

سوال و جواب درباره وایرس کرونا

1. وایرس کرونا چقدر خطرناک است؟

اکثر افراد به علائم خفیف آن دچار میشوند، اما ممکن است دیگران به شدت مریض شوند و حتی برخی نیز جان خود را از دست دهند. به همین دلیل همه ما باید تمام تلاش خود را به کار بگیریم تا شیوع این مریضی را محدود سازیم.

2. تفاوت وایرس کرونا و انفلوانزا در چیست؟

وایرس کرونا و وایرس انفلوانزا هر دو موجب مریضی تنفسی میشوند، اما اینها دو وایرس متفاوت هستند و وایرس کرونا میتواند در برخی افراد موجب مشکلات تنفسی شدید و حاد یا حتی عدم کفایی ریوی شود. از آنجا که این وایرس جدید است، باید بیشتر آن را جدی بگیریم زیرا تقریباً هر کس ممکن است مبتلا شود زیرا افراد هیچ مصونیت در مقابل آن ندارند و تا هنوز واکسین آن ساخته نشده است.

3. علائم وایرس کرونا چیست؟

شایع ترین علائم آن گلودرد، سرفه، تب و درد عضلانی است. برخی افراد دچار اسهال و معده درد میشوند. برخی حس چشایی و بویایی خود را از دست میدهند. علائم و شدت مریضی ممکن است در افراد مختلف بسیار متفاوت باشد. کودکان و نوجوانان اکثراً علائم خفیف یا جزئی دارند.

4. آیا ممکن است شما بدون داشتن هیچ علائم به وایرس کرونا مبتلا باشید؟ حتی اگر هیچ علائم نداشته باشید، آیا ممکن است دیگر افراد را مبتلا کنید؟

ممکن است برخی افراد بدون داشتن هیچگونه علائم به وایرس کرونا مبتلا باشند. این به طور خاص درباره کودکان و نوجوانان صدق میکند. بیشترین احتمال انتقال مریضی زمان است که افراد دارای علائم هستند، اما این امکان نیز وجود دارد که شما حتی قبل از بروز علائم دیگر افراد را مبتلا کنید. ما تا هنوز نمیدانیم که آیا افراد بدون علائم میتوانند دیگران را مبتلا کنند یا خیر.

5. مدت زمان مریضی چقدر است؟

این مدت متغیر خواهد بود، اما به نظر میرسد که به طور معمول بروز مریضی به صورت ذیل است:

- علائم خفیف (اکثر افراد احساس خستگی میکنند، تقریباً هشت مورد از هر ده نفر): علائم در طول یک دوره یک تا دو هفته از بین میروند و افراد به ندرت به خدمات معالجوی نیاز پیدا میکنند.
- علائم متوسط: پس از 4-7 روز ابتلا به علائم خفیف، برخی افراد به ذات الریه مبتلا میشوند که با مشکل در تنفس، سرفه های شدید و تب بالا همراه است. برخی از آنها مجبوراً به شفاخانه میروند.
- علائم شدید: مانند علائم متوسط است، با این تفاوت که برخی افراد به مراقبت های خاص، اعم از کمک تنفسی، نیز نیاز پیدا میکنند. افراد دارای علائم متوسط تا شدید ممکن است برای مدت 3-6 هفته این علائم را داشته باشند. تعداد کمی از افراد که به شدت مریض میشوند، جان خود را از دست میدهند.

6. چگونه ممکن است مبتلا شوید؟

انتقال این مریضی مانند ریزش و انفلوانزا است، طوری که وایرس از طریق مجرای تنفسی یک فرد مبتلا و به سه روش ذیل منتقل میشود:

- از راه هوا و با عطسه یا سرفه فرد مبتلا، که موجب میشود وایرس از طریق غشای مخاطی چشم، بینی یا دهان افراد که در همان نزدیکی قرار دارند، استنشاق شود یا در تماس با آن قرار گیرد.
- با تماس مستقیم، وقتی دست های فرد مبتلا آلوده به وایرس است و آن را از طریق تماس با دیگر افراد منتقل میکند و آن افراد نیز وایرس را با دست های خود به غشای مخاطی چشم، بینی یا دهان خود میرسانند.

• با تماس غیرمستقیم، وقتی وایرس از طریق عطسه/سرفه یا از طریق لمس اشیای که دیگر افراد متعاقباً آنها را لمس میکنند، توسط فرد مبتلا به فرنیچر، اشیاء یا سطوح تماس (از قبیل دستگیر دروازه، صفحه کلید، تلفون و غیره) منتقل میشود.

