



مرکز بررسی‌های استراتژیک
CENTER FOR STRATEGIC STUDIES



پروتکل‌های پیشگیری و کنترل برای گروه‌ها و محیط‌های خاص

شماره مسلسل: ۳۸۶
کد گزارش: ۹۸-۱۸۹
۱۰ اسفند ۱۳۹۸

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

شماره مسلسل: ۳۸۶

کد گزارش: ۹۸-۱۸۹

عنوان گزارش: پروتکل‌های پیشگیری و کنترل برای گروه‌ها و محیط‌های خاص

Prevention and control guidelines for special groups of people

ناشر: مرکز کنترل و پیشگیری بیماری چین (Who-china office)

منبع اثر:

<https://www.who.int/china>

ترجمه: حنظله سلیمانی و جواد عرب‌یارمحمدی

ناظر: ابوالفضل غیاثوند

مرکز بررسی‌های استراتژیک ریاست جمهوری

۱۰ اسفند ۱۳۹۸

فهرست مطالب

۱. ضرورت ترجمه گزارش‌های راهبردی ۱
۲. الف. دستورالعمل‌های پیشگیری و کنترل برای گروه‌های خاص افراد ۲
۱. دستورالعمل‌های پیشگیری و کنترل برای گروه‌های خاص افراد: افراد مسن ۲
۲. دستورالعمل‌های پیشگیری و کنترل برای گروه‌های خاص افراد: کودکان ۲
۳. دستورالعمل‌های پیشگیری و کنترل برای گروه‌های خاص افراد: دانش‌آموزان ۳
۴. ب. دستورالعمل‌های پیشگیری و کنترل برای محیط‌های خاص ۴
۱. دستورالعمل‌های پیشگیری و کنترل برای محیط‌های خاص: کودکان/مدارس ۴
۲. دستورالعمل‌های پیشگیری و کنترل برای محیط‌های خاص: آسایشگاه‌ها ۴
۳. دستورالعمل‌های پیشگیری و کنترل برای محیط‌های خاص: محیط‌های کاری ۵
۴. دستورالعمل‌های پیشگیری و کنترل برای محیط‌های خاص: حمل و نقل عمومی ۶
۵. دستورالعمل‌های پیشگیری و کنترل برای محیط‌های خاص: اماکن عمومی ۶
۶. دستورالعمل‌های پیشگیری و کنترل برای محیط‌های خاص: قرنطینه خانگی ۷
۸. ج. توصیه‌های تخصصی در مورد درمان پزشکی مرکب چینی و غربی برای بیماران خانگی در جامعه ۸
۱. توصیه در مورد بررسی بیماران تبار برای قرنطینه خانگی ۸
۲. توصیه در مورد مدیریت بیماران تبار تحت قرنطینه خانگی ۸
۳. اقدامات پیشگیری و کنترل خانگی برای بیماران تبار ۹
۴. نظارت بر نشانه‌های بیماران تبار در قرنطینه خانگی ۱۰
۵. توصیه در مورد مدیریت نشانه‌های غیرمعمول در مدت قرنطینه خانگی ۱۰

ضرورت ترجمه گزارش‌های راهبردی

نوشتارها به افکار جهت و افکار به جهان شکل می‌دهند. جهان امروز نیز دربرگیرنده هزاران اندیشکده، مؤسسه مطالعات راهبردی و اتاق‌های فکری است که کارشناسان و تحلیل‌گران راهبردی را در خود گرد آورده‌اند و با انتشار گزارش‌های راهبردی بر افکار سیاستمداران، بخش خصوصی، رسانه‌ها و جوامع تأثیر می‌گذارند. نزدیک به هفت هزار اندیشکده در جهان وجود دارد که مجموعه گسترده‌ای از دانش راهبردی درباره موضوعات مختلفی از محیط‌زیست تا اقتصاد، روابط بین‌الملل، و مسائل نظامی و امنیتی را منتشر می‌کنند. این مؤسسات هم‌چنین می‌کوشند تا برآوردهای خود از آینده را نیز ارائه کنند و آینده‌پژوهی یکی از مهم‌ترین اقدامات آن‌هاست.

