

21.4.2020

واحد بهداشت و مبارزه با بیماری‌های عفونی

## راهنمایی‌های لازم برای افراد قرنطینه شده در خانه و یا جدا سازی شده

شما مطابق با ماده 60 قانون جلوگیری از بیماری‌های واگیر بعلت ابتلا به بیماری / قرارگرفتن در معرض (گزینه اضافی خط زده و حذف می‌شود) بیماری واگیر خطرناک (ارائه دهنده برگه راهنمایی نام بیماری را در اینجا می‌نویسد) قرنطینه/ جداسازی (گزینه اضافی خط زده و حذف می‌شود)، شده‌اید. بهمین جهت شما مجبور هستید تا زمان دریافت راهنمایی‌های دیگر از پزشک معالج و یا پرستار خود، فعالیت‌های خویش را محدود سازید. در خانه بمانید، از رفتن به مهمانی خودداری نموده و مهمان نیز به خانه خود دعوت نکنید. در طول مدت زمانی که قرنطینه/ جداسازی شده‌اید، از لحاظ وضعیت سلامتی، شما تحت نظر پزشک و یا پرستار می‌باشید. درباره نحوه تماس هر شخص با مراکز درمانی، بطور جداگانه توافق می‌شود.

### مواردی که در طول مدت قرنطینه/ جداسازی انجام آنها برای شما مجاز نیست

- رفتن به محل کار. انجام دورکاری از منزل امکان‌پذیر بوده و در مورد آن می‌توانید با کارفرمای خود توافق کنید.
- رفتن به مدرسه و یا محل تحصیل دیگر. از طرف مدرسه راهنمایی‌های لازم درخصوص درس خواندن احتمالی از طریق اینترنت و از راه دور، به شما ارائه می‌شود.
- رفتن به کلیسا، مسجد و یا مکان‌های مشابه دیگر.
- رفتن به مغازه، مرکز خرید و یا فضاهای عمومی دیگر.
- رفتن به استخر و مکان‌های ورزشی مشابه دیگر.
- رفتن به مکان‌های دیگر مخصوص سرگرمی‌های اوقات فراغت.
- رفتن به تئاتر، سینما، رستوران و یا بار.
- رفتن به سلمانی، آرایشگاه، مراجعه برای ماساژ و یا پدیکور.
- استفاده از وسائط نقلیه عمومی از قبیل قطار، اتوبوس یا تاکسی.
- دعوت کردن مهمان به خانه و یا رفتن به مهمانی.
- استفاده از نظافتچی و یا کارکنان مشابه آن در خانه. البته این امر شامل مراقبت خانگی، پرستار خانگی و یا خدمات مشابه آن نمی‌شود. افراد مذکور بایستی قبل از رسیدن به خانه شما از موضوع قرنطینه بودن شما مطلع باشند.

### درخانه

- می‌توانید با بقیه افراد خانواده در فضایی مشترک باشید. در زمانی که دچار علائم بیماری هستید، 1 الی 2 متر از بقیه افراد فاصله بگیرید.
- به تنهایی در اتاق خود بخوابید.
- پنجره اتاق خود را صبح‌ها و شب‌ها حداقل بمدت 15 دقیقه باز کرده و اتاق را تهویه کنید.
- هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان و بینی خود را با دستمال یکبار مصرف محکم ببوشانید. اگر دستمال در اختیار ندارید، در قسمت بالای آستین بلوز خود عطسه کنید، نه در دست خود. بلافاصله پس از استفاده از دستمال کاغذی، آن را در داخل یک کیسه نایلونی انداخته و در کیسه را ببندید و/ یا آن را در سطل زباله باندازید. دستان خود را با آب و صابون بشویید و/ یا از ژل ضدعفونی کننده استفاده کنید.
- وسایلی که برای غذا خوردن استفاده کرده‌اید را می‌توان بحالت عادی شست.
- نظافت خانه می‌تواند بحالت عادی انجام شود.
- برای پاک کردن ترشحاتی از قبیل استفراغ یا خلط می‌توان از مواد پاک کننده موجود در خانه و در صورت امکان از ماده ضدعفونی کننده استفاده کرد.
- سستشوی لباس‌ها و همچنین رختخواب و ملحفه بحالت عادی و با استفاده از ماشین رختشویی انجام می‌شود.

