



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بیرجند
معاونت بهداشتی

آنچه همراهان و بیماران مبتلا به عفونت های حاد تنفسی باید بدانند

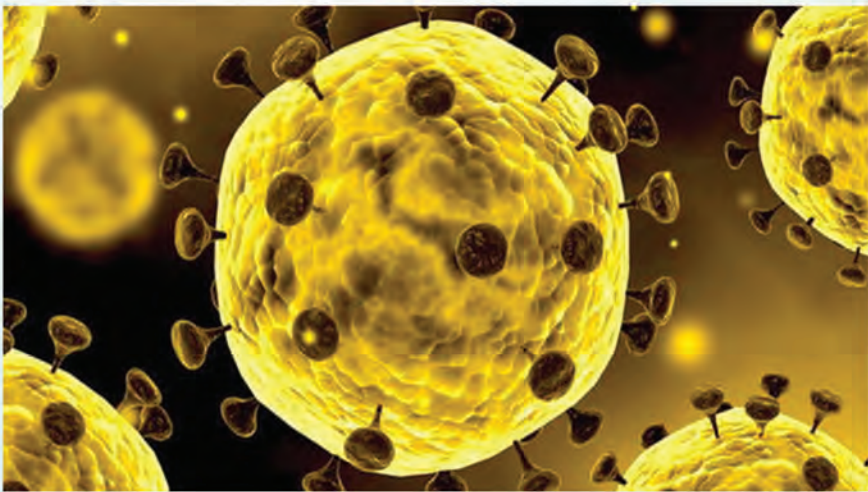
تهیه: معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

گروه آموزش و ارتقای سلامت

مقدمه:

کرونا و ویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که باعث بیماری در انسان و حیوانات می شود. این ویروس ها می توانند طیف وسیعی از بیماری ها، از سرماخوردگی ساده تا ذات الریه شدید را ایجاد نمایند. همانطور که می دانید کشور مانیز مانند بسیاری از کشورهای دیگر دچار اپیدمی این بیماری شده است.

این بیماری در ۸۰ درصد موارد بدون علامت و یا دارای علائم خفیف شبیه سرماخوردگی ایجاد می کند. افراد بی علامت و یا علامتدار خفیف نیاز به مراجعه به پزشک و یا بستری ندارند. گرچه با استراحت در منزل این افراد کاملاً بهبود می یابند اما در طول این مدت می توانند آلودگی را به سایرین منتقل کنند. با رعایت توصیه های زیر می توان بیماری را کنترل کرد.



آنچه بیمار باید انجام دهد

* بیمار باید به مدت حداقل ۱۴ روز در منزل بماند (جز برای دریافت مراقبت های درمانی به توصیه پزشک) و در محل های عمومی تردد نکند و از وسایل حمل و نقل یا تاکسی استفاده نکند.



* در اتاقی کاملاً جدا از دیگران استراحت کند
ترجیحاً برای تهویه بهتر هوا بهتر است از اتاق دارای پنجره استفاده شود. در صورت امکان بیمار باید از یک دستشویی، توالت و حمام جداگانه استفاده کند و در صورت استفاده مشترک از این مکان ها باید از وایتکس رقیق شده با آب سرد (یک قسمت

وایتکس ۵ درصد در ۹ قسمت آب سرد که در ظرف در بسته به مدت ۲۴ ساعت قابل استفاده می باشد.) پس از هر بار استفاده بیمار، ضد عفونی شود.

* بیمار باید با ماسک دهان و بینی خود را بپوشاند. ماسک مورد استفاده بیمار باید از ماسک های غیر دریچه دار باشد. برای تعویض ماسک، از بند آن استفاده شود تا دست با قسمت های آلوده بخش جلوی دهان آلوده نشود و سپس ماسک باید در سطل زباله در دار و دارای پلاستیک زباله در اتاق بیمار انداخته شود. فردی که زباله ها را دور می اندازد باید بلافاصله دست های خود را به طور کامل به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه بشوید.