آگاهی یافتن از موضوعات مدنظر اندیشکده‌ها و مؤسسات مطالعات راهبردی در جهان یکی از ضرورت‌های تفکر راهبردی در ایران است. تحلیل‌گران و استراتژیست‌های ایرانی برای ارائه تحلیل‌هایی که متضمن تأمین منافع ملی باشد به شناخت گزارش‌های اندیشکده‌های خارجی نیازمند هستند. این‌گونه گزارش‌ها هم‌چنین به لحاظ روش‌شناختی نیز گاه حائز اهمیت هستند. پوشیده نیست که هنوز روش‌شناسی پژوهش‌های راهبردی و حتی گاه شیوه نگارش گزارش‌های راهبردی مؤثر نیز در میان بسیاری از اندیشکده‌های ایرانی کاستی‌هایی دارد.

مرکز بررسی‌های استراتژیک با هدف توجه دادن کارشناسان و تحلیل‌گران کشور، و هم‌چنین جهت اطلاع‌یابی مدیرانی که در معرض مسائل و تصمیم‌گیری‌های راهبردی هستند، نسبت به ترجمه و بنا به مورد انتشار محدود یا عمومی مجموعه‌ای از متون راهبردی اقدام می‌کند. مرکز بررسی‌های استراتژیک اگرچه پیشگفتارهای کوتاهی را به ابتدای این گزارش‌ها می‌افزاید و تلاش دارد تا قرائت تحلیل‌گران این مرکز از هر گزارش را ارائه نماید، اما مندرجات این گزارش‌ها الزاماً بیانگر دیدگاه‌های مرکز بررسی‌های استراتژیک نیستند. امید است این اقدام به تعمیق تفکر راهبردی کمک نماید. مرکز بررسی‌های استراتژیک از هرگونه نقد و نظر و هم‌چنین دریافت نظرات مخاطبان این مجموعه درباره مندرجات گزارش‌ها استقبال می‌کند. کارشناسان و تحلیل‌گران هم‌چنین می‌توانند متون راهبردی را که ترجمه و ارائه آن‌ها به جامعه کارشناسان و تحلیل‌گران راهبردی کشور مناسب است به این مرکز پیشنهاد کنند.

حسام‌الدین آشنا

رئیس مرکز بررسی‌های استراتژیک

الف. دستورالعمل‌های پیشگیری و کنترل برای گروه‌های خاص افراد

۱. دستورالعمل‌های پیشگیری و کنترل برای گروه‌های خاص افراد: افراد مسن

(۱) اطمینان حاصل کنید که افراد مسن آگاهی کافی در مورد وسایل حفاظت شخصی در برابر آلودگی به کروناویروس، الزامات بهداشت دست، عادات سالم و پرهیز از استفاده مشترک از اقلام شخصی، همچنین توجه به تهویه و کاربرد وسایل ضدعفونی کننده دارند. این افراد را ترغیب کنید تا شستن مرتب دست‌ها را به عادات سالم خود تبدیل کنند.

(۲) اگر فرد مسن دارای علائم تب، سرفه، گلو درد، احساس خفگی در سینه، دشواری تنفس، خستگی، تهوع، استفراغ، اسهال، قرمزی چشم، درد ماهیچه‌ها یا سایر علائم مشکوک بود، اقدامات زیر باید انجام پذیرد:

- جداسازی به منظور پرهیز از تماس با سایر افراد.
- ارزیابی سلامت توسط کارکنان بخش سلامت انجام می‌گیرد تا تصمیم بگیرند که آیا بیمار باید برای مراقبت‌های پزشکی به مراکز درمانی انتقال داده شود یا خیر. در طول انتقال، بیمار باید از ماسک جراحی استفاده نموده و از سوار شدن در وسایل حمل و نقل عمومی خودداری نماید.
- افراد دارای تماس نزدیک محافظت نشده با فرد دارای علائم مشکوک، باید فوراً ثبت شده و تحت نظارت پزشکی قرار گیرند.
- از تجمعات غیرضرور همچون جشن‌ها یا ضیافت‌ها پرهیز کرده و در مهمانی‌های شام گروهی شرکت نکنید.
- اگر ابتلای فرد مسن دارای علائم مشکوک، به پنومونی کروناویروس تأیید شود، افراد دارای تماس نزدیک با او هم باید تا ۱۴ روز تحت مراقبت پزشکی قرار گیرند. پس از خروج بیمار (بستری یا مرگ)، ضدعفونی‌سازی دوره‌ای مرتب باید در محل اقامت او توسط یا با راهنمایی کارکنان مرکز پیشگیری و کنترل بیماری یا یک شخص ذیصلاح صورت پذیرد. توصیه می‌شود که تا قبل از گندزدایی، از محل سکونت او استفاده نشود.

