



کیت بهداشت و کنترل عفونت دانشکده پرستاری و مامایی رشت

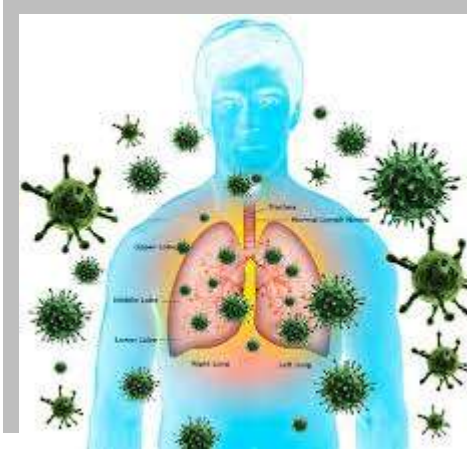
دانشکده پرستاری و مامایی شهید بهشتی رشت

## بسته آموزشی مراقبت از بیماران مبتلا به کرونا پس از ترخیص از بیمارستان



رشت

## با نام خدا



با افزایش آمار بهبود یافتگان مبتلا به کرونا ویروس جدید در ایران و مرخص شدن آنها از بیمارستان، نکته حائز اهمیت چگونگی مراقبت از آنها در منزل است. چراکه بیماری که توانسته بیماری را شکست دهد، ملزم است مدت زمانی را نیز در منزل تحت مراقبت باشد. به این منظور برای گذراندن هرچه سریع تر دوران نقاهت و پیشگیری از انتقال بیماری به سایرین در این دوران، رعایت نکات زیر ضروری است:

### اصول کلی بهداشتی برای بیمار پس از ترخیص از بیمارستان

- ۱- پس از ترخیص از بیمارستان، همچنان در منزل بمانید. نباید فعالیت های خارج از منزل از جمله رفتن به محل کار، مدرسه و دانشگاه و سایر اماکن عمومی را انجام دهید؛ از وسایل حمل و نقل عمومی مانند مترو، اتوبوس، تاکسی و خودروهای مسافرکش استفاده نکنید. و جز برای دریافت مراقبت های پزشکی از منزل خارج نشوید.
- ۲- در صورتی که سرفه شما بدتر شد، مجدد تب کردید یا تنگی نفس شما تشدید شد؛ بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید.
- ۳- شما باید در یک اتاق مجزا از سایر اعضای خانواده استراحت کنید. اتاق مورد نظر باید یک پنجره باز و یک درب باز داشته باشد تا تهویه هوا به درستی انجام شود.
- ۴- تعداد دفعات خروج از اتاق را به حداقل برسانید و فقط برای موارد ضروری از اتاق خارج شوید. اطمینان حاصل کنید که محل هایی که شما و سایر اعضای خانواده به طور مشترک از آنها استفاده می کنید (مانند آشپزخانه و دستشویی و حمام) تهویه هوای مناسبی دارند.
- ۵- در اتاق و تخت یا رختخواب جداگانه بخوابید. اگر این امکان فراهم نیست و منزل شما فقط یک اتاق دارد، محل خواب شما از سایر اعضای خانواده حداقل یک متر فاصله داشته باشد.
- ۶- ظروف غذاخوری (مانند بشقاب، قاشق، چنگال، کاسه و لیوان) مخصوص خود را داشته باشید. این وسایل باید پس از مصرف با آب و مایع ظرفشویی و جدا از ظروف سایر اعضای خانواده شسته شوند.



۷- فقط یک نفر از اعضای خانواده که در سلامت کامل بوده و بیماری زمینه ای (مانند دیابت، بیماری های قلبی، تنفسی و کلیوی) ندارد از شما مراقبت کند.

۸- حداقل تا ۱۴ روز پس از ترخیص به کسی اجازه عیادت ندهید؛ تا زمانی که کاملا بهبود یابید و هیچ علامتی نداشته باشید.

۹- محل هایی از اتاق که شما مکرر با آنها در تماس هستید باید به طور مکرر شسته و ضد عفونی شوند. این سطوح شامل میزهای کنار تخت، کناره های تخت و صندلی های اتاق می باشد. ابتدا با شوینده های معمول سطوح را بشویید و سپس با محلول حاوی هیپوکلریت سدیم ۰/۵ درصد (برای تهیه این محلول یک لیوان وایتکس را با ۹ لیوان آب سرد شده مخلوط کنید) ضد عفونی کنید.

