



زندگی بدون خطر با عفونت های تنفسی، از جمله COVID-19

همانطور که یاد می‌گیریم بطور امن با ویروس کرونا (COVID-19) زندگی کنیم، اقداماتی وجود دارد که همه ما می‌توانیم برای کمک به کاهش خطر ابتلا به COVID-19 و انتقال آن به دیگران انجام دهیم. این اقدامات همچنین به کاهش شیوع سایر عفونت‌های تنفسی مانند آنفلوانزا کمک می‌کند، که می‌توانند به آسانی گسترش یابند و ممکن است در برخی افراد باعث بیماری شدید شود.

COVID-19، همراه با بسیاری از عفونت‌های تنفسی دیگر مانند آنفلوانزا، می‌تواند به راحتی گسترش یابد و در برخی افراد باعث بیماری شدید شود. ممکن است شما به یک ویروس تنفسی مانند COVID-19 مبتلا شده باشید و علائمی نداشته باشید اما همچنان عفونت را به دیگران منتقل کنید.

خطر ابتلا یا انتقال COVID-19 زمانی بیشتر است که فردی که آلوده شده است از نظر فیزیکی به افراد دیگر نزدیک باشد یا اینکه نزد افراد دیگر در یک فضای بسته و/یا با تهویه ضعیف باشد. هنگامی که فردی مبتلا به عفونت ویروسی تنفسی مانند COVID-19 نفس می‌کشد، صحبت می‌کند، سرفه یا عطسه می‌کند، ذرات کوچک حاوی ویروس را آزاد می‌کند که باعث عفونت می‌شود. این ذرات می‌توانند استنشاق شوند یا با چشم، بینی یا دهان تماس پیدا کنند. این ذرات همچنان می‌توانند بر روی سطوح نشسته و از یک شخص به شخص دیگر از طریق لمس کردن سطوح منتقل شوند.

شما همیشه نمی‌دانید که آیا فردی که با او در تماس هستید [در معرض خطر بالایی از بیماری شدید ناشی از عفونت‌های تنفسی، از جمله COVID-19](#) است یا خیر. این اشخاص می‌توانند غریبه (برای مثال شخصی که با او در وسیله نقلیه عمومی بوده اید) و یا اشخاصی که با ایشان مرتباً تماس داشته اید (برای مثال دوستان و یا همکاران) باشند.

کارهای ساده‌ای وجود دارد که می‌توانید در زندگی روزمره خود انجام دهید که به کاهش شیوع COVID-19 و سایر عفونت‌های تنفسی کمک می‌کنند و از افرادی که در معرض بالاترین میزان خطر هستند محافظت می‌کنند. کارهایی که می‌توانید انجام دهید عبارتند از:

1. واکسن بزنید.
2. در صورت ملاقات با دیگران در داخل خانه، اجازه دهید هوای تازه وارد شود.
3. بهداشت را رعایت کنید:
 - دست‌های خود را بشویید
 - جلوی دهان خود را هنگام سرفه و عطسه بپوشانید
 - محیط اطراف خود را مرتب تمیز کنید
4. از پوشش صورت یا ماسک صورت استفاده کنید.

پوشش‌های صورت و ماسک‌های صورت می‌توانند به کاهش احتمال سرایت عفونت به دیگران کمک کنند، به خصوص در فضاهای شلوغ و بسته، و ممکن است شما را از ابتلا به برخی ویروس‌های تنفسی محافظت کنند.

اگر علائم عفونت تنفسی مانند COVID-19 را دارید و دمای بدنتان بالاست یا حال شما برای رفتن به محل کار یا انجام فعالیت‌های عادی خوب نیست، به شما توصیه می‌شود سعی کنید در خانه بمانید و از تماس با دیگران خودداری کنید.

[اگر بد حال هستید و علائم عفونت تنفسی، از جمله COVID-19 را دارید، برای محافظت از افراد دیگر راهنمایی‌هایی در مورد اقداماتی که می‌توانید انجام دهید وجود دارند.](#)

1. واکسن بزنید

واکسن‌ها بهترین دفاعی هستند که در برابر COVID-19 و سایر عفونت‌های تنفسی مانند آنفلوانزا در اختیار داریم. آنها محافظت خوبی در برابر بستری شدن در بیمارستان و مرگ ایجاد می‌کنند. آنها همچنین خطر علائم طولانی مدت را کاهش می‌دهند. واکسن‌های کووید-۱۹ بی‌خطر و مؤثر هستند و برنامه‌های واکسن به‌طور مداوم نظارت می‌شوند.

