

# خلاصه راهنمای مراقبت از کودکان در برابر کووید-19

---



# راهنمای مراقبت از کودک در برابر کووید-19



این راهنما برای مراکز و برنامه‌هایی در نظر گرفته شده است که خدمات مراقبت از کودک را ارائه می‌دهند که شامل موارد ذیل می‌شوند:

- مراکز دارای مجوز
- مراکز ساعتی مجاز
- برنامه‌های مجاز خارج از ساعت مدرسه
- برنامه‌های تجاری مجاز پیش‌دبستانی
- ارائه‌دهندگان مجاز خدمات خانواده
- ارائه‌دهندگان معاف از مجوز (LE) اداره خدمات نیروی کار (DWS) خانواده، دوست و همسایه
- ارائه‌دهندگان معاف از مجوز (LE) اداره خدمات نیروی کار (DWS)
- ارائه‌دهندگان معاف از مجوز
- ارائه‌دهندگان مجاز ثبت شده خدمات مراقبت از کودکان

## در صورت مثبت بودن آزمایش کووید-19 یک کودک یا کارمند چه اتفاقی می‌افتد؟

در صورت مثبت شدن تست کووید-19، باید فوراً خود را قرنطینه کنید. این به این معنی است که جز برای دریافت مراقبت‌های پزشکی باید در خانه بمانید. نباید به مراکز نگهداری از کودکان یا محل کار خود مراجعه کنید.

اگر آزمایش شما مثبت شد، باید خود را تا محقق شدن شرایط زیر قرنطینه کنید:

- به مدت حداقل 24 ساعت تمام، تب شما قطع شده باشد و
- به مدت حداقل 24 ساعت تمام، علائم تنفسی شما برطرف شده باشد و
- حداقل 10 روز تمام از زمان ابتلای شما به بیماری گذشته باشد.
- اگر علائمی نداشتید، باید حداقل به مدت 10 روز از زمان انجام آزمایش، خود را قرنطینه کنید.



# اگر یک کودک یا یکی از کارکنان در تماس با فردی قرار بگیرد که دچار کووید-19 است، چه اتفاقی می افتد؟



در کل 15 دقیقه

تماس نزدیک<sup>1</sup> به این معنی است که فاصله فرد از کسی که تست کووید-19 وی مثبت شده در طول 24 ساعت در مجموع به مدت 15 دقیقه یا بیشتر، کمتر از 6 فوت یا 2 متر (حدود 2 طول بازو) بوده است.<sup>2</sup> همچنین ممکن است در صورت انجام موارد ذیل در معرض تماس نزدیک بوده باشید:

- مراقبت در خانه از کسی که به کووید-19 مبتلا شده است.
- تماس فیزیکی مستقیم با کسی که کووید-19 دارد (مثلاً، به واسطه بوسیدن یا در آغوش گرفتن آن‌ها).
- استفاده مشترک از ظروف غذا یا نوشیدنی یا شخص مبتلا به کووید-19.
- عطسه یا سرفه کردن شخص مبتلا به کووید-19 به سمت شما یا پاشیدن ذرات تنفسی وی به شیوه‌های دیگر به روی شما.

اگر کامل واکسینه نشده‌اید و حداکثر 2 روز قبل از بروز علائم در شخص مبتلا به کووید-19 با آن فرد تماس نزدیک داشته‌اید، در معرض ویروس قرار گرفته‌اید و باید قرنطینه شوید. حتی اگر شخص مبتلا به کووید-19 هیچ‌گونه علائم بیماری نداشته باشد، باز هم تا 2 روز قبل از دادن آزمایش ناقل بیماری است.

## کودکان و کارمندان چه مدت باید قرنطینه شوند؟

این دستورالعمل‌ها در خصوص کودکان و کارمندان که با شخصی زندگی می‌کنند که تست کووید-19 وی مثبت شده، صدق نمی‌کند.

