

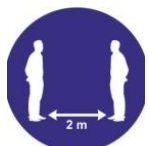
راهنمای پس از ترخیص و مراقبت های در منزل بیماران با

تشخیص بیماری کرونا

دوست عزیز، خوشحالیم که شرایط ادامه روند بیماری تا سلامتی کامل را در منزل کسب کرده اید. ولی باید به شما یادآور شویم که درمان شما هنوز کامل نشده و همچنان نیاز به مراقبت دارید. حال از شما تقاضا داریم نکات زیر را در منزل به دقت مطالعه و رعایت نمایید تا در کنار حفظ سلامت خود، از انتشار بیشتر این بیماری و ابتلای سایر هموطنان عزیزمان به آن جلوگیری شود.

نکات کلی:

- بیمار در یک اتاق با تهویه مناسب قرار داده شود (در و پنجره های اتاق قابل باز شدن باشد)
- 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.
- حتی المقدور سایر افراد خانواده در یک اتاق مجزا باشند. در صورتی که این شرایط امکان پذیر نباشد، بیمار بایستی حداقل دو متر از افراد فاصله داشته باشد.
- 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).
- بیمار ملاقات ممنوع است و تنها مراقب بیمار باید با وی در ارتباط باشد. از زمان شروع علائم بیماری به مدت ۳ هفته
- شستشوی دست ها بعد از هر بار تماس با بیمار و یا سطوح محیطی مکان نگهداری وی، برای مراقب و یا افراد خانواده ضروری است.
- دست ها قبل و بعد از آماده کردن و خوردن غذا باید شسته شود. در صورتی که آلودگی دست مشهود نباشد، می توان از هندراب ضد عفونی کننده (بر پایه الکل) استفاده کرد.
- جهت جلوگیری از انتشار ترشحات تنفسی، از ماسک طبی استفاده شود و 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.
- مراقب نیز بایستی از ماسک طبی استفاده کند؛ به طوری که دهان و بینی به صورت کامل پوشانده شود و در طول استفاده از ماسک به آن دست نزنند.



فاصله دو متری را از افراد رعایت کنید



۱۰. استفاده از ملحفه های شخصی و ظروف اختصاصی که بتوان پس از استفاده از آن ها، آنها را با آب و مایع شوینده شست، بلامانع است. بهتر است لباس، ملحفه، حوله های حمام و دست روزانه و به طور مرتب با مایع شوینده و یا در ماشین لباسشویی با آب ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته و کامل خشک شوند.

۱۱. سطوحی که بیمار با آن ها در تماس است (میز، تخت، مبلمان اتاق و...) بایستی روزانه تمیز و ضد عفونی شود. برای ضد عفونی کردن این وسایل می توان از شوینده های خانگی یا دترژنت، استفاده کرد.



۱۲. سطوح توالت و حمام مورد استفاده بیمار حداقل یکبار در روز شسته و ضد عفونی شود (با هیپوکلریت سدیم نیم درصد معادل ۵۰۰۰ pm یا به نسبت یک دهم در آب حل شود).

۱۳. در زمان تمیز نمودن محیط زندگی بیمار بایستی از دستکش ها و لباس های محافظ و یا پیش بند به منظور جلوگیری از رسیدن 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 وینیل و یا دستکش خانگی استفاده کرد. دستکش های خانگی بایستی با آب و صابون و یا دترژنت شسته شود.

۱۴. دستکش های پلاستیکی بایستی پس از استفاده دور انداخته شود (قبل و بعد از استفاده از دستکش باید دست شسته شود).

۱۵. زباله های مرتبط با بیمار، زباله عفونی در نظر گرفته شده و در سطل درب دار نگهداری که دارای کیسه پلاستیکی ضخیم می باشد، دفع شود. باید از انواع مواجهه با لوازم آلوده که در ارتباط مستقیم با بیمار هستند، اجتناب کرد.

۱۶. 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 داروها بر اساس شرایط جسمی و وضعیت بیماری شما برایتان تجویز شده است. لطفاً از توصیه کردن آنها به دیگران بپرهیزید.

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

۱۸. اگر مشکل تنفسی داشتید، حتماً در هنگام ترخیص از بیمارستان، پمفلت آموزشی فیزیوتراپی تنفسی در منزل را دریافت فرمایید.

آموزش به بیمار

کد ۱۲



مجمع آئین خبرگان عالی حضرت رسول اکرم

مراقبت از بیماران مبتلا به کرونا در منزل



منظیم کننده: المیرانوری (کارشناس ارشد آموزش مامایی)

تأیید کننده: دکتر زینب یاسین (متخصص عفونی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

رژیم غذایی:

برای تهیه غذا برای این افراد باید از سبزی‌های مختلف به شکل پوره استفاده شود و به تدریج سالاد و سبزی خوردن به برنامه غذایی آنها افزوده شود؛ می‌توان از فلفل دلمه‌ای، کلم بروکلی و مرکباتی مثل لیموشیرین استفاده کرد که باعث تحریک تنفسی نمی‌شوند. همچنین پروتئین‌های سفید و لبنیات کم‌چرب و تخم‌مرغ منابع غذایی مناسب دیگری برای این بیماران است. همچنین باتوجه به شرایط جسمی بیمار - در خصوص افرادی که دچار ضعف و بی‌اشتهایی هستند و قادر به دریافت غذای کافی نیستند - می‌توان از مکمل‌های غذایی که شامل شیرها یا پودرهای آماده است، استفاده کرد. بیمارانی که توانایی کافی برای عمل جویدن و بلع غذا را دارند، می‌توانند از منابع مختلف و آجیل‌های خام و تازه استفاده کنند. در غیر این صورت باید مغز آجیل‌ها را پودر کرد و با آب یا شیر و قدری عسل مخلوط کرد و به فرد بیمار داد. گروه نان و غلات یکی از مهم‌ترین مواد غذایی هستند که می‌توانند انرژی کافی را به این افراد برسانند؛ البته به شرطی که از نان سبوس‌دار استفاده شده و آرد سفید و فرآورده‌هایی که آرد سفید در آنها استفاده شده، مصرف نشود. گروه گوشت‌ها نیز اهمیت زیادی در تقویت سیستم ایمنی افراد دارند: انواع گوشت‌های قرمز و سفید خصوصاً استفاده ۲ بار در هفته از ماهی می‌تواند کمک مؤثری به بازیابی توان از دست رفته این افراد داشته باشد. همچنین این نکته حائز اهمیت است که در صورت داشتن بیماری خاص، حتماً با متخصص تغذیه مشورت صورت پذیرد.

طول مدت قرنطینه:

هر پزشکی زمان تجویز دارو مدت زمان مصرف آن را نیز معین می‌کند. بعد از گذراندن دوران نقاهت اگر بیمار مشکلات و علائمی مانند تب، نفس تنگی و سرفه‌های مداوم خشک نداشته باشد نیازی به معاینه مجدد نیست. تنها در صورت داشتن علائمی مانند تب و مشکلات شدید تنفسی باید مجدد به پزشک مراجعه شود. در صورت داشتن هرگونه سؤال، با ما در تماس باشید. شماره تلفن: ۰۲۱-۶۴۳۴۲۳۹۴



واحد آموزش به بیمار - مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)