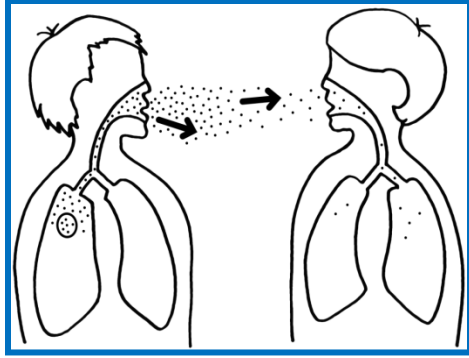


قرنطینه خانگی برای بیماری سل



به بیماری فعال سل ریه یا گلو مبتلا هستید. احتمال دارد میکروب سل را هنگام سرفه، عطسه، صحبت، خندیدن یا آواز خواندن از طریق هوا به سایر افراد منتقل کنید.

سل از طریق فاشق یا چنگال، بشقاب یا فنجان لباس، ملافه و روبالشی مشترک، اثاث منزل، توالت، یا با دست دادن منتقل نمیشود.

قرنطینه خانگی

پرستار بهداشت همگانی شما به شما یاد داده است که وقتی دارای بیماری واگیردار هستید چطور در خانه اقامت داشته باشید. این امر را قرنطینه خانگی مینامند. قرنطینه خانگی برای متوقف کردن انتشار سل و محافظت از سایر افراد بسیار مهم است. قرنطینه خانگی زمان بدن شما را برای دریافت دارو تنظیم میکند تا دیگر به بیماری مسری مبتلا نباشید.

پرستار بهداشت همگانی شما بطور مرتب بررسی خواهد کرد این روند را چطور انجام میدهید. از شما خواسته خواهد شد نمونههای خلط سینه را ارائه کنید تا مشخص شود چه زمانی به این بیماری مسری مبتلا نیستید. وقتی خلط سینه شما دیگر دارای میکروبهای سل نباشد، پرستار شما به شما خواهد گفت که میتوانید قرنطینه خانگی را متوقف کنید و فعالیتهای عادی روزمره خود را دوباره از سر بگیرید.

از اعضای خانواده و سایر افراد محافظت کنید

- ✓ در خانه بمانید. وقتی قرنطینه خانگی را میگذرانید، نباید به محل کار، مدرسه یا پرستشگاهها بروید.
- ✓ تنها افرادی که از قبل از تشخیص بیماری سل با شما زندگی میکردند اجازه دارند در زمانی که مبتلا هستید با شما زندگی کنند.
- ✓ کودکان کمتر از 5 سالی که با شما زندگی میکنند باید داروی پیشگیری از سل را تا زمانی مصرف کنند که پاسخ آزمایش پوست سل نهایی آنها آمده باشد. بدن آنها ممکن است برای مبارزه با میکروبهای سل چندان قوی نباشد. دارو از آنها محافظت میکند بیمار نشوند.
- ✓ پنجرههای خانه خود را باز کنید. این کار باعث میشود میکروبهای سل از خانه شما بیرون بروند.
- ✓ وقتی سرفه یا عطسه میکنید، جلوی دهان و بینی خود را با پارچه یا آستین لباس خود بگیرید.



Winnipeg Regional Health Authority
Office régional de la santé de Winnipeg
Caring for Health À l'écoute de notre santé
204.940.2274

TORONTO
Public Health

Reprinted with the Permission of Toronto Public Health



✗ **هرگز** بازدیدکنندگان را دعوت نکنید به داخل خانه شما بیایند یا سایر افراد را بازدید نکنید.

✗ **هرگز** به اماکن عمومی (مثل: محل کار، مدرسه، کتابخانه ها، پرستشگاهها، بانکها، مراکز جمعی، رستورانها، قهوهخانه ها، سالنهای سینما، سوپرمارکت و پاساژها) نروید.

✗ **هرگز** از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید (مثل اتوبوس ها، مترو، قطار، هواپیما، و قایق و کشتی).

نکاتی درباره قرنطینه خانگی

✓ **حتماً** با اعضای خانواده و دوستان خود - با استفاده از تلفن و رایانه برای صحبت- ارتباط داشته باشید. این کار به غلبه بر تنهایی بسیار کمک میکند.

✓ **حتماً** از یکی از اعضای خانواده یا دوستان خود بخواهید مواد خوراکی یا غذای شما را هم بیاورد.

✓ **حتماً** به بالکن یا حیاط پشتی بروید یا به پیادهروی کوتاه بروید. بسیاری از افراد وقتی مدت زمانی کوتاه نیز به بیرون از منزل میروند حس بهتری پیدا میکنند. وقتی بیرون از منزل هستید، نیازی نیست ماسک به دهان بزنید، اما فاصله خود را از سایر افراد حفظ کنید.

✓ **حتماً** وقتی به دیدار ارائهدهنده خدمات بهداشتی خود میروید یا برای دادن آزمایش سل میروید ماسک به دهان بزنید. اگر برای رفتن به محل ملاقات سوار تاکسی میشوید، ماسک به دهان بزنید و پنجره را باز کنید. وقتی بیماری مسری دارید اصلاً از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید.

✓ وقتی دیگر به بیماری مسری مبتلا نیستید، **حتماً** سایر قرار ملاقاتها یا نشستهای خود را دوباره برنامه ریزی کنید.

✓ اگر وضعیتی اورژانسی برای شما پیش آمد و لازم شد به بیمارستان بروید، **حتماً** و بلافاصله به کارمندان آمبولانس و اتاق اورژانس اطلاع دهید که سل دارید.

اگر در یکی از موارد فوق به کمک نیاز دارید، از پرستار بهداشت همگانی یا کارمند اداره حمل و نقل کمک بخواهید.

مدت زمان قرنطینه خانگی

مدت زمان قرنطینه خانگی برای هر شخص متفاوت است. پرستار بهداشت همگانی شما اطلاع خواهد داد که چه زمانی دیگر به قرنطینه خانگی نیازی نیست و دوباره میتوانید فعالیتهای روزمره و عادی خود را از سر بگیرید. بطور کلی، این اطلاعرسانی به نتایج آزمایش خلط سینه، مصرف داروی سل برای دو هفته یا بیشتر و داشتن حس بهتر بستگی دارد.

حتی در صورتی که حس بهتری دارید، ضرورت دارد داروی سل خود را همانطور که ارائهدهنده خدمات بهداشتی آموزش داده مصرف کنید. با این کار میکروبهای سل کشته میشوند و بیماری سل شما درمان میشود.

اگر سؤال یا مسنلهای درباره قرنطینه خانگی دارید، لطفاً با پرستار بهداشت همگانی یا کارمند اداره حمل و نقل صحبت کنید.