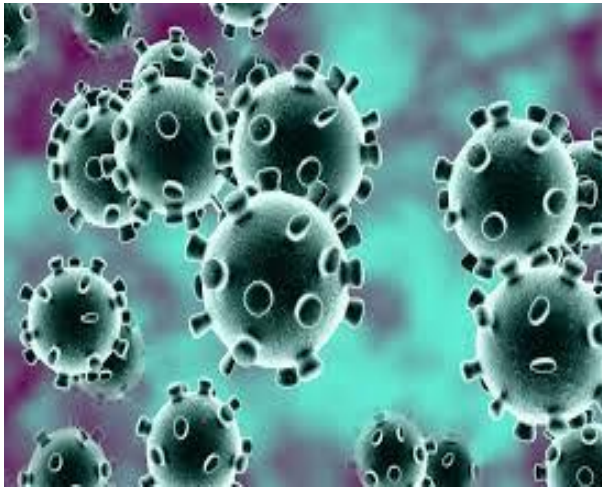




معاونت بهداشت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## ملاحظات برنامه سلامت میانسالان در گام دوم همه گیری کووید ۱۹

### پیشگیری از انتقال عفونت کووید ۱۹ در روابط زناشویی میانسالان



اداره سلامت میانسالان  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

اردیبهشت ۹۹

## مقدمه

اپیدمی کرونا ویروس در سال ۲۰۱۹ از ووهان چین آغاز در هفته‌های پایانی سال ۱۳۹۸ حدود ۱۴۰ کشور جهان با این بیماری درگیر شدند به طوری که از فوریه ۲۰۲۰ پاندمی کرونا ویروس (کووید ۱۹) به عنوان یک اورژانس جهانی توسط WHO اعلام گردید. در کشور ما نیز اولین موارد بیماری در روز چهارشنبه ۳۰ بهمن ماه ۹۸ در قم شناسایی و اعلام شد و تا کنون موارد درگیری با بیماری و مرگ و میر ناشی از آن در همه استانهای کشور گزارش شده و علیرغم گمانه زنی‌های مختلف، سرانجام این پاندمی و پایان شرایط کنونی نامعلوم است و به نظر می‌رسد حتی در شرایط فروکش بیماری ممکن است شاهد اوج و فرودهای دیگری از اپیدمی کووید ۱۹ باشیم.

شدت سرایت ویروس، وجود ناقلین بی علامت بسیار، محدودیت منابع و مشکلاتی که برای انجام اقداماتی از قبیل قرنطینه، فاصله گذاری و... وجود دارد، برنامه ریزی طولانی مدت برای درگیری با ویروس فوق را اجتناب ناپذیر می‌نماید. این امر در گروه کثیر میانسالان که جمعیت ۳۲ میلیونی ۵۹-۳۰ سال کشور را به خود اختصاص می‌دهند، اهمیت بسیار دارد. این مجموعه ملاحظات علمی و اجرایی و تغییرات برنامه سلامت میانسالان در شرایط درگیری با همه گیری بیماری کووید ۱۹ (SARS2) با هدف افزایش دانش و مهارت مدیران برنامه و ارائه دهندگان خدمات و بالمال احاد میانسال جامعه و رفع سردرگمی‌های دوره بحرانی کنونی را با توجه به شواهد بین المللی، دستورالعملهای کشوری و جمع بندی نظرات اعضای کمیته علمی کشوری سلامت میانسالان مد نظر قرار داده است.

## کلیات:

ویروس COVID19 به عنوان یک ویروس جهش یافته از خانواده کرونا ویروسها، با تظاهراتی از قبیل تب، لرز، گلودرد، سردرد، سرفه‌های خشک و تنگی نفس ظاهر شده و در مواردی با بیماری بسیار شدید تنفسی و در ۲ تا ۳ درصد از موارد با مرگ همراه بوده است.

ویروس در ابتدا از یک منبع حیوانی در چین به انسان منتقل شده و در حال حاضر انتقال آن انسان به انسان صورت می گیرد. به طور معمول، ویروس از طرق زیر منتقل می شود:

- تماس نزدیک با افراد مبتلا (در فاصله‌ای کمتر از ۲-۱ متر)
- تماس با قطرات و ترشحات دستگاه تنفس فرد آلوده در اثر عطسه یا سرفه
- تماس دست‌ها با سطوح آلوده به ویروس و سپس لمس دهان، چشم‌ها و بینی

دوره نهفتگی این ویروس حدود ۲ روز تا حدود ۱۴ روز و به طور شایعتری ۳ تا ۷ روز است. باید توجه داشت که این ویروس علاوه بر دوره ی بروز علائم حتی در دوره نهفتگی می تواند با درجات کمتری از فرد آلوده‌ی بدون علامت (ناقل)، به فرد سالم منتقل شده و او را نیز آلوده و مبتلا سازد.

یکی از گروههای سنی که در معرض ابتلا به کووید ۱۹ می باشد، گروه سنی میانسال بخصوص سالهای انتهایی میانسالی است. در این گروه به علت ویژگیهای خاص آن، لازم است ملاحظاتی را بر مبنای دستورالعملهای ملی ستاد کمیته علمی ستاد کشوری مد نظر قرار داد، که این مجموعه به ملاحظات فوق الذکر اختصاص یافته است.

**اصول پیشگیری:** کلیات پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا در دستورالعملهای کشوری مختلف تدوین و ابلاغ شده است. اهم مواردی که میانسالان می توانند با رعایت و آموزش این نکات به کودکان و نوجوانان در خانه به میزان قابل توجهی احتمال ابتلا و انتشار ویروس را کاهش دهند، عبارتند از:

- بطور مکرر دست‌ها را با آب و صابون بمدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه شستشو دهید یا با محلول الکلی ۷۰ درصد ضدعفونی کنید و از تماس دستهای شسته نشده با چشم‌ها، بینی و دهان خودداری کنید.
- سطوح و اشیایی را که در معرض تماس مکرر با دست‌ها هستند (مانند گوشی تلفن همراه، دستگیره‌ها، دکمه آسانسور و ...) را با استفاده از اسپری‌ها یا پارچه‌های آغشته به مواد ضدعفونی کننده (برای سطوح مقاوم وایتکس و برای سطوح حساس الکل ۷۰

درجه) بصورت مکرر تمیز و ضدعفونی کنید. و حداقل روزی یک بار وسایل و تجهیزات و محیط کار را ضدعفونی کنید.

- تا حد امکان از سفرهای غیر ضروری و حضور در اماکن شلوغ خودداری نمایید.
- همچنین عاداتی از قبیل دست دادن و روبوسی با دیگران را کنار بگذارید. هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج خمیده خود بپوشانید و دستمال را پس از استفاده درون یک سطل زباله در بسته بیندازید.
- از مصرف محصولات حیوانی خام یا پخته نشده اجتناب کنید. نگهداری گوشت خام، شیر و بسته های محصولات غذایی ضدعفونی نشده باید به صورتی باشد که سبب آلودگی غذاهای پخته شده یا ضد عفونی شده نگردد.
- اگر تب، سرفه، تنگی نفس، گلو درد و یا هرگونه مشکلی در تنفس دارید، سریع به پزشک مراجعه کنید و سابقه سفر قبلی خود را به پزشک اطلاع دهید. زمانی که دارای نشانه های سرفه و تب هستید از ارتباط نزدیک با سایرین خودداری کنید و از تماس نزدیک با هر کسی که تب و سرفه دارد خودداری و در صورت وجود علائم تنفسی مانند سرفه یا عطسه از ماسک استفاده کنید.



## تعاریف بالینی موارد کووید-۱۹ ابلاغ شده توسط کمیته علمی ستاد کشوری

**تعاریف:** تعاریفی که در این دستورالعمل مورد اشاره قرار گرفته اند عبارتند از:

### تماس نزدیک

- تماس بیمارستانی با بیمار، شامل ارائه مستقیم خدمت بالینی کادر بیمارستانی به بیمار محتمل/قطعی کووید-۱۹
- تماس با عضو دیگری از تیم درمانی که خود مبتلا به کووید-۱۹ شده باشد
- فردی از افراد خانواده از بیمار مشکوک/محتمل/قطعی کووید-۱۹ مراقبت مستقیم نموده است.
- همکار بودن یا همکلاس بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ یا هر تماس شغلی با بیمار مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته ی مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در یک وسیله نقلیه مشترک

