



وزارت صحت عامه جمهوری اسلامی افغانستان  
ریاست عمومی وقایه و کنترل امراض  
کمیته وقایه از انتان برای جلوگیری از شیوع کوید ۱۹

**رهنمود قرنطین در خانه یا خارج از مرکز صحی**

تاریخ ۱۶ حمل ۱۳۹۹

مطابق ۴ اپریل ۲۰۲۰

**قرنطین چیست؟**

قرنطین عبارت است از جدا نمودن و محدود ساختن رفت و آمد افرادی است که ممکن مصاب به مرض باشند برای مدت معین، جهت معلوم نمودن این که آیا این افراد مبتلا به مرض اند و یا خیر، تا از سرایت مرض به سایرین جلوگیری شود.

**کی ها باید قرنطین شوند؟**

1. تمام کسانی که در ۱۴ روز گذشته به کشورها و ولایاتی که در آن مرض کوید-۱۹ در بین جامعه شیوع کرده است سفر داشته اند، و توسط کارمندان صحی سفارش به قرنطین خانگی شده اند.
2. کسانی که در جریان ۱۴ روز گذشته با شخص مریض در تماس نزدیک بوده اند، مثلا اگر نزدیکی از اعضای خانواده و ویروس کرونا تثبیت شود، اگر با شخص مریض در یک محل کار می کردند، از شخص مریضی بدون استفاده از وسایل محافظت شخصی، مراقبت می کرده اند، یا هم با شخص مریضی یک جا سفر کرده اند (در فاصله یک متری با هم برای بیشتر از ۱۵ دقیقه بوده اند).
3. کسانی که به مرض کوید ۱۹ مشکوک بوده اند، اما نتیجه لابراتواری ابتدایی شان منفی است.

**کدام تدابیر برای قرنطین در خانه لازمی است؟**

- حق بیرون شدن از منزل و پذیرفتن مهمان و بازدید کننده را ندارد.
- از دست دادن، در آغوش گرفتن، روبوسی و دست بوسی با دیگران به صورت جدی خودداری کند.
- اطاق شخص قرنطین شده جدا بوده و دارای سیستم تهویه مناسب و معروض به آفتاب باشد، در صورت نبود امکانات بهتر است تا فاصله ۲ متر با شخص رعایت گردد.
- هر شخصی که در خانه تحت قرنطین قرار دارد لازم است با یک کارکن صحی از طریق تلیفون یا سایر وسایل مفاهموی در ارتباط باشد.

- در صورت بروز علائم کلینیکی (تب، سرفه و نفس تنگی) بعد از مشوره با کارکن صحتی مربوط به مرکز صحتی مراجعه نماید.
- حفظ الصحه دست ها را جدی مراعات نماید: بعد از تماس با هر چیزی در محیط دور و بر شان باید فوراً دستها را با آب و صابون برای حد اقل ۲۰ ثانیه بشویند. در صورتی که دست ها بصورت آشکار آلوده نگردیده باشد میتوان از مایع ضد عفونی (الکول ۷۰ فیصد) نیز استفاده نمود.
- حفظ الصحه طرق تنفسی را جدی مراعات نماید: پوشیدن دهن و بینی هنگام سرفه و عطسه با استفاده از ماسک های طبی، ماسک های تکه پی، دستمال کاغذی ویا آرنج دست. بهتر است از دستمال کاغذی یا کاغذ تشناب استفاده شده و بعد از استفاده در یک باطله دانی مشخص جمع شده سوختانده شود.
- سطوح و جا هایی که با آنها معمولاً تماس گرفته می شود با آب شسته و با محلول ضد عفونی کننده (محلول کلورین ۰/۵ فیصد) و یا ایتایل الکول ۷۰ فیصد (الکول طبی) ضد عفونی شود.
- از رفت و آمد غیر ضروری شخص معروض در اماکن شریکی (مثل آشپزخانه و حمام) در خانه جلوگیری شود. اماکن شریکی باید بصورت متداوم تهویه گردند مثلاً کلکین ها با زنگهداشته شوند.
- از استفاده مشترک اشیای خانه مانند برس دندان، ظروف غذا، نوشابه، روپاک، لیف حمام، روجایی و روکش جداً خودداری شود.
- از غذا خوردن با سایر اعضای خانواده در یک دسترخوان و یا ظروف مشترک (بشقاب، کاسه، گیلان، قاشق، پنجه و غیره) خودداری شود.
- در صورت امکان روزانه چندین بار، هر بار برای پنج دقیقه، در معرض شعاع مستقیم آفتاب قرار گیرند.
- از سگرت و نسوار پرهیزد، و در عوض روزانه حد اقل برای ۳۰ دقیقه تمرین فزیک نماید.
- روزانه از غذای متوازن استفاده کرده و مقدار زیاد مایعات مانند آب و چای صرف نماید.
- روجایی، لباس، دستمال و غیره را روزانه برای حد اقل نیم ساعت در معرض شعاع مستقیم آفتاب قرار دهد.

