- از دستمال های ضد عفونی کننده می توان برای پاک کردن سطحی که بسیاری از افراد لمس می کنند ، مانند زرده های پله ، دسته های چرخ دستی روی سبد خرید و غیره استفاده کرد.
- این ایده خوبی است که از تماس با افرادی که علائم عمومی سرماخوردگی دارند ، یعنی عطسه کردن یا سرفه اگر واگیر بیماری گسترده باشد ، خ طر ابتلا به افراد آلوده در این نزدیکی وجود دارد و این می تواند دلیلی برای ماندن هرچه بیشتر در خانه باشد ، حتی اگر ممنوعیت تجمعات عمومی وجود نداشته باشد.
- **ماسک** در مواردی که توسط بیماران استفاده می شود بسیار مفید است، اما در صورت تماس با بیمار برای افراد حساس غیرقابل اجتناب می باشد، از جمله مانند مواردی که نیاز به خدمات پزشکی

- باشید و در اتاقهایی که ممکن است افراد الودج وجود داشته باشد منتظر بمانید.
- افرادی که در معرض خطر هستند باید از تمیز کردن بعد از دیگران ، به ویژه در خارج از خانه خود داری کنند. اگر این غیر قابل اجتناب باشد ، باید از دستکش یکبار مصرف استفاده کرد اگرچه لازم است به یاد داشته باشید که دستمال را پس از اتمام چنین کارهایی پاک کنید و دست ها را به طور کامل بشویید.

هنگامی که عفونت در جامعه گسترده شود ، افراد در معرض خطر شدید قرار دارند عفونت COVID-19 هستند، باید موارد زیر را در نظر داشته باشند:

- بهترین توصیه این است که در خانه بمانید و با حد اقل تعداد افراد تماس مستقیم داشته باشید.
- در صورت نیاز به خدمات درمانی ، بهتر است زمان شروع قرار ملاقات انجا حضور داشته باشید و بیشتر از حد لازم در اتاق انتظار نباشید. همچنین باید در تمام وقت مراقب تمیزی دست و در صورت نیاز به انتظار در اتاق انتظار باید ماسک بپوشید. به کلینیک ها و مراکز درمانی دستور داده می شود که سعی کنند در این دوره تعداد کمتری از افراد در اتاق انتظار باشند و یا اقدامات دیگری برای کاهش تعامل افراد حساس با افراد بیمار در اتاق انتظار استفاده کنید.
- بررسی های منظم بهداشتی که توسط پزشکان یا دندان پزشکان انجام می شود ، فیزیوتراپی یا مراجعه به متخصصان دیگر معمولاً خدمات ضروری بهداشتی در طی یک بیماری واگیر دار محسوب نمی شوند و باید در لغو چنین خدماتی و رزرو نوبت جدید در هنگام گذر از بیماری واگیر توجه شود.
- استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی توصیه نمی شود. بهتر است از ماشین شخصی یا تاکسی استفاده کنید. در صورت استفاده از تاکسی ، باید دستها را پس از ورود به ماشین تمیز کرد ، مراقب باشید که به هیچ عنوان در داخل خودرو چیزی را لمس نکنید مگر اینکه لازم باشد و به محض اینکه به مقصد رسیدید و در را ماشین بسته ، و مجدداً دست ها را تمیز کنید.
- رفتن به محل کار یا مدرسه که تعداد زیادی از مردم وجود دارد توصیه نمی شود. افرادی که به تنهایی کار می کنند یا با محدود افراد دیگری که در مورد پاکیزگی نیز از مراقبت های مناسب مراقبت می کنند ممکن است بتوانند به کار خود ادامه دهند. هر فرد باید با مشورت پزشک خود این خطر را ارزیابی کند. با مشورت با کارفرما و مسئولان مدرسه ، افرادی که بیمار نیستند اما در معرض خطر شدید COVID-19 هستند ممکن است در صورت امکان به کار یا تحصیل از خانه ادامه دهند.
- حضور در مجامع حتی اگر ممنوع الخروج نباشند ، چه در رابطه با کار ، چه با خانواده و چه در اجتماع ، توصیه نمی شود. این شامل جلسات کاری ، گردهمایی های مربوط به همکاران ، گردهمایی هایی که توسط اتحادیه ها ، مراسم مذهبی ، مراسم تشییع جنازه ، باشگاه های خیاطی ، گروه کر ، کنسرت ها و غیره برگزار می شود.
- حضور در مراکز آموزش بدنی ، استخرهای شنا ، تئاتر ، سینماها ، مراکز خرید یا سایر مکانهایی که تعداد زیادی از آنها وجود دارد. جایی که تعداد زیادی از افراد در اجا تجمع می کنند توصیه نمی شود.
- مکانهایی که افراد زیادی در طول روز به آنجا می آیند ، توصیه نمی شود حتی اگر تعداد کمی از افراد در هر زمان معینی در آنجا حضور داشته باشند. اینها شامل آرایشگاه ها ، سالن های زیبایی و مواردی از این دست است زیرا کارمندان در چنین مراکزی هر روز با افراد زیادی در تماس نزدیک هستند.
- افراد حساس نباید شخصاً از مکانهایی استفاده کنند که بسیاری از افراد از آن استفاده می کنند ، از جمله داروخانه ها ، سوپر مارکت ها ، دفاتر پست ، بانک ها یا موارد دیگر. مواردی که می توان از طریق خرید باجه ها باماشین باشد ، یا خریدی که از خانه تحویل گرفته و یا از طریق تلفن یا اینترنت برطرف کرد ، توسط فرد مورد نظر انجام می شود. اما ممکن است اثبات شود که انجام امور خاص دیگری از خویشاوندان لازم است و ممکن است نامه وکالت نیز صادر شود، به ویژه برای وظایف مربوط به داروخانه ها ، بانک ها یا دفاتر پست.