7. چطور میتوانم از مبتلا شدن خود جلوگیری کنم؟

رعایت مناسب فاصله گذاری اجتماعی و حفظ الصحة دست و آداب سرفه مهمترین نکات است که باید به خاطر داشته باشید. این وایرس میتواند از طریق تماس دست با دهان، چشم و بینی منتقل شود. از لمس کردن روی خود خودداری کنید. دست هایتان را به طور مرتب و کاملاً با آب و صابون بشویید، مخصوصاً بعد از سرفه/عطسه، بعد از استفاده از تشناب، قبل از آشپزی و خوردن غذا، یا وقتی دست هایتان کثیف است. حتماً انگشت شست، بین انگشتان، پشت دست و نیز مچ دست خود را حداقل برای مدت 20 ثانیه بشویید.

8. اگر به وایرس کرونا مبتلا شده و بهبود یافته باشم، آیا برای همیشه در مقابل این وایرس مصون خواهم بود؟

وایرس کرونا یک وایرس کاملاً جدید است و ما هنوز معلومات زیاد درباره آن نداریم. با این حال، معتقد هستیم هر فرد که به این وایرس مبتلا شده و بهبود یافته است، مصون خواهد بود یا حداقل مصونیت کم خواهد داشت. ما نمیدانیم که این مصونیت تا چه وقت ادامه دارد.

9. آیا مصرف آنتی بیوتیک مفید خواهد بود؟

خیر، آنتی بیوتیک ها فقط روی باکتری ها تاثیرگذار هستند و نه وایرس ها. وایرس کرونا یک وایرس است و نباید برای وقایه یا معالجه این مریضی از آنتی بیوتیک استفاده کرد.

10. آیا دوا یا واکسین برای وایرس کرونا وجود دارد؟

در حال حاضر هیچ واکسین برای وایرس کرونا وجود ندارد، اما تحقیقات برای ساخت واکسین در حال انجام است. بر علاوه تحقیقات در حال انجام است تا مشخص شود که آیا دیگر دواهای موجود میتوانند در معالجه وایرس کرونا کمک کنند یا خیر.

11. اگر فکر کنم که به وایرس کرونا مبتلا شده ام، باید چی کنم؟ چی وقت باید تقاضای مراقبت طبی کنم؟

به محض اینکه احتمال می رود ممکن به وایرس کرونا مبتلا شده باشید، با داکتر عمومی خود تماس بگیرید. اگر تب بالا داشته و در تنفس مشکل دارید، هر چه سریعتر با داکتر عمومی خود یا مرکز عاجل طبی (تلفون 116 117) تماس بگیرید. اگر دچار علائم بسیار شدید شده اید، فقط با 113 تماس بگیرید.

12. در صورت که فکر کنم مبتلا شده ام، آیا میتوانم به مرکز عاجل طبی مراجعه کنم؟

خیر با داکتر عمومی خود یا مرکز عاجل طبی (تلفون 116 117) تماس بگیرید تا به شما بگویند که باید چی کنید. این امر برای وقایه از شیوع مریضی ضروری است.

13. من احساس خستگی میکنم و میخواهم معاینه کنم. کجا میتوانم معاینه را انجام دهم؟

با داکتر عمومی خود یا مرکز عاجل طبی (تلفون 116 117) تماس بگیرید. آنها تشخیص خواهند داد که آیا باید شما مورد معاینه گیرید یا خیر. خدمات مراقبت صحتی به اندازه کافی ظرفیت ندارد که بتواند هر فرد که خواستار انجام معاینه است را معاینه کند اما در تلاش هستیم تا ظرفیت انجام معاینه را افزایش دهیم.

14. اگر من تنها زنده گی کنم و مریض شوم، کی برای من مواد غذایی تهیه خواهد کرد؟ اگر حالت من بدتر شود، کی از من مراقبت خواهد کرد؟

اگر شما تنها زنده گی میکنید و مریض شده اید، باید با خانواده، دوستان، همکاران یا همسایگان خود تماس بگیرید و به آنها اطلاع دهید که مریض شده اید و از آنها بخواهید در خرید مواد غذایی به شما کمک کنند. اگر کسی را ندارید که بتواند به شما کمک کند، باید با داکتر عمومی خود تماس بگیرید و به او اطلاع دهید که مریض هستید، تنها زنده گی میکنید و به کمک نیاز دارید. بر



علاوه میتوانید از شاروالی محل یا منطقه محلی خود کمک دریافت کنید، و همچنین سازمان های داوطلب بسیار وجود دارند که میتوانند به شما کمک کنند.

