اگر بیمارمبتلا به کرونا در منزل دارید برای جلوگیری ازانتقال ویروس به دیگراعضای خانواده این توصیه های را بکاربندید :

- بیمار را در یک اتاق منفرد با تهویه مناسب قرار دهید (یعنی با پنجره های باز و یک درب باز.)
- حرکت بیمار در خانه محدود و فضای به اشتراک گذاشته را به حداقل برسانید. اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک (به عنوان مثال، آشپزخانه، حمام) به خوبی تهویه شده اند (به عنوان مثال، پنجره را باز نگه دارید.)
- اعضای خانواده باید در اتاق دیگری بمانند.
- تعداد مراقبان را محدود کنید. در حالت ایده آل، مراقبت را به شخصی اختصاص دهید که از سلامت خوبی برخوردار باشد و هیچ شرایط اساسی مزمن یا مصون سازی ایمنی را ندارد. تا زمانی که بیمار به طور کامل بهبود یافته و علائمی نداشته باشد، نباید به ملاقات کنندگان اجازه عیادت داده شود.
- بهداشت دست را بعد از هر نوع تماس با بیماران یا محیط نزدیک آنها انجام دهید . بهداشت دست نیز باید قبل و بعد از تهیه غذا، قبل از صرف غذا، بعد از استفاده از توالت و هر زمان که دستها کثیف به نظر می رسند، انجام شود. اگر دست ها به وضوح کثیف نباشند، می توان از محلول دست حاوی الکل استفاده کرد. برای دستهایی که به وضوح کثیف هستند از صابون و آب استفاده کنید.
- هنگام شستن دست ها با آب و صابون، بهتر است از دستمال کاغذی یکبار مصرف برای خشک کردن دست استفاده شود. اگر این مواد در دسترس نیستند، از حوله های تمیز استفاده کرده و هنگام خیس شدن، آنها را تعویض کنید.

- برای محدود کردن ترشحات تنفسی، باید یک ماسک پزشکی در اختیار بیمار قرار داده شود و تا حد ممکن ماسک زده شود. افرادی که نمی توانند ماسک را تحمل کنند باید از بهداشت تنفسی سخت استفاده کنند . یعنی دهان و بینی هنگام سرفه یا عطسه باید با یک دستمال کاغذی یکبار مصرف پوشانده شود. موادی که برای پوشاندن دهان و بینی استفاده می شود باید بعد از استفاده به طور مناسب دور انداخته یا تمیز شوند (به عنوان مثال، دستمال های قابل شستشو را با استفاده از صابون معمولی یا مواد شوینده و آب بشویید.)
- مراقبین باید در هنگام قرار گرفتن در اتاق بیمار، ماسک پزشکی محکم داشته باشند که دهان و بینی آنها را بپوشاند. در حین استفاده ماسک نباید لمس شود یا دستکاری شود. اگر ماسک از ترشحات خیس یا کثیف شود، باید بلافاصله با ماسک تمیز و جدید جایگزین شود.
- ماسک را با استفاده از تکنیک مناسب دفع کنید . یعنی جلوی آن را لمس نکنید، بلکه در عوض بند آن را باز کنید. ماسک را بلافاصله پس از استفاده دور انداخته و بهداشت دست را انجام دهید.
- از تماس مستقیم با مایعات بدن، به خصوص ترشحات دهان یا تنفس و مدفوع خودداری کنید. هنگام انجام مراقبت از دهان یا تنفس و هنگام دست زدن به مدفوع، ادرار و سایر زباله ها از دستکش یکبار مصرف و ماسک استفاده کنید. بهداشت دست را قبل و بعد از از بین بردن دستکش و ماسک انجام دهید .
- از ماسک یا دستکش استفاده مجدد نکنید.
- برای بیمار از لباس و ظروف مخصوص غذا استفاده کنید. این موارد پس از استفاده باید با صابون و آب تمیز شوند و به جای دور ریختن مجددا مورد استفاده مجدد قرار گیرند.

