



مراقبت از بیمار با علائم کووید ۱۹ در منزل

راههای انتقال:

-انتقال ویروس توسط قطرات تنفسی ریز و بزرگ از فرد آلوده به دیگران از طریق عطسه و سرفه .

-انتقال از طریق سطوح آلوده به قطرات تنفسی حاوی ویروس که افراد ممکن است از طریق تماس با دهان یا بینی خود بعد تماس با یک شیء آلوده از قبیل دستگیره در، یا دست کثیف شخص آلوده دچار این بیماری شوند.

علائم بیماری:

تب،سرفه های خشک، خستگی که در برخی موارد با درد،آبریزش از بینی، گلو درد و اسهال همراه است در بسیاری از موارد افرادی که دچار عفونت شده اند هیچ علامتی نداشته و در ۸۰ درصد موارد بدون درمان خاصی بهبود می یابند.

توصیه های لازم جهت پیشگیری و کاهش انتقال عفونت در منزل:

- بیمار در یک اتاق تنها دارای تهویه مناسب قرار داده شود (در پنجره های اتاق قابل باز شدن باشد)

-جابجایی و حرکت بیمار محدود شود و حتی الامکان فضاهای مشترک (آشپزخانه ، حمام، توالت، وغیره دارای تهویه مناسب بوده و پنجره ها جهت گردش هوا باز شوند).

- 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.

-تعدادمراقبین از بیمار به حداقل رسانده شود(یک نفر که دارای وضعیت سلامت مطلوب بوده و دچار ضعف ایمنی یا بیماری زمینه ای نباشد از بیمار مراقبت کند.

- بیمار ملاقات ممنوع باشد.

-برای بیمارانی که قادر به استفاده از ماسک طبی نمیباشند لازم است به طور 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 صابون بشوید.

-فرد مراقبت کننده نیز باید از ماسک طبی استفاده کند به طوری که دهان و بینی به طور کامل پوشانده شود و در طول استفاده از ماسک به آن دست نزنند و در صورتی که ماسک به ترشحات آلوده شده یا خیس شود باید با یک ماسک تمیز و خشک جایگزین شوند.

-ماسک باید طوری خارج شود که جلو ماسک لمس نشود و قسمت کش پشت سر از روی صورت جدا و برداشته شود.

- ماسک باید بلافاصله پس از مصرف دور انداخته و دستها شسته شوند.

-از تماس مستقیم با مایعات و ترشحات بدن به خصوص ترشحات دهان و مجاری تنفسی خوداری شود و برای دفع ضایعات مانند ادرار مدفوع و زباله ها از دستکش یکبار مصرف استفاده شود.

-دستها باید قبل و بعد از استفاده از ماسک و دستکش با آب و صابون شسته شوند.

-استفاده از ملحفه شخصی و ظروف اختصاصی جهت بیمار.

-سطوحی که بیمار با آنها در تماس هست (میز، تخت، میلمان و غیره) باید روزانه تمیز و ضد عفونی شود، برای ضد عفونی کردن از شوینده های خانگی استفاده کرد سپس از وایتکس نیم درصد(به نسبت یک دهم در آب حل شود) استفاده کرد.

-سطوح توالت و حمام مورد استفاده بیمار حداقل یک بار در روز شسته و ضد عفونی شود (با وایتکس نیم درصد).

-لباس، ملحفه، حوله های بیمار روزانه با صابون لباسشویی و یا در ماشین لباسشویی با آب ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته و کاملاً خشک شوند.

-ملحفه های آلوده در کیسه زباله در بسته گذاشته شده و از جابجایی و تماس مستقیم آنها با پوست خوداری شود.

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

-زباله های مرتبط با بیمار، زباله عفونی در نظر گرفته شده و در سطل درب دار نگهداری و به عنوان زباله عفونی دفع شود.

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

جهت اطلاعات بیشتر با واحد آموزش سلامت همگانی ۵۳۵۶۰۳۶۰ تماس حاصل فرمایید.