* دست ها هر یک ساعت یک بار با آب و صابون شسته شوند. هر بار شستشوی دست باید ۲۰ ثانیه طول بکشد.

* بیمار نباید از وسایل مشترک استفاده کند ظرف، لیوان، ملحفه و ... بیمار باید کاملاً اختصاصی باشد. در طول دوره نقاهت نباید در محیط خانه وسایل و اشیای مشترک با دیگران را لمس کند.

* داروهای تجویزی خود را به طور منظم در زمان های ذکر شده در نسخه مصرف کنید و حتی اگر احساس بهبودی می کنید دارو ها را قطع نکنید تا دوره درمان کامل شود.
* این دارو ها بر اساس شرایط جسمی و وضعیت بیماری شما برایتان تجویز شده است. لطفاً از توصیه کردن آنها به دیگران پرهیزید.

* در صورتی که سرفه شما بدتر شد، مجدد تب کردید یا تنگی نفس شما تشدید شد بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید.

آنچه بیمار باید انجام دهد

* بیمار باید در طول دوره بیماری و نقاهت، علائم خود را کنترل کند و در صورت احساس تنگی نفس یا طول کشیدن تب بیشتر از ۳ روز حتماً به مراکز درمانی مراجعه کند.

* ملاقات بیمار کاملاً ممنوع است و تنها یک نفر خدمات مراقبت از بیمار را انجام دهد. باید فردی به عنوان مراقب بیمار انتخاب شود که بیشترین ساعت حضور در منزل را دارد و بهتر است مراقب فردی غیر سالمند و فاقد هرگونه بیماری زمینه‌ای یا شرایط خاص (زنان باردار، افراد مبتلا به سرطان و ضعف سیستم ایمنی، مبتلایان به دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، بیماری‌های تنفسی مزمن، افراد چاق، دیابت، بیماران کلیوی و سایر بیماری‌های زمینه‌ای و یا افرادی که با کودکان یا سالمندان در ارتباط هستند مانند معلم و مراقب سالمندان) انتخاب شود.

مراقب بیمار چه اقدامات پیشگیرانه‌ای را برای محافظت خود باید انجام دهد؟

* هنگام ورود به اتاق بیمار ماسک استفاده شود و در حین استفاده ماسک نباید لمس شود و اگر ماسک با ترشحات آلوده شد باید فوراً تعویض شود. بعد از مراقبت از بیمار ماسک باید به شیوه صحیح از بندش از روی صورت برداشته و در سطل زباله درب دار انداخته شود و سپس دستها به صورت کامل به مدت ۳۰-۲۰ ثانیه شسته شود.

* رعایت فاصله حداقل یک متر با بیمار

* پوشیدن ماسک، دستکش و روپوش در هنگام تماس با بیمار

**شستن مرتب دست‌ها ساده‌ترین راه
پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس می‌باشد**



دست ها را خیس کرده و بعد
ان ها را صابونی کنید.

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله

۱



کف دست ها را با هم بشویید.

۳



بین انگشتان را در قسمت
پشت بشویید.

۴



بین انگشتان را از رو و
پشت بشویید.

۵



نوک انگشتان را در هم
گرده و به خوبی بشویید.

۶



شست ها را جداگانه و دقیق
بشویید.

۷



خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید.

۸



دور مچ هر دو دست را بشویید.

۹



دست ها را با دستمال
خشک کنید.

۱۰



با همان دستمال شبر آب را ببندید و
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

مراقب بیمار چه اقدامات پیشگیرانه ای را برای محافظت خود باید انجام دهد؟

* شستشوی دست ها حداقل هر ساعت یک بار و پس از هر بار تماس با بیمار یا وسایل فرد بیمار و خشک کردن دست ها با دستمال کاغذی

* تعویض ماسک هر ساعت یک بار

* دور انداختن دستکش ها پس از هر بار تماس با بیمار یا وسایل او

* ماسک ، دستکش و سایر وسایل دور انداختنی باید در ظرف درب دار و پلاستیک دار که در اتاق بیمار وجود دارد و به طور مرتب چند بار در روز تعویض می شود قرار گیرد.

