

# آموزش نحوه مراقبت از بیماران کرونا ویروس در منزل ویژه بیمار و مراقبین بیمار

## محل نگهداری از بیمار



- بیمار را به اتاقی با تهویه مناسب انتقال دهید. (اتاق با تهویه مناسب، اتاقی با پنجره های باز و یک در باز می باشد).
- رفت و آمد بیمار در فضاهای مختلف منزل را محدود کنید.
- اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک از تهویه مناسبی برخوردار هستند. (به طور مثال پنجره ها را باز نگه دارید).
- اعضای خانواده باید در اتاقی مجزا باشند. اگر این امر امکان پذیر نیست، فاصله حداقل یک متر را از فرد بیمار حفظ کنند.

## افراد مواجهه یافته با بیمار



- فرد مواجهه یافته با بیمار باید به مدت ۱۴ روز بعد از آخرین مواجهه، وضعیت سلامت خود را تلفنی به اطلاع کارمندان بهداشتی برساند.
- در چه صورت فرد، مواجهه یافته محسوب می شود؟**
- مراقبت مستقیم از بیمار مبتلا به کرونا ویروس، کار با کارمندان بهداشت آلوده با کرونا ویروس، ملاقات با بیماران یا بودن در محیطی که بیمار کرونا ویروس در آن است.
  - کار کردن در مجاورت بیمار یا بودن در کلاس مشترک با بیمار کرونا ویروس.
  - سفر با هر نوع وسیله نقلیه ای که بیمار کرونا ویروس در آن حضور دارد.
  - زندگی در یک خانه با بیمار کرونا ویروس، در طول مدت ۱۴ روز بعد از ظهور علائم بیمار.

### اگر علائم در افراد در معرض بیمار پیشرفت کرد چه اقداماتی باید انجام پذیرد؟

این افراد تا حد امکان نباید از وسیله نقلیه عمومی برای مراجعه به مراکز درمانی استفاده کنند. در صورت امکان از وسیله نقلیه شخصی که همه پنجره های آن باز است استفاده کنید. همچنین می توانید با اورژانس تماس بگیرید و تقاضای آمبولانس کنید (به هنگام تماس با اورژانس اطلاع دهید که در معرض کورونا هستید و ماسک بزنید). به هنگام مراجعه به مراکز درمانی، باید از ماسک استفاده کنید. در مسیر و در زمان حضور در مراکز بهداشتی باید همواره بهداشت تنفسی و بهداشت دست را رعایت کنید و در فاصله حداقل یک متری از دیگران بنشینید یا بایستید.

## نحوه تماس افراد با فرد بیمار



- بهتر است فرد مراقبت کننده یک نفر باشد و آن شخص دارای سلامت کامل، بدون بیماری زمینه ای (مزمن) باشد.
- ملاقات با بیمار تا زمان بهبودی کامل ممنوع می باشد.
- بعد از هرگونه تماس با بیمار یا محیطی که بیمار در آن است، دست های خود را ضدعفونی کنید.

## بهداشت محیط و وسایل بیمار



- از دستمال و ظروف غذاخوری مختص بیمار استفاده کنید. این وسایل باید بعد از استفاده با آب و صابون شسته شده و بجای دور انداختن می توانند مجدداً مورد استفاده قرار گیرند.
- به صورت مداوم دستگیره درب اتاق ها و سرویس های بهداشتی را ضدعفونی نمایید.
- سطوحی از اتاق بیمار که مورد استفاده مکرر است (برای مثال میزهای کنار تخت، بدنه تخت خواب و سایر مبلمان اتاق بیمار) را روزانه تمیز و ضدعفونی کنید. ابتدا باید از شوینده های معمول برای نظافت استفاده کرد، در مرحله بعدی، سطوح شسته شده باید با مواد ضدعفونی کننده معمول حاوی سدیم هیپوکلریت ۰/۵ درصد ضد عفونی شوند. (اگر مرحله شست و شو با صابون به صورت مکرر امکان پذیر نبود، مرحله ضدعفونی حتماً انجام شود).
- دستور تهیه محلول هیپوکلریت ۰/۵ درصد: ۱۰ قاشق وایتکس را به یک لیتر آب سرد (۴ لیوان) اضافه کنید. دقت کنید که محلول برای اثربخشی بالا باید روزانه تهیه گردد.
- سطوح حمام و دستشویی را حداقل روزی یک بار تمیز و ضدعفونی کنید. برای تمیز کردن حمام و دستشویی ابتدا از صابون و شوینده های معمول استفاده کنید. این سطوح سپس باید با مواد ضدعفونی کننده حاوی سدیم هیپوکلریت ۰/۵ درصد ضدعفونی شوند.
- لباس ها، روتختی، حوله بدن و حوله دست بیمار را با آب و صابون و یا با استفاده از ماشین لباسشویی با حداقل دمای ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتیگراد و با شوینده های معمول خانگی بشویید و کاملاً خشک کنید. پارچه های آلوده را در کیسه شستشو قرار دهید. لباس های آلوده را نتکانید و از تماس اجسام آلوده با پوست و لباس ها اجتناب کنید.
- فرد مراقبت کننده از بیمار، به هنگام نظافت سطوح یا جابجایی لباس ها و پارچه های آلوده به ترشحات بدن بیمار، باید از دست کش و پیش بندهای پلاستیکی استفاده کند.
- اگر از دستکش یکبار مصرف استفاده می شود بعد از هر بار نظافت دور انداخته شود و اگر از دستکش های معمول خانگی استفاده می شود باید با آب و صابون و همان محلول رقیق شده وایتکس شسته شود.
- در مدت نگر داری بیمار در منزل، دست کش ها، ماسک ها و سایر زباله های تولیدی پیش از دفع به عنوان زباله های عفونی، باید در یک سطل زباله در دار در اتاق بیمار نگه داری شوند.
- از تماس با سایر اشیای آلوده اتاق بیمار اجتناب کنید. (بطور مثال از خمیردندان، سیگار، قاشق و چنگال، کارد، ظروف، نوشیدنی، حوله، لیف یا روتختی مشترک استفاده نکنید).



