

# جلوگیری از انتشار MERS-CoV به دیگران در خانه ها و جوامع محلی

20 جولای 2015

این برگه اطلاع رسانی صرفاً جهت ارائه اطلاعات پایه می باشد. نمی بایست آنرا به منزله جایگزین توصیه ها، تشخیص و یا معالجات پزشکی تلقی کرد. درباره هرگونه مسئله و مشکل سلامتی که دارید، و قبل از اعمال هرگونه تغییر در رژیم غذایی، سبک و عادات زندگی و یا معالجات خود با یک کارشناس مراقبت های بهداشتی و درمانی صحبت کنید.

کروناویروس سندروم تنفسی خاورمیانه (MERS-CoV) یک ویروس جدید است. این ویروس در بعضی افراد باعث بیماری نمی شود ولیکن برخی افراد بر اثر این ویروس شدیداً بیمار می شوند. سالمندان و مبتلایان به بیماری های دیرینه یا مزمن در صورت ابتلا به MERS-CoV اغلب شدیداً بیمار شده و حتی امکان مرگ آنها وجود دارد. معمولاً افراد مبتلا به این ویروس دچار سرفه و تب شده و برخی نیز ممکن نیاز به مراجعه به بیمارستان داشته باشند.

اگر شرایط زیر شامل حال شما می شود بسیار مهم است که این برگه اطلاع رسانی را مطالعه کرده و مفاد آنرا درک نمایید:

- ارائه کننده مراقبت های بهداشتی و درمانی شما را برای MERS-CoV آزمایش می کند، یا مبتلا به MERS-CoV هستید و لازم نیست در بیمارستان بمانید یا
- با شخصی زندگی می کنید که برای MERS-CoV آزمایش می شود یا مبتلا به MERS-CoV است.

از آنجائیکه MERS-CoV یک ویروس جدید است، شیوه دقیق انتشار آن هنوز بخوبی شناخته شده نیست. اعتقاد بر این است که از طریق سرفه افراد مبتلا به MERS-CoV انتشار می یابد. MERS-CoV از افراد بیمار به دیگران که در تماس نزدیک با آنها بوده اند سرایت یافته است. منظور از تماس نزدیک، حالت هایی مانند مراقبت و پرستاری و یا زندگی با یک شخص است. MERS-CoV در بیمارستان ها نیز میان افرادی که تماس نزدیک داشته و احتیاط های اصولی را رعایت نکرده اند مشاهده شده است. بسیار مهم است که با رعایت نکاتی از انتشار ویروس به سایرین جلوگیری بعمل آورد.

## برای افرادی که مبتلا به MERS-CoV هستند یا ممکن است مبتلا به آن باشند

کارهای مختلفی هست که می توانید برای جلوگیری از ابتلای اطرافیان به ویروس انجام دهید:

- توصیه های ارائه کننده مراقبت های بهداشتی و درمانی خود را رعایت کنید. تمام سؤالات خود درباره این توصیه را از ارائه کننده مراقبت های بهداشتی و درمانی بپرسید و مطمئن شوید که تمام اطلاعات لازم، منجمله اطلاعات تماس واحد بهداشت عمومی خود را در اختیار داشته باشید.
- در خانه بمانید. از سیستم حمل و نقل عمومی یا تاکسی استفاده نکنید. به محل کار، مدرسه یا سایر مکان های عمومی نروید.
- در خانه در اتاقی بمانید که حتی المقدور جدا و دور از بقیه باشد و اگر امکان دارد از یک سرویس بهداشتی مجزا استفاده کنید. اطمینان حاصل کنید که گردش هوای مناسب در اتاق های مشترک جریان داشته باشد (مانند آشپزخانه، سرویس های بهداشتی). در صورت امکان پنجره این اتاق ها را باز بگذارید.
- هنگام سرفه یا عطسه کردن جلوی دهان و بینی خود را بگیرید. دستمال همراه داشته باشید تا بتوانید هنگام سرفه و عطسه جلوی دهان یا بینی خود بگیرید و از آن برای تمیز کردن بینی خود استفاده کنید. اگر دستمال همراه خود ندارید، با قسمت بالای آستین یا بازو ولی نه دست ها جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید. دستمال های استفاده شده خود را در یک سطل آشغال دارای کیسه پلاستیکی انداخته و سپس فوراً دست های خود را با آب و صابون بشوئید. هنگام خالی کردن سطل زباله، از دست زدن به دستمال های استفاده شده خودداری کنید.

- دست های خود را مرتب با آب و صابون برای حداقل 15 ثانیه بشوئید. دست های خود را با یک دستمال کاغذی، یا دستمال مخصوص خودتان که هیچکس دیگر از آن استفاده نمی کند خشک کنید. اگر آب و صابون در دسترس نبود و دست های شما خیلی کثیفی آشکاری ندارند می توانید از ضدعفونی کننده های دست که الکل دارند استفاده کنید.
- تعداد مهمانان و بازدیدکنندگان در منزل را باید محدود کنید. فقط بازدیدکنندگانی را بپذیرید که باید حتماً آنها را ملاقات نمایند و سعی کنید زمان دیدارها حتی المقدور کوتاه باشد.
- هنگامی که با دیگران در یک اتاق هستید، از آنها حداقل دو متر فاصله بگیرید و از یک ماسک استفاده کنید که بینی و دهان شما را بپوشاند. اگر نمی توانید از ماسک استفاده کنید، افراد دیگر وقتی با شما در یک اتاق هستند باید ماسک بزنند.
- اگر لازم است برای مراجعه به یک ارائه کننده مراقبت های بهداشتی و درمانی از منزل خارج شوید، وقتی در محدوده دو متری دیگران هستید باید ماسکی زده باشید که بینی و دهان شما را می پوشاند.
- به تمام ارائه کنندگان مراقبت های بهداشتی و درمانی بگوئید که آزمایش MERS-CoV می دهید، یا مبتلا به MERS-CoV هستید. اگر لازم است از آمبولانس استفاده کنید باید به بهیاران آمبولانس هم اطلاع دهید. ارائه کنندگان مراقبت های بهداشتی و درمانی بدین ترتیب می توانند جلوی مبتلا شدن خود و دیگران به MERS-CoV را بگیرند.

