

راهنمای مراقبت از بیماران با علائم خفیف کرونا ویروس در منزل



۱ بیمار از روز شروع علائم به مدت ۱۴ روز در اتاق جداگانه قرنطینه شود.

۲ بیمار در اتاق جداگانه با تهویه مناسب استراحت نماید.

۳ بیمار کمترین جابه‌جایی را در منزل داشته باشد.

۴ فضاهای مشترک مثل آشپزخانه و حمام و ... تهویه مناسب داشته باشند.

۵ سایر افراد خانواده باید در صورت امکان در اتاق دیگری باشند و در صورتی که امکان ندارند، حداقل ۱/۵ متر از فرد بیمار فاصله داشته باشند.

۶ کسی که از بیمار مراقبت می‌کند باید یک فرد سالم باشد و بیماری مزمن دیگری مانند دیابت، فشارخون، نارسایی قلبی و تنفسی نداشته باشد.

۷ بیمار تا بهبودی کامل با عیادت‌کنندگان ملاقاتی نداشته باشد.

۸ به دنبال هرگونه تماس با بیمار، بهداشت دست‌ها که شامل حداقل ۲۰ ثانیه شستشو با آب و صابون یا ضدعفونی‌کننده‌های حاوی الکل ۷۰ درصد می‌باشد انجام شود.

۹ بعد از شستشوی دست با آب و صابون، جهت خشک کردن، استفاده از دستمال کاغذی مناسب است و در صورت در دسترس نبودن از حوله تمیز استفاده شود، همچنین حوله‌ها مرتب شسته شوند.

۱۰ بیمار و مراقب او به صورت مداوم از ماسک استفاده نمایند و ماسک را به صورت مرتب عوض نموده و در سطل زباله درب‌دار دفع نمایند.

۱۱ مراقب باید یک ماسک که دهان و بینی را به صورت کامل بپوشاند در زمان حضور در اتاق بیمار استفاده نماید.

در صورت بروز علائم ۱. تنگی نفس و تنفس دشوار

۲. کاهش سطح هوشیاری به مراکز بیمارستانی مراجعه نمایید.

۱۲ در زمان استفاده از ماسک نباید دور صورت دستکاری یا جابه‌جا شود، اگر ماسک با ترشحات تنفسی آلوده یا کثیف شد باید با یک ماسک تمیز دیگر جایگزین شود.

۱۳ از تماس مستقیم با ترشحات بدن بیمار پرهیز نمایید (خصوصاً ترشحات دهانی و تنفسی و مدفوع) و جهت انجام مراقبت‌ها از دستکش یکبار مصرف و ماسک استفاده کنید. بهداشت دست‌ها قبل از استفاده از دستکش و بعد از برداشتن ماسک و دستکش رعایت شود.

۱۴ از دستکش و ماسک استفاده شده دوباره استفاده نکنید.

۱۵ ظروف غذا و لیوان بیمار جدا شود و این وسایل با آب، اسفنج و مواد شوینده جداگانه شسته شود.

۱۶ سطوح مورد تماس اطراف بیمار را تمیز و ضدعفونی نمایید. مانند (میز کنار تخت و وسایل دیگر اتاق خواب).

۱۷ دستشویی و حمام را با مواد ضد عفونی کننده مناسب به صورت مرتب تمیز کنید.

۱۸ لباس‌های بیمار جداگانه با شوینده مناسب و با آب ۶۰ الی ۹۰ درجه سانتی‌گراد شستشو شود.

۱۹ جهت نظافت سطوح آلوده، از دستکش و لباس محافظ استفاده کنید.

۲۰ ماسک و دستکش و وسایل استفاده شده باید در سطل زباله درب‌دار انداخته شود.

۲۱ سایر افراد خانواده که در تماس با بیمار بوده‌اند لازم است به مدت دو هفته اقدامات مراقبتی را مدنظر قرار بدهند و به محض بروز تب و لرز، تنگی نفس، سرفه، گلودرد و درد عضلانی به مراکز جامع سلامت ۱۶ یا ۲۴ ساعته مراجعه نمایند.

۲۲ از مایعات گرم فراوان و غذاهایی مقوی از قبیل سوپ مرغ، سبزیجات و میوه‌های تازه مثل مرکبات استفاده نمایید.

۲۳ از مصرف غذاهای چرب و شیرین در طی بیماری پرهیز کنید.

۲۴ در صورت نیاز به مشاوره با شماره تلفن ۴۰۳۰ تماس بگیرید.

در صورت ۱. تشدید سرفه یا ایجاد سرفه خلط دار
۲. عدم قطع تب بعد از پنج روز از شروع درمان،
به مراکز جامع سلامت (۱۶ یا ۲۴ ساعته) مراجعه نمایید.