## استفاده از ماسک



- برای جلوگیری از انتشار ترشحات آلوده به ویروس، بیمار باید تا حد ممکن از ماسک طبی استفاده کند.
- بیمارانی که نمی توانند ماسک طبی را تحمل کنند باید بهداشت تنفسی را بطور جدی رعایت کنند. بدان معنا که به هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با یک دستمال کاغذی یک بار مصرف بپوشانند.
- دستمالی که برای پوشش دهان و بینی استفاده می شود باید بعد از استفاده دور انداخته شود و یا با آب و صابون شسته شود. اگر دستمال در دسترس نبود، داخل آرنج عطسه و سرفه کنید.
- مراقب بیمار هنگامی که در اتاق بیمار است باید از یک ماسک طبی مناسب که بینی و دهانش را بطور کامل پوشش می دهد استفاده کند.
- به چند نکته در مورد پوشش ماسک دقت کنید :
  - الف) قبل از پوشیدن ماسک دست ها طبق دستورالعمل شسته شود.
  - ب) حداکثر زمان مناسب استفاده از ماسک های طبی ۳ ساعت است. ولی اگر زودتر از این زمان خیس و کثیف شد، باید ماسک زودتر عوض شود.
  - ج) در مدت پوشیدن ماسک به آن دست نزنید ( آن را جا به جا نکنید).
  - د) برای برداشتن ماسک از صورت، بند آن را بگیرید ( به قسمت جلوی ماسک دست نزنید) و بلافاصله ماسک را در داخل سطل در دار بیندازید و دست ها را بشوید.
- از تماس مستقیم با مایعات و ترشحات بدن بیمار، خصوصا ترشحات تنفسی و دهانی و مدفوع خودداری کنید. به هنگام مراقبت های تنفسی یا دهانی و یا به هنگام جابه جایی مدفوع، ادرار و سایر ترشحات بدن بیمار، از دستکش های یک بار مصرف و ماسک استفاده کنید.
- ماسک و دست کش را مجددا استفاده نکنید.

## بهداشت دست



- بهداشت دست ها باید همواره رعایت شود به خصوص پیش از تماس با چشم ها، بینی و دهان، قبل و بعد از آماده سازی غذا، بعد از سرفه و عطسه کردن، قبل از خوردن غذا، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و مواقعی که دست ها کثیف به نظر می رسند.
- قبل از پوشیدن دست کش و همینطور پس از خارج کردن دستکش دستان خود را با آب و صابون بشوید و سپس ضدعفونی کنید.
- در زمان استفاده از ماسک و دستکش ابتدا دستکش ها را خارج کنید، سپس دست ها را بشوید و در انتها ماسک را در آورید و باز مجددا دست ها را بشوید و ضدعفونی کنید.
- دست را می توان با آب و صابون یا ماده ضدعفونی حاوی الکل ( ۷۰ تا ۹۵ درصد) شست ولی اگر آلودگی واضحی روی دست می بینید، الزاما دست ها را با آب و صابون بشوید.
- هنگام شستشوی دست با آب و صابون، بهتر است از دستمال کاغذی یک بار مصرف برای خشک کردن دست ها استفاده کنید. اگر این امر مقدور نیست، از حوله پارچه ای تمیز استفاده کنید و در صورت خیس شدن آن را جایگزین کنید.
- پس از شستن دست ها با آب و صابون، شیر آب را نیز شسته و سپس اقدام به بستن آن کنید.
- \* شست و شوی دست ها باید حداقل ۲۰ تا ۳۰ ثانیه طول بکشد.