شما می‌توانید در مواقع زیر به قرنطینه پایان دهید:

- **روز دهم بدون انجام آزمایش.** اگر هیچ یک از علائم کووید-19 را ندارید، می‌توانید 10 روز پس از آخرین باری که در تماس نزدیک با شخصی بودید که آزمایشش مثبت بوده، به قرنطینه خود پایان دهید.
- **روز هفتم با نتیجه آزمایش منفی.** می‌توانید روز هفتم قرنطینه، آزمایش بدهید. اگر جواب آزمایش منفی شد و هیچ یک از علائم کووید-19 را نداشتید، می‌توانید به قرنطینه پایان دهید. باید حداقل 7 روز پس از تماس صبر کنید و بعداً آزمایش دهید. این آزمایش می‌تواند PCR یا آزمایش سریع آنتی‌ژن باشد. تا زمان اعلام نتیجه آزمایش باید همچنان به قرنطینه ادامه دهید.
- این توصیه‌ها در مورد افراد زیر صدق نمی‌کند: افرادی که کاملاً واکسینه شده‌اند، با فرد مبتلا به کووید-19 یا در یک محیط جمعی خدمات درمانی زندگی می‌کنند (مانند یک مرکز مراقبتی طولانی مدت، مرکز اصلاح و تربیت یا خانه گروهی).

**هرکسی که در معرض ویروس قرار گرفته باشد باید تا 14 روز از آخرین تماس، حواشی به علائم بیماری باشد، حتی اگر به محل کار خود برگشته باشد.**

مهم است که مراقب بروز علائم باشید و اقدامات احتیاطی ایمنی بیشتری را که در صفحه 5 قید شده است، انجام دهید. هنوز هم احتمال کمی وجود دارد که به کووید-19 مبتلا شوید. اگر علائم کووید-19 را دارید، باید خود را در خانه قرنطینه کنید، با ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرید و شاید لازم باشد دوباره آزمایش دهید.



<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html> 1

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/appendix.html#contact> 2

# اگر کودک یا کارمند با کسی زندگی می‌کند که آزمایش کووید-19 وی مثبت شده است، چه مدت باید قرنطینه شود؟



به کودکان و کارمندی که با کسی زندگی می‌کنند که آزمایش کووید-19 در وی مثبت شده است، فرد در تماس خانگی با ویروس گفته می‌شود. افراد در تماس خانگی با ویروس، در معرض خطر بیشتری از لحاظ ابتلا به ویروس قرار دارند.

کودکان و کارکنانی که در تماس خانگی با ویروس هستند، باید از آخرین روز قرار گرفتن در معرض شخصی که آزمایش مثبت بوده به مدت 10 روز خود را قرنطینه کنند. آنها باید کل قرنطینه 10 روزه را تمام کنند، حتی اگر علائمی نداشته باشند یا تستشان منفی شده باشد. آنها مجاز نیستند قبل از 10 روز به قرنطینه پایان دهند.

دور ماندن از افرادی که کووید-19 دارند و در منزل شما زندگی می‌کنند می‌تواند خیلی سخت باشد. افرادی که با فردی زندگی می‌کنند که آزمایش کووید-19 وی مثبت شده است، ممکن است در معرض تماس مداوم باشند و ممکن است بیش از 10 روز به قرنطینه نیاز داشته باشند. هر بار که فرد در تماس خانگی با ویروس با شخصی که تستش مثبت و در عین حال ناقل است از نزدیک ارتباط برقرار کند، زمان قرنطینه‌اش از نو آغاز می‌شود.

## اگر کودکان یا کارمندان پس از مثبت شدن آزمایششان در معرض کووید-19 قرار بگیرند چه اتفاقی می‌افتد؟<sup>3</sup>



اگر ظرف 90 روز پس از مثبت شدن آزمایش کووید-19، دوباره در معرض این ویروس قرار گرفتید (تماس جدید با ویروس) و علائم کووید-19 را ندارید، مجبور نیستید در طول این بازه زمانی 90 روزه دوباره خود را قرنطینه کنید یا آزمایش دهید.