۱۰- بعد از هر بار که فرد سالم با شما، محل هایی که شما رفت و آمد داشتید یا وسایل شما تماس داشته باشد. باید دست های خود را با آب و صابون بشوید. همچنین قبل و بعد از درست کردن غذا، قبل از غذا خوردن، بعد از استفاده از دستشویی و هر گاه که دست کثیف به نظر می رسد برای شما و سایر افراد منزل ضروری است (البته تاکید می شود که شما نباید برای سایر اعضای خانواده غذا بپزید)

۱۱- بعد از شستن دست ها با آب و صابون از دستمال کاغذی به جای حوله برای خشک کردن دست ها استفاده کنید. اگر به دستمال کاغذی دسترسی ندارید، از حوله پارچه ای استفاده کنید ولی باید خشک نگه داشته شده و در صورت خیس شدن باید بطور مکرر تعویض و شسته شوند.

۲۱- پس از شستن دست ها با آب و صابون، شیر آب را نیز شسته و سپس آن را ببندید.

۳۱- در صورتی که اطراف شما افرادی هستند یا وارد اتاق شما می شوند؛ حتما ماسک بپوشید. برای این کار ابتدا دست ها را با آب و صابون شسته و با دستمال کاغذی خشک کنید. ماسک باید تمام ناحیه دهان و بینی تا زیر چانه را بپوشاند.

۴۱- در صورتی که ماسک پس از عطسه و سرفه آلوده شد، ماسک تعویض و به روش بهداشتی دور ریخته شود.

۵۱- اگر به هر دلیلی نمی توانید از ماسک استفاده کنید (مثلا پوشیدن ماسک باعث تنفس مشکل می شود) از دیگران بخواهید که ماسک بپوشند.



۶۱ هنگام عطسه و سرفه کردن، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال کاغذی را پس از استفاده در کیسه زباله و داخل سطل زباله دردار بریزید. سپس بلافاصله دست هایتان را با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نیست، دست هایتان را با محلول الکلی (حاوی حداقل ۶۰٪ الکل) تمیز کنید.

### نکات مهم در مورد مصرف داروها پس از ترخیص از بیمارستان

- ۱- در صورتی که هنگام ترخیص داروهایی جهت ادامه درمان شما در منزل تجویز شده است ، آنها را به طور منظم در زمان های ذکر شده در نسخه پزشک، مصرف کنید. حتی اگر احساس بهبودی می کنید دارو ها را قطع نکنید تا دوره درمان کامل شود.
- ۲- این داروها بر اساس شرایط جسمی و وضعیت بیماری شما برایتان تجویز شده است .لطفا از توصیه کردن آنها به دیگران بپرهیزید.
- ۳- در صورتی که از قبل از این بیماری، داروهای دیگر مصرف می کنید، پزشک خود را مطلع کنید و مصرف آنها را طبق دستور پزشک معالج ادامه دهید.
- ۴- اگر داروی "**هیدروکسی کلروکین**" برای شما تجویز شده است:



- دارو را همراه غذا یا یک لیوان شیه مصرف کنید.
- از شکستن، خرد کردن و جویدن قرص خودداری کنید و قرص را بصورت کامل با یک لیوان آب بخورید.
- حتما دارو را به موقع و سر ساعت مصرف کنید .
- برای این منظور از مراقب خود در منزل بخواهید که به شما یادآوری کند یا ساعت کوک کنید.
- به فاصله چهارساعت قبل و بعد از مصرف دارو از مصرف ترکیبات آنتی اسید مثل شربت و قرص آلومینیوم ام. جی. اس. و شربت منیزیوم هیدروکسید خودداری کنید.



۵- اگر داروی "**تامی فلو**" برای شما تجویز شده است:

- بهتر است این دارو همراه با غذا خورده شود.
- حتما سر ساعت دارو را مصرف کنید. برای این منظور از مراقب خود در منزل بخواهید که به شما یادآوری کند یا ساعت کوک کنید.
- اگر مصرف یک نوبت از دارو را فراموش کردید،

به محض یاد آوردن آن را مصرف کنید. ولی اگر کمتر از دو ساعت به زمان مصرف قرص بعدی باقیمانده است؛ دیگر قرص فراموش شده را نخورید و در نوبت بعدی، به هیچ وجه دو قرص را با هم مصرف نکنید.