## روش صحیح شستن دست ها



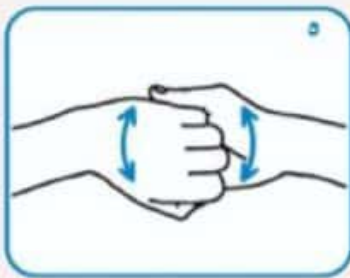
کف دست ها را به هم بمالید



مقدار کافی صابون روی دست ها ریخته



دست ها را با آب خیس کنید



انگشت ها را در هم تابیده به حالت قفل شده و پشت انگشت ها به کف دست مقابل مالش داده شود



کف دست ها را روی هم قرار داده و ما بین انگشتان را مالش دهید



انگشت ها را در هم تابیده به حالت قفل شده و پشت انگشت ها به کف دست مقابل مالش داده شود



دست ها را با آب بشوید



انگشتان را جمع کرده به صورت چرخشی در کف دست مقابل حرکت دهید و برعکس



مالیدن چرخشی شست چپ در حالت در بر گرفته شده با کف دست راست و برعکس



حالا دست های شما ایمن است



شیر آب را با حوله ببندید



دست های خود را با یک حوله یک بار مصرف خشک کنید



## پوشیدن ماسک



۱. در ماسک های دو رنگ ، سمت سفید و در ماسک های یک رنگ ، سمتی که نخ از آن خارج شده باید به سمت صورت باشد.



۲. با توجه به نوع ماسک ، کش آن را پشت گوش خود بیندازید یا بند های آن را پشت سر خود گره بزنید.



۳. از پوشیده شدن کامل دهان و بینی خود توسط ماسک اطمینان حاصل کنید.



۴. قسمت فلزی بالای ماسک را روی بینی خود ثابت کنید .



## داروهای تجویز شده



- داروهای تجویزی خود را به طور منظم در زمان های ذکر شده در نسخه مصرف کنید و حتی اگر احساس بهبودی می کنید دارو ها را قطع نکنید تا دوره درمان کامل شود.
- این داروها بر اساس شرایط جسمی و وضعیت بیماری شما برایتان تجویز شده است. لطفاً از توصیه کردن آنها به دیگران بپرهیزید.
- حتماً سر ساعت دارو را مصرف کنید و در صورتی که فکر می کنید ممکن است فراموش کنید، ساعت کوک کنید. اگر مصرف دارو را فراموش کردید، هنگام به یاد آوردن سریع آن را مصرف کنید، ولی اگر کمتر از دو ساعت به زمان مصرف نوبت بعدی دارو باقی مانده است، دیگر آن نوبت را مصرف نکنید.
- در صورتی که داروهای دیگری مصرف می کنید حتماً پزشک خود را مطلع کنید. (توصیه بسیار مهم و جدی)
- ممکن است بر حسب شرایط، یک یا همه داروهای ذکر شده زیر برای شما تجویز شده باشد. هنگام مصرف داروها به نکات زیر توجه کنید:
  - اگر داروی هیدروکسی کلروکین برای شما تجویز شده است:
    - دارو را همراه غذا یا یک لیوان شیر مصرف کنید.
    - قرص را با یک لیوان آب میل کنید و از شکستن و جویدن قرص خودداری کنید.
    - به فاصله چهار ساعت قبل و بعد از مصرف دارو از مصرف ترکیبات آنتی اسید مثل شربت و قرص و ساشه آلومینیوم ام جی اس و شربت منیزیوم هیدروکسید خودداری کنید.
  - اگر داروی اسلتامیویر (تامی فلو) برای شما تجویز شده است:
    - دارو حتماً با غذا مصرف شود.
    - در صورتی که نمی توانید کپسول را قورت دهید می توانید محتویات آن را در یک شربت حل کنید و میل کنید.
  - اگر داروی Kaletra (لوپیناویر+ریتوناویر) برای شما تجویز شده است:
    - دارو را با غذا مصرف کنید و در صورت عدم دسترسی به غذا می توانید دارو را با معده خالی مصرف کنید.
    - از شکستن و یا خرد کردن قرص اجتناب کنید و قرص را درسته با یک لیوان آب مصرف کنید.



