



راهنمای مراقبت بیمار در منزل

بیماران با علائم خفیف با رعایت تمامی جوانب احتیاط در منزل تحت مراقبت و درمان های توصیه شده قرار می گیرند. البته پرسنل مراقبت های بهداشتی باید وضعیت بهداشتی بیمار را از نظر پیشرفت علائم از طریق تماس تلفنی و در صورت امکان با مراجعه حضوری بررسی نمایند.

همچنین بیماران و اعضای خانواده باید در زمینه های بهداشت فردی، روشهای پیشگیری از انتقال عفونت، نحوه مراقبت از بیمار آموزش لازم را دریافت نمایند:

بهداشت دست:

- بهداشت دست باید فوراً به دنبال تماس با افراد بیمار یا محیط اطراف آن ها انجام گیرد. ضمناً لازم است بهداشت دست قبل و بعد از تهیه غذا، قبل و بعد از خوردن غذا، بعد از توالیت و هر زمان که دستها کثیف باشد و یا سطوح آلوده لمس می شود، انجام گردد. بهداشت دست با استفاده از آب و صابون با دقت و صحیح بگونه ای که تمام سطح دست و بین انگشتان شسته شود (برای مدت ۲۰ ثانیه) باید انجام داد. برای خشک کردن از حوله های کاغذی استفاده شود و اگر حوله کاغذی در دسترس نیست از حوله پارچه ای اختصاصی استفاده شود و بعد از خیس شدن حتماً جایگزین گردد.

- وقتی دست به ظاهر کثیف نیست از مایع با پایه الکل می توان استفاده کرد. (از الکل ۷۰ درصد نیز می توان استفاده کرد)

بهداشت تنفسی:

- بهداشت تنفسی باید در همه اوقات به ویژه در خصوص افراد بیمار انجام شود.

- بهداشت تنفسی بصورت پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه یا سرفه (با آرنج)، با استفاده از ماسک های طبی، ماسک های پارچه ای و امثال آن انجام می شود که حتماً همراه آن باید بهداشت دست نیز رعایت گردد.

- بیمار از ماسک ساده یا جراحی استفاده کند و در صورت عدم تحمل ماسک باید رعایت بهداشت تنفسی داشته باشد (عطسه و سرفه داخل دستمال، انداختن دستمال در سطل درب دار، شستشوی دست با آب و صابون پس از عطسه و سرفه)

- فرد مراقبت کننده از بیمار زمانی که با بیمار در یک اتاق قرار دارد باید از ماسک معمولی استفاده نماید و دقت نماید ماسک صورت را بپوشاند. در حین استفاده، ماسک نباید لمس شود یا دستکاری گردد. اگر ماسک فرد مراقبت کننده با ترشحات تنفسی و سرفه بیمار آلوده گردد باید فوراً تعویض شود. ماسک بعد از پایان استفاده با شرایط بهداشتی به طور مناسب در سطل درب دار جمع آوری و دفع گردد. بهداشت دست بعد از برداشتن ماسک انجام گردد.

بهداشت محیط و سطوح در منزل:

- بیمار در خانه در یک اتاق جداگانه و با تهویه مناسب مراقبت شود.

- تردد و جابجایی بیمار محدود باشد.

- مکان های مشترک با بیمار در خانه باید به حداقل برسد. در شرایط ناچاری از اشتراک فضا در منزل، رعایت بهداشت تنفسی توسط بیمار و رعایت فاصله حداقل یک متر از سایر اعضای خانواده، بسیار مهم است.

- تهویه مناسب برای فضاهای مشترک مانند آشپزخانه و سرویس بهداشتی (مثلاً باز نگه داشتن پنجره ها) برقرار گردد.

- اعضای خانواده باید از تردد به اتاق بستری بیمار خودداری نمایند و در شرایط ناچاری از اشتراک فضای روزانه، بیمار باید بهداشت تنفسی را رعایت نموده و از سایر افراد خانوار فاصله حداقل یک متر را حفظ کند. (مثلاً خوابیدن در یک تخت جداگانه)

- حتی الامکان تعداد مراقبین بیمار در منزل محدود باشد. حفظ ایمنی مراقبت کننده از بیمار در منزل ضروری است

- از تماس مستقیم با مایعات بدن، به خصوص ترشحات دهان یا تنفس و مدفوع خودداری کنید. از دستکش یکبار مصرف برای مراقبت از بهداشت دست و ماسک برای بهداشت دهان یا تنفس، هنگام جابجایی مدفوع، ادرار و پسماند استفاده کنید. بهداشت دست را قبل و حتی بعد از برداشتن دستکش انجام دهید.

- بهداشت دست قبل و بعد از استفاده از دستکش و ماسک رعایت گردد.

- دستکش ها، ماسک ها، حوله ها و دستمال های کاغذی و سایر پسماندهای مربوط به بیمار، در اتاق بیمار در سطل درب دار قرار داده شود .

- استفاده از ظروف غذایی مشترک، سیگار مشترک، حوله و ملحفه های مشترک ممنوع است. لیوان، خمیر دندان و البته تخت بیمار جدا باشد.

- شستشوی ظروف بیمار با آب و مایع ظرفشویی توصیه می شود.

- برای تعویض ملحفه و لباس حتما دستکش استفاده گردد. پس از تعویض ملحفه و لباس و خارج کردن دستکش مجدداً رعایت بهداشت دست لازم است.

- البسه، حوله و ملحفه های مورد استفاده بیمار با استفاده از ماشین لباسشویی در آب ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته شود.

- سطوح مرتبط با بیمار باید روزانه با محلول وایتکس ۱٪ ضدعفونی شوند (دسته تخت، دستگیره در و ...)

- سطوح حمام، روشویی و توالت حداقل یکبار در روز با محلول مخصوص ضدعفونی وایتکس رقیق ۱٪ گندزدایی شود.

روش ضدعفونی:

تهیه ماده ضدعفونی: مایع سفیدکننده ۱٪ (وایتکس) را به نسبت ۹ قسمت آب سرد و معمولی و ۱ قسمت مایع سفیدکننده در ظرف درب دار ترجیحاً پلاستیکی به اندازه مصرف ۲۴ ساعت آماده کنید.

نکات مورد توجه در ضدعفونی سطوح:

* جهت زدودن و کاهش بار آلودگی سطوح، ابتدا سطوح با دستمال مرطوب و آغشته به مواد شوینده نظافت می گردد.

* سپس ضدعفونی توسط دستمالی دیگر که آغشته به مواد ضدعفونی (طبق دستورالعمل بالا) می باشد برای سطوح انجام می شود

* لازم است رطوبت دستمال ضدعفونی که روی سطوح مانده است بصورت خودبخودی خشک شود و از خشک کردن سطوح با دستمال دیگر اکیدا خودداری شود.

* باید ۱۰ دقیقه مواد ضدعفونی روی سطوح باقی بماند تا تاثیر گذاری خود را داشته باشد.

* لازم است نظافت از یک نقطه آغاز و در طرف دیگر به پایان برسد یعنی اینکه دستمال آغشته به مواد ضد عفونی با حرکات رفت و برگشتی روی سطوح کشیده نشود

* دستمال ها و وسایلی که برای ضد عفونی سطوح بیمار استفاده می شود باید از سایر وسایل تمیز کننده منزل و وسایل تمیز کننده سرویس بهداشتی جدا باشد و در هیچ شرایطی مشترکا استفاده نگردد

نکات مهم در مراقبت

- ✓ وضعیت سلامتی فرد یا افرادی که در تماس با بیمار بوده اند باید طی ۱۴ روز پس از آخرین تماس با بیمار ارزیابی شود. در صورت بروز هرگونه علائم به خصوص تب، علائم تنفسی مانند سرفه یا تنگی نفس یا اسهال به پزشک مراجعه کنند.
- ✓ گروه های زیر در معرض خطر ابتلا به بیماری کرونا افراد زیر هستند که بلید از بیماران تا حد امکان جدا شوند.
- ۱- بیماران با نقص ایمنی (تحت درمان با کورتیکواستروئید، شیمی درمانی، بدخیمی ها، پیوند اعضا و مبتلایان به اچ ای وی)
- ۲- بیماران با بیماری های زمینه ای (بیماری قلبی- عروقی، فشارخون، بیماری تنفسی زمینه ای، دیابت و افراد با BMI بالای ۴۰)
- ✓ سالمندان، بارداران و افراد در معرض خطر ابتلا باید از فضای نگهداری بیمار دور شوند.
- ✓ در خصوص کودکان و شیرخواران به نکات زیر توجه شود:
 - هنگام تغذیه شیرخوار با پستان یا در صورت شیردوشی، مادر باید دست های خود را شسته و ظروف ذخیره شیر را ضد عفونی کرده باشد.
 - هیچ مدرکی دال بر انتقال ویروس یا وجود آن در شیرمادر زنان مبتلا به کووید ۱۹ وجود ندارد.
 - اگر کودک شما تب، سرفه یا تنگی نفس داشت، از همان ابتدای بروز علائم از پزشک کمک بگیرید.
 - اگر مادر شیرده به شدت بیمار است، بایستی وی را به دوشیدن شیر و دادن آن به کودک با فنجان تمیز و یا قاشق تشویق کرد و روش های جلوگیری از عفونت را رعایت کرد.