15. اگر یکی از اعضای خانواده مریض شود، چگونه میتوانیم او را قرنطین کنیم؟ فضای ما بسیار محدود است.

وقتی فضای شما محدود است، قرنطین کامل یک فرد در خانواده دشوار خواهد بود، اما اگر شما یک اتاق خواب مجزا دارید، فرد مریض باید همیشه در آن اتاق بماند، و دیگر افراد در اتاق نشیمن و آشپزخانه باشند. باید حفظ الصحه شخصی را به خوبی رعایت کنید و وقتی فرد مریض از تشناب و حمام استفاده میکند، آنجا را پاک کنید و بشقاب، گیلان، کارد و پنجه را بلافاصله بشویید.



کدام کارهای روزانه را میتوانم انجام دهم؟

1. چرا در کشورهای مختلف توصیه های متفاوت ارائه شده است؟ کدام توصیه ها را باید رعایت کنم؟
پلان ها و تجارب یک کشور لزوماً قابل انتقال به یک کشور دیگر نیست. در ناروی توصیه ها بر اساس تحقیقات، معلومات که ما در حال حاضر در دست داریم و شرایط موجود در ناروی ارائه میشوند. با در دسترس قرار گرفتن معلومات جدید و تغییر شرایط در ناروی، این پلان ها تغییر میکنند. بنابراین شما باید از آخرین معلومات آگاه باشید و توصیه های ارائه شده توسط مقامات صحتی را رعایت کنید.
2. آیا میتوانم به فروشگاه ها یا دواخانه بروم؟
اگر سالم هستید، میتوانید به فروشگاه ها و دواخانه بروید. از لمس کردن سطوح که دیگر افراد آنها را لمس کرده اند، خودداری کرده و فاصله خود را از دیگر افراد در فروشگاه حفظ کنید. در صورت داشتن هر گونه علائم، در خانه بمانید. در این صورت، شما باید از فرد دیگر بخواهید تا برای شما خرید کند.
3. آیا استفاده از وسایل نقلیه عمومی خطرناک است؟
استفاده از وسایل نقلیه عمومی خطرناک نیست، اما اگر بتوانید از آن استفاده نکنید، خطر ابتلای شما به مریضی کاهش خواهد یافت. در صورت امکان بهتر است بایسکل سواری یا پیاده روی کنید.
4. اگر نتوانم از فروشگاه ها یا دواخانه ها محلول ضد عفونی کننده دست بخرم، باید چی کنم؟
شستن کامل دست ها با آب و صابون موثرتر از استفاده از محلول ضد عفونی کننده دست است.
5. آیا دوستان و خانواده ام میتوانند به دیدن من بیایند؟
هر بار فقط تعداد کمی از افراد و ترجیحاً همان افراد میتوانند به دیدن شما بیایند، نه اینکه هر بار افراد مختلف با شما رفت و آمد کنند. در صورت امکان بهتر است بیرون از خانه همدیگر را ملاقات کنید. در صورت ملاقات با دیگر افراد، باید فاصله مناسب را (حداقل 1-2 متر) حفظ کنید. بهتر است از طریق تلفون یا یک تماس ویدیویی با یکدیگر صحبت کنید. در این صورت از امکان مبتلا کردن دیگر افراد یا مبتلا شدن شما جلوگیری خواهید کرد. این امر مخصوصاً در صورتیکه شما در گروپ خطر قرار داشته باشید یا اگر دوستان یا خانواده شما در گروپ خطر باشند، برای شما صدق میکند.
6. آیا باز کردن بسته ها یا نامه ها بی خطر است؟ قبل از دست زدن به صندوق پستی ام باید چی کنم؟
بله، بی خطر است. احتمال مبتلا شدن از طریق لمس نامه یا بسته کم است. با این حال وقتی به بیرون از خانه خود رفته اید، بهتر است دست هایتان را بشویید.
7. آیا میتوانم بهترین دوستانم را بغل کنم؟
نخیر، به غیر از افراد که با شما زنده گی میکنند، نباید هیچ فرد دیگر را بغل کنید یا با او دست بدهید.
8. چگونه باید خانه را پاک کنم و لباس ها را بشویم؟
برای پاک کردن خانه خود و شستن لباس ها و پارچه هایتان میتوانند از مواد شوینده معمولی استفاده کنید. هر روز حتماً سطوح را که اکثراً لمس میشوند، به طور کامل و مکرر بشویید- میز کار آشپزخانه، میز، دستگیر دروازه، دروازه یخچال، دروازه های الماری، و غیره.
9. آیا کودکان میتوانند با یکدیگر بازی کنند یا با هم وقت بگذرانند؟ نوجوانان چطور؟
کودکان و نوجوانان میتوانند به طور عادی در کنار خواهر و برادران خود باشند. این برای کودکان و نوجوانان که والدین آنها از هم جدا شده اند و بیش از یک خانه دارند، نیز صدق میکند.



در خصوص تماس با دیگر افراد، شما باید تا حد امکان تعداد افراد را که با آنها در تماس هستید، کاهش دهید. در طول این مدت سعی کنید یک یا دو دوست ثابت داشته باشید و با آنها بازی کنید و رابطه خود را با همان دوستان ادامه دهید. این برای نوجوانان نیز صدق میکند. حداقل 1 متر از دیگران فاصله بگیرید. شما میتوانید به روش های دیگر، از قبیل تلفون یا تماس ویدیویی، با دیگران در ارتباط باشید.

بهتر است در فضای باز همدیگر را ملاقات کنید تا در فضا بسته. خودتان را به گروپ های کوچک متشکل از حداکثر پنج نفر محدود کرده، و زمان و وقت گذرانی با آنها را نیز به چند ساعت کاهش دهید. از حضور در میدان های بازی و دیگر مکان های که کودکان یا افراد زیاد در آنجا هستند، خودداری کنید. در طول این مدت اقامت های شبانه خود را محدود کنید. قبل از، در طول و بعد از بازی دست های خود را به طور مکرر بشویید. آداب سرفه را به خوبی رعایت کنید.

کودکان و نوجوانان دارای علائم عفونت تنفسی باید در خانه بمانند و نباید با دیگر کودکان و نوجوانان در خارج از خانواده تماس داشته باشند. این امر زمانی که آنها علائم خفیف داشته باشند نیز صدق میکند. کودکان و نوجوانان در انزوا خانگی یا قرنطین خانگی نباید به دیگر کودکان یا نوجوانان در خارج از خانه شان ملحق شوند.

گروپ های خطر

1. کی در معرض خطر است؟

در شرایط ذیل شما در معرض خطر هستید:

- اگر بیش از 65 سال سن دارید یا
- یک فرد بزرگسال و به مریضی قلبی، مریضی ریوی، شکر، سرطان یا فشار بالا خون مبتلا هستید.
- بزرگسالان که چاق هستند یا سگریٹ میکشند نیز ممکن است در معرض خطر باشند.

2. آیا دیدار با پدر و مادرکلان خطرناک است؟

اگر پدر و مادرکلان در معرض خطر باشند، شما نباید به دیدن آنها بروید مگر اینکه کاملاً ضروری باشد. در عوض باید از طریق تلفون یا تماس ویدیویی با آنها در ارتباط باشید.

3. آیا وایرس کرونا برای فرد مبتلا به شکر و فشار بالا خون نسبت به فرد که فقط شکر دارد، خطرناک تر است؟

افراد مسن و دارای عوامل خطر به طور خاص در معرض خطر بروز علائم شدید مریضی کووید-19 هستند، و خطر مریضی شدید با افزایش سن و تعداد عوامل خطر افزایش مییابد.

4. اگر در گروپ خطر قرار داشته باشم، باید چی کنم؟

همه افراد در گروپ خطر باید حفظ الصحه شخصی را کاملاً و با دقت رعایت کرده و فاصله مصون خود را از دیگر افراد حفظ کنند. علاوه بر توصیه های کلی درباره حفظ الصحه شخصی و فاصله گذاری اجتماعی، شما باید توصیه های ذیل را رعایت کنید:

