

مددجوی گرامی: دوست عزیز، خوشحالیم که توانستید بیماری کرونا را شکست دهید و به سلامت از بیمارستان ترخیص شوید. ولی باید به شما یادآور شویم که درمان شما هنوز کامل نشده و همچنان نیاز به مراقبت دارید. حال که سلامتی خود را نسبتا باز یافتید. از شما تقاضا داریم، نکات زیر را در منزل به دقت مطالعه و رعایت نمایید. تا همگام با حفظ سلامتی خود، از انتشار و سرایت بیشتر این بیماری و ابتلای سایر هموطنان عزیزمان به آن جلوگیری شود.



بیمار و همراه گرامی: در صورتی که دارای علائم خفیف کرونا ویروس هستید، (تب خفیف، سرفه، ضعف، آبریزش بینی، گلودرد) و پزشک به شما توصیه قرنطینه خانگی کرده است، بایستی به توصیه های زیر عمل نمایید:

✓ بیمار در یک اتاق جداگانه که پنجره جهت جابجایی هوا داشته باشد (تهویه مناسب)، قرنطینه شود.

از حضور افراد سالمند در تماس با بیمار مشکوک جدا خودداری شود.

✓ بیمار با افراد دیگر، ارتباط و تماس نداشته باشد، فقط یک نفر که از نظر سلامتی در وضعیت خوبی است برای مراقبت از بیمار اختصاص داده شود.

چه توصیه هایی برای مراقبتهای بالینی در منزل باید رعایت کنیم؟

✓ اعضای خانواده باید از تردد به اتاق بستری بیمار خودداری نمایند و در شرایط ناچاری که اتاق جداگانه ندارید، بیمار باید بهداشت تنفسی را رعایت نموده، مثلا در یک تخت جداگانه بخوابد و از سایر افراد خانواده، فاصله حداقل 1 متر را حفظ کند.

✓ بیمار از رفت و آمد در سایر اتاق ها خودداری کند. اطمینان حاصل کنید که در فضاهای مشترک (مثل آشپزخانه، حمام) جابجایی هوا به خوبی انجام می شود، به عنوان مثال پنجره ها را باز نگه دارید.

✓ مادران شیرده با توجه به مزایای تغذیه با شیر مادر در هنگام نزدیک شدن به کودک باید از ماسک استفاده نماید و قبل از تماس با کودک، رعایت دقیق بهداشت دست را انجام دهد.



✓ فرد مراقبت کننده از بیمار زمانی که با فرد بیمار در یک اتاق قرار دارد. باید از ماسک معمولی استفاده نماید و دقت کند، که به طور مناسب صورت را بپوشاند.

✓ ماسک بعد از پایان استفاده، با شرایط بهداشتی به طور مناسب جمع آوری گردد و شستشوی دست با آب و صابون مایع (به روش صحیح طی 40-60 ثانیه)، بعد از برداشتن ماسک انجام گیرد.

✓ شستشوی دست را فوراً به دنبال تماس با افراد بیمار یا محیط اطراف آنها انجام دهید.

✓ بهداشت دست نیز می تواند قبل و بعد از تهیه غذا، قبل و بعد از خوردن غذا، بعد از استفاده از توالت و هر زمان که دستها کثیف به نظر می رسند، انجام شود.

✓ جهت ضدعفونی دستها (در صورتی که آب و صابون دسترسی نداشته باشید، می توان از الکل 70٪ نیز استفاده کرد).



✓ جهت خشک نمودن دستان بعد از شستشو از دستمال کاغذی یکبار مصرف استفاده شود. اگر حوله کاغذی در دسترس نیست، از حوله های پارچه ای اختصاصی استفاده کنید. اما حتما بعد از خیس شدن، آنها را در آفتاب خشک کنید.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کد: KH - NC - HE143	بیمارستان خاتم الانبیا
تاریخ تدوین: 1400/03	میانه
تاریخ ابلاغ: 1400/03	

## عنوان:

### مراقبت از بیماران مبتلا به کرونا

### پس از ترخیص از بیمارستان

#### راه‌های انتقال کرونا



### تهیه و تنظیم: پریسا مختاری

### سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت

### تحصیلات: ارشد پرستاری

### نکات مهم در مورد مصرف داروها پس از ترخیص از بیمارستان

- 1- در صورتی که هنگام ترخیص داروهایی جهت ادامه درمان شما در منزل تجویز شده است، آنها را به طور منظم در زمانهای ذکر شده در نسخه پزشک، مصرف کنید. حتی اگر احساس بهبودی می کنید، داروها را قطع نکنید تا دوره‌ی درمان کامل شود.
- 2- این داروها براساس شرایط جسمی و وضعیت بیماری شما برایتان تجویز شده است. لطفاً از توصیه کردن آنها به دیگران پرهیز کنید.
- 3- در صورتیکه قبل از این بیماری، داروهای دیگر مصرف می کنید، پزشک خود را مطلع کنید و مصرف آنها را طبق دستور پزشک معالج ادامه دهید.

#### منابع:

- ✓ Interim Guidance for Implementing Home Care of People Not Requiring Hospitalization for 2019 Novel Corona-virus (2019- nCoV). Available from: <http://www.cdc.gov/nCoV>
- ✓ World Health Organization (WHO): Home care for patients with suspected novel corona virus (nCoV) infection presenting with mild symptoms and management of contacts.

آدرس: میانه\_ بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 04152220901-5

- ✓ بهداشت تنفسی (بصورت پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه یا عطسه، با استفاده از ماسک های طبی، ماسک های پارچه ای و ... ) انجام می شود که به دنبال آن شستشوی دست نیز باید رعایت گردد.
- ✓ به هیچ عنوان با ترشحات بیمار تماس نداشته باشید. از دستکش یکبار مصرف برای بهداشت دست استفاده شود و از ماسک برای بهداشت تنفسی، استفاده کنید. بهداشت دست را قبل و حتی بعد از برداشتن دستکش انجام دهید.
- ✓ دستکش ها، حوله ها، ماسک ها و سایر پسماندهای تولید شده توسط بیمار یا در حین مراقبت از بیمار، قبل از دفع سایر پسماندهای خانگی باید در پلاستیک در بسته در سطل درب دار، در اتاق بیمار جمع آوری گردند.
- ✓ رعایت بهداشت فردی ضروریست و بایستی استفاده از ظروف غذایی، حوله و یا ملحفه های مشترک خودداری شود و شستشوی ظروف غذایی بیمار با آب و مایع ظرفشویی توصیه می شود.
- ✓ به طور روزانه سطوح مورد تماس بیمار (توالت، روشویی و ...) با محلول ضد عفونی وایتکس رقیق یک درصد گندزدایی شود.
- ✓ البسه، حوله و ملحفه های مورد استفاده بیمار با استفاده از ماشین لباسشویی در آب 60 تا 90 درجه شسته شود.
- ✓ به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده، از تکاندن البسه و ملحفه های بیمار خودداری شود.