۶- اگر داروی **Kaletra (لوپیناویر+ریتوناویر)** برای شما تجویز شده است:

- دارو را به موقع و سر ساعت مصرف کنید. برای این منظور از مراقب خود در منزل بخواهید که به شما یادآوری کند یا ساعت کوک کنید.
- اگر مصرف یک نوبت از دارو را فراموش کردید، به محض یاد آوردن آن را مصرف کنید. ولی اگر کمتر از دو ساعت به زمان مصرف قرص بعدی باقیمانده است؛ دیگر قرص فراموش شده را نخورید و در نوبت بعدی، به هیچ وجه دو قرص را با هم مصرف نکنید.



- دارو را همراه غذا یا یک لیوان شیره مصرف کنید.
- از شکستن، خرد کردن و جویدن قرص خودداری کنید و قرص را بصورت کامل بلیک لیوان آب بخورید.

- توصیه بسیار مهم: در صورتی که از قبل داروهای دیگری مصرف می کنید، حتما پزشک خود را مطلع کنید.

## اصول کلی بهداشتی برای فردی که پس از ترخیص بیمار از بیمارستان از وی

### مراقبت مستقیم می کند



- ۱- قبل از انجام هر گونه مراقبتی از بیمار، دست ها شسته و خشک کنید سپس دستکش یکبار مصرف و ماسک بپوشید.
- ۲- پس از انجام مراقبت، ابتدا دستکش ها را خارج سپس دست ها را با آب و صابون شسته یا با محلول الکلی ضد عفونی کنید. در انتها ماسک را برداشته و مجدد دست ها شسته یا ضد عفونی شوند.
- ۳- ماسک و دستکش های استفاده شده در کیسه زباله در بسته در سطل زباله دردار دور ریخته شوند و به هیچ وجه دوباره استفاده نشوند.
- ۴- لباس ها، ملحفه ها و حوله های بیمار را به صورت جدا از لباس های سایر اعضای خانواده با مایع یا پودر لباسشویی و با آب داغ ۹۰-۶۰ درجه سانتیگراد بشویید و به طور کامل خشک روی شوفاژ یا بخاری کنید. لباس های کثیف فرد بیمار را داخل کیسه بگذارید و درب آنرا کامل ببندید.
- ۵- از تماس مستقیم لباس، ملحفه و حوله های آلوده بیمار با پوست و لباس های خود پرهیز کنید.
- ۶- هنگام تمیز کردن سطوح آلوده، جمع آوری و حمل ملحفه و لباس های آلوده بیمار حتما دستکش بپوشید. ترجیحا بهتر است از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید و پس از مصرف به روش بهداشتی دور بیندازید. در صورت استفاده از دستکش ظرفشویی، پس از استفاده آن را با آب و صابون شسته و با محلول حاوی هیپوکلریت سدیم ۰/۵ درصد (طرز تهیه در موارد قبلی ذکر شده) ضد عفونی کنید. قبل از پوشیدن دستکش و پس از درآوردن آن دست ها را با آب و صابون بشویید.
- ۷- به صورت مداوم دستگیره درب اتاق ها و سرویس های بهداشتی که بیمار از آنها استفاده می کند را ضد عفونی نمایید.
- ۸- دست شویی، حمام و کلیه سطوح توالت حداقل روزی یکبار باید ضد عفونی شود. اول با محلول های شوینده معمول برای توالت همه جا را بشویید و آب بکشید. سپس با محلول حاوی هیپوکلریت سدیم ۰/۵ درصد (برای تهیه این محلول یک لیوان وایتکس را با ۹ لیوان آب سرد شده مخلوط کنید) ضد عفونی کنید.

## منابع :

- Interim Guidance for Implementing Home Care of People Not Requiring Hospitalization for 2019 Novel Corona-virus (2019-nCoV). Available from: <http://www.cdc.gov/nCoV>
- Recommended precautions for household members, intimate partners, and caregivers in a non-healthcare setting of a patient with symptomatic laboratory-confirmed COVID-19 or a patient under investigation. Available from: <http://www.cdc.gov/nCoV>
- INTERIM GUIDANCE FOR PREVENTING THE SPREAD OF CORONA VIRUS DISEASE 2019 IN HOMES AND RESIDENTIAL COMMUNITIES. AVAILABLE FROM: <HTTP://WWW.CDC.GOV/NCOV>
- World Health Organization (WHO): Home care for patients with suspected novel corona virus (nCoV) infection presenting with mild symptoms and management of contacts.

[https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)