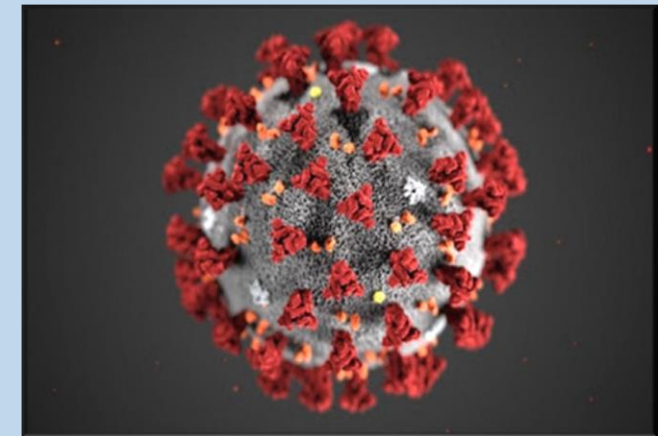




دستور العمل مراقبت در منزل بیماران مشکوک یا مبتلا به کرونا ویروس



تهیه و تنظیم:

گروه های آموزش و ارتقای سلامت ،

مبارزه با بیماریهای واگیر

مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی

فروردین ۱۳۹۹

توصیه های ضروری برای مراقبت از بیماران مشکوک یا مبتلا به بیماری کرونا ویروس در منزل

۱. **قرنطینه**: بیمار را در یک اتاق جداگانه که تهویه (به عنوان مثال پنجره ها را کمی باز نگه دارید) و نورگیری مناسب داشته باشد به مدت ۱۴ روز قرار گیرد . 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 این اتاق را نداشته باشند. غذا و سایر مایحتاج فرد در ورودی اتاق به وی تحویل داده شود. قبل از تبادل با فرد مراقب بهتر است تهویه اتاق انجام شده باشد. بیمار در طول مدت قرنطینه استراحت کافی نموده، آب و مایعات فراوان نوشیده و در این مدت از بیرون رفتن از اتاق و منزل مگر در موارد ضروری (مثلا اخذ خدمات پزشکی) از خانه خارج نشود و با افراد دیگر نیز تماس نداشته باشد



۲. اگر منزل دو توالیت یا حمام دارد یکی از آنها به این فرد اختصاص یابد. توالیت و روشویی مورد استفاده بیمار روزانه با محلول ۰/۱ درصد هیپوکلریت سدیم (دو قاشق غذا خوری وایتکس یا همان سفید کننده خانگی در ۴ لیوان آب) گند زدایی شود. اگر منزل تنها یک توالیت و حمام دارد، پس از هر بار استفاده از توالیت یا حمام سطوح کف و شیرآلت ، کلید برق، دستگیره درها با الکل طبی یا محلول ۰/۱ درصد هیپوکلریت

سدیم گند زدایی شود. مسیری که فرد از اتاق تا توالیت و حمام می رود نیز گندزدایی شود. در استفاده از محلول های هیپوکلریت و الکل طبی برای ضدعفونی در کاربرد خانگی، توجهات لازم مربوط به ایمنی باید رعایت گردد . (استفاده از ماسک، تهویه مناسب و پیشگیری از احتراق و آتش سوزی)



۳. به طور روزانه مورد تماس بیمار با محلول ۰/۰۵ درصد هیپوکلریت سدیم (یک قاشق غذا خوری وایتکس در ۴ لیوان آب) گندزدایی شود.

۴. ارتباط و تماس بیمار با افراد دیگر را محدود کنید ، یک نفر که از نظر سلامتی در وضعیت خوبی است (به عنوان مثال ترجیحا از گروه های پرخطر مانند سالمندان نباشد) برای مراقبت از بیمار اختصاص داده شود

۵. اعضای خانواده باید از تردد به اتاق بیمار خودداری نمایند و در شرایط ناچاری از اشتراک فضای روزانه ، بیمار باید بهداشت تنفسی را رعایت نموده و از سایر افراد خانوار فاصله حداقل ۱ متر را حفظ کند. (مثلا خوابیدن در یک تخت جداگانه)

۶. تردد و جابجایی بیمار محدود باشد و فضای مشترک را به حداقل برسانید. اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک به عنوان مثال آشپزخانه ، حمام به خوبی تهویه می گردند (به عنوان مثال پنجره ها را باز نگه دارید).