اگر واجد شرایط هستید و هنوز دوره کامل واکسن COVID-19 خود را دریافت نکرده‌اید، باید [واکسینه شوید](#). یک دوره کامل واکسن COVID-19 محافظت در برابر بیماری شدید، از جمله در برابر نوع Omicron را فراهم می‌کند، اما این محافظت به مرور زمان از بین می‌رود. دوزهای تقویت‌کننده (یادآور) به

طور قابل توجهی محافظت ارائه شده توسط واکسن ها را بهبود می بخشند. اگر واکسن تقویت کننده COVID-19 به شما پیشنهاد شود، باید واکسن تقویت کننده COVID-19 را دریافت کنید.

ممکن است واجد شرایط سایر واکسن ها باشید، به خصوص اگر در خطر بیماری شدید قرار دارید. به محض اینکه می توانید، واکسن بزنید.

[در وب سایت NHS اطلاعات بیشتری در مورد واکسن های موجود و زمان استفاده از آنها وجود دارند.](#)

2. اجازه دهید هوای تازه وارد شود

مقدار ویروس تنفسی موجود در هوا می تواند در مناطقی که تهویه مناسبی ندارند تجمع و افزایش یابد. این امر خطر گسترش COVID-19 و سایر عفونت های تنفسی را افزایش می دهد، به خصوص اگر افراد مبتلای بسیاری در آن حضور داشته باشند. این ویروس همچنین می تواند پس از خروج فرد آلوده در هوا باقی بماند.

ملاقات در فضای باز این خطر را تا حد زیادی کاهش می دهد، اما این ممکن است همیشه امکان پذیر نباشد.

آوردن هوای تازه به داخل اتاق با باز کردن در یا پنجره، حتی برای چند دقیقه در هر نوبت، به خروج هوای قدیمی تر که می تواند حاوی ذرات ویروس باشد کمک می کند و احتمال انتشار عفونت ها را کاهش می دهد. دریچه های هواکش پنجره (دریچه های کوچک معمولاً در بالای پنجره) یا توری ها نیز می توانند برای آوردن مداوم کمی هوای تازه مفید باشند. هرچه هوای تازه بیشتری وارد اتاق شود، ویروس ها سریع تر از اتاق بیرون می روند.

اگر فردی در خانواده شما مبتلا به COVID-19 یا ویروس تنفسی دیگری باشد، تهویه برای جلوگیری از انتشار ویروس بسیار مهم است. [راهنمایی بیشتر را اینجا ببینید.](#)

تهویه خوب همچنین با مزایای سلامتی مانند خواب بهتر و غیبت برای روزهایی کمتر از محل کار یا مدرسه به دلیل بیماری مرتبط است.

[توصیه های بیشتری در مورد آنچه که می توانید برای بهبود تهویه انجام دهید وجود دارد.](#)

3. اصول اولیه بهداشت خوب را به خاطر داشته باشید

پیروی از این اصول اساسی بهداشت خوب به محافظت از شما و دیگران در برابر COVID-19 و همچنین بسیاری از عفونت های رایج دیگر کمک می کند:

- هنگام سرفه و عطسه بینی و دهان خود را بپوشانید
- دستهای خود را بشویید
- اطراف خود را تمیز کنید

[GermDefence](#) نام وب سایتی است که می تواند به شما کمک کند روشهایی را برای محافظت از خود و افراد دیگر در خانواده خود در مقابل COVID-19 شناسایی کنید. این وب سایت توصیه های علمی اثبات شده را در مورد کاهش خطرات ناشی از COVID-19 و سایر ویروس ها در خانه شما ارائه می دهد.

بینی و دهان خود را هنگام سرفه یا عطسه بپوشانید

سرفه و عطسه باعث افزایش تعداد ذرات آزاد شده توسط فرد، مسافت طی شده و مدت ماندن آنها در هوا می شوند. اگر فرد مبتلا بدون پوشاندن بینی و دهان خود سرفه یا عطسه کند، به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سایرین را افزایش می دهد. با پوشاندن بینی و دهان، انتشار ذرات ناقل ویروس را کاهش می دهید.

با استفاده از دستمال یک بار مصرف دهان و بینی خود را در زمان عطسه و سرفه بپوشانید. دستمال های استفاده شده را در سطل زباله قرار دهید و بلافاصله دست های خود را بشویید یا از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید. اگر دستمال کاغذی ندارید، بر روی چین آرنج خود سرفه یا عطسه کنید نه روی دستانتان.

دست های خود را بشویید یا ضدعفونی کنید

دست ها سطوح زیادی را لمس می کنند و ممکن است به ویروس ها و سایر میکروب ها آلوده شوند. پس از آلوده شدن، دست ها می توانند این موارد را به چشم، بینی یا دهان شما منتقل کنند. از آنجا، میکروب ها می توانند وارد بدن شما شوند و شما را آلوده کنند.