- اگر اجتناب از تخصیص منابع امکان پذیر نیست ، باید مراقب باشید که از بهداشت استفاده کنید: برای جمع آوری کالاهای استفاده از دستکش و / یا پاک کردن دسته های سبد خرید با پارچه ضد عفونی ، از کیف های مواد غذایی خود استفاده کنید. در صورت استفاده از کیوسک ، تمیز کردن دست ها پس از استفاده از چنین کیوسک ها بسیار مهم است و شاید ایده خوبی باشد که از یک پارچه ضد عفونی کننده برای پاک کردن صفحه های لمسی و دکمه های پوز استفاده کنید و لزوماً ترجیح داده نمی شود که کارگران فروشگاه هر کالای خریداری شده را لمس کنند. بیشترین بهداشتی مشاهده می شود.
- اقامت در فضاهای مشترک در ساختمانهای چند آپارتمانی مانند راه پله ها ، اتاق های لباسشویی یا باغ های مشترک / مناطق تفریحی در فضای باز توصیه نمی شود.
- برای مدت زمان ابتلا به این بیماری و اگیر نباید از مهمانها در منازل افراد حساس استقبال شود. به عنوان یک قاعده ، افراد حساس نباید در اجتماعات سایر خانه ها شرکت کنند. یک دلیل خاص برای افراد مسن و سایر افراد حساس وجود دارد که ارتباط چشمگیری با کودکان خردسال دارند که ممکن است آلوده و عفونی باشند ، در حالی که خودشان دارای علائم بسیار کمی هستند.
- خوب است که در سلامت روان و جسمی به درستی شرکت کنید. به عنوان مثال ، به فکر ایده آل برای رفتن به بالکن ها و یا رفتن به باغ های خانه یا برای پیاده روی هایی که تعداد کمی از افراد وجود دارد. فاصله با سایر عابران پیاده ترجیحاً باید 1-2 متر باشد. علاوه بر این ، در صورت لزوم ورزش در خانه ، تحت هدایت فیزیوتراپیست امکان پذیر است. راهنمایی در مورد روالهای آموزشی نیز می تواند از طریق رادیو ، تلویزیون یا اینترنت حاصل شود. به عنوان مثال ، می توان از پله های داخلی برای انواع تمرینات استفاده کرد.
- همه می توانند از طریق شماره ۱۷۱۷ یا با از طریق آنلاین چات شماره www.1717.is با خط کمک صلیب سرخ تماس بگیرند. این می تواند برای جلب پشتیبانی ، به دست آوردن اطلاعات و بحث در موارد خصوصی استفاده شود. خط راهنما بصورت شبانه روزی آزاد است و تماس ها رایگان است.
- اقدامات بهداشتی عمومی هنگام بیرون آوردن سطل زباله یا جمع آوری نامه از صندوق پستی به کار گرفته می شود.

در صورت مشاهده علائم باید با مراکز درمانی تماس گرفته شود (ترجیحاً از طریق www.heilsuvera.is که امکان ارسال پیامک یا استفاده از چت آنلاین در صورت امکان از طریق تلفن ثابت می شود) یا با پزشک معلومات که با سلامتی فرد مورد نظر از طریق این وسیله آشنا است. توسط پزشک پیشنهاد شده است.

در موارد اضطراری با شماره ۱۱۲ تماس بگیرید. در صورت نیاز سرویس تماس تلفنی ، ۱۷۰۰ (۴۱۱۳) ۵۴۴ ۳۵۴+ برای شماره های خارجی) تماس گرفته می شود.