* مراقب بیمار باید تغذیه مناسب ، استراحت کافی و مصرف مایعات داشته باشد .

چه علایمی در بزرگسالان نیاز به مراقبت های فوری پزشکی دارند؟

* مشکل در تنفس

* درد یا فشار در قفسه سینه یا شکم

* سرگیجه ناگهانی

* گیجی

* استفراغ شدید یا مداوم

چه وسایلی باید در اتاق بیمار وجود داشته باشد؟

دستمال کاغذی، ماسک، سطل زباله در دار و دارای کیسه زباله پلاستیکی، در صورت امکان مایع ضد عفونی کننده، ظرف آشامیدنی جهت استفاده مداوم بیمار از مایعات، دماسنج، دستگاه بخور برای مرطوب کردن هوا و تنفس راحت تر بیمار



نکاتی پیرامون استفاده از ماسک و دستکش



۱- در زمانی که بیمار اطراف فرد دیگری یا حیوان خانگی است حتما از ماسک استفاده کند.

۲- اگر قادر به استفاده از ماسک نباشد حتما در اتاق جدا بماند و در صورتی که فرد دیگری وارد اتاق می شود حتما ماسک بزند.

۳- در هنگام عطسه یا سرفه با دستمال کاغذی جلوی دهان و بینی را بپوشاند، سریع دستمال را در یک سطل در دار بیندازد و دست ها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته یا با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی کند. در هنگام ضد عفونی با الکل پس از آغشته شدن کامل دست ها تا بالای مچ آنقدر دست ها را به هم ماساژ دهید تا الکل خشک شود.

۴- اگر دست های بیمار به ترشحاتش آلوده شد حتما باید دست ها را با آب و صابون طبق اصول گفته شده بشوید و بعد از شستشو می تواند از الکل نیز استفاده کند.

۵- فردی که از بیمار مراقبت می کند قبل از ورود به اتاق بیمار باید یک ماسک ساده بپوشد.

۶- توجه کنید قبل از پوشیدن ماسک دست ها را طبق دستورالعمل شستشوی دست خوب بشوئید

۷- ماسک باید به طور کامل تمام ناحیه اطراف دهان و بینی را بپوشاند و کاملا اندازه باشد.

۸- در صورتی که ماسک به ترشحات بیمار آلوده شود (به طور مثال بیمار در صورت شما عطسه یا سرفه کند) ماسک را سریع تعویض کنید، طبق روشی که در ادامه گفته می شود.

۹- جهت در آوردن ماسک به هیچ وجه جلوی ماسک یا همان قسمت پارچه ای را لمس نکنید بلکه بند ماسک را گرفته و ماسک را بیرون بیاورید و سریع در یک سطل در دار بیندازید.

۱۰- پس از در آوردن ماسک طبق دستورالعمل سریع دست های خود را شسته و ضد عفونی کنید.

از تماس مستقیم با ترشحات بیمار (هم ترشحات تنفسی و ترشحات دیگر مثل ادرار و مدفوع) خودداری کنید. در صورت انجام اقدامات مراقبتی از بیمار حتما دستکش یک بار مصرف هر دو دست بپوشید و ماسک به صورت بزنید.

۱۱- قبل از پوشیدن دستکش و همین طور بعد از خارج کردن دستکش دستان خود را با آب و صابون بشوئید و سپس ضد عفونی کنید.

توجه توجه: ابتدا دستکش ها را خارج کنید سپس دست ها را بشوئید و در انتها ماسک را در آورید و باز مجدداً دست ها را بشوئید و ضد عفونی کنید.