۷. بیمار باید دست ها را مرتب با آب و صابون یا الکل طبی ۷۰ درصد ضد عفونی نماید. این کار به خصوص پس از هر بار خروج از اتاق برای انجام امور ضروری تکرار شود. طول مدت شستشوی دستها باید حداقل بیست ثانیه باشد.

۲۰. اگر یکی از اعضای خانواده **علائم عفونت حاد تنفسی از جمله تب ، سرفه ، گلو درد و تنفس دشوار** را تجربه کرد ، بلافاصله به تیم بهداشت شهرستان مربوطه اطلاع داده و توصیه های بهداشت را دنبال کنید.

۲۱. به بیمار توصیه می شود که همواره بهداشت تنفسی و بهداشت دست را رعایت نموده در حالت ایستاده و نشسته و نیز در هنگام انتقال به مرکز مراقبت های بهداشتی و همچنین در مرکز بهداشتی درمانی تا حد ممکن از افراد دیگر (حداقل ۱ متر) فاصله داشته باشند.

۲۲. از **وسایل حمل و نقل عمومی جهت مراجعه به مراکز درمانی، خودداری گردد.** ترجیحا بیمار با آمبولانس جابجا شود یا در صورت اضطرار و عدم امکان انتقال با آمبولانس ، بیمار را با وسیله نقلیه شخصی حمل کنید و در صورت امکان پنجره های وسیله نقلیه را باز نگذارید. ۲۳. اگر در منزل فرد سالمند 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 .

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



منبع : دستورالعمل های ارسالی از وزارت بهداشت

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت مرکز بهداشت

استان <https://eazphcp.tbzmed.ac.ir>



۱۳. دستکش ها ، حوله ها ، ماسک ها و سایر پسماندهای تولید شده توسط بیمار یا در حین انجام مراقبت از بیمار قبل از دفع با سایر پسماندهای خانگی باید در یک ظرف دربدار در اتاق بیمار جمع آوری گردند.

۱۴. رعایت بهداشت فردی ضروریست و بایستی استفاده از ظروف غذایی مشترک، سیگار مشترک (به منظور اجتناب از آلودگی با ترشحات دهانی فرد بیمار)، حوله و یا ملحفه های مشترک خودداری شود.

۱۵. بیمار 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.

۱۶. ظرف هایی که بیمار استفاده می کند از سایر ظروف منزل جدا و به صورت مجزا با آب و مایع ظرفشویی و ابر و اسکاچ جدا شسته شود.

۱۷. به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده ، از تکاندن البسه و ملحفه های بیمار خودداری شود.

۱۸. البسه ، حوله و ملحفه های مورد استفاده بیمار از سایر افراد جدا شده را در مایع یا پودر شستشو و آب داغ با حرارت ۶۰ تا ۹۰ 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).

۱۹. در صورت بدتر شدن مجدد حال عمومی یا ایجاد تنگی نفس و بروز علائم هشدار در بیمار با مراکز بهداشتی درمانی مشورت نموده یا به مراکز درمانی مراجعه نمایید.



۸. هنگام استفاده از آب و صابون، از حوله های کاغذی یکبار مصرف استفاده شود.(باید دستها خشک گردد)، اگر حوله کاغذی در دسترس نیست از **حوله های پارچه ای اختصاصی استفاده گردد** اما حتما بعد از خیس شدن آنها جایگزین گردند.

۹. برای تبادل ظرف و سایر موارد با فرد مراقب از دستکش یکبار مصرف استفاده نموده و سپس آن را در سطل زباله اتاق بیندازد.

۱۰. بیمار و همچنین فرد مراقبت کننده از بیمار زمانی که با فرد بیمار در یک اتاق قرار دارند باید از ماسک معمولی استفاده نمایند..(فرد مراقب بیمار دقت کند که به طور مناسب صورت خود را بپوشاند).

۱۱. در کل ماسک در حین استفاده نباید لمس شود یا دستکاری شود. ماسک بعد از پایان استفاده (حداکثر هر ۸ ساعت)، با رعایت شرایط بهداشتی (پوشیدن دستکش یکبار مصرف برای درآوردن ماسک ، استفاده از بندهای دستکش جهت در آوردن و عدم دست زدن به قسمت پارچه ای آن و شستشوی دست حداقل به مدت بیست ثانیه) به طور مناسب جمع آوری و دفع گردد. اگر ماسک فرد مراقبت کننده با ترشحات تنفسی و سرفه بیمار آلوده بشود، باید فوراً تعویض نمود.

۱۲. برای بیمار، استفاده از ماسک ۹۵٪ ممنوع است زیرا دریچه آن باعث انتقال ویروس به فضای بیرون می شود.