- ۱- سنجش حرارت بدن افراد تا چه حد در تشخیص ابتلا به کرونا ویروس جدید موثر است؟  
این سنجش نمیتواند افرادی را که هنوز علائم خود را نشان نداده اند شناسایی کند.
- ۲- آیا تماس با حیوانات خانگی می تواند کرونا ویروس جدید را به شما منتقل کند؟  
هر چند شواهدی مبنی بر ابتلای حیوانات موجود نیست ولی بعد از تماس با حیوانات دست ها باید با آب و صابون شسته شوند.  
بیمار مبتلا به کورونا ویروس باید هیچ ارتباطی با حیوانات خانگی خود نداشته باشد و مراقبت از آن ها را به سایر افراد بسپارد و در مواجهه با حیوانات خود مسائلی بهداشتی را کاملاً رعایت کند (قبل و بعد از تماس با آن ها دستش را بشوید و از ماسک استفاده کند. همچنین آن ها را بغل نکند).
- ۳- آیا واکسن های پنومونی (مثل پنوموکوک و آنفولانزای B) در برابر کرونا ویروس اثر محافظت کننده دارند؟  
خیر.
- ۴- آیا شستشوی منظم بینی با آب نمک برای پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس جدید کمک کننده است؟  
خیر. شواهد علمی موجود نیست.
- ۵- آیا خوردن سیر تاثیری در پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس جدید دارد؟  
خیر. با این که سیر خواص ضد میکروبی دارد ولی شواهدی مبنی بر پیشگیری از کرونا ویروس جدید در دسترس نیست.
- ۶- آیا این مطلب که کرونا ویروس جدید فقط افراد مسن را درگیر می کند صحت دارد؟ آیا افراد جوان نیز مستعد ابتلا به این ویروس هستند؟  
تمامی گروه های سنی مستعد ابتلا به کرونا ویروس جدید می باشند. افراد مسن و افراد دارای بیماری های پیش زمینه ای یا افراد نقص ایمنی به بیماری شدیدتری مبتلا می شوند. باید افراد تمامی گروه های سنی توصیه های بهداشتی در ارتباط با محافظت در برابر کرونا ویروس جدید را رعایت کنند. همچنین به علت قدرت بالای سرایت این ویروس به غیر از سلامتی خودتان در برابر افرادی که به این بیماری مبتلا خواهید کرد مسئولید. این افراد می توانند افراد بسیار آسیب پذیر باشند.
- ۷- آیا آنتی بیوتیک ها در پیشگیری و درمان کرونا ویروس جدید موثر هستند؟  
خیر.
- ۸- آیا برای پیشگیری کرونا ویروس جدید دارویی وجود دارد؟  
خیر.
- ۹- آیا مادران مبتلا به کرونا ویروس می توانند به فرزند خود شیر دهند؟  
برای مادران شیرده می توان استثناً قائل شد. با توجه به مزایای تغذیه با شیر مادر و نقش ناچیز شیر مادر در انتقال سایر ویروس های تنفسی، مادر می تواند به شیردادن ادامه دهد. مادر باید در حضور نوزاد ماسک بزند و بهداشت دست را قبل و بعد از تماس نزدیک با نوزاد رعایت کند. او همچنین باید سایر موارد بهداشتی ذکر شده را رعایت کند.
- ۱۰- آیا مصرف الکل خوراکی باعث پیشگیری و ضد عفونی دستگاه گوارش و خون می شود؟  
خیر، اگرچه این مواد برای ضد عفونی سطوح و دست ها بسیار مفید هستند ولی بلع آنها، به هیچ وجه نمی تواند برای ضد عفونی کاربردی داشته باشد و بلکه ممکن است حاوی سمومی مثل متانول باشد که می تواند به دنبال بلع فرد را دچار مسمویت، کوری و حتی مرگ کند.



## آداب سرفه کردن



اگر دستمال ندارید داخل آرنج از یک دستمال کاغذی استفاده کرده و آن را فوراً دور بیندازید

سرفه یا عطسه کنید

## شماره‌های ضروری



۱۹۰  
پاسخگویی به سوالات شما درباره کرونا

۴۰۳۰  
پاسخگویی به سوالات پزشکی و مشاوره تخصصی

۱۶۶۶  
پاسخگویی به سوالات عمومی درباره کرونا

شماره‌های ضروری  
مراکز پاسخگویی در رابطه با کرونا

دریافت خدمات مشاوره روانشناختی  
۱۴۸۰

اورژانس کشور-اعلام موارد اورژانسی  
۱۱۵

سازمان امداد و نجات  
۱۱۲

زیر نظر:  
دکتر مینوش شعبانی  
دکتر مریم محسنی



منابع: - سایت سازمان جهانی بهداشت (www.who.int) - مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (www.cdc.gov)