۲. دستورالعمل‌های پیشگیری و کنترل برای گروه‌های خاص افراد: کودکان

- (۱) از حضور در محل‌های ازدحام افراد خودداری نموده و از تجمعات شلوغ پرهیز نمایید.
- (۲) در هنگام خروج از منزل از ماسک استفاده کرده و به والدین و پدربزرگ و مادربزرگ خود یادآوری کنید که ماسک بزنند.



- ۳) برنامه‌ی روزانه‌ی خود را با یک رژیم متعادل ادامه دهید. قبل از غذا و بعد از توالیت، دست‌های خود را بشویید. با والدین خود در منزل تمرینات بدنی انجام دهید.
- ۴) آداب تنفسی مناسب شامل پوشاندن بینی و دهان با دستمال یا آرنج در زمان عطسه یا سرفه را ترویج کنید.
- ۵) اگر تب یا احساس بیماری دارید، با والدین خود در یافتن مراقبت‌های پزشکی به‌موقع همکاری کنید.

۳. دستورالعمل‌های پیشگیری و کنترل برای گروه‌های خاص افراد: دانش‌آموزان

۱) در طول تعطیلات زمستانی

- دانش‌آموزانی که در مناطق شیوع بیماری (مانند ووهان) زندگی کرده یا به آنجا سفر کرده‌اند باید تا ۱۴ روز پس از ترک این مناطق، در منزل یا در یک مکان مشخص تحت مراقبت پزشکی قرار گیرند.
- دانش‌آموزان در تمام مناطق باید تا حد ممکن در منزل بمانند تا ملاقات با اقوام و دوستان، جشن‌ها، ضیافت‌های گروهی و تجمعات انبوه در اماکن عمومی به خصوص اماکن فاقد تهویه مناسب، به حداقل برسد.
- توصیه می‌شود دانش‌آموزان روزانه وضعیت سلامتی خود را کنترل کرده و پس از انجام الزامات مرتبط، گزارش آن را به افراد مشخص در جامعه یا مدرسه بدهند.
- با نزدیک شدن به پایان تعطیلات زمستانی، دانش‌آموزان فاقد علائم مشکوک می‌توانند مانند همیشه به مدرسه بازگردند. دانش‌آموزان دارای علائم مشکوک باید مستقیماً یا از طریق اولیای خود به مدرسه گزارش داده، به موقع از مراقبت‌های پزشکی استفاده کرده و پس از بهبود به مدرسه بازگردند.

۲) در مسیر مدرسه

- در تمام زمان استفاده از حمل و نقل عمومی، ماسک‌های جراحی یا ماسک‌های این ۹۵ را به صورت بزیند.
- بهداشت دست‌ها را رعایت کرده و تماس با سطوح مشترک یا اقلام در حمل و نقل عمومی را به حداقل برسانید.
- در طول مسیر، وضعیت سلامت خود را کنترل کنید. اگر احساس می‌کنید که تب دارید، دمای بدن خود را بگیرید.
- در مورد وضعیت سلامت مسافران اطراف خود هشیار و محتاط بوده و از تماس نزدیک با افراد دارای علائم مشکوک خودداری نمایید.
- اگر در طول مسیر علائم مشکوک در خود مشاهده کردید از ماسک‌های جراحی یا ماسک‌های این ۹۵ استفاده نموده، تا حد ممکن از تماس با دیگران خودداری کرده و بر اساس شرایط پزشکی خود به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید.



- زمانی که در طول سفر برای مراقبت‌های پزشکی به مرکز پزشکی مراجعه نمودید، باید تاریخچه سفر خود به مناطق شیوع را به پزشک ارائه نموده و با وی در انجام معاینات مربوط همکاری کنید.
- اسناد و بلیط‌های سفر خود را به خوبی نگه دارید تا در بررسی هرگونه تماس نزدیک احتمالی از آنها استفاده شود.