### مورد مشکوک

- فرد با شرح حال سرفه خشک یا لرز یا گلودرد همراه با تنگی نفس با یا بدون تب که با عامل اتیولوژیک دیگری قابل توجیه نباشد
- بیمار دارای تب و یا علائم تنفسی (با هر شدتی که باشد) شامل سابقه تماس نزدیک با مورد محتمل/قطعی بیماری کووید-۱۹، در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علائم بیماری را داشته باشد و کارکنان بهداشتی-درمانی

### مورد محتمل

- با تظاهرات رادیولوژیک که از نظر متخصص رادیولوژی به شدت مطرح کننده بیماری کووید-۱۹ می باشد (نظیر انفیلتراسیون مولتی لوبولر یک یا دو طرفه خصوصا انفیلتراسیون نواحی پرفرال در CT scan ریه یا رادیوگرافی قفسه صدی و ground glass در CT scan ریه (Clinically confirmed))

- فرد مبتلا به پنومونی (عفونت ریوی) که علیرغم درمان های مناسب ، پاسخ نامناسبی از نظر علائم بیماری داشته و به شکل غیر معمول و سرعت غیرقابل انتظاری وضعیت علائم ظاهری بیماری حادتر و وخیم تر شده یا فوت شود (Clinically confirmed)
- نتیجه آزمایش PCR (ازمایشات ویروسی) از ترشحات تنفسی فرد بعنوان مثبت یا منفی قطعی گزارش نشده است. (inconclusive result)

### مورد قطعی

- فرد با تایید آزمایشگاهی ویروس ناشی از عفونت کووید-۱۹، صرف نظر از آن که علائم و نشانه های بالینی یا ارتباط نزدیک وجود داشته یا نداشته باشد.

### راههای انتقال ویروس :

- ویروس از طریق تماس نزدیک فرد آلوده به فرد دیگری منتقل می شود.
- ویروسها در ترشحات تنفسی فرد مبتلا وجود دارند بنابراین با عطسه و سرفه این قطره های ریز تنفسی تا مدتی در هوا باقی میمانند و در فاصله کمتر از شش قدم یا یک و نیم متر قابل انتقال به فرد دیگر هستند
- ویروس از طریق بزاق یا آب دهان فرد آلوده و مخاطات منتقل میشود
- ویروس از طریق دست زدن به سطوح آلوده و عدم بهداشت صحیح دستها مخصوصا در استفاده مشترک همسران از موبایل ، لب تاپ ، کنترل از راه دور وسایل برقی قابل انتقال است .
- شواهد تا به امروز نشان میدهد که ویروس از مادر باردار آلوده و از طریق جفت و مایع آمنیوتیک به نوزاد منتقل نمی شود و علت ابتلا نوزادان تازه متولد شده هم به علت عدم رعایت بهداشت و عدم رعایت فاصله مناسب مادر یا مراقبین آلوده به ویروس با نوزاد بوده است ،اما همچنان تحقیقات در این زمینه ادامه دارد .
- ویروس از طریق شیر مادر آلوده به کودک منتقل نمی شود و میبایست مادر آلوده یا مبتلا به بیماری قبل و بعد از شیردهی شستشوی دستها به مدت ۲۰ ثانیه با اب و صابون ، شستشوی لوازم شیردوش و ظروف و استفاده از ماسک در زمان شیردهی مانع انتقال آلودگی به شیرخوار گردد .

- ویروس در مدفوع افراد مبتلا دیده شده است. بنابراین یکی از راههای احتمالی انتقال می تواند راه مدفوعی - دهانی باشد که می بایست احتیاط لازم را در مورد بهداشت دستها در این خصوص رعایت کرد .
- آنچه که تا کنون شواهد نشان میدهند، ویروس در مایع منی و ترشحات دستگاه تناسلی زنان وجود ندارد و به همین دلیل تا به امروز بیماری کووید ۱۹ یک بیماری منتقله از طریق آمیزش محسوب نمی شود.

**کووید ۱۹ و روابط زناشویی:** با توجه به شرایط انتقال انسان به انسان ویروس کووید ۱۹ ، علاوه بر رعایت اصول بهداشتی مانند شستشوی مکرر دستها، ضد عفونی نمودن دستها و سطوح الوده ، اجتناب از تماس دستها با چشمها و بینی و دهان، پرهیز از تماس با اشیای الوده مانند گوشی تلفن همراه، دستگیره ها، دکمه آسانسور و ... ، اجتناب از سفرهای غیر ضروری، رعایت بهداشت مواد غذایی ، لازم است برای کنترل و قطع چرخه انتقال ویروس، محدودیتهایی در روابط فیزیکی اجتماعی و خانوادگی (فاصله گذاری اجتماعی) بین افراد رعایت شده و با ترک عاداتی مانند دست دادن و روبوسی با دیگران و رعایت اصول بهداشتی هنگام عطسه و سرفه، از ارتباط نزدیک با سایرین بویژه با افرادی که تب و سرفه دارند خودداری و در موارد ضروری از ماسک استفاده شود.

