

# Wat moet je doen als iemand uit je familie of van je vrienden ziek is?

دستورالعمل‌ها برای افرادی که کسی از اعضای خانواده یا دوستانشان مریض است

[www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)

NL

Is er bij jou thuis of bij familie of vrienden iemand ziek? Volg deze regels, zo worden jij of andere mensen niet besmet:

1. Raak de zieke zo weinig mogelijk aan. Laat maar 1 persoon uit de omgeving voor de zieke zorgen.
2. Laat iemand anders voor de zieke zorgen als je:
  - ouder bent dan 65 jaar
  - diabetes hebt of al lang iets hebt aan je hart, nieren of longen
  - zelf gevoelig bent voor infecties
3. Zorg voor frisse lucht binnen: zet het raam van de patiënt een paar keer per dag 30 minuten open.
4. Was vaak je handen. Raak je ogen, neus of mond alleen aan met gewassen handen.
5. Eet apart en gebruik nooit dezelfde spullen (borden, messen, glazen, ...) als de zieke. Gebruik ook niet dezelfde handdoek of lakens.
6. Desinfecteer plaatsen die je veel aanraakt 1 keer per dag met javelwater van 1%, bijvoorbeeld tafel, nachtkastje, deurklink, wc-bril. Doe hiervoor 1 eetlepel bleekmiddel (javel) in 1 liter water.
7. Volg deze regels tot de zieke geen symptomen meer heeft (koorts, spierpijn, ...).

Farsi

Vertaling uit het Nederlands

چنانچه کسی در خانه‌ی شما، در میان فامیل یا دوستان شما بیمار است، از دستورالعمل‌های زیر پیروی کنید تا خودتان یا دیگران مبتلا نشوند:

1. تا حد امکان از دست زدن به شخص بیمار خودداری کنید. اجازه دهید فقط 1 نفر از نزدیکان بیمار از او مراقبت کند.
2. چنانچه یکی از موارد زیر در مورد شما صدق می‌کند، از بیمار مراقبت نکنید:
  - اگر بالای 65 سال هستید
  - دیابت دارید و مدت زیادی است که دچار مشکل قلبی، کلیه یا شش هستید
  - بدن‌تان به عفونت حساس است
3. هوای خانه را تازه کنید: پنجره‌ی اتاق بیمار را روزی چند بار به مدت 30 دقیقه باز کنید.
4. دستان خود را مرتب بشوید. فقط پس از شستن دستان به دهان، بینی یا چشمان خود دست بزنید.
5. تنها غذا بخورید و هرگز از وسایلی که بیمار استفاده می‌کند (بشقاب، چاقو، لیوان، و غیره) استفاده نکنید. همچنین از حوله یا ملافه به طور مشترک استفاده نکنید.
6. جاهایی را که خیلی دست می‌زنید – مثل میز، کمد پاتختی، دستگیره‌ی در، و نشیمنگاه توالت – روزی یک بار با مایعی که حاوی 1% وایتکس است ضدعفونی کنید. برای تهیه‌ی ماده‌ی ضدعفونی‌کننده، 1 قاشق غذاخوری مایع سفیدکننده (وایتکس) را در یک لیتر آب بریزید.
7. تا زمانی که علائم بیماری (تب، درد عضلات، و غیره) برطرف نشده‌اند، از این دستورالعمل‌ها پیروی کنید.