



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



مرکز آموزشی، درمانی و تحقیقاتی امام رضا (ع)
Imam Reza Medical Research & Training Hospital
Tabriz - Iran

توصیه‌های ضروری برای

مراقبت از بیماران مبتلا به بیماریهای

حاد تنفسی در منزل

تهیه و تنظیم:

دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

تهیه و تدوین: زمستان ۹۸

بازنگری: تابستان ۱۴۰۱

بازنگری: تابستان ۱۴۰۱

از وسایل حمل و نقل عمومی جهت مراجعه به مراکز درمانی، خودداری گردد. ترجیحاً بیمار با آمبولانس جابجا شود یا در صورت اضطرار و عدم امکان انتقال با آمبولانس بیمار را با وسیله نقلیه شخصی حمل کنید و در صورت امکان پنجره‌های وسیله نقلیه را باز نگهدارید.

به بیمار توصیه می‌شود که همواره بهداشت تنفسی و بهداشت دست را رعایت نموده در حالت ایستاده و نشسته و نیز در هنگام انتقال به مرکز مراقبت‌های بهداشتی و همچنین در مرکز بهداشتی درمانی تا حد ممکن از افراد دیگر (حداقل ۲ متر) فاصله داشته باشند.

سطوح آلوده شده با ترشحات تنفسی یا مایعات بدن بیماران باید با ماده گندزدای معمولی خانگی حاوی محلول رقیق سفید کننده و موازین کنترل عفونت و احتیاطات استاندارد به ویژه شستشوی دست و بهداشت تنفسی رعایت شوند.

منبع: دستورالعمل‌های کشوری وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی جهت مراقبت بیماران مبتلا به کرونا

۱. بیماران محترم در صورت داشتن هر گونه سوال پس از ترخیص با شماره تلفن ۰۵۴۳۳۳۴۷۰، بخش مربوطه تماس بگیرید.

۲. تماس با داخلی ۵۱۰۹ واحد آموزش به بیمار

توالی و روشویی مورد استفاده بیمار روزانه با محلول ضد عفونی وایتکس رقیق (۱٪) گند زدایی شود.

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

به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده، از تکاندن البسه و ملحفه‌های بیمار خودداری شود.

توصیه به پیگیری درمان و مراجعه مجدد بیمار در صورت بروز علائم هشدار از جمله، تنگی نفس، تب و...

اگر یکی از اعضای خانواده علائم عفونت حاد تنفسی از جمله تب، سرفه، گلو درد و تنفس دشوار را تجربه کرد، بلافاصله به نزدیکترین مرکز درمانی جهت بررسی و شروع درمان مراجعه نماید.

مدیریت افراد در معرض تماس

به مراقبین بیمار توصیه می‌گردد تا مدت ۱۴ روز از زمان تماس بر سلامت خود نظارت داشته باشند در صورت بروز هرگونه علائم، به خصوص تب، علائم تنفسی مانند سرفه یا تنگی نفس یا اسهال، از آخرین روز از تماس احتمالی خود به پزشک یا نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه نمایند.

□ بیمار را در یک اتاق جداگانه و با تهویه مناسب قرار دهید (بعنوان مثال پنجره را کمی باز نگه دارید).

□ ارتباط و تماس بیمار با افراد دیگر را محدود کنید، یک نفر که از نظر سلامتی در وضعیت خوبی است (بعنوان مثال ترجیحا از گروههای پرخطر مانند فرد سالمند، باردار، دارای بیماری زمینه ای نباشد) برای مراقبت از بیمار اختصاص داده شود.

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

□ یک استثناء ممکن است برای یک مادر شیرده در نظر گرفته شود. با توجه به مزایای تغذیه با شیر مادر و نقش ناچیز شیر مادر در انتقال ویروس‌های دستگاه تنفسی، مادر می‌تواند به شیردهی ادامه دهد. مادر هنگام نزدیک شدن به کودک باید از ماسک استفاده نماید و قبل از تماس با کودک، رعایت دقیق بهداشت دست را انجام دهد. وی همچنین باید سایر اقدامات بهداشتی شرح داده شده در این دستورالعمل را رعایت نماید.

□ تردد و جابجایی بیمار در منزل محدود باشد و فضای مشترک را به حداقل برساند. اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک (بعنوان مثال آشپزخانه، حمام) به خوبی تهویه می‌گردند (بعنوان مثال پنجره‌ها را باز نگه دارید).

□ ملاقات فرد بیمار ممنوع می‌باشد.

□ فرد مراقبت کننده از بیمار زمانی که با فرد بیمار در یک اتاق قرار دارد باید از ماسک معمولی استفاده نماید و دقت کند که به طور مناسب صورت را بپوشاند. در حین استفاده، ماسک نباید لمس شود یا دستکاری شود. 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 جمع‌آوری و دفع گردد و بهداشت دست بعد از برداشتن ماسک انجام گیرد.

□ بهداشت دست را فوراً به دنبال تماس با افراد بیمار یا محیط اطراف آنها انجام دهید. بهداشت دست نیز می‌تواند قبل و بعد از تهیه غذا، قبل و بعد از خوردن غذا، بعد از استفاده از توالت و هر زمان که دستها کثیف به نظر می‌رسند انجام شوند. می‌توان از الکل ۷۰ درصد نیز استفاده کرد. بهداشت دست را با استفاده از صابون و آب با دقت و صحیح باید انجام داد. قبل از توصیه برای استفاده از الکل برای ضدعفونی در کاربرد خانگی، توجهات لازم مربوط به ایمنی باید اعلام گردد. (مانند احتراق و خطرات ناشی از آتش‌سوزی)

□ هنگام استفاده از آب و صابون، از حوله‌های کاغذی یکبار مصرف استفاده شود. باید دستها خشک گردد. اگر حوله کاغذی در دسترس نیست از حوله‌های پارچه‌ای اختصاصی استفاده کنید اما حتما بعد از خیس شدن آنها را جایگزین کنید.

□ بهداشت تنفسی باید در همه اوقات به ویژه در خصوص افراد بیمار انجام شود. بهداشت تنفسی بصورت پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه یا عطسه، با استفاده از ماسک‌های طبی، ماسک‌های پارچه‌ای و أمثالهم انجام می‌شود که به دنبال آن بهداشت دست نیز باید رعایت گردد.

□ موارد مورد استفاده قرار گرفته برای پوشاندن دهان و بینی بعد از استفاده به روش مناسب جمع‌آوری و دفع گردد و یا به روش مناسب شسته شود (به عنوان مثال، دستمال‌ها با استفاده از صابون معمولی یا مواد شوینده و آب شسته شود) □ 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 تنفسی، هنگام جابجایی مدفوع، ادرار و پسماند استفاده کنید. بهداشت دست را قبل و حتی بعد از برداشتن دستکش انجام دهید.

□ دستکش‌ها، حوله‌ها، ماسک‌ها و سایر پسماندهای تولید شده توسط بیمار یا در حین انجام فرایند مراقبت از بیمار قبل از دفع با سایر پسماندهای خانگی باید در یک ظرف دربدار در اتاق بیمار جمع‌آوری گردند.

□ رعایت بهداشت فردی ضروریست و بایستی استفاده از ظروف غذایی مشترک، سیگار مشترک (به منظور اجتناب از آلودگی با ترشحات دهانی فرد بیمار)، حوله و با ملحفه‌های مشترک خودداری شود.

□ شستشوی ظروف غذایی بیمار با آب و مایع ظرفشویی توصیه می‌شود.

به طور روزانه سطوح مورد تماس بیمار با محلول ضد عفونی‌کننده‌زایی شود.