رعایت اصول بهداشتی در شرایط سلامت و بیماری برای اعضای یک خانوار که زیر یک سقف با یکدیگر زندگی می کنند، بویژه زوجین، متناسب با وضعیت هریک از آنان ضرورت دارد. علاوه بر روابط جنسی ، روابط عاطفی زوجین نیز در شرایط شیوع کووید ۱۹ تحت تاثیر قرار می گیرد و هر دو موضوع بر یکدیگر تاثیر متقابل دارند. ( در خصوص روابط عاطفی بین زوجین به پروتکل اداره باروری سالم توجه شود).

**راههای انتقال ویروس :**

همانگونه که پیش از این ذکر شد، ویروس از طریق تماس نزدیک با فرد آلوده، ترشحات تنفسی فرد مبتلا، بزاق یا آب دهان فرد آلوده، دست زدن به سطوح و وسایل آلوده منتقل می شود. یکی از راههای احتمالی انتقال می تواند راه مدفوعی- دهانی باشد اما شواهد تا به امروز نشان میدهد که ویروس از مادر باردار آلوده و از طریق جفت و مایع آمنیوتیک و شیر مادر آلوده به کودک منتقل نمی شود. همچنین تا به امروز بیماری کووید ۱۹ یک بیماری منتقله از طریق آمیزش محسوب نمی شود .

## اصول خروج از ایزولاسیون خانگی :

### دوران عفونت زایی بیماری و شرایط خروج از ایزولاسیون خانگی

با توجه به ماهیت بیماری کووید ۱۹ و بدلیل این که حتی تا چندین روز پس از بهبودی علائم، احتمال دفع ویروس از طریق قطرات تنفسی وجود دارد، لازم است تا زمانی که احتمال انتقال ویروس ممکن است وجود داشته باشد، جداسازی در منزل/ محل نگهداری بیمار انجام شود. با توجه به اینکه احتمال Shedding مدفوعی ویروس تا هفته ها پس از بهبودی نیز ممکن است ادامه یابد، همواره تأکید بر رعایت بهداشت فردی و شستشوی دستها پس از توالیت رفتن، بشدت توصیه می شود.

بر این اساس، مدت زمان عفونت زایی در شرایط مختلف به شرح زیر است:

۹. در افراد بدون علامت ۱۴ روز بعد از تماس احتمالی منجر به ابتلا
  ۱. در افراد با علامت خفیف یا متوسط که نیاز به بستری ندارند ۲۱ بعد از ابتلا یا ۱۴ روز بعد از شروع علائم
  ۹. در موارد شدید (نیازمند بستری) و یا خیلی شدید (نیازمند ICU ۲۵ روز بعد از ابتلا یا ۲۱ روز بعد از شروع علائم
- از سویی پارامترهایی که برای بازگشت به کار افراد پس از بهبودی از بیماری کووید ۹۱ در نظر گرفته می شود. لازم است از دو جنبه مورد توجه قرار گیرد:

### • توانایی فرد برای بازگشت به کار

توانایی فرد شامل دو بخش به شرح ذیل است:



بیماری حاد کووید ۱۹ پایان یافته و بهبودی کامل حاصل شده است. پایان بیماری کووید ۱۹ و بهبودی به معنای تحقق شروط زیر است:

بیمار بدون مصرف تب بر حداقل سه روز عاری از تب می باشد و بهبود علائم تنفسی نظیر؛ کاهش واضح سرفه و قطع سرفه پایدار و نبود تنگی نفس عوارض ناتوان کننده بیماری نظیر عوارض جدی قلبی، کلیوی و ... رخ نداده است. در صورت وجود این عوارض برای بازگشت به کار گواهی پزشک معالج یا متخصص مرتبط در خصوص سلامت فرد بهبود یافته ضروری می باشد. شرایط خروج از ایزولاسیون خانگی مشابه مواردی است که در صفحات بعد برای روابط زناشویی ذکر شده است.