- مطمئن شوید که دواهای مورد نیاز شما در دسترس تان است. به مصرف منظم دواهای خود ادامه دهید، و فقط در صورت مشوره با داکتر عمومی خود تغییرات در آن ایجاد کنید. در جلسات توافق شده خود با خدمات معالجوی حاضر شوید مگر اینکه خلاف آن به شما گفته شده باشد.
- شما باید با پیاده روی تناسب اندام خود را حفظ کنید، اما نباید به مکان های بروید که در آنجا افراد زیاد وجود دارند.
- در صورت امکان استفاده از وسایل نقلیه عمومی را مخصوصاً در طول ساعات مزدحم کاهش دهید.
- از تماس با افراد دارای علائم مریضی تنفسی خودداری کنید.
- از مراقبت کودکان خوردسال خودداری کنید، زیرا علائم کووید-19 در کودکان خوردسال ناچیز است یا حتی آنها بدون علائم هستند و میتوانند افراد در معرض خطر را مبتلا کنند.
- اگر فرد که با او زنده گی میکنید، خسته است (مخصوصاً اگر مشکوک هستید که ممکن است کووید-19 داشته باشد)، باید تماس با او را تا حد امکان محدود کنید. در صورت امکان، باید در اطاق های مجزا زنده گی کنید و بخوابید، و از یک حمام/تشناب مجزا استفاده کنید. اگر این کار ممکن نیست، باید فاصله خود را از او حفظ کرده و از جان پاک های مجزا در حمام/تشناب و لوازم مجزا حمام و تشناب استفاده کنید.
- با مشوره با کاراستخدام کننده خود، کارکنان در گروپ های خطر باید بررسی کنند که آیا نیاز است شیوه کار خود را بر مبنای خطر فردی شان تغییر دهند یا خیر. رخصتی مریضی توصیه نمیشود مگر اینکه شما نتوانید تمهیدات کاری دیگری را بدیل سازید.
- رسانه محلی خود، ویب سایت موسسه صحت عامه ناروی و/یا helsenorge.no را دنبال کنید و از آخرین اخبار درمورد این شرایط مطلع شوید.

5. من با فرد زنده گی میکنم که در گروپ خطر قرار دارد. برای جلوگیری از مبتلا کردن او باید چی کنم؟

توصیه های برای اقارب افراد که به طور خاص در معرض خطر هستند:

- توصیه های کلی درباره حفظ الصحه شخصی و فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنید.



- اگر علائم عفونت تنفسی دارید یا احساس مریضی میکنید، فاصله خود را حفظ نمایید. در صورت امکان، در اطاق های مجزا زنده گی کنید و بخوابید و از یک حمام/تشناب مجزا استفاده کنید. اگر این کار ممکن نیست، باید فاصله خود را از آنها حفظ کرده و از جان پاک های مجزا در حمام/تشناب و لوازم مجزا حمام و تشناب استفاده کنید.

استفاده از خدمات صحتی معمول

1. آیا حضور در وقت ملاقات در شفاخانه برای من خطرناک است؟

اگر شما در یک شفاخانه وقت ملاقات دارید، باید در آن حاضر شوید. شفاخانه ها به منظور جلوگیری از ابتلا در محل خود اقدامات سختگیرانه را ارائه داده اند. اگر شما در قرنطین هستید یا علائم تنفسی دارید، لطفاً با آنها تماس بگیرید و آنها را مطلع کنید. بخش که در آنجا وقت ملاقات دارید، به شما خواهد گفت که باید چی کنید.

2. در نظر داشته باشید که هنگام حضور در اوقات ملاقات با خدمات صحتی، از حق استفاده از یک مترجم شفاهی برخوردار هستید.

شما نباید فرد دیگر را با خود به قرار ملاقات ببرید مگر اینکه کاملاً ضروری باشد. این به خاطر محافظت از دیگر مریضان و متخصصین مراقبت صحتی در مقابل مریضی است.

3. آیا اکنون میتوانم نزد داکتر عمومی خود بروم؟

از تماس با داکتر عمومی خود یا حضور در اوقات ملاقات نترسید. اگر در قرنطین هستید یا علائم تنفسی دارید، لطفاً با آنها تماس بگیرید و آنها را مطلع کنید. برخی از داکتران عمومی ممکن است مشوره ویدیویی ارائه دهند، اما اگر داکتر عمومی شما لازم بداند، از شما میخواهد تا برای مشوره به کلینیک بیایید. در نظر داشته باشید که هنگام حضور در اوقات ملاقات با خدمات صحتی، از حق استفاده از یک مترجم شفاهی برخوردار هستید.

