

نحوه مراقبت از بیماران با علائم خفیف کووید-۱۹ در منزل

قرنطینه خانگی و توصیه های لازم جهت پیشگیری و کاهش انتقال بیماری

۱. بیمار در یک اتاق تنها دارای تهویه مناسب قرار داده شود (در و پنجره های اتاق قابل باز شدن باشد)
۲. جابجایی و حرکت بیمار محدود شود و حتی الامکان فضاهای مشترک (آشپزخانه، حمام، توالت و...) دارای تهویه مناسب بوده و پنجره ها جهت گردش هوا باز شوند.
۳. حتی المقدور سایر افراد خانواده در یک اتاق مجزا باشند. در صورتی که این شرایط امکان پذیر نباشد، اعضای خانواده بایستی حداقل یک تا یک و نیم متر از فرد بیمار فاصله داشته باشند.
۴. 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).
۵. بیمار ملاقات ممنوع باشد.
۶. بعد از هر بار تماس با بیمار و مکان نگهداری وی، مراقب و یا افراد خانواده، شستشوی دست انجام دهند.
۷. دست ها قبل و بعد از آماده کردن و خوردن غذا و یا هر زمانی که فرد احساس کند که دست های وی آلوده است باید شسته شود.
۸. در صورتی که آلودگی دست مشهود نباشد، می توان از هندراب (ضد عفونی کننده بر پایه الکل) استفاده کند.
۹. پس از شستشوی دست با آب و صابون از دستمال کاغذی برای خشک کردن دست ها استفاده کنند. در صورت عدم دسترسی به دستمال کاغذی می توان از حوله های پارچه ای استفاده نمود که در این صورت بایستی به محض خیس شدن، حوله دیگری جایگزین شود.
۱۱. جهت جلوگیری از انتشار ترشحات تنفسی، از ماسک طبی استفاده شود.
۱۲. بیمار بایستی حتی الامکان از ماسک طبی استفاده کند. برای بیمارانی که قادر به استفاده از ماسک طبی نمی باشند لازم است به صورت جدی بهداشت تنفسی رعایت شود. به عنوان مثال در زمان سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانند و دستمال پس از استفاده دور انداخته شود و در صورت استفاده از دستمال پارچه ای آن را با آب و صابون بشوید.
۱۲. افراد مراقبت کننده 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 و در صورتیکه ماسک به ترشحات آلوده شده و یا خیس شود، بایستی با یک ماسک تمیز و خشک جایگزین شوند. برای خارج کردن ماسک به هیچ عنوان قسمت جلوی ماسک را با دست لمس نکنید و از طریق کش های پشت سر، ماسک هارا خارج نموده و در یک کیسه زباله در سطل زباله درب دار بیندازید.
۱۳. ماسک بایستی بلافاصله پس از مصرف دور انداخته و دست ها شسته شوند. از تماس مستقیم با مایعات و ترشحات بدن به خصوص ترشحات دهان و مجاری تنفسی خودداری شود. برای دفع ضایعات مانند ادرار، مدفوع و زباله ها از دستکش یکبار مصرف و ماسک استفاده شود. دست ها بایستی قبل و بعد از استفاده از ماسک و دستکش با آب و صابون شسته شوند.

۱۴. استفاده از ملحفه های شخصی و ظروف اختصاصی که بتوان پس از استفاده از آن ها، قابل شست و شو با آب و صابون باشند، بلامانع است.

۱۵. سطوحی که بیمار با آن ها در تماس است (میز، تخت، مبلمان اتاق و...) بایستی روزانه تمیز و ضدعفونی شود. می توان این وسایل را با شوینده های خانگی شسته و آبکشی کرده و سپس با هیپوکلریت سدیم نیم درصد (برای تهیه این محلول یک لیوان وایتکس را با ۹ لیوان آب جوشیده سرد شده مخلوط کنید (ضدعفونی کنید).

۱۶. سطوح توالت و حمام مورد استفاده بیمار حداقل یک بار در روز شسته و ضد عفونی شود با هیپوکلریت سدیم نیم درصد (برای تهیه این محلول یک لیوان وایتکس را با ۹ لیوان آب جوشیده سرد شده مخلوط کنید).

۱۷. لباس، ملحفه، حوله های حمام و دست روزانه و به طور مرتب با صابون لباس شویی و یا در ماشین لباسشویی با آب ۶۱ تا ۹۱ درجه شسته و کاملاً خشک شوند. ملحفه های آلوده در کیسه زباله در بسته گذاشته شده و از جابه جایی و تماس مستقیم آن ها با پوست خودداری شود.

