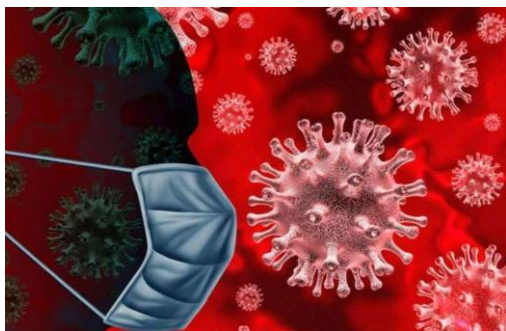


بنا خدا



مرکز آموزشی درمانی طالقانی

مراقبت از بیماران مبتلا به کرونا در منزل



تهیه و تنظیم: سحر بآبادی - کارشناس کنترل عفونت (کارشناس

پرستاری)

گروه هدف: بیماران و جامعه

منبع: دستورالعمل های وزارتی

بهار ۱۴۰۰

آخرین بازنگری: زمستان ۱۴۰۰

در زمان استفاده از محلول وایتکس مراقب چشم، پوست و دستگاه تنفسی خود باشید و از دستکش و ماسک استفاده نمایید. - برای گندزدایی سطوح حساس مانند مانیتور، گوشی موبایل و ... از الکل ۷۰ درجه استفاده شود.

تغذیه بیمار: از مایعات گرم فراوان و غذاهایی مقوی از قبیل سوپ مرغ و سبزیجات و میوه های تازه مثل مرکبات استفاده نمایید. از مصرف غذاهای چرب و شیرین در طی بیماری پرهیز کنید.

توصیه های مهم برای فرد مراقب بیمار

۱. دست ها بطور مرتب با آب گرم و صابون بمدت ۲۰ ثانیه شسته شود یا با الکل طبی ۷۰ درجه ضدعفونی شود.

۲. از لمس چشم، بینی و صورت خودداری شود.

۳. فرد مراقب برای مراقبت از بیمار از ماسک و دستکش استفاده کند.

۴. روزانه درجه حرارت بدن خود را اندازه گیری نموده و در صورت مشاهده تب، سرفه و تنگی نفس ضمن قرنطینه و رعایت اصول پیشگیری از انتقال به دیگران، به مرکز درمانی مراجعه فرمایید.

از تماس مستقیم با ترشحات بیمار، خصوصا ترشحات دهانی و تنفسی و مدفوع بشدت خودداری شود. در این شرایط ضمن زدن ماسک، حتما از دستکش یکبار مصرف استفاده شود و پس از در آوردن دستکش و دفع آن، دست ها شسته شود • هرگز نباید از ماسک و دستکش استفاده شده، مجددا استفاده شود • ظروف غذاخوری و ملحفه های بیمار باید اختصاصی خود بیمار بوده، مرتباً شستشو و تعویض شود • روزانه تمام سطوح در تماس اتاق بیمار نظیر رختخواب، میز و صندلی و کمد های اطراف آن شستشو/تمیز و ضدعفونی شود • برای تمیز کردن لباس ها، ملحفه ها و وسایل بیمار ابتدا باید از آب و شوینده های مناسب استفاده نمود و متناسب با هر کدام برای ضد عفونی کردن از محلول های سفید کننده خانگی (رقیق شده به نسبت یک به ۱۰) استفاده نمود • سرویس بهداشتی و حمام نیز باید روزانه شستشو و با محلول هیپوکلریت سدیم ۰.۱٪ (سفید کننده های خانگی) ضدعفونی شوند • ملحفه های آلوده و مرطوب بیمار هنگام جمع کردن نباید تکانده شود. لباس ها، حوله و ملحفه های بیمار را می توان با دمای (۶۰-۹۰ °C / 140-194 °F) با ماشین لباسشویی شسته و به روش معمول خشک کرد.

روش تهیه محلول وایتکس: ۲ قاشق غذاخوری وایتکس ۵ درصد را به یک لیتر (۴ لیوان) آب سرد اضافه کنید. نکته مهم: محلول وایتکس که به این ترتیب تهیه می شود حداکثر برای ۲۴ ساعت قابلیت استفاده دارد. (بصورت روزانه برای مصرف همان روز تهیه گردد)

بیماری کروناویروس جدید (کووید ۱۹) چیست؟

بیماری کرونا ویروس جدید (کووید ۱۹) یک بیماری واگیردار ویروسی است که قابلیت انتقال بین انسان ها را دارد.

علائم بیماری چیست؟ تب ، سرفه های خشک ، تنگی نفس و گاهی مشکلات حاد تنفسی مانند تنفس تند، گلودرد و در موارد کمتری آبریزش بینی است ، مشکلات گوارشی نظیر اسهال ، نارسای حاد تنفسی ، اختلالات انعقادی خون و نارسای کلیه نیز گزارش شده است .

