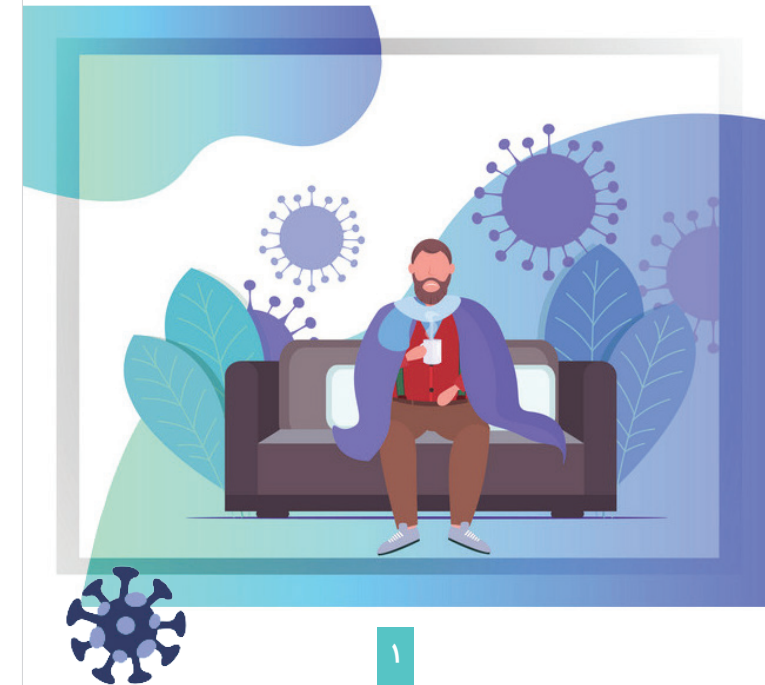


نکات مهم در خصوص قرنطینه افراد سالم مواجهه یافته با افراد بیمار



✓ اگر قرنطینه به درستی انجام نشود، می تواند سبب افزایش آلودگی و انتشار عفونت گردد. با توجه به ادامه همه گیری باید به منابع مورد نیاز قرنطینه، پرسنل لازم و نیازها و استراحت پرسنل مربوطه توجه کرد. با وجود محدودیت منابع ممکن است مراکز بهداشتی درمانی و فعالیت شناسایی بیماران در اولویت قرار گیرد.

موارد انجام قرنطینه:

- کلیه افرادی که با بیمار قطعی مبتلا به کرونا در تماس بوده اند، باید به مدت ۱۴ روز از آخرین تماس در منزل قرنطینه شوند. منظور از تماس موارد زیر است:
- ✓ مراقبت از بیمار بدون محافظت کامل،
- ✓ حضور در محیط بسته ای که فرد بیمار در آنجا حضور داشته است (همکار، همکلاسی، تجمعات، منزل).
- ✓ حضور در وسیله نقلیه ای که بیمار در فاصله ۱۴ روز از شروع اولین علامت در آن حضور داشته است.

شیوه قرنطینه:

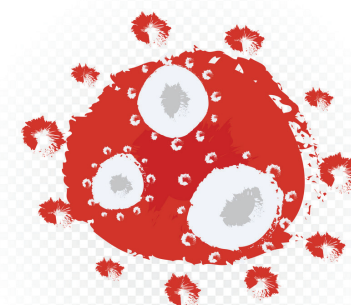
- برای قرنطینه باید امکانات کافی جهت حمایت از فرد و همچنین مراقبت و پایش علائم بیمار در دسترس باشد. خلاصه ای از امکانات لازم برای قرنطینه در خارج منزل عبارتند از:
- ✓ زیر ساخت لازم برای رعایت اصول پیشگیری و کنترل عفونت (آب، لوازم بهداشتی و شست، شو، مواد ضدعفونی کننده، دستکش)
- ✓ دسترسی به مواد غذایی، آب آشامیدنی سالم و امکانات بهداشتی
- ✓ سایر امکانات دارویی و پزشکی به ویژه برای افراد سالمند و مبتلا به بیماری همزمان
- ✓ وجود افراد هم زبان برای راهنمایی و پاسخگویی به سوالات فرد

قرنطینه کردن در سطح فردی به معنی جدا کردن افرادی است که در معرض آلودگی با ویروس بوده یا با افراد بیمار تماس داشته اند اما در حال حاضر سالم بوده و نشانه ای ندارند. این امر کمک می کند تا شناسایی بروز بیماری در افراد مشکوک سریع تر انجام شود و از انتشار بیماری در جامعه جلوگیری شود.

ملاحظات اجرایی:

- ✓ این مداخله باید با رعایت قوانین کشور و حفظ کرامت و حقوق افراد انجام شود.
- ✓ پیش از اقدام به قرنطینه، دولت باید مردم را برای این موضوع آماده کرده و با دادن اطلاعات شفاف و راهنماها، آگاهی مردم را در این خصوص افزایش دهد.
- ✓ جلب مشارکت ساختارمند مردم، عنصری ضروری برای پذیرش این نوع مداخله است.
- ✓ حمایت مالی، اجتماعی، روانی و خدمات سلامت و همچنین تأمین نیازهای ضروری زندگی باید برای افرادی که قرنطینه می شوند مهیا گردد.
- ✓ عوامل اقتصادی، جغرافیایی و فرهنگی در اثربخشی مداخله قرنطینه افراد موثرند.
- در یک ارزیابی سریع محلی باید موانع و عوامل موثر بر موفقیت این اقدام شناسایی شوند تا در طراحی مداخله مورد استفاده قرار گیرد.