***دقت داشته باشید تحت هیچ شرایطی ماسک و دستکش استفاده شده را مجدداً مصرف نکنید.

توصیه‌هایی برای شستن لباس‌ها



۱ - لباس‌ها، ملحفه و حوله‌های حمام و دست شویی بیمار را به طور مجزا از سایر لباس‌ها را با مایع یا پودر لباس شویی معمول و با آب ۶۰+ - ۹۰+ درجه سانتی‌گراد بشویید و به طور کامل خشک کنید.
لباس‌های کثیف فرد بیمار را داخل کیسه بگذارید و درب آنرا ببندید. لباس‌های خاکی

را نتکانید و از تماس لباس‌های الوده با پوست خود و لباس‌های جلوگیری کنید.

۲ - برای تمیز کردن سطوح آلوده، حمل لباس‌ها و ملحفه‌های بیمار حتما دستکش بپوشید. اگر از دست‌کش‌های ظرف شویی استفاده می‌کنید بعد از حمل وسایل بیمار آنها را با آب و صابون بشویید و با محلول هیپوکلریت سدیم ۰.۵٪ در صد (طرز تهیه در موارد قبلی) ضد عفونی کنید. اگر از دستکش یکبار مصرف استفاده می‌کنید پس از اتمام کار آنها را دور بیندازید. قبل از پوشیدن دستکش و پس از درآوردن آن دست‌ها را بشویید.

۳ - دستکش، ماسک یا هر پوشش یکبار مصرفی که برای مراقبت از بیمار استفاده می‌شود باید در سطل آشغال در بسته در اتاق خود بیمار نگهداری شود و هنگام دور انداختن روی آن برچسب زباله عفونی چسبانده شود

برای کنترل کرونا و پروس، در خانه بمانید

اتاق بیمار باید چگونه نظافت شود؟

نظافت اتاق باید روزانه انجام شود. کلیه سطوحی که ممکن است با ترشحات تنفسی بیمار آلوده شده باشد باید تمیز شود و با محلول ۱ واحد وایتکس با ۹ واحد آب سرد ضد عفونی شود. ملحفه و لباس بیمار هر روز با شوینده های معمولی شسته شود. سطل زباله اتاق بیمار باید دو بار در روز خالی شود.



توصیه های تغذیه ای در بیماری های

- * مصرف روزانه کربوهیدرات مانند نان سبوس دار ، برنج و غلات
- * مصرف ۴ تا ۶ وعده غذایی با حجم کم در طول روز به جای دو تا سه وعده
- * مصرف کم نمک و چربی
- * عدم مصرف فست فودها و غذاهای فراوری شده مانند سوسیس و کالباس
- انواع کنسرو ، شوری و ...

توصیه های تغذیه ای در بیماران تب دار

با توجه به این که در هنگام تب با تعریق سدیم و پتاسیم به صورت عرق از بدن دفع می شود مصرف سوپ حاوی مقداری نمک برای جبران سدیم ضروری است .

مصرف میوه و سبزی مانند پرتقال ، آلو ، موز ، اسفناج ، گوجه ، هویج ،



سیب زمینی برای تامین پتاسیم مصرف انواع گوشت های کاملا پخته، انواع لبنیات پاستوریزه تخم مرغ کاملا پخته جهت تامین پروتئین مورد نیاز



**در صورت احساس تنگی
نفس یا طول کشیدن تب
بیشتر از سه روز به مراکز
درمانی مراجعه کنید.**







خانه از هر جایی امن تر است

کرونا در کمین است، در خانه بمانیم

#در_خانه_بمانیم



آیا میخواهید بدانید به کرونا مبتلا هستید؟!؟

به سایت خود اظهاری وزارت بهداشت به آدرس زیر مراجعه کنید:

salamat.gov.ir

پیگیری نتایج از طریق شماره ۴۰۳۰ انجام خواهد گرفت.

**برای ورود به این سامانه همراه داشتن
کد ملی، تاریخ تولد و شماره تلفن همراه ضروری می باشد.**

۵ قانون برای شکست کرونا

- * در خانه بمانیم .
- * دست ها را مرتب بشوئیم .
- * دست ها را به چشم ، بینی و دهان نزنیم .
- * هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی را با دستمال بپوشانیم .
- * سطوحی که در تماس مکرر با دستها هستند روزانه ضد عفونی کنیم .

