



توصیه های مراقبت در منزل در سه بخش ارائه می شود:

بخش اول توصیه های مخصوص افراد مشکوک یا مبتلا ،

بخش دوم توصیه های اختصاصی مراقبت کنندگان از افراد مشکوک یا مبتلا

و بخش سوم توصیه های عمومی

3. فرد مشکوک یا مبتلا از ماسک استفاده نماید ماسک معمولی کفایت میکند استفاده از ماسک N95 (95%) برای فرد مبتلا ممنوع است زیرا دریچه آن باعث انتقال ویروس به فضای بیرون می شود. ماسک ها باید در صورت مرطوب شدن یا حداکثر هر 8 ساعت تعویض شود. برای درآوردن ماسک از بندهای آن استفاده شود و به قسمت پارچه ای دست زده نشود. هیچوقت ماسک را زیر چانه قرار ندهید. ماسک پارچه ای یکبار مصرف است و در صورت خارج کردن دوباره استفاده نکنید.

4. دست ها را مرتب با آب و صابون یا الکل 70 درصد ضدعفونی نماید این کار به خصوص پس از هر بار خروج از اتاق برای انجام امور ضروری تکرار شود. طول مدت شستشو باید حداقل بیست ثانیه باشد. برای تبادل ظرف و سایر موارد با فرد مراقب از دستکش یکبار مصرف استفاده نموده و سپس آن را در سطل زباله اتاق بیندازد.

5. در هنگام سرفه با دستمال یا آرنج خود جلوی دهان خود را گرفته تا از انتشار ویروس جلوگیری نماید. دستمال را در یک سطل دارای پوشش پلاستیکی بیندازد

6. ظرف هایی که فرد استفاده می کند از سایر ظروف منزل جدا و به صورت مجزا با ابر و اسکاچ شسته شود. لباس های فرد نیز از سایر افراد جدا شده و در مایع یا پودر شستشو و آب داغ با حرارت 60 تا 90 درجه خیسانده و سپس شسته شود در صورت استفاده از ماشین لباسشویی تنظیماتی استفاده شود که این موارد را لحاظ کند یعنی بیشترین دما و زمان شستشو با آبکشی یا خیساندن اولیه.

7. داروهای خود را حتی در صورت احساس بهبودی حتما کامل مصرف کنید و در صورت بدتر شدن حال عمومی یا ایجاد تنگی نفس و یا بالا رفتن تب به بیمارستان یا مرکز مراجعه کنید

8. در طول مدت قرنطینه استراحت نموده ، آب و مایعات فراوان نوشیده و از بیرون رفتن از اتاق و منزل خودداری کنید.

1. **قرنطینه:** در یک اتاق که تهویه و نورگیری مناسب داشته باشد به مدت 14 روز خود را قرنطینه نماید. بهتر است در صورت امکان این اتاق مجزا از سایر قسمت های منزل باشد. روزانه حداقل دو بار با باز کردن پنجره هوای اتاق تهویه شود. سایر افراد منزل اجازه ورود به اتاق را نداشته باشند. غذا و سایر مایحتاج فرد در ورودی اتاق به وی تحویل داده شود. قبل از تبادل با فرد بهتر است تهویه اتاق انجام شده باشد در این مدت از خانه خارج نشود و با افراد دیگر تماس نداشته باشد مگر برای خدمات پزشکی.

2. اگر در منزل دو توالت یا حمام وجود دارد یکی از آن ها به این فرد اختصاص یابد اگر منزل یک توالت و حمام دارد پس از هر بار استفاده از توالت یا حمام سطوح کف و شیرآلات ، کلید برق ، دستگیره درها با الکل یا وایتکس رقیق شده ضدعفونی شود مسیری که فرد از اتاق تا توالت و حمام می رود نیز ضدعفونی شود. سطوحی که بیمار با آن در تماس است (میز ، تخت، مبلمان ، اتاق و ...) باید روزانه تمیز و ضدعفونی شود برای ضدعفونی کردن این وسایل می توان از شوینده های خانگی یا دترجنت شسته و آبکشی کرد. سپس با هیپوکلریت سدیم (وایتکس) نیم درصد (به نسبت یک به ده در آب سرد حل شود) ضدعفونی کرد. محلول تهیه شده تا 24 ساعت قابل استفاده است.



تهیه : رویا نجفلو

کارشناس پرستاری

نحوه مراقبت در منزل در بیماران مشکوک یا مبتلا به کرونا ویروس

منبع : دستورالعمل های وزارت بهداشت

Barekat-c-Pam

واحد آموزش سلامت

توصیه های اختصاصی مراقبین فرد مشکوک یا مبتلا:

- 1 بهتر است یک نفر که بیشترین زمان حضور در منزل را دارد و سن بالا و بیماری زمینه ای ندارد مسئول مراقبت از بیمار شود
 - 2 بهتر است مراقب تا حد امکان به اتاق بیمار وارد نشود و تبادلات در ورودی اتاق انجام شود
 - 3 برای انجام تبادلات حتما از دستکش استفاده نماید و بعد از انجام تبادل دستکش را در سطل زباله درب دار مجزا یا کیسه زباله بیندازد. از شستن و مصرف دوباره دستکش خودداری نمایند
 - 4 در حضور بیمار حتما از ماسک استفاده نمایید. در محیط منزل نیز بهتر است ماسک استفاده شود.
 - 5 اگر نیاز به حضور در اتاق فرد مبتلا باشد بهتر است از یک لباس بلند مثل روپوش به صورت اختصاصی استفاده شود و پس از خروج از اتاق در محلی جدا (ایزوله) آویزان شود. شرایط شستشوی این لباس نیز مانند لباسهای بیمار باشد. فاصله حداقلی 1/5 متر با بیمار را رعایت نماید.
 - 6 دست ها را بطور مرتب بشویید یا ضدعفونی نمایید. از لمس چشم و بینی و صورت خودداری نمایید.
 - 7 پس از مراقبت از بیمار تا رعایت کامل موارد بهداشتی مانند شستن دست ها و ضدعفونی کردن لوازم و سطوح از تماس با سایر افراد خانواده خودداری نمایید
 - 8 روزانه درجه حرارت بدن خود را اندازه گیری نموده و در صورت بروز تب یا تنگی نفس، ضمن مشاوره با پزشک خود را نیز قرنطینه نمایید. تا 14 روز بعد از آخرین تماس با بیمار باید به علایم خود دقت نموده و در صورت داشتن علامت به پزشک مراجعه کنید.
- ### توصیه های عمومی:
- 1 اگر در منزل فرد سالمند دارید یا فردی با بیماری قلبی - عروقی، تنفسی، دیابت، فشارخون، نقص ایمنی یا تحت درمان با کورتون است بهتر است به محل دیگری منتقل شود یا در نزدیکی محل فرد مبتلا نباشد. اگر امکان داشته باشد سایر افراد به مکان دیگری منتقل شوند بهتر است.
 - 2 اگر بیش از یک فرد مبتلا در منزل هستند بهتر است با هم در یک مکان نگهداری شوند تا محل های کمتری الوده شود.
 - 3 بهتر است در اتاق آب آشامیدنی، اسپری الکل، تب سنج، دستمال، ماسک، دستکش و پلاستیک زباله به تعداد کافی قرار داده شود
 - 4 پس از بهبودی و اتمام مدت قرنطینه تمام وسایل و سطوح اتاق و میز و اشیای بیمار ضدعفونی شود.

تغذیه صحیح:

1. تامین مقادیر زیاد مایعات (آب، آبمیوه های طبیعی
 2. مصرف انواع سوپ داغ
 3. مصرف روزانه میوه و سبزی تازه کاهو، کلم، سبزی خوردن و... (با ضدعفونی و شستن کافی) یا سبزیجات آبپز بصورت دورچین غذا برای تحریک اشتها و تامین ریزمغذی های لازم
 4. استفاده از مقادیر زیاد منابع غذایی ویتامین A (مرغ، گوشت، ماهی، تخم مرغ، سبزی های زرد و نارنجی همچون کدوخلوایی، هویج، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی، برگ های تیره رنگ کاهو، اسفناج و...)
 5. استفاده از منابع غذایی ویتامین C (مرکبات، سبزیجات، فلفل دلمه ای، آب نارنج، آب لیموترش.
 6. استفاده از منابع غذایی پروتئین، روی، آهن و سلنیم مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی (سالمون) یا میگو، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز، (بادام، گردو، پسته و فندق و...) و خشکبار حداقل دو وعده در روز
 7. استفاده از منابع کربوهیدرات و پیچیده و نشاسته ای همچون نان سبوسدار (بجز در موارد اسهال) برنج و سیب زمینی..
 8. استفاده از روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد.. از این روغن ها برای سرخ کردن استفاده نشود.
 9. استفاده از عسل - زردچوبه - اضافه کردن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها - موز
 10. مصرف منظم صبحانه و وعده های اصلی و دو تا سه میان وعده
- ## پرهیز و محدودیت های غذایی:
1. پرهیز از غذاهای سنگین مانند آش گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم آن دشوار است
 2. محدود کردن غذاهای پرچرب و یا سرخ کرده مانند اولویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت
 3. محدود کردن مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده فرآوری شده
 4. محدودیت مصرف نمک و شورها و غذاهای کنسروی شور، محدود کردن مصرف شیر و لبنیات (بجز نوع پروبیوتیک) و ممنوعیت استفاده از ترشی ها و سرکه
 5. محدود کردن استفاده از رب گوجه، فلفل، انواع سس های تند و سس خردل محدود کردن مواد شیرین و شیرینی ها، آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند
 6. محدود کردن نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند قهوه، چای غلیظ، نسکافه، شکلات تلخ
 7. اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل
 8. ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال
 9. محدود کردن استفاده از روغن ها و چربی های حیوانی شامل کره، پیه، دنبه...
 10. ممنوعیت استفاده از روغن هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد، روغن آفتابگردان و... برای سرخ کردن مواد غذایی
 11. تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه در افرادی که بیماری زمینه ای دارند مانند دیابت، فشارخون بالا و..