ب. دستورالعمل‌های پیشگیری و کنترل برای محیط‌های خاص

۱. دستورالعمل‌های پیشگیری و کنترل برای محیط‌های خاص: کودکان/مدارس

- ۱) توصیه می‌شود دانش‌آموزانی که در مناطق شیوع بیماری (مانند ووهان) زندگی کرده یا به آنجا سفر کرده‌اند، قبل از بازگشت به مدرسه ۱۴ روز در قرنطینه خانگی قرار گیرند.
- ۲) پس از بازگشت به مدرسه، دانش‌آموزان باید دمای بدن و وضعیت سلامت خود را به صورت روزانه کنترل کرده، تا حد ممکن از خروج غیرضروری از منزل خودداری نموده و از تماس با دیگران بپرهیزند.
- ۳) دانش‌آموزان در تماس نزدیک با معلمان و سایر دانش‌آموزان، باید از ماسک‌های جراحی یا ماسک‌های این.ان.۹۵ به درستی استفاده نموده و دامنه جابجایی خود را حداقل نمایند.
- ۴) مدارس باید وضعیت سلامت دانش‌آموزان را از طریق سنجش، دمای بدن را برای دو بار در روز از نزدیک کنترل کرده و غیبت‌ها و تعجیل در خروج را ثبت و ضبط نموده و هرگونه علائم مشکوک را فوراً به مدیر شیوع گزارش دهند. مدارس باید با مراکز مراقبت پزشکی در مدیریت تماس‌های نزدیک و گندزدایی همکاری نمایند.
- ۵) مدارس باید تا حد ممکن از برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های جمعی خودداری نمایند. تهویه مدارس باید تقویت شده، و ضدعفونی‌کننده‌های دست باید در کلاس‌ها، خوابگاه‌ها، کتابخانه‌ها، مراکز فعالیت، فروشگاه‌ها، تالارهای کنفرانس، دفاتر معلمان، دستشویی‌ها و سایر حوزه‌های فعالیت در دسترس قرار گیرد.
- ۶) مدارس باید برای دانش‌آموزانی که کلاس‌ها را از دست داده‌اند، تدریس برخط یا تدریس جبرانی را فراهم کرده و برای دانش‌آموزانی هم که نتوانسته‌اند در امتحانات شرکت نمایند، آزمون‌های جبرانی برگزار نمایند.

۲. دستورالعمل‌های پیشگیری و کنترل برای محیط‌های خاص: آسایشگاه‌ها

توصیه می‌شود که آسایشگاه‌ها در طول دوره شیوع بیماری، مدیریت بسته^۱ را اعمال نمایند. در عمل، ملاقات‌کنندگان اجازه ورود و سالخورده‌گان مقیم هم اجازه خروج را ندارند؛ هیچ سالخورده جدیدی به آسایشگاه اضافه نمی‌شود؛ آنهایی که بیرون رفته‌اند باید پس از بازگشت تحت کنترل و مراقبت نزدیک قرار گیرند.



۱) اقدامات پیشگیرانه روزانه

- اطمینان حاصل کنید که کارکنان و سالخوردگان تحت نظر، در مورد اطلاعات مرتبط آگاهی دارند، از استفاده مشترک از اقلام شخصی خودداری نمایید، به تهویه مطبوع توجه کنید، و اقدامات گندزدایی را به عمل آورید. پرونده سوابق سلامتی برای افراد مسن و کارکنان ایجاد نموده و وضعیت سلامتی آنها را هر روز صبح بررسی و ثبت نمایید.

- کارکنانی که دارای علائم مشکوک هستند، باید فوراً کار خود را ترک نموده و به مراکز پزشکی مراجعه نمایند. تنها آنهایی که فاقد بیماری‌های واگیر از جمله کروناویروس هستند می‌توانند به کار خود ادامه دهند.
- سیستم ثبت مراجعین را ایجاد نمایید. باید از ورود ملاقات‌کنندگان دارای علائم مشکوک به کروناویروس ممانعت شود. تمام ملاقات‌کنندگان باید از ماسک‌های جراحی استفاده کنند.

