

نحوه قرنطینی در منزل و رعایت نکات بهداشتی

۱. کلیه اعضای خانواده از جمله خود بیمار در طول زمان شیوع این بیماری به دقت نکات بهداشت فردی شامل جداسازی لوازم بهداشتی شخصی مانند لیوان، ظرف غذا، مسواک، حوله و بهداشت دست را رعایت کنند.
۲. بیمار تا زمان برطرف شدن کامل علائم بیماری اکیدا ملاقات ممنوع است و باید در منزل بماند. حداقل دوران جداسازی در منزل پس از ترخیص از بیمارستان تا ۱۴ روز است.
۳. در خانه بمانید و استراحت کنید و فقط برای رفتن به مراکز درمانی و بهداشتی از منزل خارج شوید و تا حد امکان از مینی بوس، تاکسی استفاده نکنید.
۴. اگر بیمار قادر به استفاده از ماسک نباشد حتما در اتاق جدا بماند و در صورتی که فرد دیگری وارد اتاق می شود حتما ماسک بزند. در هنگام عطسه یا سرفه با دستمال کاغذی جلوی دهان و بینی را بپوشاند، سریع دستمال را در یک سطل در دار بیندازد و دست ها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته یا با الکل ۷۰٪ ضد عفونی کند. در هنگام ضد عفونی با الکل پس از آغشته شدن کامل دست ها تا بالای مچ آنقدر دست ها را به هم ماساژ دهد تا الکل خشک شود.
۵. در اتاق مجزا و تخت مجزا بخوابید. اتاق مورد نظر باید دارای یک در و پنجره قابل باز کردن باشد تا تهویه هوا به درستی انجام شود و پنجره ها جهت گردش هوا به دفعات در طول روز باز شوند. اگر این امکان فراهم نیست و منزل شما فقط یک اتاق دارد از سایر اعضای خانواده حداقل یک متر فاصله بگیرید و محل خواب خود را با فاصله انتخاب کنید.
۶. تعداد دفعات خروج از اتاق را به حداقل برسانید و فقط برای موارد ضروری از اتاق خارج شوید. اطمینان حاصل کنید که محل هایی که شما و سایر اعضای خانواده به طور مشترک از آنها استفاده می کنید (مانند آشپزخانه و دستشویی) تهویه مناسبی دارند.

۷. تعداد کسانی که از شما مراقبت می کنند باید محدود باشد. ترجیحا فقط یک نفر که در سلامت کامل است و قبل از ورود به اتاق بیمار باید ماسک ساده بپوشد.
۸. مراقب بیمار از تماس مستقیم با ترشحات تنفسی، دهانی و مدفوع وی خودداری کند و در صورت نیاز از دستکش یکبار مصرف پلاستیکی و یا لاتکس استفاده کند و در صورت آلوده شدن ماسک، ماسک را تعویض کند.
۹. در صورتی که آلودگی واضح بر روی دست مشاهده نشود، میتوان از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل استفاده کرد ولی در صورت وجود آلودگی واضح، دستها را باید با آب و صابون حداقل برای مدت بیست ثانیه شستشو داده و شیر آب را نیز بشوید.
۱۰. در حد تحمل در منزل و در هوای گرم فعالیت داشته باشید.
۱۱. حداکثر تا ده روز حمام نروید و در صورت استحمام دوش سرپایی گرفته و فوراً خارج شوید.

توصیه های بهداشتی مربوط به ماسک و دستکش

۱. در صورتی که ماسک خیس شد و یا با ترشحات بیمار کثیف شد، باید بلافاصله با یک ماسک نو و خشک جایگزین شود. برداشتن ماسک از روی صورت باید به روش درست انجام شود؛ از لمس قسمت جلوی ماسک خودداری شود و با آزاد کردن و گرفتن بندهای ماسک از پشت گوش یا سر، ماسک از روی صورت برداشته شود.
۲. ماسکهای طبی یکبار مصرف بوده و پس از برداشتن از روی صورت باید بلافاصله در سطل زباله در بدار دور انداخته شوند.
۳. بعد از برداشتن ماسک و یا خارج کردن دستکش، دستها حتما با آب و صابون شسته و یا ضد عفونی شوند. از استفاده مجدد ماسک طبی و یادستکشهای یکبار مصرف خودداری کنید.
۴. استفاده از دستکشهای یکبار مصرف بهتر است و پس از استفاده باید در سطل زباله درب دار دور انداخته شوند. قبل از پوشیدن هر

نوع دستکش و بعد از خارج کردن آنها از دست، باید دستها شسته یا ضد عفونی شوند.

۵. در صورت استفاده از دستکشهای خانگی، باید دستکشها به طور مکرر با آب و صابون شسته شوند و سپس با استفاده از وایتکس رقیق شده با غلظت نیم درصد هیپوکلریت سدیم ضد عفونی شوند
۶. ابتدا دستکشها را خارج کنید سپس دست ها را بشوید و در انتها ماسک را در آورید و باز مجدداً دست ها را بشوید و ضد عفونی کنید.
۷. زباله های مربوط به بیمار، دستکشها و ماسکها باید به عنوان زباله عفونی در نظر گرفته شده و در سطل درب دار در اتاق بیمار نگهداری شوند و به عنوان زباله عفونی دفع شوند. برای این که بتوانید این زباله ها را به همراه سایر زباله های خانگی دفع کنید، لازم است حداقل ۷۲ ساعت کنار گذاشته شوند بعد از ۷۲ ساعت این زباله ها دیگر عفونی نیستند و میتوانند به همراه سایر زباله های خانگی دفع شوند.

توصیه های مربوط به ضد عفونی سطوح - شستن لباس و ظروف - سرویسهای بهداشتی

- نکته:** وایتکس را حتما رقیق شده بکار ببرید و محلول رقیق شده را روزانه تهیه نمایید زیرا اثر محلول رقیق شده بعد از ۲۴ ساعت از بین می رود.
- طرز تهیه محلول ضد عفونی سطوح:** ۱۰ سی سی وایتکس با غلظت ۰/۱ درصد (دو قاشق سوپخوری) داخل ۱۰۰۰ سی سی (یک لیتر) آب سرد تمیز ریخته شود.
۱. ظرف غذا و قاشق و چنگال شما باید از بقیه مجزا باشد. این وسایل باید پس از مصرف با آب و مایع ظرف شویی و جدا از ظروف سایر اعضای خانواده شسته شود.
 ۲. سطوحی که بیمار با آنها در تماس است، مثل دستگیره درها، سطح میز، تخت، مبلمان و سایر مکانهای اتاق بیمار و یا نزدیک بیمار که به

بیمارستان آیت ا... حجت کوه کمری مرنند

آموزش خودمراقبتی در مبتلایان به

بیماری کوید ۱۹



گردآورنده: خدیجه خلیلی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تاریخ تدوین: خرداد ۱۴۰۰

منبع گرد آوری: آخرین دستورالعمل وزارتی راهنمای

تشخیص و درمان کوید ۱۹

ونحوه مراقبت از بیماران مبتلا به کوید ۱۹ در منزل دفتر ارتقای

سلامت معاونت پرستاری

توصیه های مربوط به رژیم غذایی و خرید

میوه و سبزی

۱. مقدار زیاد مایعات همچون آب، آبمیوه و آب سبزی (آب سیب، آب پرتقال، آب هویج، آب کرفس و آب طالبی، لیموشیرین...)، چای کم رنگ، چای زعفران، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل ۸ لیوان در روز، آب نارنج یا آب لیمو ترش به همراه غذا و سالاد استفاده کنید.
۲. انواع سوپ و انواع آش، غذاهای آب پز، سیب زمینی آب پز، برنج و نان سبوس دار مصرف کنید.
۳. روزانه میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، اسفناج، فلفل دلمه ای، سبزی خوردن و...) یا سبزیجات آبپزمصرف کنید.
۴. حبوبات، زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، عسل، سیر، پیاز تازه را در رژیم غذای بگنجانید.
۵. از مصرف غذای سرد، مایعات سرد، غذای پرچرب، غذای سرخ کردنی، غذای پرنمک، و چای پررنگ، ترشی و سرکه خودداری کنید.
۶. استفاده از رب گوجه، انواع سس های تند و سس خردل و روغن ها و چربی های حیوانی را محدود کنید.
۷. از خوردن میوه و سبزی خام در بیرون از منزل اجتناب نمایید.
۸. میوه و سبزیجاتی را که ظاهری سالم دارند، جهت خرید انتخاب نمایید و میوه و سبزی را در کنار نان و گوشت خام و... قرار ندهید.
۹. از قرار دادن میوه و سبزی نشسته در یخچال خودداری نمایید.

صورت مکرر لمس میشوند باید به صورت روزانه تمیز و ضدعفونی شوند.

۳. دستشویی و حمام و شیر آلات باید حداقل به صورت روزانه تمیز و ضدعفونی شوند. این مکانها ابتدا با آب و صابون معمولی یا مواد شوینده خانگی شسته و بعد از آبکشی با استفاده از محلول ضدعفونی فوق تمیز گردند.

۴. در صورتی که در منزل حمام و دستشویی جداگانه برای بیمار موجود نباشد و با سایر اعضاء خانواده مشترک استفاده کند بایستی در هر بار استفاده بیمار از حمام و دستشویی، نیم ساعت بعد از خروج بیمار مکان مربوطه شسته و ضدعفونی گردد.

۵. لباس، حوله و ملحفه های شخصی بیمار ترجیحا بایستی به صورت روزانه تعویض شوند. ملحفه و لباس های کثیف باید ابتدا در نایلون محافظ سربسته نگهداری شوند و در زمان مناسب در ماشین لباسشویی با دمای آب ۶۰ تا ۹۰ درجه و پودر لباسشویی معمولی شسته و سپس ترجیحا زیر نور مستقیم خورشید خشک شوند. در صورت نداشتن ماشین لباسشویی، تا ۷۲ ساعت پس از پایان ایزوله هفت روزه باید صبر کرد و پس از آن میتوان لباسها را برای شستشو به لباسشویی عمومی داد.

۶. از تکاندن لباسهای کثیف بیمار باید خودداری شود و فرد مراقب بیمار از تماس لباسهای شسته نشده بیمار با پوست و لباس خود جلوگیری کند.

۷. در هنگام تمیز کردن سطوح و یا جمع آوری البسه بیمار، فرد مراقب باید لباسهای محافظ و یا پیشبند محافظ و دستکش یکبارمصرف به منظور جلوگیری از رسیدن ترشحات به بدن بپوشد. لباس و پیشبند در صورت کثیف شدن باید همانند لباسهای بیمار تمیز شوند.