- ✓ امکان برقراری ارتباط با افراد خانواده (برای افراد خارجی)
- ✓ امکان دسترسی به سفارت متبوع
- ✓ خدمات حمایت روانی-اجتماعی
- ✓ در صورت امکان، دسترسی به اینترنت، اخبار و سرگرمی
- ✓ محلی جهت نگهداری وسایل شخصی
- هم افرادی که قرنطینه می شوند و هم کسانی که با آنها در قرنطینه هستند (افراد خانواده یا ارائه دهندگان خدمات در مراکز قرنطینه غیر از خانه) باید در مورد اصول پیشگیری و کنترل عفونت آموزش دیده و اهمیت آن را متوجه شوند. زیر ساخت لازم برای اجرای این اصول باید در محیط قرنطینه فراهم باشد.
- ✓ فرایند شناسایی و ارجاع بیماران در صورت بروز علائم باید به روشنی تعریف و مستقر شده باشد.
- ✓ در زمان قرنطینه اگر فرد دچار علائم تنفسی یا تب شود، بلافاصله باید به عنوان فرد مشکوک به کووید در نظر گرفته شده و مطابق دستورالعمل پیگیری شود.
- ✓ درجه حرارت و علائم فردی که قرنطینه می شود باید روزانه کنترل شود. اگر فرد، مبتلا به بیماری زمینه ای دیگری است و در گروه افراد پر خطر قرار دارد، ممکن است به مراقبت های ویژه دیگری نیز نیاز داشته باشد.
- ✓ پس از اتمام دوره قرنطینه بهتر است بر روی نمونه ترشحات تنفسی فرد تست انجام شود.



coronavirus
quarantine

نکاتی که فرد و افراد حاضر در محل قرنطینه باید رعایت کنند:

- ✓ افراد باید در اتاقی مجزا با تهویه کافی قرنطینه شده و دستشویی و توالت مجزا داشته باشند. اگر این وضعیت امکان پذیر نبود، فاصله حداقل یک متر و استفاده از بستر جداگانه رعایت شود.
- ✓ استفاده از فضاهای مشترک باید به حداقل رسیده و این فضاها باید به خوبی تهویه شوند.
- ✓ در تماس با دیگران و در محیط باز کمترین فاصله در حد حداقل یک متر باید رعایت شود.
- ✓ هم خود فرد قرنطینه شده و هم افرادی که با او در منزل یا در محل قرنطینه هستند، باید شستن دست ها را جدی بگیرند. قبل از غذا خوردن، بعد از دستشویی و بعد از تماس با ترشحات تنفسی، باید از آب و صابون یا ضدعفونی کننده مبتنی بر الکل برای ضدعفونی کردن دست استفاده کنند.
- ✓ در زمان عطسه و سرفه با دستمال کاغذی یا با آرنج، جلوی دهان و بینی خود را بگیرند. بلافاصله دستمال را در سطل در دار انداخته و دست خود را بشویند.
- ✓ از تماس دست با صورت خودداری کنند. پوشیدن ماسک برای افراد بدون علامت که با افراد مبتلا و یا مشکوک در ارتباط نیستند، توصیه نمی شود. شواهدی مبنی بر اثر محافظت کنندگی ماسک در اینگونه افراد وجود ندارد.
- ✓ تمامی سطوح باید به طور منظم، روزانه ضدعفونی شوند. وسایل اتاق خواب فرد و سایر سطوحی که مکرر مورد تماس واقع می شود با وایتکس رقیق شده به نسبت ۱ به ۹۹ و یا اگر سطح مورد نظر در تماس با کلر آسیب ببیند، با الکل ۷۰ درجه تمیز و ضدعفونی شود.
- ✓ سطوح حمام و توالت حداقل یک بار در روز با وایتکس خانگی رقیق شده به نسبت ۱ واحد وایتکس به ۹۹ واحد آب، تمیز و ضدعفونی شود.



- ✓ لباس ها و ملافه های بیمار با مواد شوینده معمولی و یا در ماشین رختشویی با دمای ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته و خشک شوند.
- ✓ زباله های محل قرنطینه نباید به صورت سر باز حمل و نقل شده یا در محل سر باز جمع آوری گردد.
- ✓ افرادی که امور نظافت را انجام می دهند، باید از دستکش یکبار مصرف و ماسک، ترجیحاً تلق پوشاننده صورت، استفاده کرده و قبل و بعد از استفاده از دستکش، بهداشت دست را رعایت کنند.
- ✓ در صورتی که در حین نظافت امکان تماس با ترشحات بیمار وجود دارد، باید از پیش بند استفاده شود.



ترجمه، تنظیم و تلخیص: نرگس رستمی گوران، متخصص

پزشکی اجتماعی

انجمن علمی پزشکی اجتماعی ایران

پایگاه خبری پیشگیری و سلامتی بالینی «سایپا»