

توصیه های مراقبت در منزل در سه بخش

ارائه می شود

بخش اول: توصیه های مخصوص افراد مشکوک یا مبتلا
بخش دوم: توصیه های اختصاصی مراقبت کنندگان از
افراد مشکوک یا مبتلا

بخش سوم: توصیه های عمومی

بخش اول: توصیه های مخصوص افراد مشکوک یا مبتلا

1- قرنطینه :

در یک اتاق که تهویه و نورگیری مناسب داشته باشد، به مدت 14 روز خود را قرنطینه نمایید. بهتر است در صورت امکان این اتاق مجزا از سایر قسمت های منزل باشد. روزانه حداقل دو بار با باز کردن پنجره هوای اتاق تهویه شود. سایر افراد منزل اجازه ورود به اتاق را نداشته باشند، غذا و سایر مایحتاج فرد در ورودی اتاق به وی تحویل داده شود. قبل از تبادل با فرد بهتر است تهویه اتاق انجام شده باشد. در این مدت از خانه خارج نشود و با افراد دیگر تماس نداشته باشد، مگر برای خدمات پزشکی.

2- اگر در منزل دو توالت یا حمام وجود دارد، یکی از آن ها به این فرد اختصاص یابد. اگر منزل یک توالت و حمام دارد، پس از هر بار استفاده از توالت یا حمام سطوح کف و شیرآلات، کلید برق، دستگیره درها با الکل یا وایتکس رقیق شده ضدعفونی شود. مسیری که فرد از اتاق تا توالت و حمام می رود نیز ضدعفونی شود. سطوحی که بیمار با آن در تماس است (میز، تخت، مبلمان، اتاق و ...) باید روزانه تمیز و ضدعفونی شود. برای ضدعفونی کردن این وسایل می توان از شوینده های خانگی یا دترجنت شسته و آبکشی کرد. سپس با هیپوکلریت سدیم (وایتکس) نیم درصد (به نسبت یک به ده در آب سرد حل شود) ضدعفونی کرد. محلول تهیه شده تا 24 ساعت قابل استفاده است.

3- فرد مشکوک یا مبتلا از ماسک استفاده نماید. ماسک معمولی کفایت می کند. استفاده از ماسک (95%) N95 برای فرد مبتلا ممنوع است. زیرا درپچه آن باعث انتقال ویروس به فضای بیرون می شود. ماسک های معمولی باید در صورت مرطوب شدن یا حداکثر هر 2 ساعت تعویض شود. برای در آوردن ماسک از بندهای آن استفاده شود و به قسمت پارچه ای دست زده نشود. هیچوقت ماسک را زیر چانه قرار ندهید. ماسک پارچه ای یکبار مصرف است و در صورت خارج کردن دوباره استفاده نکنید.

4- دست ها را مرتب با آب و صابون یا الکل 70 درصد ضدعفونی نماید. این کار به خصوص پس از هر بار خروج از اتاق برای انجام امور ضروری تکرار شود. طول مدت شستشو باید حداقل بیست ثانیه باشد. برای تبادل ظرف و سایر موارد با فرد مراقب از دستکش یکبار مصرف استفاده نموده و سپس آن را در سطل زباله اتاق بیندازد.

5- در هنگام سرفه با دستمال یا آرنج خود جلوی دهان خود را گرفته تا از انتشار ویروس جلوگیری نماید. دستمال را در یک سطل دارای پوشش پلاستیکی بیندازد.

6- ظرف هایی که فرد استفاده می کند از سایر ظروف منزل جدا و به صورت مجزا با آب و اسکاچ شسته شود. لباس های فرد نیز از سایر افراد جدا شده و در مایع یا پودر شستشو و آب داغ با حرارت 60 تا 90 درجه خیسانده و سپس شسته شود. در صورت استفاده از ماشین لباسشویی تنظیماتی استفاده شود که این موارد را لحاظ کند یعنی بیشترین دما و زمان شستشو با آبکشی یا خیساندن اولیه .

7. داروهای خود را حتی در صورت احساس بهبودی حتما کامل مصرف کنید و در صورت بدتر شدن حال عمومی یا ایجاد تنگی نفس و یا بالا رفتن تب به بیمارستان یا مرکز مراجعه کنید.

8- در طول مدت قرنطینه استراحت نموده، آب و مایعات فراوان نوشیده و از بیرون رفتن از اتاق و منزل خودداری کنید.

توصیه های اختصاصی مراقبین فرد مشکوک یا مبتلا:

1- بهتر است یک نفر که بیشترین زمان حضور در منزل را دارد و سن بالا و بیماری زمینه ای ندارد، مسئول مراقبت از بیمار شود.

2- بهتر است مراقب، تا حد امکان به اتاق بیمار وارد نشود و تبادلات در ورودی اتاق انجام شود.

3- برای انجام تبادلات حتما از دستکش استفاده نماید و بعد از انجام تبادل دستکش را در سطل زباله درب دار مجزا یا کیسه زباله بیندازد. از شستن و مصرف دوباره دستکش خودداری نماید.

4- در حضور بیمار، حتما از ماسک استفاده نماید. در محیط منزل نیز بهتر است ماسک استفاده شود.

5- اگر نیاز به حضور در اتاق فرد مبتلا باشد، بهتر است از یک لباس بلند مثل روپوش به صورت اختصاصی استفاده شود و پس از خروج از اتاق در محلی جدا (ایزوله) آویزان شود. شرایط شستشوی این لباس نیز مانند لباسهای بیمار باشد. فاصله حداقل 5 / 1 متر با بیمار را رعایت نماید.

6- دست ها را بطور مرتب بشوید یا ضدعفونی نماید. از لمس چشم و بینی و صورت خودداری نماید.

7- پس از مراقبت از بیمار تا رعایت کامل موارد بهداشتی مانند شستن دست ها و ضدعفونی کردن لوازم و سطوح از تماس با سایر افراد خانواده خودداری نماید.

8- روزانه درجه حرارت بدن خود را اندازه گیری نموده و در صورت بروز تب یا تنگی نفس، ضمن مشاوه با پزشک، خود را نیز قرنطینه نماید. تا 14 روز بعد از آخرین تماس با بیمار باید به علایم خود دقت نموده و در صورت داشتن علامت به پزشک مراجعه کند.
توصیه های عمومی :

1- اگر در منزل، فرد سالمند دارید 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 بهتر است.

2- اگر بیش از یک فرد مبتلا در منزل هستند بهتر است با هم در یک مکان نگهداری شوند تا محل های کمتری آلوده شود.

3- بهتر است در اتاق آب آشامیدنی، اسپری الکل، تب سنج، دستمال، ماسک، دستکش و پلاستیک زباله به تعداد کافی قرار داده شود.

عنوان:

راه‌های انتقال کرونا



سویروایزر آموزشی و آموزش سلامت

تحصیلات: ارشد پرستاری

منبع:

✓ نواک 2020

تلفن : 04152220901-5

6

میان وعده

5