### برای افرادی که با یک شخص مبتلا به MERS-CoV یا مشکوک به MERS-CoV زندگی می کنند

- افرادی که با یک شخص مبتلا به MERS-CoV یا مشکوک به MERS-CoV زندگی می کنند می توانند با انجام کارهای مختلفی از خود و دیگران محافظت نمایند:
- فقط افرادی را در خانه خود بپذیرید که حضورشان برای ارائه خدمات مراقبتی الزامی است:
- افرادی که از یک شخص تحت آزمایش برای MERS-CoV یا مبتلا به MERS-CoV مراقبت نمی کنند باید جای دیگری زندگی کنند. اگر این امر ممکن نبود، باید در اتاقی دیگر بمانند یا حتی المقدور از شخص دور بمانند.
- سالمندان و افراد مبتلا به بیماری های دیرینه یا مزمن را از شخص مبتلا دور نگاه دارید (مانند دیابت، بیماری های قلبی، ریوی و یا کلیوی). این افراد در صورت ابتلا به MERS-CoV شدیداً بیمار خواهند شد. اگر در خصوص هر یک از اعضای خانوار خود که امکان دارد بیشتر در معرض خطر باشد نیاز به اطلاعات داشتید با واحد بهداشت عمومی خود تماس بگیرید.
- هنگامی که خون یا مایعات بدن شخص مبتلا را لمس می کنید یا با آنها تماس پیدا می کنید از ماسک و دستکش استفاده کنید. مایعات بدنی شامل عرق، بزاق، استفراغ، ادرار و اسهال می باشد.
- درست بعد از انجام کار مراقبتی دستکش و ماسک را بیرون آورده و در سطل زباله دور بیندازید. ابتدا دستکش را بیرون آورده و قبل از برداشتن ماسک دست های خود را با آب و صابون بشوئید. قبل از دست زدن به صورت یا انجام هر کار دیگری دوباره دست های خود را با آب و صابون بشوئید.
- با شخص مبتلا از بشقاب، لیوان آب خوری، فنجان، کارد و چنگال، سیگار، حوله، ملحفه و پتو و سایر اقلام مشترک استفاده نکنید. این اقلام را باید بعد از استفاده با صابون یا شوینده و آب گرم شست. نیاز به هیچ صابون خاصی نیست.
- قسمت هایی از خانه که زیاد به آنها دست زده شده است را هر روز با شوینده های عادی خانگی تمیز کنید. اقلامی را که بیشتر کثیف می شوند، مانند توالت، دستگیره شیر آب، دستگیره در و میزهای پاتختی را بیشتر تمیز کنید.
- البسه را خوب بشوئید. لازم نیست لباس های شخصی که برای MERS-CoV تحت آزمایش قرار داد یا مبتلا به MERS-CoV می باشد را از سایر البسه خانوار جدا کنید، اما باید موقع حمل البسه او دستکش به دست داشته باشید. بعد از خارج کردن دستکش فوراً دست های خود را با آب و صابون بشوئید.
- لوازمی که برای کمک در مراقبت از شخص استفاده می کنید را می توانید در سطل های زباله عادی دور بیندازید. هنگام خالی کردن سطل های زباله، دقت کنید که به دستمال های استفاده شده یا البسه محافظتی استفاده شده مانند دستکش و ماسک ها دست نزنید. اگر در سطل زباله کیسه پلاستیکی گذاشته باشید دور انداختن زباله ها آسان تر و ایمن تر خواهد بود. بعد از خالی کردن سطل زباله دست های خود را با آب و صابون بشوئید.
- اگر از یک شخص مبتلا به MERS-CoV مراقبت می کنید یا با چنین شخصی زندگی می کنید بعنوان یک "شخص در تماس نزدیک با MERS-CoV" تلقی خواهید شد. واحد بهداشت عمومی دستورات ویژه ای در خصوص نحوه نظارت بر وضعیت سلامتی، کارهایی که در صورت شروع ناخوشی باید انجام دهید و نحوه تماس با آنها با شما خواهند داد. حتماً به ارائه کنندگان مراقبت های بهداشتی و درمانی بگوئید که یک شخص در تماس نزدیک با یک مبتلای MERS-CoV هستید.

## برای کسب اطلاعات بیشتر

برای اینکه هرچه سریعتر بهبود یابید، توصیه های ارائه کننده مراقبت های بهداشتی و درمانی و دستورات واحد بهداشت عمومی را اجراء کنید. اگر شما یا سایر افراد در خانوار شما نمی توانید این نکات را اجراء کنید، با ارائه کننده مراقبت های بهداشتی و درمانی و واحد بهداشت عمومی خود صحبت کنید. بعنوان مثال، اگر ماسک یا دستکش ندارید، با واحد بهداشت عمومی صحبت کنید تا ببینید از کجا می توانید آنها را تهیه کنید.

لطفاً در صورت داشتن هرگونه سؤال یا شروع احساس ناخوشی با ارائه کننده مراقبت های بهداشتی و درمانی یا واحد بهداشت عمومی خود تماس بگیرید. برای یافتن واحد بهداشت عمومی خود می توانید به Service Ontario در شماره 1-866-532-3161 تلفن کرده یا از ابزار جستجوی واحد بهداشت عمومی وزارت بهداشت و مراقبتهای بلندمدت در نشانی [www.phdapps.health.gov.on.ca/PHUlocator](http://www.phdapps.health.gov.on.ca/PHUlocator) استفاده کنید.