## بیرون رفتن

- اگر تحت جداسازی خانگی هستید
  - اگر تب دارید شما بایستی در خانه بمانید و استراحت کنید.
  - اگر ساکن خانه ای هستید که دارای یک یا دو واحد مسکونی است (pientalo) و یا در منطقه‌ای خلوت و کم جمعیت زندگی می‌کنید، می‌توانید پس از رفع شدن تب و بسته به توانایی خویش به محوطه حیاط خود بروید ولی نباید با افرادی غیر از افراد خانوار خود در تماس مستقیم باشید، باید حداقل 2 متر فاصله ایمنی از بقیه افراد داشته باشید.
  - قبل از بیرون رفتن از خانه دستان خود را با دقت بشویید.
  - اگر در نواحی نزدیک به مرکز شهر و یا در داخل آپارتمان سکونت دارید، نمی‌توانید برای هواخوری از خانه خود بیرون آمده و یا نمی‌توانید به فضاهای داخل ساختمان بروید.
- اگر در قرنطینه می‌باشید، چنانچه دچار علائم عفونت تنفسی نیستید، می‌توانید بیرون بروید:
  - قبل از بیرون رفتن از خانه دستان خود را با دقت بشویید.
  - اگر ساکن خانه‌ای هستید که دارای یک یا دو واحد مسکونی است (pientalo) و یا در منطقه‌ای خلوت و کم جمعیت زندگی می‌کنید، می‌توانید به محوطه حیاط خود بروید ولی نباید با افرادی غیر از افراد خانوار خود در تماس مستقیم باشید، باید حداقل 2 متر فاصله ایمنی از بقیه افراد داشته باشید.
  - اگر در نواحی نزدیک به مرکز شهر و یا در داخل آپارتمان سکونت دارید، می‌توانید به محوطه نزدیک خانه خود بروید ولی نباید با افرادی غیر از افراد خانوار خود در تماس مستقیم باشید، باید حداقل 2 متر فاصله ایمنی از بقیه افراد داشته باشید.
  - همیشه به تنهایی از آسانسور استفاده کنید.
  - اگر هیچ‌کس دیگری از خانوار شما نمی‌تواند حیوان خانگی را به بیرون ببرد، در این صورت بیرون بردن حیوان خانگی برای شما مجاز است. باید حداقل 2 متر فاصله ایمنی از بقیه افراد داشته باشید.
  - می‌توانید با اتومبیل شخصی خود رفت و آمد کنید ولی نباید به مکان‌هایی بروید که در آنجا احتمالاً در تماس مستقیم (فاصله کمتر از 2 متر) با افرادی غیر از افراد خانوار خود قرار می‌گیرید.

## تهیه غذا

- اگر عضو خانواده شما که با شما در یک خانه زندگی می‌کند تحت قرنطینه قرار نگرفته باشد، می‌تواند بحالت عادی به مغازه برود.
- بستگان نزدیک یا دوستان شما که در جایی دیگر سکونت دارند، می‌توانند بجای شما به مغازه رفته و خرید را دم درب خانه بگذارند و بروند. البته تحویل گرفتن اجناس خریداری شده بایستی بدون تماس با شخص تحویل دهنده انجام شود.
- می‌توانید بسته یا محموله خوراکی را از طریق اینترنت به خانه خود سفارش دهید. البته پرداخت هزینه آن و تحویل گرفتن خرید، بایستی بدون ایجاد تماس با تحویل دهنده آن انجام شود.
- چنانچه تهیه غذا از هیچ‌طریقی دیگر برای شما ممکن نیست، بر اساس ماده 68 از قانون جلوگیری از بیماری‌های واگیر، شهرداری شما جوابگوی این امر خواهد بود. در چنین شرایطی بخش کشیک اداره تامین اجتماعی/ سوسیال شهرستان، خدمات تهیه غذا را برای شما برنامه ریزی می‌کند.