ویروس کروناویروس چگونه انتقال پیدا می کند؟

عموما انتقال ویروس از طریق ترشحات تنفس و فرد به فرد به واسطه سرفه، عطسه یا صحبت کردن با ایجاد انواع قطرات تنفسی و آئروسول می باشد. با توجه به اینکه ذرات هوابرد (آئروسول) و نیز قطرات تنفسی عمدتاً در فاصله نزدیک به بیمار متمرکز می شوند، احتمال انتقال ویروس با رعایت فاصله فیزیکی و تهویه مناسب، کاهش می یابد. بیشتر موارد انتقال ویروس زمانی صورت می گیرد که در فاصله کمتر از ۲ متر و بدون پوشش محافظتی (حداقل ماسک) از بیمار قرار داشته باشیم. سه عامل مهم انتقال عبارتند از: ۱. فضاهای سرپوشیده با تهویه نامناسب و ناکافی ۲. شلوغی و تجمع افراد ۳. تماس نزدیک

دوره نهفته ی کرونا ویروس چند روز است؟ دوره نهفته ی این ویروس حدود ۴ تا ۱۲ روز و به طور شایع تر ۴ تا ۵ روز است.

توصیه های لازم برای پیشگیری و کاهش انتقال عفونت در منزل شامل موارد زیر می باشد :

- بیمار را در یک اتاق تک که تهویه مناسبی داشته باشد(در و یک پنجره باز باشد) قرار دهید • بیمار باید کمترین رفت و آمد را در فضای خانه داشته باشد و تا جای ممکن از اتاق خود خارج نشده و در فضاهای مشترک نباشد • مطمئن باشد که فضاهای مشترک (سرویس بهداشتی، حمام و آشپزخانه) تهویه مناسبی داشته باشد.(پنجره باز باشد) و پس از استفاده توسط بیمار لوازم بهداشتی بویژه شیرآلات ضد عفونی شوند • ترجیحا سایر اعضاء خانواده باید در اتاق های مجزا باشند • تعداد مراقبین بیمار به حداقل رسانده شود. ایده آل این است که فقط یک نفر از بیمار مراقبت کند که خود زمینه خطر ، خصوصا بیماری های نقص ایمنی نداشته باشد • تا زمانی که بیمار کاملا علائمش بهبود نیافته باشد، اجازه ملاقات ندارد • شستشوی دستها اهمیت زیادی دارد و پس از هر تماس با بیمار یا محیط بیمار باید انجام شود • قبل و بعد از تهیه غذا ، پس از غذا خوردن، پس از استفاده از سرویس بهداشتی و هر زمانی که ممکن است دستها آلوده شده باشد شستشوی دستها ضروری است • در صورتی که ظاهر دست ها آلوده نباشد می توان از یک محلول ضد عفونی کننده دستها با پایه الکلی استفاده نمود. در غیر اینصورت اول دستها باید با آب و صابون شسته شوند.

- پس از شستن دستها آنها را با حوله کاغذی و یا حوله تمیز(که مرتبا تعویض می شوند) خشک کنید .

- بیمار در اطاقی که ایزوله شده است نیاز به ماسک ندارد اما زمانی که از اتاق ایزوله خارج میشود یا افراد خانواده از جهت مراقبت وارد اتاق میشوند، بیمار باید از ماسک پزشکی استفاده کند و حداقل روزانه تعویض شود(در صورت مرطوب شدن زودتر تعویض شود).

- در صورتی که بیمار به هیچ وجه قادر به تحمل ماسک نمی باشد، حداقل موقع عطسه و سرفه باید دهان و بینی با دستمال کاغذی پوشانده و بلافاصله در سطل زباله درب دار دارای پلاستیک زباله انداخته شود و دستها شسته شود. اگر بیمار مجبور است از دستمال های پارچه ای استفاده کند، مرتبا باید دستمال ها شسته و در آفتاب خشک شود و بعد مورد استفاده مجدد قرار گیرد • مراقبین (افراد هم خانه) نیز باید از ماسک پزشکی (معمولی) استفاده نمایند. نباید به ماسک دست زد و نحوه استفاده صحیح از ماسک باید به افراد آموزش داده شود • در صورتی که ماسک مرطوب یا با ترشحات بیمار آلوده سریعاً باید ماسک عوض شود • هنگام تعویض ماسک دقت شود که به قسمت جلوی ماسک نباید دست زد. ماسک استفاده شده را باید در سطل درب دار دارای پلاستیک زباله انداخته و بلافاصله دستها شسته شود.