### **رابطه جنسی در زمان شیوع کووید-۱۹:**

-زوجین که در منزل و زیر یک سقف زندگی می کنند، غیر از رابطه زناشویی، ارتباطات دیگری مثل در کنار هم غذاخوردن، کنار هم نشستن و خندیدن، صحبت کردن و تماسهای دیگر هم دارند که هر کدام میتواند از طریق قطرات تنفسی یا تماس با الودگی باعث انتقال ویروس شود بنابراین رابطه زناشویی تنها تماس زوج نیست و به خودی خود مانعی برای جلوگیری از انتقال ویروس، محسوب نمی شود.

-رابطه زناشویی در افرادی که علامتی ندارند و احتمالاً در معرض آلودگی قرار نگرفته اند و در خانه اقامت داشته و احتمالاً در معرض آلودگی قرار نگرفته اند، می تواند یک روش برای بهبود روابط بین زوجین و در برخی افراد روشی برای کاهش اضطراب در این دوران پر استرس باشد. توصیه می شود از فرصت ماندن در خانه برای گذراندن وقت بیشتر و رابطه با کیفیت با همسر و تقویت رابطه عاطفی و بهبود روابط زناشویی استفاده شود.

### **ملاحظات کووید ۱۹ در روابط زناشویی:**

-قبل و بعد از رابطه زناشویی دستها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شستشو داد و از تماس دستهای شسته نشده با چشم و بینی و دهان اجتناب شود

- ویروس روی صورت افراد مبتلا وجود دارد بنابراین در حین رابطه زناشویی میبایست از تماس مستقیم صورت زوجین و تماس دهان با دهان اجتناب شود.

- در حال حاضر شواهد نشان میدهد ویروس در مایع منی مردان و ترشحات دستگاه تناسلی زنان از کرونا وجود ندارد. بنا بر این ویروس کووید ۱۹ یک ویروس منتقل شونده از طریق رابطه جنسی نمیشود.

- راه اصلی انتقال ویروس قطره های تنفسی و بزاق است بنابراین در رابطه زناشویی بهتر است زوج در موقعیتهای باشند که ارتباط دهانی برقرار نشود و مقاربت به صورت واژینال باشد.

- ویروس در مدفوع افراد مبتلا دیده شده است. بنابراین یکی از راههای احتمالی انتقال می تواند راه مدفوعی - دهانی باشد که می بایست احتیاط لازم را در مورد بهداشت دستها در این خصوص رعایت کرد. همچنین رابطه زناشویی به روشی غیر از مقاربت واژینال ایمن نیست. روشهای معمول رابطه زناشویی ایمن ترین هستند و سایر روشهای غیر معمول میتواند احتمال انتقال بیماری را افزایش دهد.

- تا به امروز هیچ واکسن یا داروی ضد ویروسی برای جلوگیری یا درمان کووید ۱۹ وجود ندارد ، همچنان محققین در حال بررسی و تحقیق در مورد داروها و واکسنها هستند

- هنوز هیچ شواهدی وجود ندارد که داروهای ضد ویروسی یا واکسنهای موجود ، می تواند از ابتلا به کووید ۱۹ جلوگیری کند . بنابراین استفاده از این داروها به معنای اطمینان از عدم ابتلا به ویروس کووید ۱۹ نیست و می بایست حتی در صورت استفاده از این داروها، ملاحظات بهداشتی و اخلاقی را در روابط زناشویی مد نظر قرار داد.

- افرادی که به هر دلیلی از داروهای استفاده میکنند که در حال حاضر به صورت تجربی توسط پزشکان برای درمان عفونت کووید ۱۹ استفاده می شود(مثل کلرو کین) ،نسبت به ابتلا به کووید ۱۹ ایمن نیستند و این داروها جنبه حفاظتی نداشته و باید تمام نکات محافظتی توصیه شده در زندگی روزمره و در روابط زناشویی را رعایت کنند .

- در افرادی که از نظر جنسی فعال هستند می بایست از رفتارهای پر خطر جنسی اجتناب شود و زوجین نسبت به مسایل اخلاقی و روابط زناشویی در چارچوب خانواده پایبند باشند ، و از تعدد شرکای جنسی و داشتن رابطه جنسی با افرادی که آشنایی ندارند، اجتناب نمایند.

