| آموزش بیماران و همراهان |

شـرایط قرنطینـه فـرد مشـکوک و یـا آلـوده بـدون مشـکل تنفسـی در منزل

بهداشت مکان بستری در منزل | بهداشت دست ها | بهداشت تنفسی

بهداشت مکان بستری در منزل



- قرار گرفتن بیمار را در یک اتاق جداگانه و با تهویه مناسب
- محدودیت ارتباط و تماس بیمار با افراد دیگر
- مراقبت از بیمار توسط یکی از اعضای سالم تر
- جلوگیری از تردد اعضای خانواده اتاق بستری بیمار
- در شـرایط ناچاری از اشـتراک فضای روزانه، رعایت بهداشت تنفسـی توسط وحفظ فاصله حداقل ۱ متر از سایر افراد خانوار (مثلاً خوابیدن در یک تخت جداگانه)
- محدود شدن تردد و جابجایی بیمار و کاهش فضای مشترک
- تهویه مناسب فضاهای مشترک (به عنوان مثال آشپزخانه ، حمام) با باز کردن پنجره ها

مادر شیرده آلوده و یا مشکوک
آیا باید کودک خود را شیر دهد؟

- شیردهی ادامه پیدا کند با شرایط زیر:
- قبل از تماس با کودک رعایت بهداشت دست و زدن ماسک

پوشش فرد مراقبت کننده از بیمار: استفاده از ماسک معمولی

چگونگی استفاده از ماسک توسط مراقب بیمار:

- پوشاندن کامل صورت
- عدم دستکاری و لمس ماسک در حین استفاده
- تعویض فوری ماسک در صورت آلوده شدن با ترشحات تنفسی و سرفه بیمار
- جمع آوری و دفع بهداشتی ماسک بعد ازپایان استفاده
- انجام بهداشت دست بعد از برداشتن ماسک

بهداشت دست ها

بهداشت دست چیست و چه موقع لازم است انجام شود؟شستشوی کامل و ۲۰ ثانیه ای دست ها

- به دنبال تماس با افراد بیمار یا محیط اطراف آنها
- قبل و بعد از تهیه غذا
- قبل و بعد از خوردن غذا
- بعد از استفاده از توالت
- در زمان کثیف بودن دستها



نکات مهم در شست و شوی دست ها

- استفاده از الکل ۷۰ درصد
- استفاده از صابون و آب
- اسـتفاده از حوله کاغذی برای خشک کردن دست ها (در صورت استفاده از حوله پارچه ای بعد از خیس شدن حتما جایگزین شود)

آموزش بیماران و همراهان

بهداشت تنفسی



- بصورت پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه یا عطسه
- استفاده از ماسک های طبی، ماسک های پارچه ای

در نگه داری از بیمار مشکوک و آلوده چه کار دیگری می شود انجام داد

- جمع آوری و دفع بهداشتی مواد مورد استفاده برای پوشاندن دهان و بینی
- شستشوی مناسب مواد مورد استفاده (به عنوان مثال، دستمال ها با استفاده از صابون معمولی یا مواد شوینده و آب شسته شود)
- عدم تماس مستقیم با مایعات بدن، به خصوص ترشحات دهان یا تنفس و مدفوع بیمار
- استفاده از دستکش یکبار مصرف و ماسک هنگام جابجایی ادرار و مدفوع و پسماند در صورت لزوم
- رعایت بهداشت دست قبل و حتی بعد از برداشتن دستکش
- جمع آوری پسماندهای تولیدی بیمار یا حین مراقبت بیمار در سطل زباله درب دار
- خودداری از استفاده از ظروف غذایی مشترک، سیگار مشترک (به منظور اجتناب از آلودگی با ترشحات دهانی فرد بیمار)، حوله و یا ملحفه های مشترک
- شستشوی ظروف غذایی بیمار با آب و مایع ظرفشوئی
- گند زدایی روزانه سوح مورد تماس بیمار با محلول گندزدای مناسب
- گند زدایی روزانه توالت و روشویی مورد استفاده بیمار با محلول گندزدای مناسب
- شستشوی البسه، حوله و ملحفه های مورد استفاده بیمار با استفاده از ماشین لباسشویی در آب ۶۰ تا ۹۰ درجه
- به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده، خودداری از تکاندن البسه و ملحفه های بیمار
- توصیه به پیگیری درمان و مراجعه مجدد بیمار در صورت بروز علائم هشدار

در صورت داشتن علائم عفونت حاد تنفسی از جمله تب، سرفه، گلو درد و تنفس دشوار هرکدام از اعضای خانواده:

■ اطلاع رسانی به تیم بهداشت شهرستان و دانشگاه منطقه ■ رعایت توصیه های بهداشت ■ مدیریت افراد در معرض تماس

توصیه هایی برای افرادی که با فرد مشکوک و یا آلوده تماس داشته اند:

- نظارت بر سلامت خود تا مدت ۱۴ روز از زمان تماس
- اطلاع رسانی به ۱۱۵ در صورت بروز هرگونه علائم، به خصوص تب، علائم تنفسی مانند سرفه یا تنگی نفس یا اسهال، از آخرین روز از تماس
- انجام انتقال بیماران علامت دار طبق دستورالعمل اورژانس پیش بیمارستانی
- عدم استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی جهت مراجعه به مراکز درمانی (جابجایی بیمار ترجیحا با آمبولانس در صورت اضطرار و عدم امکان انتقال با آمبولانس ، جابجایی بیمار با وسیله شخصی با پنجره ها ی باز)
- توصیه به رعایت بهداشت تنفسی و بهداشت دست توسط بیمار در حالت ایستاده و نشسته و نیز در هنگام انتقال به مرکز مراقبت های بهداشتی و همچنین در مرکز بهداشتی درمانی و تا حد ممکن حفظ فاصله از افراد دیگر (فاصله حداقل ۱ متر)
- گند زدایی سطوح آلوده شده با ترشحات تنفسی یا مایعات بدن بیماران باید با ماده گندزدای معمولی خانگی حاوی محلول رقیق سفیدکننده (۱قسمت سفیدکننده با ۹۹ قسمت آب)
- کنترل عفونت و احتیاطات استاندارد با رعایت بهداشت دست ها و بهداشت تنفسی (با آموزش افراد تماس یافته، توسط مراقب سلامت)

#کرونا_را_شکست_میدهیم