



نحوه مراقبت از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ با علائم خفیف در منزل



نحوه مراقبت از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ با علائم خفیف در منزل



- از آنها به دیگران سپرده شود؛ در صورت ناگزیر بودن به نگرهداری آنها، حتما از ماسک استفاده کنید.
- رژیم غذایی حاوی میوه، سبزی، نان و غلات سبوسدار، حبوبات و همچنین گوشت، ماهی، مرغ استفاده کنند. باید دقت گردد که در دریافت مواد غذایی و تنوع مواد غذایی تعادل رعایت شود.
- چنانچه فرد بیمار به بیماری مزمن دیگری از جمله دیابت، فشار خون بالا و ... مبتلا باشد، باید در مورد مصرف داروهای قبلی خود با پزشک معالج مشورت نماید و از دستورات دارویی تجویز شده پیروی کند.
- فردی که از بیمار مبتلا به کووید-۱۹ مراقبت میکند، باید هر روز صبح و عصر، دمای بدن خود را اندازه گیری کند.
- دستگیره های در، میز، صندلی ها و سایر سطوح منزل باید بطور منظم تمیز و ضدعفونی گردند.
- بطور منظم سطول آشغال های محتوی دستمال کاغذی، باید دفع گردند.
- وب سایتهای رسمی و صدا و سیما را دنبال کنید. به شایعات و برخی گزارشهای رسانهای که اغراق آمیز هستند و به سادگی حوادث آینده را پیشگویی میکنند، توجه نکنید.
- کشیدن سیگار اثرات بسیار سوء بر تمام بدن مخصوصا بافت ریه و سیستم ایمنی دارد. بنابراین افراد سیگاری، محافظت طبیعی بدنشان در برابر عفونتهایی مثل ویروس کرونا کاهش مییابد .
- بیمار و مراقبینی که از وی مراقبت می کنند باید از ماسک استفاده کنند.
- مراقبین هنگام ورود به اتاق بیمار باید از ماسک ساده پزشکی که محکم و متناسب با صورت است، استفاده نمایند.
- بیمار در زمان ورود مراقب به اتاق باید از ماسک استفاده نماید.
- دستمال کاغذی باید بلافاصله بعد از استفاده دفع شده و شستشوی دست بلافاصله بعد از دفع آن به طریقه صحیح انجام گیرد.
- ماسک باید به اندازه کافی دهان و بینی را بپوشاند. ماسک نباید در حین استفاده، لمس شده یا با دست نگرهداری شود.
- اگر ماسک مرطوب شود یا با ترشحات آلوده تماس داشته باشد، باید سریعاً تعویض شود.
- ماسکهای یکبار مصرف نباید چندین بار استفاده شود و باید بعد از استفاده به صورت صحیح دفع گردد.
- دستکشهای یکبار مصرف، ماسک ها و سایر مواد آلوده را در یک سطل زباله درب دار که داخل آن کیسه زباله گذاشته شده است، بیندازید.
- بیماران تحت مراقبت و افراد تحت نظارت در منزل که علائم نگران کننده اورژانسی زیر را داشته باشند، بایستی با شماره های ۱۱۵ و ۴۰۳۰ تماس بگیرند و یا به سایت salamat.gov.ir مراجعه نمایند و علائم بیماری خود را ثبت نمایند.
- علائم اورژانسی شامل: تنگی نفس، تنفس دشوار و درد قفسه سینه، تشدید سرفه ها یا بروز سرفه های خلط دار، عدم قطع تب پس از ۵ روز از شروع بیماری، ناتوانی در بیدار شدن یا احساس گیجی، سیانوز شدن لبها و صورت



بیمارستان سلامت فردا

SALAMAT FARDA HOSPITAL

آدرس: اشرفی اصفهانی - خیابان ناطق نوری - بیمارستان سلامت فردا

تلفن: +۹۸ ۲۱ ۴۹۲۲۹۰۰۰

www.salamatfardahospital.com

 [salamatfarda_hospital](https://www.instagram.com/salamatfarda_hospital)

منبع: دفتر ارتقای سلامت و خدمات بالینی پرستاری
معاونت پرستاری - راهنمای نحوه مراقبت از بیماران
مبتلا به کووید-۱۹ - با علائم خفیف در منزل - خرداد
۱۳۹۹



نحوه مراقبت از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ با علائم خفیف در منزل

کرونا و ویروسها، خانواده بزرگی از ویروسها هستند که منجر به طیف وسیعی از بیماریهای تنفسی از سرماخوردگی خفیف تا عفونتهای شدید می شوند. ویروس کووید-۱۹ به عنوان آخرین کرونا ویروس شناخته شده، بسیار مسری می باشد. علائم بیماری شامل تب، سرفه های خشک و خستگی بوده و در برخی موارد با درد، احتقان و آبریزش از بینی، گلودرد و اسهال همراه است. بیماران مبتلا به نوع خفیف بیماری، درمان و خدمات مراقبتی را در منزل میتوانند دریافت نمایند. دوره نهفتگی به معنی فاصله زمانی بین تماس با کرونا ویروس و شروع علائم است. این زمان، برای بیماری کرونا ویروس بین یک تا ۱۴ روز (به طور متوسط ۵ روز) متغیر است.

قرنطینه چیست ؟

منظور از قرنطینه، جداسازی و محدودیت در نقل و انتقال افرادی است که به صورت بالقوه با بیماران مبتلا به کرونا ویروس در تماس نزدیک قرار داشته اند اما در حال حاضر سالم و بدون علامت هستند. عموماً مدت زمان قرنطینه در منزل به مدت ۱۴ روز است که در شرایط خاص میتواند در بیمارستان و یا مراکز خصوصی نیز باشد.

جداسازی یا ایزولاسیون در منزل چیست؟

متخصصین مراقبت سلامت، برای پیشگیری از انتشار ویروس، به بیماران دارای علائم خفیف بیماری کووید-۱۹، توصیه به جداسازی (ایزولاسیون) در منزل میکنند. جداسازی یا ایزولاسیون در منزل به معنی ماندن در منزل یا محل تعیین شده در یک اتاق دارای تهویه اختصاصی و انفرادی و ترجیحاً

دارای توالت است. این نوع ایزوله برای افراد دارای علائم و برای یک دوره معین توصیه میشود.

- مکان قرنطینه خانگی بیمار باید اتاقی مجزا و دارای سیستم تهویه مناسب باشد، تا مرتب هوای اتاق عوض شود. با باز کردن پنجره ها و یک درب میتوان تهویه را برقرار کرد.
- افراد بیمار تا حد امکان نباید فضای مشترکی با دیگر اعضای خانواده داشته باشند.
- افراد بیمار باید از رختخواب مجزا استفاده کنند و فاصله حداقل ۲ متر را با اعضای خانواده حفظ کنند.
- مدام دستهای خود را با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه شستشو دهید. از تماس چشم، بینی و دهان با دستهای شسته نشده، پرهیز کنید.
- بیمار در صورت تنها بودن در اتاق، نیاز به استفاده از ماسک ندارد ولی در صورت داشتن فضای مشترک و زندگی با اعضای خانواده، تا حد امکان در تمام مدت باید از ماسک استفاده کند، به طوری که کاملاً دهان و بینی پوشانده شود؛ و اگر قادر به تحمل ماسک نیست (مانند مشکل در تنفس) باید فاصله دو متری با دیگران را حفظ کند.
- باید تا حد امکان سرویس بهداشتی (حمام و دستشویی) مجزایی در اختیار بیمار قرار داده شود. در صورت عدم امکان و ناگزیر بودن از استفاده سرویس بهداشتی مشترک، پس از هر بار استفاده، سرویس بهداشتی باید با آب و شوینده خانگی تمیز و با محلول حاوی هیپوکلریت یک درصد (۱۰ سی سی وایتکس +۱ لیتر آب) ضد عفونی شود. سایر اعضای خانواده نیز تا حد امکان، پس از استفاده ی بیمار از سرویس بهداشتی باید فاصله زمانی بیشتر

(حداقل ۲ ساعت بعد)، از سرویس بهداشتی استفاده کنند.

- کلیه سطوح و وسایل پیرامون بیمار (مانند میله ها و میز کنار تخت، تبلت، ریموت، میز غذا و...) باید روزانه ضد عفونی شود.
- از به اشتراک گذاشتن ظروف غذا، لیوان، فنجان، حوله و وسایل خواب بیمار با دیگر اعضای خانواده باید خودداری شود؛ و باید ظروف بلافاصله پس از استفاده، با مواد شوینده شستشو داده شوند.
- لباسهای کثیف بیمار را میتوان در کنار سایر لباسها با ماشین لباسشویی و با بالاترین درجه حرارت آب ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتیگراد شستشو داد. خودداری از تکان دادن ملافه ها، امکان پخش ویروس در هوا را به حداقل میرساند.
- تعداد مراقبین بیمار باید محدود شود و تا زمانی که وی کاملاً بهبود نیافته و علائم و نشانه های بیماری را دارد، با هیچ کس ملاقات نکند. از دعوت کردن و یا اجازه دادن به ملاقاتهای اجتماعی (مانند دوستان و اعضای خانواده) خودداری گردد. برای صحبت کردن، از تلفن و یا رسانه اجتماعی استفاده شود.
- مراقبت کنندگان و پرسنل مراقبت سلامت در مواجهه با افراد مشکوک به کرونا، به عنوان "افراد در تماس" در نظر گرفته میشوند و باید به پایش وضعیت سلامتی خود به مدت ۱۴ روز از آخرین تماس احتمالی، اقدام نمایند.
- در صورت داشتن حیوان خانگی باید توجه شود که در حال حاضر شواهد کمی دال بر عفونت حیوانات / حیوانات خانگی مانند سگ و گربه با کرونا ویروس وجود دارد؛ با این حال در طول مدت بیماری بهتر است با حیوان خانگی تماس صورت نگیرد و مراقبت