۱۸. در زمان تمیز نمودن محیط زندگی بیمار بایستی از دستکش ها و لباس های محافظ و یا پیش بند به منظور جلوگیری از انتقال ترشحات به بدن استفاده شوند و تا زمانی که سطح آن ها تمیز است می توان از آن ها استفاده کرد. می توان از دستکش یک بار مصرف و یا دستکش خانگی استفاده کرد. دستکش های خانگی بایستی با آب و صابون و یا وایتکس خانگی شسته شود. دستکش یک بار مصرف بایستی پس از استفاده دور انداخته شود (قبل از درآوردن دستکش و بعد از استفاده باید دست شسته شود).

۱۹. تمامی زباله های بیمار عفونی است، بنابراین در یک کیسه گذاشته درب آن را گره بزنید و در سطل آشغال درب دار بگذارید و از منزل خارج کنید. از انواع مواجهه با لوازم آلوده که در ارتباط مستقیم با بیمار هستند اجتناب شود.

۲۰. از به اشتراک گذاشتن ظروف غذا و نوشیدنی ها، مسواک، حوله و ملحفه بیمار اجتناب گردد.

۲۱. فرد مراقبت کننده در منزل بایستی از لوازم و تجهیزات بهداشتی استفاده کند و از هرگونه تماس با ذرات و قطرات تنفسی اجتناب کند.

افراد در تماس با بیمار مبتلا به کووید ۱۹

❖ **ارائه دهندگان مراقبت که در معرض تماس نزدیک با افراد مشکوک به ویروس هستند لازم است تا ۴۱**

روز از آخرین روز تماس با فرد مشکوک تحت نظر بوده و پایش شوند.

منظور از افرادی که تماس داشته اند شامل موارد زیر است:

۱. کسانی که جهت ارائه مراقبت به فرد مبتلا به صورت مستقیم یا غیرمستقیم در تماس بوده اند، افرادی که با بیمار ملاقات داشته و یا در یک فضای بسته با بیمار در تماس بوده اند.

۲. افرادی که به صورت مستقیم و نزدیک با فرد بیمار در ارتباط بوده اند مانند همکلاسی و یا همکار فرد بیمار

۳. افرادی که با فرد بیمار با هر وسیله نقلیه ای به مسافرت رفته باشند

۴. افرادی که در یک دوره زمانی ۱۴ روزه بعد از شروع علائم با فرد در یک محیط زندگی کرده باشند.

❖ **این افراد باید هر روز درجه حرارت بدن خود را چک نموده، در صورتیکه بالاتر از ۳۷.۵ باشد یا علائمی مثل**

سرفه /تب و لرز گلودرد تنگی نفس داشته باشند، حتماً به بیمارستان مراجعه نمایند.

توصیه های غذایی در ویروس کرونای جدید (COVID۱۹)

۱. تامین پروتئین مورد نیاز روزانه به ویژه از طریق تخم مرغ، گوشت سفید و حبوبات. مصرف کافی و روزانه منابع پروتئین بسیار اهمیت دارد.
۲. مصرف مایعات گرم فراوان نظیر آب جوشیده و چای کمرنگ.
۳. مصرف میوه و سبزی تازه؛ استفاده از تمام زیرگروههای میوه ها به دلیل داشتن پیشساز ویتامین A و ویتامین C و استفاده از تمام زیرگروههای سبزیجات مشتمل بر سبزیجات زرد، قرمز، نارنجی و سبز رنگ خوب شسته و ضدعفونی شده. سبزیجات به دلیل داشتن پیشساز ویتامین A، اسید فولیک و دارا بودن ویتامین C و رنگدانه های فراوان، سبب ارتقای سیستم ایمنی می شوند.
۴. مصرف انواع مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو ترش و نارنج) به صورت منظم و روزانه؛ حداقل دو عدد در روز. مرکبات حاوی ویتامین C هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.
۵. مصرف غلات کامل (سبوسدار) مانند نانهای سبوسدار
۶. استفاده منظم از ماست های پروبیوتیک؛ این مواد در سلامت دستگاه گوارش و ممانعت از رشد و تکثیر انواع میکروباها، نقش دارند. همچنین ماست منبع خوبی از پروتئین و روی میباشد.
۷. مصرف ماهی قزل آلا؛ حداقل دو بار در هفته. این ماهی حاوی چربیهای امگا ۳ بوده که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند. به علاوه، ماهی ها منبع خوبی از سلنیوم هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.
۸. استفاده از روغنهای مایع (گیاهی) نظیر روغن کانولا، کنجد و روغن زیتون در پخت غذا و به همراه سالاد و مصرف آنها در محدوده انرژی مورد نیاز روزانه. به علاوه روغنهای مایع گیاهی حاوی ویتامین E هستند که این ویتامین در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.
۹. از مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده اجتناب کنید؛ چرا که با تضعیف عملکرد سیستم ایمنی همراه است.
۱۱. اگر چه بعضی مواد غذایی مانند سیر در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند، بزرگنمایی خاصیت آنها و مصرف بیرویه شان توصیه نمیشود.
۱۱. در صورت اشتها کم و دریافت غذایی کمتر از مقادیر تعیین شده در رژیم، از رژیم نرم انتخاب کنید.