- تهویه مناسب اتاق‌ها را انجام دهید. حداقل ۳۰ دقیقه در صبح و عصر، پنجره‌ها را باز بگذارید. در صورتی که امکان باز کردن پنجره‌ها وجود نداشته باشد، تهویه مکانیکی باید تعبیه شود. در زمستان، باز کردن پنجره‌ها باید با احتیاط و مراقبت انجام شود تا از سرماخوردگی به دلیل تفاوت در دمای درون و بیرون اتاق جلوگیری شود.

- افراد مسن را به شستشوی مرتب دست‌ها ترغیب نموده و محیط را پاکیزه نگه دارید.

- اتاق‌های ایزوله را برای بیماران احتمالی با علائم مشکوک در آینده آماده کنید. افراد مسن دارای علائم باید به موقع ایزوله شوند تا مانع گسترش بیماری به دیگران گردد.

۲) زمانی که یک فرد مسن دارای علائم مشکوک است:

اگر یک فرد مسن در آسایشگاه دچار علائم مشکوک شود باید به موقع در یک اتاق تکی ایزوله شده و توسط متخصصان سلامت ارزیابی گردد که آیا بیمار باید به مراکز پزشکی انتقال یابد یا خیر. ملاقات‌ها هم باید متوقف شود.

۳. دستورالعمل‌های پیشگیری و کنترل برای محیط‌های خاص: محیط‌های کاری

۱) کارکنان باید وضعیت سلامتی خود را کنترل و مراقبت نمایند. اگر هر یک از علائم مشکوک به کروناویروس (تب، سرفه، گلو درد، احساس خفگی در سینه، دشواری تنفس، خستگی، تهوع، استفراغ، اسهال، قرمزی چشم، درد ماهیچه‌ها یا سایر علائم) در فردی مشاهده شد، باید از رفتن به محل کار خودداری نماید.

۲) کارکنان باید از فرد دارای علائم مشکوک به کروناویروس بخواهند که محل کار را ترک نماید.

۳) اقلام یا مکان‌های مورد استفاده یا تماس مشترک باید به طور مرتب پاکیزه و گندزدایی شود.

۴) تهویه مناسب در محل کار باید صورت بگیرد. اطمینان حاصل کنید که سیستم تهویه هوا به درستی کار می‌کند؛

فیلترهای سیستم تهویه هوا را مرتباً تمیز کنید؛ برای تهویه بهتر، پنجره‌ها را باز کنید.



۵) ضد عفونی کننده‌های دست را در دستشویی‌ها همواره در دسترس قرار دهید؛ از عملکرد مناسب تأمین آب مطمئن شوید.

۶) بهداشت محیطی را رعایت کرده و زباله‌ها را به موقع خارج نمایید.

۴. دستورالعمل‌های پیشگیری و کنترل برای محیط‌های خاص: حمل و نقل عمومی

(شامل هواپیماها، اتوبوس‌های عمومی، متروها، قطارها و غیره)

۱) کارکنان حمل و نقل عمومی در مناطق شیوع بیماری باید از ماسک‌های جراحی یا ماسک‌های این.ان.۹۵ استفاده کرده و وضعیت سلامت خود را به صورت روزانه کنترل نمایند.

۲) توصیه می‌شود که حمل و نقل عمومی مجهز به دماسنج، ماسک و غیره شود.

۳) تعداد دفعات نظافت و گندزدایی حمل و نقل عمومی را افزایش دهید؛ سوابق نظافت و گندزدایی را به خوبی ثبت و ضبط کرده و با علامت مشخص کنید.

۴) تهویه مناسب حمل و نقل عمومی باید صورت پذیرد.

۵) بهداشت در ایستگاه‌ها و واگن‌ها را رعایت نموده و زباله‌ها را به موقع خارج نمایید.

۶) رانندگان و مأموران باید به صورت شیفی و به گونه‌ای کار نمایند که زمان کافی برای استراحت داشته باشند.