## مواقع خودداری از رابطه زناشویی با همسر در دوره اپیدمی کووید ۱۹:

- رابطه زناشویی بین زوجین سالم به بهبود روابط آنها کمک و سبب استحکام پیوند آنان می گردد. اما زمانی که هر یک از زوجین از نظر روانی و عاطفی احساس خوبی ندارند و تمایل به برقراری رابطه زناشویی ندارند از این کار خودداری و برای رفع نگرانیها و مشکلات و احساسات خود با یکدیگر صحبت کرده و با درک دوجانبه از وضعیت یکدیگر ، رابطه زناشویی برقرار کنند . اجبار برای برقراری رابطه زناشویی توسط هیچیک از زوجین پذیرفته نیست.

- اگر شک ابتلا به بیماری در هریک از زوجین وجود دارد، از رابطه زناشویی خودداری کنند.

- در برقراری رابطه زناشویی توجه به شغل زوجین و میزان خروج آنها از منزل برای کار یا انجام کارهای خانه یا تردد در مکانهای عمومی که روی میزان ابتلا به عفونت موثر می باشد، مهم است.

- اگر هریک از زوجین تب، سرفه، گلودرد، یا تنگی نفس دارند از رابطه زناشویی خودداری کنند.

- در مواردی که یکی یا هر دونفر از زوجین، مبتلا به بیماری مزمن زمینه ای هستند یا اخیرا از یک بیماری جدی بهبود یافته اند ، با توجه به اینکه ابتلا به کووید ۱۹ در این افراد می تواند شدت بیشتری داشته باشد ، بهتر است دربرقراری رابطه زناشویی احتیاط بیشتری کرد ، و اگر هر کدام از طرفین علائم مشکوکی دارند از برقراری رابطه جنسی پرهیز کنند . این بیماریها شامل دیابت ، بیماریهای ریوی ، بیماریهای قلبی ، بیماران دارای ضعف سیستم ایمنی (مبتلایان به عفونت HIV و یا مصرف کنندگان داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی و کورتیکواستروئید) می باشد.

## شرایط خروج از ایزولاسیون خانگی در افراد مبتلا/ مشکوک به کووید-۱۹ :

- بدیهی است که با توجه به ماهیت رابطه جنسی و تماس نزدیک زوجین، ارتباط زناشویی زوج در زمانی که یکی از دو نفر مشکوک یا مبتلا به کووید-۱۹ باشد، بسیار مهم است. در این افراد بازگشت به رابطه جنسی زمانی صورت می گیرد که خطر انتقال بیماری کووید-۱۹ برطرف شده باشد. خاطر نشان می شود که موارد فعلی با توجه به مطالب مندرج در آخرین گایدلاین مراقبت و درمان کووید-۱۹ کشوری است و ممکن است در آینده با به روز رسانی گایدلاین، تغییر کند. جزئیات آن به شرح زیر است:

## ۱- شرایط خروج از ایزولاسیون خانگی در افراد بی علامت:

- اگر فرد به هر دلیلی و بدون علامت تست ردیابی ویروس (PCR) انجام داده و نتیجه مثبت بوده است، در صورتی که هیچ علائمی پیدا نکند، ظرف مدت دو هفته بعد از تاریخ انجام تست میتواند از شرایط جداسازی خارج شود، به شرطی که در تمام این مدت بدون علامت باشد. همواره توصیه می شود که پس از این مدت نیز برای جلوگیری از احتمال ابتلا، همچنان فاصله حداقل دو متر را با سایرین رعایت نماید و در زمان حضور در مکان های عمومی از ماسک و اگر ماسک در دسترس نیست از روسری یا شال استفاده کند (بنابراین بهتر است تا ۱۴ روز پس از مثبت شدن تست از رابطه جنسی اجتناب کند، به این شرط که در مدت این ۱۴ روز بدون علامت باشد)

## ۲- شرایط خروج از جداسازی خانگی در افراد علامت دار:

### - الف: سرپایی (موارد خفیف و متوسط):

- ۱- گذشت حداقل سه روز از زمان بهبودی فرد:
- a. که با علائمی نظیر قطع تب بدون مصرف داروهای تب بر مشخص می گردد و
- b. بهبود علائم تنفسی (نظیر: کاهش واضح سرفه ها قطع سرفه پایدار، نبود تنگی نفس) و
- ۲- این زمان باید حداقل ۱۴ پس از شروع علائم باشد.