4. آیا تزریق واکسین و معاینات طبی برای کودکان طبق معمول سابق انجام میشوند؟

بلی! کودکان باید طبق معمول واکسین شوند. ما باید به طور خاص در این شرایط سخت از شیوع دیگر مریضی ها جلوگیری کنیم. بر علاوه باید طبق معمول معاینات را انجام دهیم. با این حال، اگر شما یا کودک تان مریض یا در قرنطین هستید، با مرکز صحتی یا کلینیک داکتر عمومی که در آنجا وقت ملاقات دارید، تماس بگیرید و آنها را مطلع کرده و یک وقت ملاقات جدید تعیین کنید. برای کاهش خطر ابتلا به مریضی، فقط یکی از والدین باید همراه با کودک خود در قرار ملاقات حاضر شود. در نظر داشته باشید که هنگام ارتباط با خدمات صحتی، از حق استفاده از یک مترجم شفاهی برخوردار هستید.

وایرس کرونا، حاملگی و شیردهی

1. آیا وایرس کرونا برای خانم های حامله خطرناک است؟

در حال حاضر شواهد کم وجود دارند که نشان دهد خانم های حامله نسبت به ابتلای شدید به وایرس کرونا جدید آسیب پذیر هستند. توصیه ها برای جلوگیری از ابتلای خانم های حامله با توصیه های مربوط به افراد عادی یکسان است.

خانم های حامله مبتلا به یک مرضی مزمن یا عوارض حاملگی باید با داکتر عمومی خود مشوره کنند تا دریابند که آیا کدام دلیل برای مراقبت بیشتر وجود دارد یا خیر و آیا باید محل کار خود را به کدام طریقه تغییر بدهند یا خیر. رخصتی مرضی توصیه نمیشود مگر اینکه امکان تغییر شیوه کار شما وجود نداشته باشد.

2. در صورت مریض شدن یک مادر، آیا کودک او باید بعد از ولادت از او دور نگهداشته شده و جدا شود؟

اگر کم قبل یا در طول ولادت ابتلای شما به وایرس کرونا تشخیص داده شود، یک اطاق خصوصی در اختیار شما قرار میگیرد، کارکنان تجهیزات حفاظتی میپوشند و ممکن است بهتر باشد شما نیز از ماسک چهره استفاده کنید. بعد از ولادت میتوانید در کنار کودک تان بمانید مگر اینکه به شدت مریض باشید، یا کودک شما بسیار ضعیف یا مریض باشد. بخش های نسایی و ولادی درناروی آماده گی دارند تا از شما و کودکتان مراقبت کنند و برای کمک و مراقبت از شما به بهترین نحو ممکن، روش های مناسب را به کار گیرند.

3. آیا در صورت ابتلا به وایرس کرونا میتوانم به کودک خود شیر بدهم؟

مادران سالم که هیچگونه علائم عفونت تنفسی ندارند یا وایرس کرونا در آنها تشخیص داده نشده است، میتوانند به کودک خود شیر بدهند. مادران دارای یک عفونت تنفسی یا مادران که وایرس کرونا در آنها تشخیص داده شده است نیز میتوانند به کودک خود شیر بدهند، اما آنها باید برای جلوگیری از انتقال مرضی توصیه های بیشتر را رعایت کنند:

- هر بار هنگام تماس نزدیک با کودک خود، حفظ الصحه دست را به خوبی رعایت کنید. همیشه قبل از شیردهی دست هایتان را کاملاً بشویید.
- همانطور که نباید روی خود را لمس کنید، از لمس کردن سینه های خود نیز خودداری نمایید. این به خاطر جلوگیری از انتقال مرضی از دست های شما به سینه هایتان، و سپس انتقال آن به کودک شما است. در صورت لزوم، سینه های خود را با آب و صابون بشویید؛ از الکل استفاده نکنید.
- نباید به سمت کودک خود سرفه یا عطسه کنید. همیشه فاصله کوتاه را با کودک حفظ کنید مگر هنگام شیردهی. در صورت سرفه یا عطسه کردن هنگام شیردهی، سعی کنید دور از کودک خود و داخل یک دستمال کاغذی سرفه/عطسه کنید و سپس آن را دور بیاندازید.
- خانه خود را به طور مرتب پاک کرده و سطوح را که با آنها در تماس بوده اید، از قبیل دستگیرهای دروازه، تلفون های همراه و غیره، پاک/ضدعفونی کنید.
- توصیه نمیشود که در خانه از ماسک روی استفاده کنید مگر اینکه یک متخصص مراقبت صحتی در شرایط استثنایی در خصوص مادران/کودکان آسیب پذیر آن را توصیه کند.
- نوزادان را میتوان آزادانه به دیگر افراد در خانه که علائم مرضی ندارند، سپرد.
- در صورت تماس با خدمات صحتی، باید توصیه های را که به شما ارائه میدهند، رعایت کنید.