### اگر ضرورت شد که شخص قرنطین شده از خانه بیرون شود، چه باید کرد؟

شخص قرنطین شده در صورتی که به خدمات صحتی، مواد غذایی و یا سایر موضوع های عمده ناگزیر خانه را ترک می کند باید موارد ذیل را در نظر بگیرد:

- قبل از تصمیم به بیرون شدن باید با کارمند صحتی که در ارتباط است و یا شخص مسؤلی که در منطقه از قرنطین وی نظارت می کند، از طریق تیلیفون به تماس شود.
- زمانی که از خانه خارج می شود باید ماسک طبی را پوشیده باشد و کوشش کند به هیچ چیزی نباید تماس کند.
- شخص برای رفتن به مرکز صحتی نباید از ترانسپورت عمومی استفاده نماید در صورت امکان به امبولانس در تماس شده و یا شخص مصاب به ترانسپورت شخصی که شیشه های آن باز باشد انتقال یابد.
- از انداختن افرازات دهن و بینی خود در بیرون خودداری نماید.

### چگونه از قرنطین اشخاص مطمین شویم؟

جهت حصول اطمینان از تطبیق رهنمود فوق همکاری همسایه ها، رضا کاران، سوپروایزران صحتی جامعه، شورا های قریوی، جامعه مدنی، روسای نواحی، وکلای گذر، شورای صحتی، ملا امام مسجد و یا پولیس محل منطقه ضروری می باشد. یک نفر از بین اینان که در نزدیکی محل زیست شخص قرنطین شده قرار دارد، باید مسؤلیت بگیرد.

هرگاه کارمندان صحتی مؤظف تصمیم به قرنطین شخص و یا خانواده پی می گیرند، نام، شماره تیلیفون، و آدرس دقیق آن ها را یادداشت نموده، در صورتی که در شهر زندگی می کند، مستقیم به آمر ناحیه مربوطه می فرستد، در صورتی که شخص

در یکی از ولسوالی ها زندگی می کند، باید به ولسوال مربوطه، همراه با یک کپی این رهنمود ارسال می کند. آمر ناحیه یا ولسوال به یکی از افرادی که در فوق ذکر شد و در نزدیکی خانه شخص قرنطین شده هستند، مسؤلیت می دهد تا از صورت قرنطین شخص متذکره طبق این رهنمود نظارت کند.

کارمندان بخش سرویلانس وزارت صحت عامه مسؤلیت رسانیدن این رهنمود و فورم مشخصات شخص قرنطین شده را از آسان طریق راه ممکنه به ریس ناحیه و یا ولسوال مربوطه دارند. از موسسات تطبیق کننده و همکار وزارت صحت عامه، شبکه وزارت صحت عامه و یا هر طریق ممکن می توان به این منظور استفاده کرد.

شخصی که مسؤلیت نظارت از قرنطین را به دوش می گیرد، مطمئن شود که افراد تحت قرنطین در اجتماعات ظاهر نمی شوند، با کسی تماس نزدیک ندارند و طبق این رهنمود در خانه می مانند. در صورتی که تخطی صورت می گرفت، به بخش سرویلانس وزارت صحت عامه اطلاع دهند تا در مورد قرنطین این افراد در شفاخانه یا محل دیگری تصمیم گرفته شود.

این رهنمود به هدایت جناب وزیر صحت عامه توسط کمیته وقایه و کنترل انتان در جریان شیوع ویروس کرونا به رهبری داکتر بشیر احمد حمید ریس عمومی وقایه و کنترل امراض تهیه شده است، اعضای کمیته شامل افراد ذیل اند:

- داکتر شاه ولی معروفی ریس کنترل امراض ساری
- داکتر سید قمرالدین حافظ مشاور ریاست عمومی وقایه و کنترل امراض
- داکتر محمد امید رسولی آمر پروژه مدیریت زیاله های
- داکتر محب الله حلیمی مشاور ریاست کنترل امراض ساری
- داکتر ندیب از سازمان صحتی جهان (WHO)
- داکتر زاهد الله رسولی از ریاست طب معالجوی
- داکتر هاشم خان امیرزاده از پروگرام ملی کنترل توبرکلوز
- داکتر محمد یوسف عمران از ریاست عمومی وقایه و کنترل امراض
- داکتر محمد نعیم از پروگرام کنترل لشمانیا و ملاریا
- داکتر محمد رفیق قاضی زاده متخصص کاهش اضرار و (ANPASH) OST

از تیم که در انکشاف این رهنمود نموده اند ابراز سپاس و قدردانی نموده توقع داریم با تطبیق این رهنمود بتوانیم خطرات ناشی از شیوع Covid-19 را در مراکز صحتی نزد کارمندان صحتی و هم چنان در بین مردم به حد اقل آن برسانیم.

در صورتی که در مورد این رهنمود هر ملاحظه، پرسش و یا نظری داشته باشید از طریق وایبر یا واتس آپ به شماره ۰۷۴۴۶۶۹۹۹۹ با کمیته وقایه و کنترل انتان در وزارت صحت عامه تماس بگیرید، چون همه ی ما و شما در مورد این ویروس جدید هر روز می آموزیم، این رهنمود با هر دانش و تجربه جدید به روز ساخته شده و خدمت شما تقدیم خواهد شد.