۵. دستورالعمل‌های پیشگیری و کنترل برای محیط‌های خاص: اماکن عمومی

این دستورالعمل برای مراکز خرید، سینماها، کافی‌نت‌ها، دستشویی‌های عمومی، ورزشگاه‌ها، نمایشگاه‌ها، ایستگاه‌های قطار، ایستگاه‌های مترو، فرودگاه‌ها، ایستگاه‌های اتوبوس و سایر اماکن عمومی قابل استفاده است.

۱) کارکنان در اماکن عمومی باید وضعیت سلامت خود را کنترل نموده و اگر علائم مشکوک به کروناویروس را در خود مشاهده کردند، به محل کار خود مراجعه نکنند.

۲) کارکنان باید از افراد دارای علائم مشکوک به کروناویروس بخواهند که محل را ترک کند.

۳) اقلام یا مکان‌های مورد استفاده یا تماس مشترک باید به طور مرتب پاکیزه و گندزدایی شود.

۴) تهویه مناسب در محل کار باید صورت بگیرد. اطمینان حاصل کنید که سیستم تهویه هوا به درستی کار می‌کند؛ فیلترهای سیستم تهویه هوا را مرتباً تمیز کنید؛ برای تهویه بهتر، پنجره‌ها را باز کنید.

۵) ضد عفونی کننده‌های دست را در دستشویی‌ها همواره در دسترس قرار دهید؛ از عملکرد مناسب تأمین آب مطمئن شوید.

۶) بهداشت محیطی را رعایت کرده و زباله‌ها را به موقع خارج نمایید.

۷) در مناطق شیوع بیماری، باید دسترسی به اماکن عمومی به حداقل برسد، به خصوص به محیط‌هایی که جمعیت زیاد و تهویه نامناسب است.



۶. دستورالعمل‌های پیشگیری و کنترل برای محیط‌های خاص: قرنطینه خانگی

(۱) ترتیبات فضای زندگی

- افراد دارای علائم مشکوک باید در یک اتاق تکی با تهویه مناسب زندگی کرده و از هرگونه ملاقات با او خودداری شود.

- اعضای خانواده باید در اتاق‌های مختلف زندگی کنند؛ در صورت عدم امکان، باید فاصله حداقل یک متری از هم را رعایت کرده و در تخت‌های مجزا بخوابند. اگر دارای علائم مشکوک هستید باید میزان حرکت و جابجایی خود را کاهش داده، فضای زندگی خود را محدود نموده، و از تهویه مناسب فضاهای مشترک (مانند آشپزخانه و سرویس‌های بهداشتی) اطمینان حاصل نمایید (پنجره‌ها را همواره باز نگه دارید).

(۲) ترتیبات مراقبت‌کننده

در حالت ایده‌آل، باید یکی از اعضای خانواده به عنوان مراقب ثابت انتخاب شود که در وضعیت سلامتی خوبی به سر برده و فاقد بیماری‌های مزمن باشد.

(۳) پیشگیری از گسترش

زمانی که یکی از اعضای خانواده با فرد دارای علائم مشکوک در یک اتاق می‌ماند، هر دو نفر باید از ماسک‌های جراحی مناسب و کاملاً اندازه استفاده کنند. بهداشت دست را رعایت کرده؛ از تماس مستقیم با ترشحات بدن خودداری کرده؛ از تماس با هر چیزی که ممکن است منجر به آلودگی از طریق غیرمستقیم شود پرهیز نمایند.

(۴) مدیریت اشیاء آلوده

دستکش‌ها، دستمال‌ها و ماسک‌های استفاده شده و سایر زباله‌ها باید در سطح مشخص انداخته شده و قبل از بیرون بردن باید روی آنها نوشته شود.

(۵) اگر هر یک از علائم زیر را داشتید، قرنطینه خانگی را متوقف نموده و فوراً به مراکز پزشکی مراجعه نمایید:

- دشواری تنفس (شامل بدتر شدن احساس خفگی در سینه و کم آوردن نفس در زمان حرکت)
- مشکل با هوشیاری (شامل خواب‌آلودگی، هذیان‌گویی، آشفتگی و موقعیت‌ناآگاهی و غیره)
- اسهال.

- دمای بدن بالای ۳۹ درجه سلسیوس.

- علائم مشکوک آلودگی به کروناویروس در میان سایر اعضای خانواده.