- سطوحی در اتاق مراقبت از بیمار که اغلب روزانه لمس می شوند نظیر میزهای کنار تختخواب، تخت خواب و سایر مبلمان اتاق خواب را تمیز و ضدعفونی کنید. ابتدا باید برای تمیز کردن از صابون معمولی خانگی یا مواد شوینده استفاده شود و بعد از شستشو، باید از مواد ضد عفونی کننده معمولی خانگی که حاوی 0.5 درصد وایتکس است (1 قسمت سفید کننده 9 قسمت آب) استفاده شود.
- حداقل یکبار در روز سطوح حمام و توالت را تمیز و ضد عفونی کنید. باید ابتدا برای تمیز کردن از صابون معمولی خانگی یا مواد شوینده استفاده شود و بعد از شستشو، باید از مواد ضد عفونی کننده معمولی خانگی حاوی 0.5 درصد وایتکس استفاده کرد.
- لباس ها، ملحفه ها و حوله های حمام و دست بیمار را با استفاده از صابون های معمولی و آب و یا ماشین لباسشویی در دمای 60-90 درجه سانتیگراد با مواد شوینده خانگی معمولی تمیز کرده و کاملاً خشک کنید. ملحفه های آلوده را درون یک کیسه مخصوص لباس کثیف قرار دهید. لباس های کثیف نتکانید و از سرایت آلودگی خودداری کنید.
- از دستکش و لباس محافظ (به عنوان مثال پیش بندهای پلاستیکی) باید هنگام تمیز کردن سطوح یا دست زدن به لباس یا ملحفه آغشته به مایعات بدن استفاده شود. بسته به مورد، می توان از دستکش های با کاربرد عمومی یا یکبار مصرف استفاده کرد. پس از استفاده، دستکش های معمولی باید با صابون و آب تمیز شوند و با محلول وایتکس 0.5٪ ضدعفونی شوند. دستکش های یکبار مصرف (به عنوان مثال، نیتریل یا لاتکس) باید پس از هر بار مصرف دور ریخته شوند. بهداشت دست را قبل و بعد از برداشتن دستکش انجام دهید.

- از قرار گرفتن در معرض سایر موارد در معرض آلودگی از محیط نزدیک بیمار خودداری کنید (مثلاً مسواک، سیگار، وسایل غذاخوری، ظروف، نوشیدنی، حوله، دستشویی یا ملحفه خود را از بیمار جدا کنید).
- ازبیماربخواهید مرتب دست های خودراشسته یا ضدعفونی نماید .
- برای بیمار از ملحفه کتانی و ظروف مخصوص غذا بصورت اختصاصی استفاده کنید. این موارد پس از استفاده باید با صابون و آب تمیز وداغ شسته شوند.
- بیمار در طول مدت قرنطینه استراحت کافی نموده، آب و مایعات فراوان نوشیده ، در این مدت مگر در موارد ضروری (مثل اخذ خدمات پزشکی)از خانه خارج نشود و با افراد دیگر نیز تماس نداشته باشد.
- شیرآلات ، کلید برق، دستگیره درها با الکل طبی یا وایتکس رقیق شده ضد عفونی شود.
- برای بیمار، استفاده از ماسک n95 ممنوع است زیرا دریچه آن باعث انتقال ویروس به فضای بیرون می شود.
- در صورت بدتر شدن مجدد حال عمومی یا ایجاد تنگی نفس و بروز علائم هشدار در بیمار با مراکز درمانی مشورت نموده یا به مراکز درمانی مراجعه نمایید.

- اگر یکی از اعضای خانواده علائم عفونت حاد تنفسی از جمله تب ، سرفه ، گلو درد و تنفس دشوار را تجربه کرد ، بلافاصله به تیم بهداشت شهرستان مربوطه اطلاع داده و توصیه های بهداشت را دنبال کند.
- از وسایل حمل و نقل عمومی جهت مراجعه به مراکز درمانی، خودداری گردد. ترجیحا بیمار با آمبولانس جابجا شود یا در صورت اضطرار و عدم امکان انتقال با آمبولانس ، بیمار را با وسیله نقلیه شخصی حمل کنید و در صورت امکان پنجره های وسیله نقلیه را باز نگهدارید .
- اگر در منزل فرد سالمند یا فردی با بیماری قلبی-عروقی، تنفسی، دیابت، فشارخون، نقص ایمنی یا تحت درمان با کورتون است بهتر است به محل دیگری منتقل شود یا در نزدیکی محل فرد مبتلا نباشد. اگر امکان داشته باشد سایر افراد به مکان دیگری منتقل شوند .

درصورت داشتن سوال در منزل ، صبح ها ساعت 8 الی 10 با شماره تلفن 27-33790620-028 داخلی 5097 واحد آموزش سلامت تماس بگیرید.

(همه روزه به غیر از ایام تعطیل)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت

آموزش مراقبت در منزل بیماران کرونا

دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری بهار 1405