



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی
شیراز

گروه کتابداری و اطلاع‌رسانی پزشکی

قرنطینه شخصی

توصیه‌هایی برای بیماران دارای علائم ابتلا یا فاقد علائم که با افراد مبتلا به کرونا ویروس مواجه بوده‌اند.

فعالیت‌های ذیل می‌تواند در جلوگیری از ابتلای اطرافیان مؤثر باشد.

خودتان را قرنطینه کنید

اجازه حضور ملاقات‌کنندگان را در خانه ندهید.



فاصله حداقل ۱.۵ متر را در ارتباط با اطرفیان در خانه و محل کار رعایت کنید.



در خانه یا محل اسکان خود بمانید؛ به محل کار، مدرسه، بازار یا سایر اماکن عمومی مراجعه نکنید.



تا حد امکان با حیوانات خانگی تماس نداشته باشید. در صورت ضرورت، قبل و بعد از تماس دست‌های خود را بشویید.



برای تهیه مواد غذایی، داروها و سایر مواد از خانه خارج نشوید و از دیگران بخواهید مایحتاج ضروری را برای شما تأمین کنند.



از امکانات و وسایل جداگانه استفاده کنید، در صورتی که مجبور به استفاده از وسایل و امکانات مشترک هستید، حتماً قبل از استفاده توسط دیگران آن‌ها را ضدعفونی کنید.



مراقبت از سلامت

کسانی که علائم بیماری دارند



در صورت تجویز مسکن و تب‌بر برای کاهش درد و تب استفاده کنید

به اندازه کافی مایعات استفاده کنید به طوری که به صورت منظم ادرار داشته باشید

تا حد امکان و تا زمانی که احساس کنید بهتر شده‌اید، استراحت کنید

برای هرکس که در قرنطینه است



نرمش‌های عادی را در خانه انجام دهید

سرگرمی‌های مورد علاقه خود را در دسترس داشته باشید

با دوستان و آشنایان از طریق تماس صوتی، تصویری و ... در تماس باشید

جلوگیری از سرایت بیماری



دستان خود را با آب و صابون بشویید



دستمال‌های استفاده شده را در سطل زباله دردار بیندازید



در هنگام عطسه و سرفه از دستمال استفاده کنید



از وسایل شخصی مثل حوله، پتو، بالش، قاشق، لیوان و ... استفاده کنید



زمانی که در نزدیکی دیگران هستید، از ماسک استفاده کنید

دست‌ها خود را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید



قبل از آشپزی و خوردن غذا



بعد از دستشویی

- ممکن است پزشک شما تشخیص دهد حتی با وجود منفی بودن جواب آزمایش‌ها، به قرنطینه خود ادامه دهید.
- در صورتی که علائم بیماری تشدید شد، با ۱۱۵ تماس بگیرید.