شستن یا ضد عفونی کردن دستها باعث از بین رفتن ویروس ها و دیگر ذرات بیماریزا می شود، و بنابراین اگر صورت خود را لمس کنید احتمال کمتری برای گرفتن عفونت وجود خواهد داشت. استفاده از آب و صابون مؤثر ترین شیوه تمیز کردن دستان است، بویژه زمانی که بطور واضح دستان ما کثیف هستند. هنگامی که آب و صابون در دسترس نیست می توان از ضدعفونی کننده دست استفاده کرد. شما باید این کار را به طور منظم در طول روز انجام دهید.

علاوه بر این، دست های خود را در موارد زیر بشوید:

- بعد از سرفه، عطسه و گرفتن بینی
- قبل از خوردن یا دست زدن به غذا
- پس از تماس با سطوحی که توسط بسیاری افراد دیگر لمس می شوند، مانند نرده ها، و فضاهای مشترک مانند آشپزخانه و حمام
- هنگام بازگشت به خانه

تمیز کردن محیط خود

زمانی که افراد آلوده به سطوح و وسایل دست بزنند، نزدیک آنها تنفس، صحبت یا سرفه کنند، ممکن است آنها به COVID-19 و سایر میکروبها آلوده شوند. تمیز کردن سطوح خطر ابتلا یا گسترش عفونت را کاهش می دهد.

سطوح خانه خود را مرتب تمیز کنید. به سطوحی که مکرراً لمس می شوند، مانند دستگیره ها، کلیدهای برق، سطوح کار و وسایل الکترونیکی مانند کنترل از راه دور، توجه ویژه ای داشته باشید.

4. چه زمانی باید پوشاندن صورت یا ماسک صورت را در نظر بگیرید

استفاده از پوشش صورت یا ماسک صورت می تواند تعداد ذرات حاوی ویروس را که از دهان و بینی فردی که به COVID-19 و سایر عفونت های تنفسی آلوده شده است خارج می شود، کاهش دهد. پوشش صورت همچنین می تواند افرادی را که از پوشش صورت استفاده می کنند در برابر ابتلا به برخی ویروس ها محافظت کنند.

چه زمانی از پوشش صورت استفاده کنیم

- هنگامی که با فردی در تماس نزدیک هستید که در معرض خطر بالاتر ابتلاء شدید به بیماری COVID-19 یا سایر عفونت های تنفسی است
- زمانی که نرخ COVID-19 بالا است و شما در تماس نزدیک با افراد دیگر خواهید بود، مانند فضاهای شلوغ و بسته
- زمانی که ویروس های تنفسی زیادی در گردش هستند، مانند زمستان، و در فضاهای شلوغ و بسته با افراد دیگر در تماس نزدیک خواهید بود

اگر علائمی دارید یا نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت شده است و باید خانه خود را ترک کنید، استفاده از یک پوشش مناسب صورت یا ماسک صورت می تواند به کاهش شیوع COVID-19 و سایر عفونت های تنفسی کمک کند. به توصیه های بیشتر در [راهنما برای افرادی که علائم عفونت تنفسی یا نتیجه آزمایش مثبت دارند](#)، مراجعه کنید.

معمولاً افرادی که در مراکز آموزشی یا مراقبت از کودکان حضور می یابند الزامی برای استفاده از پوشش صورت ندارند. پوشاندن صورت برای کودکان زیر 3 سال به دلایل ایمنی توصیه نمی شود.

پوشش صورت خوب چه ویژگیهایی دارد

پوشش های صورت اگر با چند لایه (حداقل 2 و ترجیحاً 3) ساخته شده باشند و اطراف بینی و دهان را به طور مناسب بپوشانند بهترین عملکرد را دارند. پل بینی سیمی می تواند قرار گرفتن پوشش را بهبود بخشد و همچنین ممکن است به جلوگیری از بخارگرفتگی عینک کمک کند. شال و روسری ها یا لباس های مذهبی اگر به طور محکم دور دهان و بینی قرار نگیرند و یک لایه باشند، احتمالاً تأثیر کمتری خواهند داشت.

پوشش های صورت که می توانند مورد استفاده مجدد قرار گیرند باید قابلیت شستشو با سایر لباس های شسته شده مطابق دستورالعمل شستشوی پارچه را داشته باشند و بدون آسیب رساندن به پوشش صورت خشک شوند. ماسک های یکبار مصرف نباید شسته یا دوباره استفاده شوند و باید به صورت مناسب دور ریخته شوند.