## دیگر اعضای خانواده

- زمانی که در خانواده برای یکی از اعضای خانواده بیماری واگیر خطرناک تشخیص داده شده است، کل خانواده در قرنطینه است و کلیه این راهنمایی‌ها را رعایت می‌کنند.
- چنانکه افرادی سالمند یا بیمار با شما در داخل یک خانوار زندگی می‌کنند، شخص مسئول بیماری‌های واگیر در درمانگاه، امکان سکونت هر کدام از آنها با شما را بصورت جداگانه ارزیابی می‌کند.
- اگر عضو خانواده شما بخاطر قرار گرفتن در معرض بیماری واگیر خطرناک قرنطینه شده است، بقیه اعضای خانواده به زندگی روزمره عادی خود ادامه خواهند داد. اگر اعضای خانواده شما شخصا در تماس نزدیک با فرد مبتلا به بیماری واگیر خطرناک نبوده یعنی در معرض بیماری نبوده باشند، در این صورت آنها قرنطینه نمی‌باشند. البته اگر فردی که بعلت قرار گرفتن در معرض بیماری قرنطینه شده بود، بیمار شود، شرایط تغییر خواهد کرد.

## موارد دیگر

- اگر قبل از قرنطینه/ جداسازی شما، برای شما در درمانگاه وقت گرفته شده باشد، بایستی قبلاً با آنجا تماس گرفته و درباره در قرنطینه/ جداسازی بودن خود اطلاع دهید. نباید بدون اطلاع قبلی به درمانگاه مراجعه کنید. قاعده عمومی این است که وقت گرفته شده جهت معاینه یا اقدامات دیگر تا زمان رفع شدن خطر سرایت بیماری، جابجا شده و به تعویق می افتد.
- در شرایطی که برای جلوگیری از انتشار بیماری واگیر به شما دستور داده شده است که در محل کار حضور نداشته و در قرنطینه بوده و یا ایزوله باشید، کمک هزینه روزانه بیماری واگیر، دستمزد کاری از دست رفته شما را جبران می نماید. حتی اگر دچار ناتوانی کاری نباشید، با این وجود می توانید کمک هزینه روزانه بیماری واگیر را دریافت کنید. پزشک مسئول بیماری های واگیر شهرستان محل سکونت شما و یا دایره درمانی، در خصوص قرنطینه نمودن شما تصمیم کتبی اتخاذ می کند. می توانید کپی/رونوشت تصمیم مبنی بر جداسازی- قرنطینه نمودن شما و یا گواهی بیماری امضاء شده توسط پزشک مسئول بیماری های واگیر را برای درخواست کمک هزینه روزانه بیماری واگیر دوران قرنطینه خود از اداره Kela (اداره بیمه بازنشستگی ملی)، استفاده کنید.
- اگر سرپرست کودکان زیر 16 سال می باشید، در شرایطی که مقرر شده است فرزند شما بخاطر بیماری واگیر در خانه بماند و شما به این دلیل نمی توانید به سر کار بروید، در این صورت می توانید کمک هزینه روزانه بیماری واگیر را دریافت کنید.
- اگر در طول دوران قرنطینه/ جداسازی خویش مجبور به استفاده از آمبولانس شدید، هنگام تماس با مرکز فوریت های پزشکی/ اورژانس درباره در قرنطینه/ ایزوله بودن خود اطلاع دهید.

## اطلاعات تماس:

پزشک یا پرستار مسئول بیماری های واگیر شهرستان شما: تلفن. \_\_\_\_\_

پرستار بهداشت دایره درمانی: روزهای کاری: تلفن. 02 – 313 2431

دایره درمانی Varsinais-Suomi • [www.vsshp.fi](http://www.vsshp.fi) • شماره مرکز 02 313 0000

این برگه راهنمایی به آن دسته از بیماران ما اختصاص دارد که تحت مراقبت می باشند.