ج. توصیه‌های تخصصی در مورد درمان پزشکی مرکب چینی و غربی برای بیماران خانگی در جامعه

داده‌های در دسترس نشان می‌دهند که از زمان شیوع پنومونی کروناویروس جدید در ووهان استان هوبی در دسامبر ۲۰۱۹، اکثر موارد، خفیف هستند. اواخر زمستان و اوایل بهار هم زمان اوج سرماخوردگی معمول و آنفولانزا است. در نتیجه، کلینیک‌های تب و بخش‌های بستری بیمارستان مملو از بیماران و ملاقات‌کنندگان است. ممکن است برخی بیماران تب‌دار به دلیل نگرانی از خطرات انتقال بیماری‌ها، قرنطینه خانگی را انتخاب کنند. این توصیه‌ها برای قرنطینه خانگی بیماران تب‌دار مطابق با پروتکل تشخیص و درمان پنومونی کروناویروس^۲ (نسخه ۴)، پروتکل پیشگیری و کنترل پنومونی کروناویروس^۳ (نسخه ۳) و پروتکل تشخیص و درمان آنفولانزا^۴ (۲۰۱۹) تهیه شده است.

۱. توصیه در مورد بررسی بیماران تب‌دار برای قرنطینه خانگی

در زمستان و بهار، بیماری‌های تنفسی عفونی شایع هستند. هر سه بیماری سرماخوردگی، آنفولانزا و پنومونی کروناویروس می‌توانند با تب همراه باشند، اما نشانه‌های آنها متفاوت است. به عنوان نمونه، سرماخوردگی با نشانه‌های دستگاه تنفسی فوقانی همچون عطسه، آبریزش بینی و ناراحتی گلو به همراه نشانه‌های عمومی خفیف بدون تب یا تب بسیار کم ظاهر می‌شود. نشانه‌های آنفولانزا شامل تب بالا، نشانه‌های سیستماتیک شدیدتر، لرز، سردرد، دردهای عمومی، گرفتگی بینی، آبریزش بینی، سرفه خشک، درد سینه، تهوع، کم‌اشتهایی و غیره می‌گردد. از نشانه‌های پنومونی کروناویروس می‌توان به تب، خستگی و سرفه خشک، گرفتگی بینی، آبریزش بینی و اسهال اشاره کرد.

با آغاز نشانه‌هایی همچون تب و سرفه، قرنطینه خانگی برای این سناریوها توصیه می‌شود:

- ۱) نشانه‌ها خفیف و دمای بدن زیر ۳۸ درجه است و هیچ کمبود نفس، درد سینه و دشواری تنفسی آشکاری وجود ندارد؛ علائم حیاتی همچون تنفس، فشار خون و ضربان قلب در حالت پایدار هستند.
- ۲) بیماران هیچ بیماری تنفسی یا قلبی عروقی زمینه‌ای جدی یا چاقی مفرط ندارند.

۲. توصیه در مورد مدیریت بیماران تب‌دار تحت قرنطینه خانگی

- ۱) استراحت؛ رژیم متعادل؛ پرهیز از غذاهای چرب؛
- ۲) نوشیدن مایعات گرم و پرهیز از آب سرد برای تسکین دستگاه گوارش؛
- ۳) پرهیز از استفاده نامتناسب از آنتی‌بیوتیک‌ها؛
- ۴) استفاده صحیح از ماسک‌ها؛ خوردن غذا جدا از سایر اعضای خانواده؛ حفظ فاصله ۱٫۵ متری از سایر اعضای خانواده.
- ۵) بیماران دچار سردی و لرز می‌توانند از داروهای سنتی چینی استفاده کنند که تب‌بر و ضدسرما هستند.

