خود - قرنطین‌سازی در برابر کوید-19

رهنمود کوتاه مدت

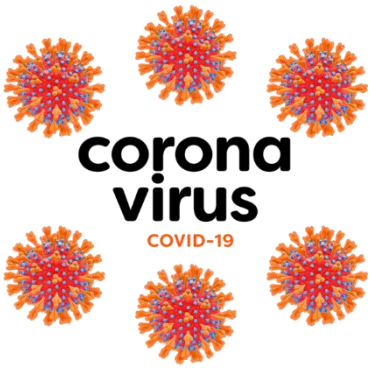
معلومات برای کسانی که
در اقامتگاه‌های تحت حمایت دولت ایرلند به سر می‌برند.

Easy to Read guide

جون 2023

Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

در باره این رساله

	این رساله در باره خود قرنطین‌سازی می‌باشد. احتمال می‌رود که شما به دلیل کوید-19 در ایرلند، مجبور شوید خود را قرنطین کنید.
	دولت تلاش می‌کند تا از گسترش سریع کوید-19 جلوگیری کند. دولت این کار را بخاطر کمک به شما انجام می‌دهد.
	HSE (سازمان خدمات صحی و درمانی در ایرلند) با استفاده از معلومات مندرج در www.hse.ie شما را آپدیت نگاه می‌دارد بهترین روش بخاطر محافظت از شما، خانواده و دوستان تان دریافت واکسین کوید-19 می باشد. شما می‌توانید معلومات بیشتر را از این آدرس بدست بیاورید: www2.hse.ie/screening-and-vaccinations/covid-19-vaccine/

خود-قرنطین‌سازی چیست؟

	خود-قرنطین‌سازی بدین معناست؛ تاحدی که می‌توانید به تنهایی در خانه بمانید. شما باید تاحدی که می‌توانید خود را از کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنید، دور کنید. ممکن است به تنهایی بیرون بروید.
	ممکن است در یک اتاق جداگانه بمانید. ممکن است گاهی اوقات از شما بخواهیم که در یک جای خاص بخاطر قرنطین بمانید. این بنام خود-قرنطین‌سازی یاد می‌شود

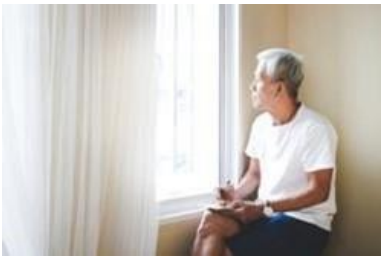
چرا باید خود را قرنطین کنم؟

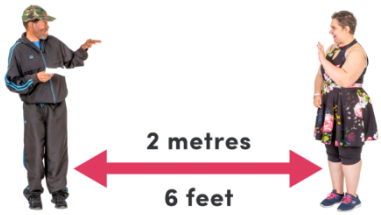
در صورتی‌که کوید-19 داشته باشید یا هم علایم مریضی را داشته باشید. بطور مثال؛ سرفه، گلودردی، یا سردردی. این‌ها بنام علایم یاد می‌شوند.	
زمانی که شما این علایم را داشتید، باید از دیگران فاصله بگیرید. کارمند مراقبت‌های صحی شاید از شما بخواهد که خود را قرنطین کنید تا از ابتلای دیگران به کوید-19 جلوگیری به عمل آید.	
ممکن است به آزمایش کوید-19 نیاز داشته باشید. شما می‌توانید آزمایشی به نام آزمایش انتی‌ژن انجام دهید. پیش از انجام آزمایش کوید-19 و دریافت نتایج آن، شما باید خود را قرنطین کنید.	
در صورتی که علایم کوید-19 را دارید ولی تاهنوز آزمایش نگرفتید، باید خود را قرنطین کنید. شما باید تا 2 روز پس از پایان علایم تان، خود را قرنطین کنید.	

 	در صورتی که آزمایش انتی‌ژن گرفتید و نتایج مثبت بود، بدین معناست که شما کوید-19 دارید. شما باید تا 5 روز خود را قرنطین کنید. 5 روز قرنطین از تاریخ آزمایش تان یا از شروع علایم تان آغاز می‌شود. در صورتی که در 2 روز آخر قرنطین تان، علایم نداشتید، می‌توانید، پس از 5 روز قرنطین تان را توقف دهید. اطفال در صورتی‌که در 2 روز آخر علایم نداشته باشند، می‌توانند قرنطین خود را پس از 3 روز پایان دهند.
	اگر آزمایش کوید-19 شما مثبت بود و علایم خفیف داشتید، نیازی نیست که در شفاخانه بمانید. ولی باید در قرنطین به سر ببرید.

	در صورتی که علایم کوید-19 داشته باشید و نتیجه آزمایش آن منفی باشد، شما باید تا زمانی که به مدت 2 روز هیچ علایم نداشتید در قرنطین باشید.

اگر از شما خواسته می‌شود که خود را قرنطین کنید، باید:

	در اتاق خود یا در یک فاصله دورتر از دیگران بمانید.
	می‌توانید کلکین خود را باز کنید تا هوای تازه تنفس کنید.
	اجازه ندهید تا عیادت کنندگان وارد اتاق تان شوند یا دروازه اتاق تان را به روی کسی باز نکنید، مگر اینکه آن‌ها کارمندان مراقبت صحی باشند.

تا حدی که می‌توانید از دیگران در محل اقامت‌تان فاصله بگیرید. در صورتی که مکلف به دیدن کسی شوید، باید فاصله اجتماعی را رعایت کنید.	
در صورت امکان، از تشناب و حمام جداگانه استفاده کنید.	
اگر نمی‌توانید از حمام جداگانه استفاده کنید، حمام باید بسیار پاک و نظیف باشد.	
دست‌های خود را زیاد بشویید. دست‌های خود را با شستن توسط آب پاک و صابون پاک نگه دارید.	

چگونه باید دست‌های تان را با آب و صابون بشویید

دست‌های تان را با آب گرم تر کنید.	
صابون بزنید.	
دست‌های تان را به هم بمالید تا صابون خوب کف کند.	
کف دست‌ها، مابین انگشتان و زیر ناخن‌های‌تان را خوب بمالید.	

به مدت 20 دقیقه ادامه دهید.	
دست‌های تان را زیر آب قرار داده و خوب آب‌کش کنید.	
دست‌های تان را با یک دست‌مال یا دست‌مال کاغذی تمیز خشک کنید.	

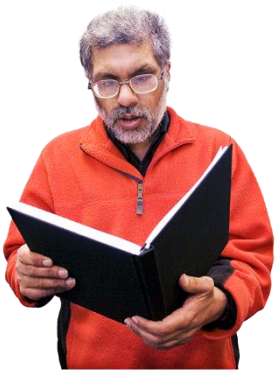
سرفه یا عطسه خود را بپوشانید

در هنگام سرفه کردن یا عطسه زدن، دهن و بینی خودرا با دستمال تمیز بپوشانید.	
دستمال استعمال شده را در یک کثافت‌دانی سرپوش‌دار بی‌اندازید.	
دست‌های تان را بشویید.	
در صورت نبود دستمال، هنگام سرفه یا عطسه آرنج تان را مقابل دهن خود قرار دهید.	

وسایل تان را به کسی ندهید

	کوشش نکنید که از این قبیل چیزها را در محل اقامت‌تان با دیگران شریک سازید. بطور مثال ● ظروف ● گلاس آب‌نوشی ● پیاله ● چاقو، پنجه، و قاشق ● دست‌مال ● روی‌تختی/ملافه
	ما می‌توانیم وعده‌های غذایی را به اتاق شما بیاوریم یا اینکه هماهنگی‌های لازم برای صرف طعام را برای‌تان در نظر بگیریم.
	ریموت کنترول و کنسول گیم را به کسی دیگر ندهید.

هنگام قرنطین از متوجه خود باشید

ممکن است در این مدت مشقت‌بار تشویش و اضطراب به شما رخ دهد. چند کار است که می‌توانید برای آرامش روان خود انجام دهید.	
کوشش کنید که در داخل اتاق تحرک داشته باشید. در صورتی که بتوانید فاصله اجتماعی را مراعات کنید، می‌توانید بیرون بروید.	
شما همچنان می‌توانید ● کتاب بخوانید ● پروگرام‌های آنلاین تلویزیونی تماشا کنید	
می‌توانید از طریق تلفون یا رسانه‌های اجتماعی با دوستان و اقارب تان در ارتباط شوید.	

برای مشوره بیشتر به این آدرس مراجعه فرمایید:

www.yourmentalhealth.ie

برای مشوره در باره چگونگی مراقبت از صحت روانی، فعال‌ماندن و در ارتباط ماندن به آدرس زیر مراجعه فرمایید:

www.gov.ie/en/publication/c803e-managing-your-mood/

اگر در قرنطین هستید و وضعیت تان خراب می‌شود

	اگر احساس مریض شدن می‌کنید، به داکتر خود تماس بگیرید. اگر در مرکز اقامت استید، با مدیر یا کارمند مراقبت صحی مرکز خود تماس بگیرید.
	اگر وضعیت تان عاجل است، به شماره امبولانس 112 یا 999 زنگ بزنید. آن‌ها را در جریان قرار دهید که کوید-19 دارید، یا ممکن است داشته باشید.

پخش و نشر توسط HSE

جون 2023

گرفته شده از رهنمود عمومی صحی HSE در مورد Cocooning, Easy Read 2020

لوگوی © European Easy-to-Read شامل اروپا

معلومات بیشتر در: www.easy-to-read.eu