### - ب: بستری (موارد شدید):

- ۱- گذشت حداقل سه روز از زمان بهبودی فرد:
- a. که با علائمی نظیر قطع تب بدون مصرف داروهای تب بر مشخص می گردد و
- b. بهبود علائم تنفسی (نظیر: کاهش واضح سرفه ها و قطع سرفه پایدار، نبود تنگی نفس) و
- ۲- این زمان باید حداقل ۲۱ روز پس از شروع علائم باشد.

خاطر نشان می شود که پایان عفونت زایی بیمار و خروج از شرایط ایزوله به معنای طبیعی شدن کامل فرد نیست و ممکن است تا مدتها بعد، بیمار از عوارض جسمی و روحی بیماری رنج برد و توان جسمی قبلی را نداشته باشد، بدون این که باعث ابتلا دیگران شود.

### برقراری مجدد رابطه زناشویی بعد از خروج از شرایط جداسازی خانگی

- در صورتی که فرد علامت دار بوده و در منزل جداسازی انجام شده باشد، عموماً حداقل دو هفته بعد از شروع علائم، می تواند رابطه زناشویی برقرار کند به شرط رعایت تمام نکات مربوط به بهبود علائم که در بالا توضیح داده شد .

- در مورد افرادی که در بیمارستان بستری و پس از بهبودی نسبی ترخیص و در خانه جداسازی شده اند، این زمان حداقل ۳ هفته پس از شروع علائم خواهد بود. در هر دو صورت توصیه می شود که برای شروع رابطه جنسی با پزشک معالج نیز مشورت کنند.

- توصیه می شود که در هفته های اول شروع رابطه تا حد ممکن از بوسیدن منجر به تبادل بزاق خودداری شود.

- با توجه به اینکه ممکن است بعد از بهبودی و برطرف شدن خطر انتقال تنفسی و ویروس کووید-۱۹، تا هفته ها و ویروس از طریق مدفوع دفع شود، ممنوعیت رابطه جنسی مقعدی (و روشهای غیر از رابطه معمول) مورد تأکید می باشد.

- در مورد ضرورت استفاده از کاندوم در از سرگیری روابط زناشویی در حقیقت اطلاعات دقیقی وجود ندارد و عمدتاً عنوان می شود که در افراد بهبود یافته، ویروس در ترشحات جنسی وجود ندارد. با این حال استفاده از کاندوم بخصوص در گروههای پرخطر توصیه میشود .

### منابع

- نسخه ششم فلوجارت تشخیص و درمان ابلاغی وزارت ۱۰ اردیبهشت

-[www.cdc.gov/covid19](http://www.cdc.gov/covid19)

-[www.who.int](http://www.who.int)

-[www.nyc.gov/coronaviruse:sexandcoronavirusedisease2019](http://www.nyc.gov/coronaviruse:sexandcoronavirusedisease2019)

-[www.UpToDate.com](http://www.UpToDate.com)

### تدوین کنندگان به ترتیب حروف الفبا

۱. دکتر سید جلیل حسینی\_فلوشیپ اورولوژی ترمیمی - رئیس مرکز تحقیقات سلامت مردان و بهداشت باروری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
۲. دکتر مصطفی حمدیه روانپزشک- فلوشیپ - *Neuropsychiatry* دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
۳. دکتر فیروزه ریسی روانپزشک - دانشیار دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
۴. دکتر محمد علی صدیقی گیلانی متخصص اورولوژی - رئیس انجمن ناباروری ایران
۵. دکتر کتایون طایری متخصص بیماریهای عفونی و فلوشیپ - *HIV/AIDS* مشاور مراقبت و درمان *HIV/AIDS*
۶. دکتر میترا عبدلی جراح و متخصص زنان و زایمان - پژوهشگر مرکز تحقیقات سلامت مردان و بهداشت باروری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
۷. دکتر جلیل عرب خردمند جراح مغز و اعصاب - مرکز تحقیقات سلامت مردان و بهداشت باروری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
۸. دکتر مطهره علامه *MD-MPH* رئیس اداره سلامت میانسالان -دفتر سلامت خانواده وزارت بهداشت
۹. دکتر زهره کشاورزمتخصص سلامت باروری -فلوشیپ طب جنسی -دانشیار دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتیدرمانی شهید بهشتی
۱۰. دکتر آزاده مظاهری روانپزشک -فلوشیپ دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی