

اگر شما به یک ویروس تنفسی مبتلا هستید

ماه مارچ 2024

علائم ویروس‌های تنفسی عام مانند آنفولانزا، COVID-19 یا RSV ممکن است شامل تب، لرز، احساس خستگی شدید، سرفه، آبریزش بینی و سردرد باشد. این توصیه‌ها را دنبال کنید تا خطر ابتلا دیگران به این مریضی‌ها را کاهش دهید و بفهمید که چه وقت ممکن است به تداوی نیاز داشته باشید. این رهنمایی برای کارمندان مراقبت‌های صحتی اعمال نمی‌شود.



اگر شما علائم ویروس تنفسی دارید

- از تماس با افراد دیگر از جمله افرادی که با آنها زندگی می‌کنید و مریض نیستند، خودداری نمایید. اگر نمی‌توانید از تماس با دیگران خودداری کنید، مراحل اضافی زیر را برای کاهش خطر ابتلا به مریضی دیگران دنبال کنید.
- معاینه کووید-19 را در نظر بگیرید تا به شما کمک کند تصمیم بگیرید که آیا باید اقدامات بیشتری برای محافظت از خود و دیگران انجام دهید یا خیر.
- به یک مراقبت‌کننده صحتی مراجعه کنید و بلافاصله درباره تداوی صحتی کنید اگر در معرض خطر بالاتری برای مریضی شدید قرار دارید یا اگر علائم شما بدتر شود. افرادی که در معرض خطر بیشتری برای مریضی شدید قرار دارند شامل اطفال جوان، سالمندان، افرادی با سیستم محافظتی ضعیف، افراد باردار و افراد دارای معلولیت هستند.
- تداوی باید ظرف چند روز پس از شروع مریضی به محل کار آغاز شود. این دواها می‌توانند احتمال مریضی شدید یا نیاز به رفتن به شفاخانه را کاهش دهند.

بازگشت به فعالیت‌های عادی

- شما می‌توانید پس از حداقل یک روز (24 ساعت) به فعالیت‌های عادی خود بازگردید، اگر به طور کلی احساس بهتری دارید و حداقل 24 ساعت بدون استفاده از داروهای تب نداشته‌اید.
- پس از بازگشت به فعالیت‌های عادی، این اقدامات اضافی را برای 5 روز آینده انجام دهید. هرچه اقدامات بیشتری انجام دهید، خطر مریض کردن دیگران کمتر خواهد شد.
 - دستان خود را با آب و صابون بشویید یا اغلب از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
 - فاصله فیزیکی از افراد دیگر تا حد امکان نگهدارید.
 - از ماسکی استفاده کنید که به خوبی به قالب روی تان جابجا می‌شود و کیفیت بالایی داشته باشد.
 - کیفیت هوا را با باز کردن پنجره، استفاده از فیلتر هوا، یا جمع شدن در فضای باز بهبود بخشید.
 - سطوح را تا جایی که امکان دارد پاک و ضد عفونی کنید.
- شما می‌توانید به انتشار ویروس به دیگران ادامه دهید، حتی اگر احساس بهتری داشته باشید. اگر تب کردید یا شروع به بدتر شدن کردید، از تماس مجدد با دیگران تا زمانی که احساس بهتری کرده نباشید، خودداری کنید.
- محل کار، مکتب یا برنامه مراقبت از اطفال شما ممکن است پالیسی‌های متفاوتی برای بازگشت پس از مریضی داشته باشد. لطفاً برای دریافت معلومات بیشتر مستقیماً با سازمان تماس بگیرید.



Symptoms of common respiratory viruses-like flu, COVID-19 or RSV-may include fever, chills, feeling very tired, cough, runny nose and headache. Follow these recommendations to lower the risk of getting other people sick and to know when you might need treatment. This guidance does not apply to health care workers.

If You Have Respiratory Virus Symptoms

- **Avoid contact with other** people-including those you live with who are not sick. If you can't avoid contact with others, follow the extra steps below to lower the risk of getting others sick.
- **Consider testing for COVID-19** to help you decide if you need to take more steps to protect yourself and others.
- **Talk to a health care provider about treatment** right away if you are at higher risk of getting very sick or if your symptoms get worse. People at higher risk for severe illness include young children, older adults, people with weakened immune systems, people who are pregnant, and people with disabilities.
- Treatment must be started within a few days of getting sick to work. These medicines can make it less likely you will get very sick or need to go to the hospital.

Returning to Normal Activities

- You can go back to normal activities after at least one day (24 hours) **if you are feeling better overall and have not had a fever for at least 24 hours** without using fever-reducing medicines.
- **After returning to normal activities, take these extra steps for the next 5 days.** The more steps you take, the lower your risk of getting others sick.
 - Wash your hands with soap and water or use hand sanitizer often.
 - Keep a physical distance from other people as much as possible.
 - Wear a face mask that fits well and is high quality.
 - Improve the air quality by opening a window, using an air filter, or gathering outside.
 - Clean and disinfect surfaces as much as possible.
- You can continue to spread the virus to others, even if you're feeling better. If you develop a fever or start to feel worse, avoid contact with others again until you feel better.
- Your workplace, school or child care program may have different return policies after being sick. Please check with the organization directly to learn more.