محدودیت های غذایی در دوران نقاهت بیماری ویروس کرونای جدید

- ❖ پرهیز از غذاهای سنگین مانند آش، گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم آن دشوار است.
- ❖ محدود کردن غذاهای پرچرب و یا سرخ کرده مانند الویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت
- ❖ محدود کردن مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده و فرآوری شده.
- ❖ ممنوعیت استفاده از ترشی ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن میشوند.
- ❖ محدودیت مصرف نمک، شورها و غذاهای کنسروی شور.
- ❖ محدود کردن مصرف شیر و لبنیات (به جز نوع پروبیوتیک) که ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی می کنند.
- ❖ محدود کردن استفاده از رب گوجه، فلفل، انواع سس های تند و سس خردل.

- ❖ محدود کردن مواد شیرین و شیرینی ها، آرمیوه های صنعتی و نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند.
- ❖ محدود کردن نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند قهوه، چای غلیظ، نسکافه و شکلات تلخ.
- ❖ اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل.
- ❖ ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال.
- ❖ ممنوعیت استفاده از روغن هایی مانند زیتون ، کنجد و روغن آفتابگردان و ... برای سرخ کردن مواد غذایی
- ❖ محدود کردن استفاده از روغن ها و چربی های حیوانی شامل کره، پیه ، دنبه و...
- ❖ تداوم محدودیت ها و رژیم های غذایی ویژه در افرادی که بیماری زمینه ای دارند (مانند دیابت، فشار خون بالا و)...

نکات مرتبط با داروی تجویز شده

اگر داروی هیدروکسی کلروکین برای شما تجویز شده است:

- دارو را همراه غذا یا یک لیوان شیر مصرف کنید.
- قرص را با یک لیوان آب میل کنید و از شکستن و جویدن قرص خودداری کنید.
- دارو را به موقع و سر ساعت مصرف کنید.
- به فاصله چهار ساعت قبل و بعد از مصرف دارو از مصرف ترکیبات آنتی اسید مثل شربت و قرص و ساشه آلومینیم ام جی اس و شربت منیزیم هیدروکسید خودداری کنید .
- در صورتی که داروهای دیگر مصرف می کنید، پزشک خود را از مصرف انها مطلع کنید.

عوارض شایع

- سرگیجه ، سردرد و درد شکمی ، تهوع ، استفراغ ، اسهال ، خارش ، کاهش وزن ، سفید شدن موها ، حساسیت به نور ، وزوز گوش
- معده درد ، کاهش اشتها ، تاری دید ، لکه های قرمز همراه با خارش روی پوست ، زخم های دهانی ، خونریزی و کبودی ، درد گوش یا اشکال در شنوایی و ضعف شدید

در صورت تهوع و استفراغ می توان از داروی دیمن هیدرینات استفاده کرد .

تداخلات دارویی

- منع مصرف همزمان با پیموزاید و تیوریدازین
- سایر داروها شامل : آمیودارون ، آزیترومایسین ، سیزاپراید ، سیتالوپرام ، کلاریترومایسین ، کدئین ، دزیپرامین ، دیزوپیرامید ، دروپریدول ، افدرین ، اریترومایسین ، هالوپریدول ، ایزوفلوران ، لووفلوکساسین ، متادون ، اندانسترون ، سوتالول ، پنی سیلین ، پنتامیدین ، پروکائینامید ، کینیدین ، کینین ، ساکیناویر ، تترابنازین ، ترامادول ، آکاربوز ، کلروپروپامید ، گلی بوراید ، انسولین ، لیناگلیپتین ، متفورمین ، نورتریپتیلین ، پیوگلیتازون ، رپاگلیناید ، سیناگلیپتین ، تولبوتاماید با احتیاط مصرف شود .