

# نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

## برای مراقبت از بیماران مبتلا به عفونت ویروسی کرونا

### (COVID-19) در منزل

(دستورالعمل شماره ۲۸)

**نکاتی که باید برای مراقبت از بیماران مبتلا به عفونت ویروسی کرونا در منزل رعایت گردد.**

بیماران مبتلا به ویروس کرونا ممکن است به صورت سرپایی مورد درمان قرار گیرند و یا پس از بستری شدن در بیمارستان و ترخیص عازم منزل گردند. در هر دو حالت اقدامات زیر به کاهش احتمال انتقال بیماری به دیگر اعضا خانواده کمک خواهد کرد. همچنین توجه داشته باشید که بیمار در هر کدام از مراحل بیماری و حتی پس از بهبودی هم تا مدتی ویروس را به دیگران منتقل می نماید. بنابراین رعایت موازین بهداشتی برای کاهش احتمال ابتلا دیگران بسیار ضروری است.

فراموش نکنید که:

- ✓ همه بایستی در خانواده آرامش خود را حفظ نمایند و سعی نمایند بهترین برنامه مراقبتی را برای بیمار برنامه ریزی نمایند.
- ✓ شاید بجای فرد مبتلا، ما مبتلا می شدیم و ایشان از ما مراقبت می کرد. این حس به ما کمک خواهد کرد که بصورت منطقی و در کمال آرامش به بیمار خود کمک کنیم تا هرچه سریعتر بهبود یابد.
- ✓ توجه داشته باشید با حس عاطفی قوی خود برای نوازش بیمار به وی نزدیک و تماس نداشته باشید. بیمار شما به یک مراقب سالم نیاز دارد تا مراقبی که به علت ابتلا به بیماری کرونا، بر روی تخت بیمارستان باشد.

و ارتقای سلامت ایران

# نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

## برای مراقبت از بیماران مبتلا به عفونت ویروسی کرونا

### (COVID-19) در منزل

(دستورالعمل شماره ۲۸)

#### الف) راهنمای مراقبت های بعد از ترخیص

ادامه درمان بیمار:

- ۱- اطمینان داشته باشید که در صورت ترخیص زودتر از ۵ روز از بیمارستان، باقیمانده داروهای مورد نیاز تجویزی را دریافت کرده باشید و تا ۵ روز کامل مصرف کنید.
- ۲- حتما برای ادامه درمان پس از ۵ روز با پزشک خود مشورت نمایید.
- ۳- مراقب باشید تا در صورت برگشت علائم تب، تنگی نفس، کاهش سطح هوشیاری و یا تشدید سرفه مجددا جهت ویزیت به بیمارستان مراجعه نمایید.
- ۴- اگر در منزل علائم بیماری مانند تنگی نفس و سرفه تشدید شد، فوراً با اورژانس پزشکی تماس بگیرید و اطلاع دهید که مبتلا به COVID-19 تشخیص داده می باشید.
- ۵- قبل از دریافت هر گونه خدمت پزشکی، ماسک را روی صورت خود قرار دهید تا دیگران آلوده نشوند.

انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

# نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

## برای مراقبت از بیماران مبتلا به عفونت ویروسی کرونا

### (COVID-19) در منزل

(دستورالعمل شماره ۲۸)

#### ب) جدا سازی بیمار در منزل:

- ۱- به بیمار بگویید که حتی پس از بهبودی هم می تواند تا مدتی ویروس را به دیگران منتقل نماید.
- ۲- سعی کنید حداقل ۲ متر فاصله با دیگران را رعایت کنید.
- ۳- همه اعضا خانواده برای محافظت دیگران ماسک را از صورت خود خارج نکنند.
- ۴- عضو بیمار خانواده در یک اتاق تنها و دارای تهویه مناسب قرار داده شود (در و پنجره های اتاق قابل باز شدن باشد).
- ۵- در صورت وجود اتاق دارای حمام و توالت اختصاصی و در صورت داشتن تهویه مناسب بیمار در آن اتاق قرار گیرد.
- ۶- جابجایی و حرکت فرد بیمار محدود شود و ترجیحا برای استفاده از دستشویی از اتاق خارج گردد.
- ۷- بیمار حتما باید ماسک سه لایه پزشکی به صورت خود داشته باشد.
- ۸- تا حد امکان فضاهای مشترک مانند آشپزخانه، حمام، توالت و دارای تهویه مناسب بوده و پنجره ها جهت گردش هوا باز شوند.
- ۹- تا حد امکان سایر افراد خانواده در یک اتاق مجزا باشند. در صورتی که این شرایط امکان پذیر نباشد، بیمار بایستی حداقل بیش یک متر از فرد بیمار فاصله داشته باشد و تهویه مناسب خانه انجام گیرد.
- ۱۰- تعداد مراقبین از بیمار به حداقل رسانده شود (حتی الامکان یک نفر که دارای وضعیت سلامت مطلوب بوده و دارای ضعف سیستم ایمنی و یا بیماری زمینه ای نباشد از بیمار مراقبت کند).

# نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

## برای مراقبت از بیماران مبتلا به عفونت ویروسی کرونا

### (COVID-19) در منزل

(دستورالعمل شماره ۲۸)

۱۱- بیمار ملاقات ممنوع باشد.

۱۲- بعد از هر بار تماس با بیمار و مکان نگهداری وی، مراقب و یا افراد خانواده، شستشو و بهداشت دست را باید با آب و صابون بشویید و محلول های ضدعفونی حاوی الکل ۷۰ درصد و بالاتر استفاده کنید.

۱۳- دست های خود را قبل و بعد از آماده کردن و خوردن غذا و یا هر زمانی که احساس می کنید که دست هایتان باید با آب و صابون بشویید و محلول های ضدعفونی حاوی الکل ۷۰ درصد و بالاتر استفاده کنید.

۱۴- جهت جلوگیری از انتشار ترشحات تنفسی، از ماسک طبی استفاده شود و به صورت جدی بهداشت تنفسی رعایت شود.

۱۵- در زمان سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانند و دستمال پس از استفاده در یک سطل درب دار انداخته شود.

۱۶- ارائه دهندگان مراقبت نیز بایستی از ماسک طبی استفاده کنند؛ به طوری که دهان و بینی به صورت کامل پوشانده شود و در طول استفاده از ماسک به آن دست نزنند.

۱۷- استفاده از ملحفه های شخصی و ظروف اختصاصی که بتوان پس از استفاده از آن ها، قابل شستشو با آب و صابون باشند، بلامانع است.

۱۸- لیوان، ظروف غذاخوری، قاشق، حوله، ملحفه یا وسایل دیگر را تا بهبودی کامل بیمار برای فرد بیمار جدا سازید.

۱۹- سطوحی که بیمار با آن ها در تماس است (میز، تخت، مبلمان اتاق و...) بایستی روزانه تمیز و با محلول هیپوکلریت سدیم (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) ضدعفونی شود.

# نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

## برای مراقبت از بیماران مبتلا به عفونت ویروسی کرونا

### (COVID-19) در منزل

(دستورالعمل شماره ۲۸)

- ۲۰- سطوح توالت و حمام مورد استفاده بیمار حداقل یک بار در روز شسته و با محلول هیپوکلریت سدیم (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) ضدعفونی شود.
- ۲۱- در زمان تمیز نمودن محیط زندگی بیمار بایستی از دستکش ها و لباس های محافظ و یا پیشبند به منظور جلوگیری از رسیدن ترشحات به بدن استفاده شوند.
- ۲۲- از دستکش یک بار مصرف و یا دستکش خانگی برای ضدعفونی کردن سطوح مختلف استفاده کنید.
- ۲۳- دستکش های خانگی بایستی با آب و صابون و یا دترژنت شسته شود. دستکش یک بار مصرف بایستی پس از استفاده دورانداخته شود (قبل از درآوردن دستکش و بعد از استفاده باید دست شسته شود).
- ۲۴- زباله های مرتبط با بیمار زباله عفونی در نظر گرفته شده و در سطل درب دار نگهداری و به عنوان زباله عفونی دفع شود.
- ۲۵- از انواع مواجهه با لوازم آلوده که در ارتباط مستقیم با بیمار هستند اجتناب شود.
- ۲۶- مکرراً شیرآلات منزل را شسته و با هیپوکلریت سدیم (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) ضد عفونی کنید.
- ۲۷- تا حد امکان خود را مراقبت کنید و یا از فرد دیگری که دارای بیماری های زمینه ای و سالمند نیست کمک بگیرید.
- ۲۸- فرد مبتلا از افراد دارای بیماری های زمینه ای و سالمند تا حد امکان دور باشد.
- ۲۹- فرد مبتلا از کودکان و زنان باردار تا حد امکان دور باشد.

# نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

## برای مراقبت از بیماران مبتلا به عفونت ویروسی کرونا

### (COVID-19) در منزل

(دستورالعمل شماره ۲۸)

- ۳۰- محل هایی از اتاق که شما مکرر با آن ها در تماس هستید باید به طور مکرر شسته و ضدعفونی شود. این سطوح مختلف مانند میزهای کنار تخت، کناره های تخت و صندلی را باید ابتدا با شوینده های معمول سطوح را بشوید و سپس با ضدعفونی کننده حاوی هیپوکلریت سدیم ( یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) بشوید.
- ۳۱- در صورت داشتن حیوانات خانگی حتما از فرد بیمار دور نگه داشته شود.
- ۳۲- فرد بیمار حتما سرفه و عطسه خود را با دستمال کاغذی پوشش دهد.
- ۳۳- فرد بیمار مکررا دستان خود را بخصوص پس از عطسه و سرفه ،بایستی بشوید.
- ۳۴- بیماران مبتلا به COVID-19 تأیید شده باید در موارد احتیاط در حالت جداسازی خانگی بمانند تا اطمینان ایجاد شود که خطر انتقال ثانویه به دیگران کم است.
- ۳۵- تصمیم به قطع اقدامات احتیاطی جداسازی بیمار باید به صورت موردی و با مشورت با ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی و پزشکی گرفته شود.
- ۳۶- از دست زدن به چشم ، بینی و دهان خود حتی با دست های شسته شده خودداری کنید.
- ۳۷- بیمار هنگام نزدیکی افراد دیگر باید از ماسک صورت خود استفاده کند. اگر بیمار قادر به پوشیدن ماسک صورت نیست (به عنوان مثال ، زیرا باعث ایجاد تنفس می شود) ، شما به عنوان مراقب ، هنگام قرار گرفتن در همان اتاق بیمار باید ماسک پوشید.
- ۳۸- حتما هنگام تماس یا تماس با خون ، مدفوع یا مایعات بدن بیمار ، مانند بزاق ، خلط ، مخاط بینی ، استفراغ ، ادرار ، از ماسک صورت و دستکش استفاده کنید.
- ۳۹- ماسک صورت و دستکش های یکبار مصرف را بعد از استفاده از آن ها معدوم کنید. استفاده مجدد نکنید.

# نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

## برای مراقبت از بیماران مبتلا به عفونت ویروسی کرونا

### (COVID-19) در منزل

(دستورالعمل شماره ۲۸)

- ۴۰- هنگام جدا کردن وسایل محافظ شخصی ، ابتدا دستکش را خارج و در سطل آشغال درب دار بیندازید. سپس بلافاصله دستان خود را با آب و صابون و آب یا ضدعفونی کننده دست الکلی تمیز کنید. در مرحله بعد ، ماسک صورت را برداشته و در سطل آشغال درب دار بیندازید و بلافاصله دوباره دستان خود را با صابون و آب یا ضدعفونی کننده دست حاوی الکل تمیز کنید.
- ۴۱- از اشتراک وسایل خانگی با بیمار خودداری کنید.
- ۴۲- بهتر است لباس، ملحفه، حوله های حمام بیمار روزانه و به طور مرتب با صابون رختشویی و یا در ماشین لباسشویی با آب ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته و کاملاً خشک شوند.
- ۴۳- هر روز تمام سطوح "لمسی بالا" مانند پیشخوان ، رومیزی ، میز کار ، وسایل حمام ، توالت ، تلفن ، صفحه کلید ، تابلت و میزهای کنار تخت را تمیز کنید.
- ۴۴- همچنین ، هر سطحی که ممکن است خون ، مدفوع یا مایعات بدن روی آنها وجود داشته باشد را با هیپوکلریت سدیم ( یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) ضدعفونی کنید.
- ۴۵- بلافاصله لباس ها یا ملافه هایی که خون ، مدفوع یا مایعات بدن روی آنها وجود دارد را با آب گرم ۶۰ تا ۹۰ درجه بشویید.
- ۴۶- سطوح بیرونی لباسشویی و ظرفشویی را نیز با هیپوکلریت سدیم ( یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) ضدعفونی کنید.

انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران