

آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا



قرنطینه یعنی چه؟

فرد با بیماری خفیف یا مشکوک به بیماری در
یک اتاق که تهویه و نورگیری مناسب داشته
باشد به مدت 14 روز مداوم بماند.



قرنطینه یعنی چه؟

در این مدت با افراد دیگر نیز تماس نداشته
باشد و از اطاق خارج نشود مگر برای
استفاده از سرویس بهداشتی یا خدمات پزشکی
لازم و ضروری.



قرنطینه یعنی چه؟

- بهتر است در صورت امکان این اتاق مجزا از سایر قسمت های منزل باشد.
- اگر باندازه کافی جا یا اتاق ندارید؛ سعی کنید با پرده یا پتو؛ یک دیوار حائل بین بیمار و بقیه ایجاد کنید.



قرنطینه یعنی چه؟

- سایر افراد منزل اجازه ورود به این اتاق یا قسمت جدا شده را نداشته باشند.
- غذا و سایر مایحتاج فرد در ورودی اتاق به بیمار تحویل داده شود.

آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا



قرنطینه یعنی چه؟

روزانه حداقل دو بار با باز کردن پنجره
هوای اتاق یا قسمت جدا شده برای فرد
تهویه شود.



قرنطینه یعنی چه؟

اگر منزل دو توالت یا حمام دارد یکی از آنها به این فرد اختصاص یابد و بقیه به هیچ عنوان در آن وارد نشوند. مسیری که فرد از اتاق تا توالت و حمام می رود روزی چند بار ضد عفونی شود.



قرنطینه یعنی چه؟

اگر منزل تنها یک توالت و حمام دارد، پس از هر بار استفاده از توالت یا حمام سطوح، کف و شیرآلات، کلید برق، دستگیره درها با الکل 70% یا وایتکس رقیق شده توسط اهالی منزل با رعایت احتیاطات ضد عفونی شود. مسیری که فرد از اتاق تا توالت و حمام می رود نیز ضد عفونی شود.



قرنطینه یعنی چه؟

مسواک بیمار و اهل خانه یکی از جایگاه
های رشد ویروس است. بعد از هر بار
مسواک زدن نیم ساعت مسواک را در آب
نمک ۳۰ تا ۴۰ درجه قرار دهید گویا آن را
استریل کرده اید.



قرنطینه یعنی چه؟

اگر بیمار مجبور به رویارویی با اهالی خانه
شد؛ حتما هم بیمار و هم بقیه از ماسک
استفاده کنند. لازم نیست حتما از این
ماسکهای استاندارد باشد؛ بایک دستمال و
یک روسری هم میشود همین کار را کرد.



قرنطینه یعنی چه؟

توجه داشته باشید که فاصله مطمئنانه بیمار یا فرد مشکوک با افراد غیر بیمار حتی با وجود ماسک 1 الی 1.5 متر است در هر صورت حتی در برخورد ضروری نیز این فاصله را حفظ کنید.

آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا



قرنطینه یعنی چه؟

استفاده از ماسک های دریچه ها حتی
ماسک **95N** دریچه دار، برای فرد مبتلا
ممنوع است زیرا دریچه آن باعث انتقال
ویروس به فضای بیرون می شود.



قرنطینه یعنی چه؟

ماسک ها باید در صورت مرطوب شدن یا
حداکثر هر 8 ساعت تعویض شوند. برای
درآوردن ماسک از بندهای آن استفاده شود
و به قسمت پارچه ای دست زده
نشود.



قرنطینه یعنی چه؟

بیمار یا فرد مشکوک دست ها را مرتب با آب و صابون یا الکل 70 درصد ضد عفونی 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.



قرنطینه یعنی چه؟

بیمار یا فرد مشکوک در هنگام سرفه با دستمال
یا آرنج خود جلوی دهان خود را گرفته تا از
انتشار ویروس در فضای اطاق یا قسمت مجزا
جلوگیری نماید. سپس دستمال را در یک سطل
دارای پوشش پلاستیکی بیندازد.



وسایل مورد استفاده

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



وسایل مورد استفاده

ظرف هایی که فرد بیمار یا مشکوک
استفاده می کند از سایر ظروف منزل جدا
و به صورت مجزا با اسکاچ مجزا شسته
شود.



وسایل مورد استفاده

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.



وسایل مورد استفاده

در صورت استفاده از ماشین لباسشویی
برای شستن لباس بیمار یا فرد مشکوک
تنظیماتی استفاده شود که حرارت 60 تا 90
درجه را لحاظ کند. (بیشترین دما و بیشترین
زمان خیساندن، شستشو و آبکشی)



مواد غذایی

در طول مدت قرنطینه استراحت نموده ،آب
و مایعات فراوان نوشیده از بیرون رفتن از
اتاق و منزل مگر در موارد ضروری
خودداری نماید.



مواد غذایی

اگر بیمار یا فرد مشکوک رژیم داشته، آن را
قطع کند و به اندازه کافی غذاهای سالم و تازه
و مقوی میل کند. یادتان باشد که غذاهای
حیوانی و گیاهی باید خوب پخته شوند.



مواد غذایی

خوردن نانی که تازه از تنور در آمده و هنوز داغ است و با جایی تماس نداشته اشکالی ندارد؛ اما در غیر اینصورت حتما نان را قبل از خوردن درون میکروفر و یا روی گاز داغ کنید.



مراقب بیمار

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



مراقب بیمار

پس از مراقبت از بیمار تا موارد
بهداشتی مانند شستن دست ها و
ضد عفونی نمودن لوازم و سطح را کاملا
رعایت نکرده است از تماس با سایر
افراد خانواده خودداری نماید.



مراقب بیمار

بهتر است مراقب تا حد امکان به اتاق بیمار
وارد نشود و تبدلات در ورودی اتاق انجام
شود.



مراقب بیمار

برای انجام تبدلات حتما از دستکش استفاده نماید و بعد از انجام تبادل دستکش را در سطل زباله درب دار مجزا با کیسه زباله بیندازد. از مصرف دوباره دستکش خودداری نماید.



مراقب بیمار

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 ایزوله آویزان شود. شرایط شستشوی این لباس نیز مانند لباسهای بیمار باشد.



مراقب بیمار

مراقب، روزانه درجه حرارت بدن خود را
اندازه گیری نموده، در صورت بروز تب،
سرفه یا تنگی نفس ضمن مشاوره تلفنی خود
را نیز قرنطینه نماید.



سایر افراد خانواده

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.

آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا



سایر افراد خانواده

اگر خانواده امکان داشته باشد سایر افراد
بغیر از مراقب بیمار نیز به مکان دیگری
منتقل شوند بهتر است.

آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا



سایر افراد خانواده

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



مواد مورد نیاز

بهتر است در اتاق آب آشامیدنی یا آب معدنی،
نوشیدنی های دیگر مانند چای و آبمیوه، اسپری
الکل، یک تب سنج، دستمال، ماسک، دستکش و
پلاستیک زباله به میزان کافی قرار داده شود. تا
بیمار مجبور به تردد نشود.



زمان مراجعه

مادامی که در 24 ساعت تا 48 ساعت اولیه همه علائم با هم و رو به افزایش گذارد و علائم جدیدی مثل تند شدن تنفس بیش از 24 در دقیقه یا تب ماندگار بالای 38.5 داشت؛ "در خانه نمانده و به بیمارستان مراجعه کند".



عدم مراجعه

اما ثابت ماندن علایم و بمرور کم شدن علایم
نشان می دهد مدیریت شما و اهل خانه عالی
است .



پایان قرنطینه

اگر علایم بیمار یا فرد مشکوک بهبود یافت، تا
14 روز قرنطینه را حفظ کند. اگر تا 14 روز
هنوز بهبود نیافته تا بهبودی کامل قرنطینه را
ادامه دهد.



پایان قرنطینه

پس از بهبودی و اتمام مدت قرنطینه تمام
وسایل و سطوح اتاق و میز و اشیای بیمار
ضد عفونی شود.



همیشه احتیاط

بیمار یا فرد مشکوک پس از بهبودی از
ماسک و دستکش تا زمانی که شیوع بیماری
ادامه دارد، استفاده کند، مبادا در زمره
کسانی باشد که با این ویروس دوباره مبتلا
شود!