

## قرنطینه خانگی برای سل (TB)

### Home isolation for Tuberculosis (TB)

- 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 قرارهای غیر فوری (مانند دندانپزشک یا آرایشگاه) نروید تا زمانی که جداسازی خانگی شما تمام شود

#### چه مدت باید در جداسازی خانگی بمانم؟

طول مدت زمان جداسازی خانگی برای هر شخصی متفاوت است. مراقبتگر بهداشتی به شما خواهد گفت که چه مدتی باید در خانه بمانید. طول دوره درمان و نتیجه آزمایش‌های خلط شما به مراقبتگر بهداشتی کمک می‌کند تا تصمیم بگیرد که شما چه زمانی می‌توانید جداسازی خانگی را متوقف کنید. خلط به موادی گفته می‌شود که شما هنگام سرفه از عمق ریه‌ی خود بیرون می‌دهید. اگر دارو مصرف کنید، از سل بهبودی خواهید یافت، و می‌توانید کارهایی را که قبل از بیماری انجام می‌داده‌اید دوباره انجام دهید.

برای آگاهی بیشتر درباره گرفتن اخلاط به [HealthLinkBC File #51b](#) خلط گرفتن برای آزمایش سل مراجعه کنید.

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

شما می‌توانید با پیروی از دستورهای جداسازی خانگی و مصرف داروهای سل از خانواده و دوستان خود محافظت کنید. همچنین می‌توانید با آزمایش کردن اعضای خانواده و دوستان خود برای سل 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، به کلینیک بگویید که شما در جداسازی خانگی برای بیماری سل واگیردار هستید. 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 مبتلا به سل درمان‌نشده تشخیص داده شده‌اید که می‌تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود (بیماری سل در ریه‌ها یا گلو)، ممکن است مراقبتگر بهداشتی از شما بخواهد در قرنطینه خانگی بمانید. جداسازی خانگی به معنی پرهیز از تماس با دیگران است. جداسازی خانگی از انتقال به دیگران جلوگیری می‌کند. کودکان کم سن و افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف در معرض بیشترین خطر ابتلا به بیماری هستند.

#### سل (TB) چیست؟

سل یک بیماری جدی است که توسط یک میکروب (باکتری) ایجاد می‌شود، و زمانی که فردی که در ریه‌های خود بیماری سل درمان نشده دارد، سرفه، عطسه می‌کند، آواز می‌خواند یا حرف می‌زند، این میکروب از طریق هوا منتشر می‌شود.

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

این عارضه 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 آگاهی بیشتر درباره سل به [HealthLinkBC File #51a](#) مراجعه کنید.

#### جداسازی خانگی چیست؟

جداسازی خانگی حالتی است که فرد باید در خانه بماند زیرا مبتلا به یک بیماری واگیردار 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 باکتری 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 وجود دارد. این قوانین برای حفاظت از دیگران در برابر ابتلا به سل است. این قوانین بخشی از قانون بهداشت عمومی بی‌سی است. برای آگاهی بیشتر به

[www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/comple](http://www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/statreg/00_08028_01)  
[te/statreg/00\\_08028\\_01](http://www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/statreg/00_08028_01) مراجعه کنید.

#### جداسازی خانگی به چه معنی است؟

- در خانه خود بمانید و از تماس با دیگران بپرهیزید
- داروهای خود را طبق دستور مصرف کنید، غذای سالم بخورید و زیاد استراحت کنید
- هنگامی که به پزشک مراجعه می‌کنید و زمانی که مراقبتگران بهداشتی به خانه شما می‌آیند، ماسکی بپوشید که بینی و دهانتان را بپوشاند

### اگر نیاز به مراقبت درمانی فوری داشته باشیم چه کار کنیم؟

حتماً به ارائه دهندگان خدمات بهداشتی (بهبود، پزشکان، پرستاران) بگویید که سل واگیردار دارید. این کار به آنها کمک می‌کند تا خودشان و افراد نزدیک را محافظت کنند.

### آیا ممکن است سل از طریق دست دادن یا بوسیدن به دیگران منتقل شود؟

سل از طریق تماس جسمی مستقیم، از قبیل دست دادن یا بوسیدن منتقل نمی‌شود. هنگامی که فرد مبتلا به سل واگیردار سرفه یا عطسه کند، آواز بخواند یا صحبت کند، سل از طریق هوا منتقل می‌شود. یک فرد باید برای مدت طولانی با کسی که بیماری سل درمان نشده در ریه‌ها دارد در تماس نزدیک باشد و باید میکروب‌های سل را استنشاق کند تا عفونت رخ دهد.

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

سل 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 آلودگی‌ها کمک کنید مراجعه کنید.

### برای اطلاعات بیشتر

برای اطلاعات بیشتر، از جمله اطلاعات مربوط به کلینیک‌های مرکز کنترل بیماری‌های بریتیش کلمبیا (BCCDC)، به این آدرس مراجعه کنید: [www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/tuberculosis](http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/tuberculosis)



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority