



راهنمای نحوه مراقبت از بیماران مبتلا به کووید-۱۹

با علائم خفیف در منزل

تهیه و تنظیم: شهربانو طالبی (سوپروایزر آموزشی)
منبع: راهنمای نحوه مراقبت از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ با علائم خفیف در
منزل - ویرایش دوم - فرورداد ۹۹



بیماران نیازمند مراقبت در منزل:

- ✓ افرادی که با بیماران قطعی یا احتمالی کرونا ویروس تماس نزدیک داشته اند (قرنطینه)
- ✓ کسانی که با بیمار تماس نزدیک نداشته اند اما بعضی اوقات در مواجهه با بیمار قرار گرفته باشند (خود کنترلی)
- ✓ افرادی که تست آنها مثبت است ولی علائمی ندارند و یا علائم خفیف بیماری دارند. (جداسازی یا ایزولاسیون)
- ✓ افراد پرخطر با اندیکاسیون درمان سرپایی (جداسازی یا ایزولاسیون)
- ✓ بعد از ترخیص برای پیگیری (جداسازی یا ایزولاسیون)

علائم اورژانسی شامل:

- ✓ تنگی نفس، تنفس دشوار و درد قفسه سینه
- ✓ درد مداوم یا فشار قفسه سینه
- ✓ تشدید سرفه ها یا بروز سرفه های خلط دار
- ✓ عدم قطع تب پس از ۵ روز از شروع بیماری
- ✓ ناتوانی در بیدار شدن یا احساس گیجی
- ✓ سیانوز شدن لبها و صورت

بیماران تحت مراقبت و افراد تحت نظارت در منزل که علائم نگران کننده اورژانسی زیر را داشته باشند، بایستی با شماره های ۱۱۵ و ۱۴۰۳۰ تماس بگیرند و یا به سایت salamat.gov.ir مراجعه نمایند و علائم بیماری خود را ثبت نمایند.

❖ قرنطینه چیست؟

منظور از قرنطینه، جداسازی و محدودیت در نقل و انتقال افرادی است که به صورت بالقوه با بیماران مبتلا به کروناویروس در تماس نزدیک قرار داشته اند اما در حال حاضر سالم و بدون علامت هستند. عموماً مدت زمان قرنطینه در منزل به مدت ۱۴ روز است که در شرایط خاص میتواند در بیمارستان و یا مراکز خصوصی نیز باشد.

❖ جداسازی یا ایزولاسیون در منزل چیست؟

بیماران دارای علائم خفیف بیماری کووید-۱۹، ممکن است نیازی به بستری شدن در بیمارستان نداشته باشند، با این حال متخصصین مراقبت سلامت، برای پیشگیری از انتشار ویروس، به این افراد توصیه به جداسازی (ایزولاسیون) در منزل می کنند. جداسازی یا

ایزولاسیون در منزل به معنی ماندن در منزل یا محل تعیین شده در یک اتاق دارای تهویه اختصاصی و انفرادی و ترجیحاً دارای توالت است. این نوع ایزوله برای افراد دارای علائم و برای یک دوره معین توصیه می شود.



مکان (ویژگی های اتاق قرنطینه، ضد عفونی اتاق قرنطینه، محل های تردد بیمار از قبیل حمام و دستشویی)

- ✓ مکان قرنطینه خانگی بیمار باید اتاقی مجزا و دارای سیستم تهویه مناسب باشد، تا مرتب هوای اتاق عوض شود. با باز کردن پنجره ها و یک درب میتوان تهویه را برقرار کرد.
- ✓ افراد بیمار تا حد امکان نباید فضای مشترکی با دیگر اعضاء خانواده داشته باشند.
- ✓ افراد بیمار باید از رختخواب مجزا استفاده کنند و فاصله حداقل ۱ متر را با اعضای خانواده حفظ کنند.
- ✓ بیمار در صورت تنها بودن در اتاق، نیاز به استفاده از ماسک ندارد ولی در صورت داشتن فضای مشترک و زندگی با اعضاء خانواده، تا حد امکان در تمام مدت باید از ماسک استفاده کند، به طوری که کاملاً دهان و بینی پوشانده شود؛ و اگر قادر به تحمل ماسک نیست (مانند مشکل در تنفس) باید فاصله یک تا دو متری با دیگران را حفظ کند.
- ✓ باید تا حد امکان سرویس بهداشتی (حمام و دستشویی) مجزایی در اختیار بیمار قرار داده شود. در صورت عدم امکان و ناگزیر بودن از استفاده سرویس بهداشتی مشترک، پس از هر بار استفاده، سرویس بهداشتی باید با آب و شوینده خانگی تمیز و با محلول حاوی هیپوکلریت ۰/۱ درصد ضد عفونی شود.
- ✓ سایر اعضاء خانواده نیز تا حد امکان، پس از استفاده ی بیمار از سرویس بهداشتی باید فاصله زمانی بیشتر حداقل ۲ ساعت بعد، از سرویس بهداشتی استفاده کنند. در صورتی که شخص دیگری مسئول تمیز کردن این محیط است، تمیز کردن محیط باید حداقل ۲ ساعت بعد از استفاده بیمار با استفاده از دستکش و ماسک یک بار مصرف انجام گیرد.

- ✓ در صورت اختصاصی بودن سرویس بهداشتی، شستشو و ضد عفونی سطوح باید روزانه صورت بگیرد، در ابتدا شستشو با آب و صابون یا دیگر شوینده های خانگی صورت بگیرد و سپس با محلول حاوی هیپوکلریت سدیم ۰/۱ درصد ضد عفونی انجام شود.
- ✓ کلیه سطوح و وسایل پیرامون بیمار (مانند میله ها و میز کنار تخت، تبلت، ریموت، میز غذا و ...) باید روزانه ضد عفونی شود. سطوح دارای آلودگی با مایعات بدن و خون نیز پس از شستشو با آب و صابون و یا دیگر شوینده های خانگی، با استفاده از محلول های مناسب باید ضد عفونی شود.
- ✓ از به اشتراک گذاشتن ظروف غذا، لیوان، فنجان، حوله و وسایل خواب بیمار با دیگر اعضاء خانواده باید خودداری شود؛ و باید ظروف بلافاصله پس از استفاده، با مواد شوینده شستشو داده شوند .
- ✓ مراقبین، قبل و بعد از تماس با بیمار یا وسایل پیرامون او و نیز تماس با لباس، ملافه، دستمال و هر چیزی که ممکن است با ترشحات تنفسی و دیگر مایعات بدن و مدفوع آلوده شده باشد، بهداشت دست را باید انجام داده و حتماً از وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش) استفاده نمایند.
- ✓ کارکنان مراقبتی در صورت کمک در شستن ملافه ها نباید ملافه های کثیف را تکان دهند. خودداری از تکان دادن ملافه ها، امکان پخش ویروس در هوا را به حداقل می رساند.
- ✓ لباسهای کثیف بیمار را میتوان در کنار سایر لباس ها با ماشین لباسشویی و با بالاترین درجه حرارت آب ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتی گراد شستشو داد. در صورت نداشتن ماشین لباسشویی، تا ۷۲ ساعت پس از پایان ایزوله ۷ روزه باید صبر کرد و پس از آن می توان لباس ها را برای شستشو به لباسشویی عمومی داد.
- ✓ لباسها یا ملافه های خیلی کثیف که با مایعات بدن مانند استفراغ یا اسهال آلوده شده اند، با رضایت و اطلاع صاحب آن دور بیندازید.

ارتباطات اجتماعی (ملاقات) در بیماران مبتلا به کرونا ویروس

- ✓ تعداد مراقبین بیمار باید محدود شود و تا زمانی که وی کاملاً بهبود نیافته و علائم و نشانههای بیماری را دارد، با هیچ کس ملاقات نکند.
- ✓ از دعوت کردن و یا اجازه دادن به ملاقاتهای اجتماعی (مانند دوستان و اعضاء خانواده) خودداری گردد.
- ✓ برای صحبت کردن با کسی که از اعضاء خانواده نیست، از تلفن و یا رسانه اجتماعی استفاده شود.
- ✓ برای ویزیت های بعدی تا حد امکان به همان مراقب قبلی مراجعه شود. به منظور کاهش خطر انتقال عفونت، فرد مراقب باید از ماسک و دستکش استفاده کند.

✓ مراقبت کنندگان و پرسنل مراقبت سلامت در مواجهه با افراد مشکوک به کرونا، به عنوان "افراد در تماس" در نظر گرفته می شوند و باید به پایش وضعیت سلامتی خود به مدت ۱۴ روز از آخرین تماس احتمالی، اقدام نمایند.

✓ در صورت داشتن حیوان خانگی باید توجه شود که در حال حاضر شواهد کمی دال بر عفونت حیوانات/ حیوانات خانگی مانند سگ و گربه با کرونا و ویروس وجود دارد؛ با این حال در طول مدت بیماری بهتر است با حیوان خانگی تماس صورت نگیرد و مراقبت از آنها به دیگران سپرده شود؛ در صورت ناگزیر بودن به نگهداری آنها، حتما از ماسک استفاده کنید.

۱۴ اصل توصیه شده توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، برای تغذیه صحیح در دوران نقاهت کووید-۱۹ به شرح زیر ارائه می شود:

۱. تأمین مقدار زیاد مایعات شامل آب، آب میوه های تازه و طبیعی (آب پرتغال، آب سیب، آب هندوانه و...) و آب سبزی های تازه (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و...)، چای کمرنگ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل هشت لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات مجاری هوایی..

۲. مصرف انواع سوپ داغ (سوپ سبزیجات، سوپ جو، سوپ بلغور، جو دوسر و...) و آش های سبک مانند آش برنج، آش جو، آش سبزیجات و...

۳. مصرف میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و...) یا سبزیجات آب پز.

۴. استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین A (مانند زرده تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ، ماهی، جگر، میوه ها و سبزی های زرد و نارنجی رنگ همچون هویج، کدو حلوائی، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی، سبزیجات با برگ های تیره رنگ مانند کاهو، اسفناج و...) به منظور حفظ تمامیت مخاط تنفسی.

۵. استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین C (مانند مرکبات و سبزیجات سبز مثل فلفل دلمه ای، یا آب نارنج، آب لیمو ترش تازه و...) داری خاصیت آنتی اکسیدانی بوده و سبب افزایش اشتها می شود.

۶. استفاده از منابع غذایی حاوی پروتئین، روی، آهن و سلنیوم (مانند گوشت مرغ، گوشت قرمز، گوشت ماهی سالمون، میگو، تخم مرغ، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز بادام، گردو، پسته، فندق و...) و خشکبار حداقل دو وعده در روز سبب تقویت سیستم ایمنی می گردد.

۷. استفاده از منابع غذایی حاوی کربوهیدرات مانند برنج، سیب زمینی و نان سبوسدار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه.

۸. استفاده از روغن های گیاهی یا نباتی مانند آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد و کلزا به منظور تأمین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تأمین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامینهای محلول در چربی

۹. استفاده از عسل جهت تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه.

۱۰. استفاده از زردچوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضد التهابی آن.
۱۱. افزودن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها جهت کمک به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن
۱۲. در صورت حالت تهوع در بیمار استفاده از زنجبیل یا موز.
۱۳. افزودن مقداری پودر سبوس خوراکی (برنج یا گندم) فرآوری شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای پیشگیری از یبوست.
۱۴. مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان وعده برای تأمین انرژی و ریزمغذی های مورد نیاز



۱۴ اصل توصیه شده توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت برای پرهیز و محدودیت غذایی در دوران نقاهت بیماران مبتلا به کووید- ۱۹:

۱. پرهیز از مصرف غذاهای سنگین مانند آش گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم دشوار دارند.
۲. محدود کردن غذاهای پرچرب یا سرخ کرده مانند سالاد الویه، سیب زمینی سرخ کرده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت.
۳. محدود کردن مصرف انواع فست فود و غذاهای آماده فرآوری شده.
۴. ممنوعیت استفاده از ترشی ها و سرکه که سبب خشکی و تحریک دستگاه تنفس می شود.
۵. محدودیت مصرف نمک و غذاهای کنسروی دارای نمک زیاد
۶. محدود کردن مصرف شیر و لبنیات (به جز محصولات پروبیوتیک) که سبب ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی می شود.
۷. محدود کردن مصرف رب گوجه فرنگی، فلفل، انواع سس های تند و سس خردل.
۸. محدود کردن مصرف مواد شیرین و شیرینجات، آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند.
۹. محدودیت مصرف نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند چای غلیظ، قهوه، نسکافه یا شکلات تلخ.
۱۰. اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل.

۱۱. ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال.
۱۲. ممنوعیت استفاده از روغن هایی مانند روغن زیتون، کزلا، کنجد، آفتابگردان و ... برای سرخ کردن مواد غذایی.
۱۳. محدود کردن مصرف روغن ها و چربی های حیوانی مانند کره، دنبه و ...
۱۴. تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه در افراد دارای بیماری های زمینه ای مانند دیابت، فشار خون بالا و ...

مصرف داروها در قرنطینه (نحوه مصرف، عوارض و...)

- ✓ چنانچه فرد بیمار به بیماری مزمن دیگری از جمله دیابت، فشار خون بالا و ... مبتلا باشد، باید در مورد مصرف داروهای قبلی خود با پزشک معالج مشورت نماید و از دستورات دارویی تجویز شده پیروی کند.
- ✓ قطع خودسرانه دارو یا مصرف هر دارویی در این دوران ممکن است برای بیمار دارای عوارض جانبی باشد.

مسایل روانی در قرنطینه

*** حفظ روال کاری روزمره**

ادامه فعالیت های روزمره مانند کار، ورزش و یادگیری حتی از راه دور، و سایر سرگرمی ها مانند مطالعه گوش دادن به قرآن ، موسیقی، عبادت، بافندگی و ...

*** ارتباط با دیگران به صورت مجازی**

*** داشتن سبک زندگی سالم**

داشتن خواب کافی و مصرف غذا و مایعات کافی. انجام ورزش های متناسب در منزل و خودداری از مصرف الکل و مواد مخدر.

*** استفاده از (هاکارهای) روان شناسی برای مدیریت استرس**

شناسایی علائم هشدار دهنده استرس، تمرکز بر توانایی خود به جای بزرگ کردن مشکلات، نوشتن و یادآوری خاطرات خوب زندگی، نصب برنامه های ذهن آگاهی و آرام سازی در گوشی همراه، انجام تمرینات مقابله با استرس مانند تنفس عمیق و ...

*** حمایت از فرزندان**

*** روش های مقابله با بیماری و یا مرگ یکی از عزیزان**

ارتباط با دوستان و خانواده خود از طریق تلفن، ایمیل یا رسانه های اجتماعی، پیدا کردن روش های مناسبی برای سوگواری و تکریم مرگ عزیزان، دریافت مشاوره های مذهبی یا معنوی از متخصصین به صورت آنلاین یا تلفنی.

خواب و استراحت در قرنطینه

- ✓ ایجاد محدودیت زمانی برای گوش دادن به اخبار.
- ✓ اختصاص برنامه زمانی برای استراحت، تماشای فیلم، مطالعه و گوش دادن به موسیقی و ...
- ✓ مراقبت از بدن (کمی ورزش، به اندازه خوردن و انجام کارهای سرگرم کننده)
- ✓ ارتباط با دیگران (فاصله اجتماعی به منزله انزوای اجتماعی نیست)
- ✓ مراقبت از آسایش ذهنی خود (فکر کردن در مورد کارهایی که قصد انجام آن را دارید و فکر کردن به آن)
- ✓ اگر نمی توانید بخواهید، از رختخواب بلند شده کارهای آرام و ساکت مانند مطالعه، گوش دادن به موسیقی و ... انجام داده و در صورت احساس خواب دوباره به رختخواب برگردید.
- ✓ برقراری روال منظم و ثابت برای خواب و بیداری
- ✓ مدیریت احساس خستگی خود
- ✓ عدم تلاش و اضطراب برای خواب، آرام باشید تا خواب به سراغ شما بیاید.
- ✓ برای تنظیم خواب و بیداری نیاز به نور است. اگر امکان دارد در طول روز به حیاط یا باغ بروید، یا در صورت عدم امکان پنجره ها را باز و پرده را کنار بزنید و یا در صورت عدم امکان استفاده از نور طبیعی، چراغ های داخلی را روشن نمایید.
- ✓ عدم مصرف محرک هایی مانند چای، قهوه، سیگار و الکل قبل خواب . نوشیدن یک لیوان شیر گرم یا یک فنجان دمنوش آرامش بخش قبل خواب.
- ✓ با انجام ورزش مناسب در ابتدای روز تناسب فیزیکی خود را حفظ نمایید.
- ✓ در زمان خواب، اتاق ساکت، تاریک و دکای آن مناسب باشد.
- ✓ در صورت ادامه مشکلات خواب، مراجعه به پزشک.

ملاحظات لازم در خانه های دارای سالمند:

- ✓ اگر فرد سالمند غیرمبتلا به کرونا به دلیل کهولت سن، نیاز به مراقبت در منزل داشته باشد، مراقب وی دقت نماید که در صورت داشتن علائم مشکوک به کرونا باید مراقبت از سالمند را تا بهبودی کامل به فرد دیگری واگذار نماید.
- ✓ فردی که از یکفرد سالمند غیر مبتلا به کووید- ۱۹ مراقبت میکند، باید هر روز صبح و عصر، دمای بدن خود را اندازه گیری کند.
- ✓ دستگیره های در، میز، صندلی ها و سایر سطوح منزل باید بطور منظم تمیز و ضدعفونی گردند.

- ✓ بطور منظم سطل آشغال های محتوی دستمال کاغذی، باید دفع گردند.
- ✓ مراقبین و نزدیکان فرد سالمند باید مواظب حفظ سلامت و رفاه روانی وی باشند.
- ✓ ارتباطات عاطفی بین فردی، می تواند منجر به کاهش اضطراب در سالمندان گردد.
- ✓ باید توجه شود که فرد سالمند و مراقب وی، هر دو باید تغذیه مناسب داشته باشند.
- ✓ دمای اتاق سالمند، گرم نگه داشته شده و جریان هوا به طور مداوم برقرار باشد تا تهویه انجام شود.
- ✓ سعی کنید برنامه های روتین و روزمره سالمندان را تا حد امکان طبق روال قبل اجرا کنید.
- تماس منظم آنلاین افراد سالمند با دوستان، همسالان و نیز با اعضاء خانواده را از طریق شبکه های اجتماعی از جمله واتساپ، اسکایپ و ... حفظ کنید.



توصیه های مرکز مدیریت و پیشگیری بیماری (CDC) در مورد کودکان:

- ✓ گر در منزل، فرد مشکوک یا مبتلا به بیماری کرونا وجود داشته باشد، باید فاصله گذاری اجتماعی رعایت و سعی به محدود کردن روابط کودک با دوستانش به عمل آید.
- ✓ به منظور حفظ ارتباط اجتماعی کودکان، همزمان با رعایت فاصله اجتماعی میتوان به آنها کمک نمود که تماس تلفنی یا تصویری با دوستان خود برقرار نمایند.
- ✓ کودکان در خانواده مبتلا، باید مدام دست های خود را با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه شستشو دهند. در این مورد، والدین می توانند الگوی خوبی برای کودکان خود باشند.
- ✓ اگر قادر به نگهداشتن چنین کودکانی در منزل نیستید، مناسبترین فرد برای نگهداری از کودک را از بین فامیل و آشنایان انتخاب کنید، مشروط بر اینکه این افراد، مادر بزرگ و یا پدر بزرگ ها نباشند.
- ✓ کودکان در صورت ابتلاء به کووید- ۱۹ معمولاً علایم خفیفی دارند اما می توانند نقش ناقل برای افراد پرخطر بالاخص برای سالمندان داشته باشند. لذا باید ارتباط آنها با سالمندان و افراد دارای بیماری های زمینه ای محدود گردد. هرگونه ملاقات آنها با سالمندان باید به تعویق انداخته شود و ارتباطات مجازی جایگزین ملاقات های حضوری گردد.

✓ کودکان دو سال و بزرگتر، در صورت حضور در اجتماع، باید علاوه بر رعایت فاصله اجتماعی، جهت حفاظت دیگران از ابتلاء، باید ماسک بپوشند. و اگر علائم بیماری از قبیل تب، سرفه و غیره در آنها مشاهده شد، سریعاً به اولین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایند و در صورت عدم نیاز به بستری در بیمارستان طبق نظر پزشک معالج، در منزل و تا حد امکان جدا از سایر اعضای خانواده نگهداری شوند. تمام احتیاطات و موارد مراقبت در منزل در مورد آنها نیز رعایت گردد. این کودکان، علایمی از قبیل سرماخوردگی، تب، آبریزش از بینی، سرفه، تهوع و اسهال خواهند داشت و معمولاً علائم، خفیف خواهد بود، مگر این که دارای بیماری زمینهای بوده و به مراقبت های ویژه نیاز داشته باشند.

احتیاطات شیردهی در مادران مبتلا به بیماری کرونا:

✓ در صورتی که مادر شیرده مبتلا به بیماری کرونا ویروس، بدحال باشد، موقتاً نوزاد با شیر اهدایی بانک شیر و یا شیر خشک تغذیه گردد.

✓ با بهبود حال عمومی، شیردهی از پستان به نوزاد می تواند شروع شود که ممکن است مستقیم و یا از طریق شیردوش باشد. در چنین مواردی، مادر قبل از شیردهی و تماس دست ها با اجزاء شیردوش، باید دستهای خود را با آب و صابون به طور کامل شسته و بعد از دوشیدن شیر نیز اجزای شیردوش از هم جدا و همگی طبق راهنمای سازنده آن، ضدعفونی گردند.

✓ شیر دوشیده شده باید توسط همراه سالم به نوزاد خوراندن شود.

✓ در مواقع شیردهی مستقیم توصیه میشود که مادر، ماسک پوشیده و بهداشت دست های خود را قبل از شیردهی رعایت کند.

نحوه استفاده صحیح از ماسک:

✓ طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، بیمار و مراقبینی که از وی مراقبت می کنند باید از ماسک استفاده کنند.

✓ مراقبین هنگام ورود به اتاق بیمار باید از ماسک ساده پزشکی که محکم و متناسب با صورت است، استفاده نمایند. بیمار در زمان ورود مراقب به اتاق باید از ماسک استفاده نماید.

✓ بیمار در زمان عدم استفاده از ماسک صورت، باید دهان و بینی خود را بوسیله دستمال کاغذی در زمان عطسه و سرفه بپوشاند.

✓ دستمال کاغذی باید حتماً در دسترس بیمار باشد تا در زمان نیاز استفاده شود.

✓ دستمال کاغذی باید بلافاصله بعد از استفاده دفع شده و شستشوی دست بلافاصله بعد از دفع آن به طریقه صحیح انجام گیرد.

نکته: در صورت نبود ماسک های پزشکی، ماسک فانگی به عنوان آفرین راه حل برای جلوگیری از انتقال قطرات از افراد آلوده در نظر گرفته می شود. جنس ماسک های پارچه ای می تواند شامل موارد زیر باشد: پارچه پنبه ای (دو لایه)، پیراهن پنبه ای، سوئی شرت، تی شرت، موله و روسری

نکات مهم:

- ✓ ماسک باید به اندازه کافی دهان و بینی را بپوشاند.
- ✓ ماسک نباید در حین استفاده، لمس شده یا با دست نگهداری شود.
- ✓ اگر ماسک مرطوب شود یا با ترشحات آلوده تماس داشته باشد، باید سریعاً تعویض شود.
- ✓ ماسک های یکبار مصرف نباید چندین بار استفاده شود و باید بعد از استفاده به صورت صحیح دفع گردد.
- ✓ مراقب بیمار در زمان ارائه مراقبت های دهانی و تنفسی و همچنین در زمان مواجهه با ادرار و مدفوع بیمار، بایستی از ماسک یکبار مصرف و دستکش استفاده نماید.
- ✓ مراقب باید در زمان تمیز کردن اتاق بیمار نیز، از ماسک استفاده نماید.
- ✓ بیماران دارای علائم خفیف که حال عمومی خوبی دارند، بهتر است خودشان اتاق خود را تمیز کنند.
- ✓ قبل از پوشیدن و بعد از درآوردن ماسک، دستها باید شسته شود.
- ✓ استفاده از ماسک برای کودکان زیر ۲ سال توصیه نمی شود.

نحوه صحیح شستن دست چگونه است؟

- ✓ شستشوی دست باید بعد از تماس با بیمار یا محیط مجاور وی و هر سطحی که ممکن است توسط بیمار لمس شده باشد، باید صورت گیرد. همچنین شستشوی دست باید قبل و بعد از آماده کردن غذا، قبل از غذا خوردن، بعد از استفاده از دستشویی و هر زمانی که دست ها آلوده به نظر میرسند، انجام گیرد.
- ✓ اگر آلودگی دستها مشهود نباشد، میتوان از ضدعفونی کننده های دست با پایه الکل هم استفاده کرد.
- ✓ در ارتباط با استفاده از محلولهای ضدعفونی در منزل باید موارد ایمنی (مانند خطر بلع تصادفی توسط کودکان یا آتش سوزی) را توجه کرد.
- ✓ بعد از شستشوی دست با آب و صابون، برای خشک کردن دستها، استفاده از حوله های یک بار مصرف کاغذی توصیه می شود. اگر این حوله ها در دسترس نباشد از حوله های پارچه ای اختصاصی که به صورت جداگانه از سایر حوله ها نگهداری می شود استفاده کنید و بعد از خیس شدن، آن را با حوله جدیدی جایگزین نمایید.

- ✓ شستشوی دست باید بلافاصله قبل از پوشیدن وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش) و بلافاصله بعد از برداشتن آن انجام شود.
- ✓ دستهای خود را به طور مکرر با استفاده از آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید. سایر اعضای خانواده در منزل نیز شستن مکرر دست های خود را باید انجام دهند، بخصوص زمانی که نزدیک بیمار قرار گرفته‌اند.
- ✓ در صورتی که آب و صابون در دسترس نیست از ضدعفونی کننده دست با پایه الکلی حداقل ۶۰ درصد استفاده کنید. تمام
- ✓ سطوح دست خود را آغشته کنید و دست های خود را آنقدر به هم بمالید تا دستهای شما خشک شود.
- ✓ از تماس چشم، بینی و دهان با دستهای شسته نشده، پرهیز کنید.
- ✓ اگر آلودگی دستها مشهود باشد، شستشوی دست با آب و صابون توصیه میگردد (در چنین شرایطی ضدعفونی کردن دستها توصیه نمی شود).
- ✓ شستشوی دست، قبل از ترک خانه و ملاقات با فرد دیگر حتما باید انجام شود.



مراحل هندراب با محلول ضدعفونی و یا محلول با پایه الکل ۷۰ درصد به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه



مراحل شستشوی دست با آب و صابون

نحوه دفع زباله های عفونی:

- ✓ در زمان شیوع بیماری کرونا ویروس این احتمال وجود دارد که منازل با افزایش ضایعات و زباله مواجه شوند. زباله عفونی شامل مواد و وسایلی است که به دلیل تماس مستقیم با فرد آلوده مبتلا به کرونا تولید و دفع میشود و همچنین شامل تجهیزات حفاظتی فردی است که مراقبین در زمان مراقبت از بیمار استفاده میکنند. در این خصوص لازم است موارد زیر رعایت شود:
- ✓ حتماً از سطل زباله درب دار استفاده کنید.
- ✓ دستکش های یکبار مصرف، ماسک ها و سایر مواد آلوده را در یک سطل زباله درب دار که داخل آن کیسه زباله گذاشته شده است، بیندازید.
- ✓ هنگام برداشتن کیسه های زباله، دست زدن و دور ریختن آن ها حتماً از دستکش استفاده کنید و دستها را بعد از آن بشویید.
- ✓ در صورت امکان برای فرد بیمار از سطل زباله درب دار اختصاصی در اتاق خود، استفاده کنید.
- ✓ کیسه زباله اتاق بیمار را باید قبل از خارج کردن از اتاق او گره بزنید و هرگز نباید در یک کیسه یا سطل دیگر خالی شود. کیسه های زباله می توانند با هم جمع شوند و در یک کیسه بزرگتر و تمیز قرار گیرند، همچنین بهتر است از سایر زباله ها جدا نگهداری شوند.
- ✓ زباله ها بهتر است در دو کیسه قرار گرفته و محکم گره زده شوند.
- ✓ ماسک و دستکش فرد مراقب بایستی در زمان ترک اتاق بیمار، در سطل زباله درب دار دومی که در نزدیکی اتاق بیمار قرار دارد، انداخته شود.
- ✓ برای این که بتوان 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.
- ✓ بهتر است بر روی کیسه زباله بر چسب زباله های عفونی زده شود.

✓ پس از جابجایی کیسه های زباله، باید بهداشت دست انجام شود. از آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده دست حاوی الکل استفاده کنید.

روش صحیح تهیه و استفاده از گندزداها و شوینده های خانگی:

ویروس کرونا تا ۷۲ ساعت بر روی مواد پلاستیکی و فولادی، کمتر از ۲۴ ساعت بر روی مواد کاغذی و مقوایی و کمتر از ۴ ساعت بر روی مواد مسی میتواند زنده بماند، لذا گندزدایی سطوح بسیار مهم می باشد.

انواع شوینده های خانگی:

مایع دستشویی، مایع ظرفشویی، جوهر نمک، رخشا

انواع گندزدهای خانگی	ردیف
<p>* به عنوان ضدعفونی کننده پوست و گندزدا سطوح و ابزار مورد استفاده قرار میگیرد و با درجات ۷۰ و ۹۶ درصد در بازار موجود است.</p> <p>* در مورد کرونا ویروس، الکل ۷۰ درصد بیشترین تاثیر را دارد.</p> <p>* حداقل ۳۰ ثانیه زمان برای اعمال اثر گندزدایی الکل لازم است.</p> <p>* قدرت گندزدایی الکل ۷۰ درصد بالاتر از الکل ۹۶ درصد می باشد.</p> <p>* در صورت عدم دسترسی به الکل ۷۰ درصد می توان با فرمول زیر از الکل ۹۶ درصد نیز استفاده کرد:</p> <p>* از افزودن ۲۲۲ سی سی آب مقطر به ۶۰۰ سی سی الکل ۹۶ درصد، الکل ۷۰ درصد بدست میآید.</p>	الکل
<p>موارد احتیاطی در استفاده از وایتکس ها:</p> <p>* خیساندن زیاد پارچه در وایتکس باعث ضعیف شدن الیاف آن می شود.</p> <p>* نباید در محیط بسته از وایتکس استفاده کرد.</p> <p>* از مخلوط کردن وایتکس با مواد دیگر مانند جوهر نمک اجتناب کنید، زیرا ترکیب این دو، گاز کلر ایجاد میکند که بسیار سمی و کشنده می باشد.</p> <p>* ماده موثر وایتکس (هیپوکلریت سدیم) پوست، چشم ها و ریه را تحریک و به آنها آسیب میرساند، بنابراین حتما باید از ماسک و دستکش استفاده شود.</p> <p>* محلول رقیق شده حداکثر ۲۴ ساعت اثر خود را حفظ می کند.</p> <p>* این محلول در حضور ترکیبات آلی، غیر فعال شده و تجزیه می گردد، بنابراین قبل از گندزدایی، زدودن جرم ها و آلودگی ها از روی سطوح ضروری است.</p>	<p>آب ژاول (وایتکس، هیپوکلریت سدیم، کلروکس) وایتکس های خانگی موجود در بازار ایران دارای غلظت ۵ درصد می باشد.</p>

شش گام استفاده ایمن و اثربخش از فرآورده های گندزدایی:

- ❖ گام اول: علامت استاندارد، تاریخ انقضاء و تاییدیه های محلول گندزدا را کنترل کنید.
- ❖ گام دوم: راهنمای مصرف فرآورده را به دقت بخوانید و به مواردی از جمله کاربرد یا عدم کاربرد محلول برای سطوح مختلف توجه کنید.
- ❖ گام سوم: در صورت وجود آلودگی واضح و قابل رویت روی سطوح، قبل از گندزدایی آن را با آب و صابون بشویید.
- ❖ گام چهارم: هنگام استفاده از محلول گندزدا سطح مورد نظر باید مرطوب باشد.
- ❖ نکته: مدت زمان پیشنهاد شده توسط کارخانه سازنده جهت ماندن محلول بر روی سطوح را رعایت کنید.
- ❖ گام پنجم: هنگام کار با محلول های گندزدا دستکش بپوشید و پس از درآوردن دستکش دستهای خود را بشویید. اگر از دستکش یک بار مصرف استفاده میکنید مطمئن شوید که در مقابل ویروس کرونا نفوذپذیر نیستند.
- ❖ گام ششم: درپوش محلول گندزدا را محکم ببندید و دور از دسترس کودکان قرار دهید.



نحوه تمیز کردن و گندزدایی سطوح:

تمیز کردن سطوح:

۱. سطوح را با استفاده از آب و صابون تمیز کنید.
 ۲. ابتدا سطوحی که مکرراً لمس می شوند را با روش های معمول تمیز کنید.
- این سطوح شامل میز، دستگیره های درب، کلیدهای برق، شیرهای آب، سینک و روشویی، گوشی تلفن، صفحه کلید کامپیوتر و غیره می باشد.

گندزدایی سطوح:

۱. ابتدا سطوح کثیف را با شوینده های خانگی تمیز کنید، سپس از محلول گندزدا استفاده نمایید.
۲. از تاریخ انقضای محلول گندزدا اطمینان حاصل کنید.
۳. محلولهای سفید کننده خانگی بسته به سطوح مورد استفاده برای گندزدایی مناسب هستند.
۴. سفید کنندههای خانگی ارزان قیمت، اگر به درستی رقیق شوند در برابر کرونا ویروس مؤثر خواهند بود.
۵. سفید کننده های خانگی را با محلولهای گندزدای دیگر مخلوط نکنید.
۶. حداقل یک دقیقه اجازه دهید که محلول با سطوح در تماس باشد.

برای درست کردن محلول ضد عفونی از وایتکس مطابق دستور زیر عمل کنید:

۵ قاشق سوپرفوری یا یک سوم فنجان وایتکس به ازای یک گالن یا ۴ لیتر آب یا ۴ قاشق چای فوری سفید کننده در هر لیتر آب یا یک هاند وایتکس به اضافه ۹ هاند آب

- ✓ برای گندزدایی سطوح می توان از الکل ۷۰ درصد نیز استفاده کرد.
- ✓ در مورد سطوح نرم مانند فرش، موکت، کفپوش و ... نیز می توان از آب گرم یا صابون و یا سایر شوینده های معمول و مناسب استفاده کرد.