**باید دستورالعمل‌های زیر را به مدت 14 روز از تاریخ آخرین قرارگیری‌تان در معرض ویروس رعایت کنید:**

- قبل از رفتن به مرکز مراقبتی یا محل کار، درجه حرارت بدن خود را اندازه بگیرید.
- هر روز خود را از لحاظ علائم ابتلا به کووید-19 کنترل کنید.
- در صورت امکان در مرکز مراقبت از کودکان، محل کار یا در اطراف افرادی که با شما زندگی نمی‌کنند، ماسک بزنید.
- اگر مریض شدید یا علائم کووید-19 را داشتید، حداقل به مدت 10 روز پس از آغاز علائم، خود را قرنطینه کنید و با پزشک یا ارائه‌دهنده خدمات درمانی تماس بگیرید تا بفهمید که آیا باید دوباره آزمایش کووید-19 را بدهید یا خیر.



اگر دوباره در معرض کووید-19 قرار گرفتید (تماس جدید با ویروس) و بیش از 90 روز از مثبت شدن آزمایش کووید-19 شما گذشته است، باید خود را قرنطینه کنید و دوباره آزمایش دهید. اگر در طول دوره قرنطینه مریض یا دچار علائم شدید، خود را قرنطینه کنید و با پزشک یا ارائه‌دهنده خدمات درمانی تماس بگیرید. با این حال، ممکن است واجد شرایط پایان دادن به قرنطینه باشید که این شرایط در صفحه 3 عنوان شده است.

اگر کاملاً ایمن شده‌اید لازم نیست خود را قرنطینه کنید. این به این معنی است که حداقل 2 هفته از تزریق دوز نهایی شما گذشته باشد. با این حال، اگر بعد از قرار گرفتن در معرض کووید-19 در شما مشاهده شد (که وقوع این اتفاق نادر است)، باید قرنطینه شوید و با پزشک یا ارائه‌دهنده خدمات درمانی صحبت کنید. ممکن است لازم باشد تست کووید-19 انجام دهید.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/contact-tracing.html> 3

# اقدامات احتیاطی و ایمنی ویژه افرادی که در معرض شخص مبتلا به کووید-19 قرار گرفته‌اند



- هر روز خود را از لحاظ علائم کووید-19 کنترل کنید، از جمله اندازه‌گیری درجه حرارت بدن در صورت امکان. اگر تب‌سنج ندارید، پوست بدن خود را بررسی کنید و ببینید آیا گرم یا قرمز به نظر می‌رسد. یک کتابچه راهنمای مفید با عنوان «اقداماتی که باید در دوران قرنطینه یا قرنطینه خانگی انجام داد» (<https://coronavirus.utah.gov/protect-yourself>) را می‌توانید از وبسایت [دانلود کنید](https://coronavirus.utah.gov/protect-yourself).
- تا حد امکان در خانه و دور از دیگران بمانید. تا پایان قرنطینه خود، از حضور در مدرسه، محل کار، فعالیت‌های فوق‌برنامه، مراسم مذهبی، دورهمی‌های خانوادگی، یا سایر فعالیت‌های مشابه خودداری کنید.
- چنانچه مجبور هستید برای انجام کارهای ضروری، مثل خرید یا دریافت مراقبت‌های پزشکی از خانه خارج شوید، حتماً ماسک بزنید. فقط در موارد واقعاً ضروری، از خانه خارج شوید.
- حتی‌الامکان از پذیرش مهمان خودداری کنید. رعایت این اصل به طور ویژه زمانی مهم است که شخصی که با وی زندگی می‌کنید در معرض خطر بیشتری ابتلا به بیماری شدید ناشی از کووید-19 قرار داشته باشد.
- سطوحی که اغلب لمس می‌شوند (مثل گوشی تلفن، دستگیره درب، کلید برق، دستگیره‌های موجود در توالت، قطعات ظرف‌شویی، پیشخوان و سایر سطوح فلزی در معرض تماس زیاد) را مرتب تمیز کنید.
- مرتب دست‌های خود را با آب و صابون بشویید. در صورت عدم دسترسی به آب و صابون، از یک ضدعفونی‌کننده دست حاوی حداقل 60% الکل استفاده کنید.
- تا حد امکان، پنجره‌ها را باز نگه دارید تا تهویه مطلوب انجام بگیرد و تبادل هوا در اتاق‌ها افزایش یابد.
- از استفاده مشترک از ظروف غذا و نوشیدنی با دیگران خودداری کنید.
- اجازه ندهید دیگران از وسایل شخصی شما، مثل مسواک و امثال آن، استفاده کنند.