2. Protocol of Diagnosis and Treatment of nCoV Pneumonia

3. Protocol of Prevention and Control of nCoV Pneumonia

4. Protocol of Diagnosis and Treatment of Flu



- ۶) بیماران دارای لرز، تب، درد ماهیچه‌ها و سرفه می‌توانند از داروهای سنتی چینی استفاده کنند که سم‌زدایی نموده و سرفه را متوقف می‌نماید.
- ۷) بیماران دارای خستگی، تهوع، کم‌اشتهایی و اسهال می‌توانند برای کم کردن رطوبت بدن از داروهای سنتی چینی استفاده کنند.
- ۸) بیماران دارای تب و گلودرد می‌توانند از داروهای سنتی چینی استفاده کنند که گلودرد را کاهش می‌دهد.
- ۹) بیماران دارای تب و دشواری دفع، می‌توانند داروهایی را اضافه کنند که روده را شل نموده و دما را پایین می‌آورند.
- ۱۰) اگر دمای بدن بالای ۳۸,۵ درجه سلسیوس باشد، اقدامات خنک‌کننده فیزیکی مانند حوله خیس یا کیسه یخ می‌تواند به کار گرفته شود. توصیه می‌شود که بیماران از مسکن‌های تب‌بر یا داروهایی استفاده کنند که می‌تواند دمای بدن را پایین بیاورد.
- برای توصیه‌های دارویی خاص به پروتکل تشخیص و درمان پنومونی کروناویروس (نسخه ۴) مراجعه کنید.

۳. اقدامات پیشگیری و کنترل خانگی برای بیماران تب‌دار

- ۱) توصیه می‌شود که بیمار ۷ روز در قرنطینه خانگی باشد.
- ۲) نظافت و تهویه مناسب در محیط زندگی را مدنظر داشته باشید. هر روز صبح، ظهر و عصر اتاق را تهویه کنید و در عین حال خود را گرم نگه دارید.
- ۳) نحوه صحیح استفاده از ماسک را بدانید؛ عادات تنفسی مناسب داشته باشید (پوشاندن بینی و دهان با آرنج به جای دست در زمان سرفه یا عطسه)؛ مکرراً دست‌ها را بشویید (با دست شسته‌نشده به بینی، دهان و چشم خود دست نزنید)؛ قبل از کشیدن فلاش‌تانک، درب توالت [فرنگی] را بگذارید.
- ۴) از تجمعات و ضیافت‌های گروهی پرهیز نموده و مدت زمان ماندن در مکان‌های شلوغ را به حداقل برسانید.
- ۵) بیماران دارای نشانه‌هایی همچون تب یا سرفه باید در مورد راه‌های محافظت شخصی همچون ایزولاسیون در اتاق تکی آگاه باشند؛ در صورت عدم امکان، بیماران باید فاصله حداقل ۱,۵ متری را از سایر اعضای خانواده حفظ کنند؛ برای جلوگیری از تهویه عبوری در میان اتاق‌های مختلف، همواره درها را بسته نگه دارید؛ از تهویه هوای مرکزی استفاده نکنید.
- ۶) در مسیر بیمارستان برای استفاده از مراقبت‌های پزشکی، تمام افراد باید ماسک بزنند.
- ۷) ماسک‌های استفاده‌شده توسط بیماران، قبل از انداختن به سطل زباله باید در یک کیسه زباله کاملاً بسته شوند.



۴. نظارت بر نشانه‌های بیماران تب‌دار در قرنطینه خانگی

- (۱) دمای بدن را حداقل دو بار در روز کنترل نمایید.
- (۲) مراقب احساس خفگی در سینه، کمبود نفس، تنفس سریع، افزایش ضربان قلب و غیره باشید.
- (۳) کنترل کنید که آیا نشانه‌های دستگاه روده‌ای مانند اسهال یا استفراغ بدتر شده‌اند.

۵. توصیه در مورد مدیریت نشانه‌های غیرمعمول در مدت قرنطینه خانگی

- (۱) اگر نشانه‌های زیر مشاهده شد، برای مراقبت پزشکی به بیمارستان یا مراکز مشخص شده مراجعه کنید:
 - دمای بالای بدن برای ۲ ساعت پیوسته؛
 - احساس خفگی در سینه یا کمبود نفس.

(۲) اگر تعداد تنفس بیشتر از ۳۰ بار در دقیقه و همراه با دشواری تنفس و سیانوز لب‌ها بود، برای انتقال بیمار به بیمارستان یا مراکز مشخص شده با اورژانس تماس بگیرید.

این دستورالعمل باید بر اساس شواهد کلینیکی بازبینی شده و بهبود یابد. توصیه می‌شود که این دستورالعمل بر اساس زمینه و بافت محلی مورد استفاده قرار گیرد.