



قرنطینه خانگی برای سل Home Isolation for Tuberculosis (TB)

چگونه جداسازی خانگی را اجرا کنیم؟

- در خانه خود بمانید.
- داروهای سل را مصرف کنید، غذای سالم بخورید و استراحت فراوان کنید.
- هنگامی که به پزشک مراجعه می‌کنید و زمانی که مراقبتگر بهداشتی به خانه شما می‌آید، ماسکی بپوشید که بینی و دهانتان را بپوشاند.
- در زمان سرفه، عطسه، یا خنده دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید.
- هوای اتاق محل اقامت را با باز گذاشتن پنجره (در صورتی که هوا مناسب باشد) تهویه کنید.
- به تمام ارائه دهندگان جدید خدمات بهداشتی (مانند بهیاران آمبولانس) بگویید که سل دارید.
- کسی به ملاقات شما نیاید، به ویژه کودکان و افرادی که سیستم ایمنی ضعیف دارند.
- از اتوبوس، قطار، تاکسی یا هواپیما استفاده نکنید.
- به مکان‌های عمومی مانند محل کار، مدرسه، کلیسا، فروشگاه، مرکز خرید، رستوران یا سینما نروید.
- به ویزیت‌های غیرفوری (مانند دندانپزشک یا آرایشگاه) نروید تا زمانی که جداسازی خانگی شما تمام شود.

چه مدت باید در جداسازی خانگی بمانم؟

مدت زمان لازم برای جداسازی خانگی برای هر شخصی متفاوت است. مراقبتگر بهداشتی به شما خواهد گفت که چه مدتی باید در خانه بمانید. آزمایش اخلاط به مراقبتگر بهداشتی کمک می‌کند تا بفهمد چه زمانی جداسازی خانگی را متوقف کند. اگر دارو مصرف کنید، سل بهبود خواهد یافت. وقتی آزمایش‌ها نشان دهد که بیماری شما دیگر واگیردار نیست، می‌توانید کارهایی را که قبل از بیماری انجام می‌دادید دوباره انجام دهید. برای آگاهی بیشتر درباره گرفتن اخلاط به [HealthLinkBC File #51b](#) **خلط گرفتن برای آزمایش سل**.

اگر شما مبتلا به سل واگیردار (Tuberculosis یا TB) تشخیص داده شده‌اید، ممکن است مراقبتگر بهداشتی به شما بگوید که نیاز به جداسازی خانگی (قرنطینه) دارید. جداسازی خانگی از سرایت سل به دیگران جلوگیری می‌کند. کودکان کم سن و افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف در معرض بیشترین خطر ابتلا به بیماری سل هستند.

سل (TB) چیست؟

سل، که TB نیز نامیده می‌شود، یک بیماری خطرناک است. عامل ایجاد سل باکتری است که از طریق هوا و هنگامی که شخص مبتلا به سل واگیردار در ریه‌های سرفه یا عطسه می‌کند، آواز می‌خواند یا حرف می‌زند منتشر می‌شود.

معمولاً سل بر ریه‌ها تأثیر می‌گذارد اما می‌تواند بر سایر اعضای بدن مانند غده، استخوان، مفاصل، کلیه، مغز و اندام‌های تناسلی هم اثر بگذارد.

سل درمان‌پذیر است. در بریتیش کلمبیا، داروهای پیشگیری یا درمان سل، از طریق کلینیک‌های خدمات استانی سل و واحدهای بهداشت همگانی به صورت رایگان داده می‌شود.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره سل به [HealthLinkBC File #51a](#) **سل (TB) مراجعه کنید.**

جداسازی خانگی چیست؟

جداسازی خانگی حالتی است که فرد باید در خانه بماند زیرا مبتلا به یک بیماری واگیردار مانند سل است. اگر شما در جداسازی خانگی به سر می‌برید یعنی شما آنقدر بیمار نیستید که نیاز به مراقبت در بیمارستان داشته باشید اما ممکن است سل را به دیگران منتقل کنید.

جداسازی خانگی به پیشگیری از انتشار سل کمک می‌کند چون شما در خانه و دور از دیگران باقی می‌مانید. در بی‌سی، قوانینی برای محدود کردن فعالیت افراد مبتلا به سل واگیردار وجود دارد. این قوانین برای حفاظت از دیگران در برابر ابتلا به سل است.

چگونه می‌توانم خانواده و دوستان خود را در برابر سیل محافظت کنم؟

شما می‌توانید با توجه به راهنمای جداسازی خانگی که به شما داده شده است و مصرف داروهای سیل با توجه به دستورهای مراقبتگر بهداشتی از خانواده و دوستان خود محافظت کنید. همچنین می‌توانید با آزمایش کردن اعضای خانواده و دوستان خود برای سیل از آنها محافظت کنید.

اگر نیاز باشد جایی بروم چه کار کنم؟

جداسازی خانگی یعنی شما باید در خانه بمانید مگر آنکه نیاز به مراقبت درمانی داشته باشید.

اگر به ویزیت پزشک می‌روید، باید تا زمانی که به خانه برمی‌گردید ماسک بپوشید. اگر در مسیر داخل خودرویی هستید که دیگران هم هستند، شیشه‌ها را تا حد ممکن باز نگه دارید.

اگر نیاز به مراقبت درمانی فوری داشته باشم چه کار کنم؟

حتماً به ارائه دهندگان خدمات بهداشت (بهیاران، پزشکان، پرستاران) بگویید که سیل واگیردار دارید. این مسئله به آنها کمک می‌کند تا خودشان و افراد نزدیک را محافظت کنند.

آیا ممکن است سیل از طریق دست دادن، بوسیدن یا رابطه جنسی به دیگران منتقل شود؟

سیل از طریق تماس جسمی مستقیم، از قبیل دست دادن، بوسیدن، یا رابطه جنسی منتقل نمی‌شود. اما چون سیل از طریق هوا منتقل می‌شود، اگر اغلب در تماس مستقیم با شخصی باشید که مبتلا به سیل است، خطر ابتلا به بیماری برای شما وجود دارد.

آیا ممکن است سیل از طریق ظروف، لباس، ملحفه یا مبلمان به دیگران منتقل شود؟

سیل از طریق استفاده مشترک از لیوان، ظرف، لوازم آشپزخانه، لباس، ملحفه، مبلمان یا توالت منتقل نمی‌شود. این لوازم نیاز به تمیز کردن خاصی ندارند.

آیا می‌توانم بدون پوشیدن ماسک بیرون از خانه وقت بگذارم؟

با مراقبتگر بهداشتی خود مشورت کنید تا بدانید که آیا آنقدر خوب شده‌اید که بیرون بروید یا خیر. وقتی بیرون هستید الزامی به پوشیدن ماسک ندارید اما باید از دیگران دور بایستید.

ماسک‌ها و دستمال‌های کاغذی را که استفاده می‌کنم چگونه دور بیندازم؟

ماسک و دستمال کاغذی استفاده شده را می‌توانید در زباله‌های عادی بیندازید. حتماً و به ویژه پس از برداشتن ماسک یا استفاده از دستمال کاغذی، دست‌های خود را به طور مکرر بشویید. برای آگاهی بیشتر درباره روش صحیح شستشوی دست به [HealthLinkBC File #85](#) شستن دستها: به جلوگیری از شیوع آلودگی ها کمک کنید مراجعه کنید.

برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر درباره قوانینی که می‌تواند فعالیت‌های افراد مبتلا به بیماری‌های واگیردار مانند سیل را محدود کند، به قانون بهداشت همگانی بی‌سی مراجعه کنید:

www.bclaws.ca/EPLibraries/bclaws_new/document/ID/freeside/00_08028_01



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority