

- حرکت بیمار در خانه محدود و فضای به اشتراک گذاشته را به حداقل برسانید.

- اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک (به عنوان مثال، آشپزخانه، حمام به خوبی تهویه شده اند. به عنوان مثال، پنجره را باز نگه دارید.

- اعضای خانواده باید در اتاق دیگری بمانند یا در صورت عدم امکان، فاصله حداقل 1 متر از فرد بیمار را حفظ کنند (مثال خوابیدن در تخت جداگانه)

- تعداد مراقبان را محدود کنید. در حالت ایده آل، مراقبت را به شخصی اختصاص دهید که از سلامت خوبی برخوردار باشد و هیچ شرایط اساسی مزمن یا نقص ایمنی را ندارد.

- تا زمانی که بیمار به طور کامل بهبود نیافته و علائمی نداشته باشد، نباید به ملاقات کنندگان اجازه عیادت داده شود.

- بهداشت دست را بعد از هر نوع تماس با بیماران یا محیط نزدیک آنها انجام دهید.

با توجه به اطلاعات موجود در مورد این بیماری و انتقال آن، سازمان بهداشت جهانی (WHO) توصیه می کند، کلیه بیمارانی که مشکوک به عفونت COVID-19 و دارای عفونت حاد تنفسی هستند، در اولین اولویت سیستم مراقبت های بهداشتی قرار گیرند و درمان اضطراری بر اساس شدت بیماری آنها انجام شود.

برای کسانی که مبتلا به بیماری خفیف هستند، اگر بیماری خفیف باشد، ممکن است مراقبت در خانه در نظر گرفته شود. سایر بیمارانی که ممکن است در منزل مورد مراقبت قرار گیرند شامل بیمارانی هستند که علائم بیماری را دارند اما دیگر نیازی به بستری ندارند.

علائم خفیف شامل تب درجه پایین، سرفه کردن، ضعف، بی قراری یا گلو درد بدون علائم هشداردهنده مانند تنگی نفس یا مشکل در تنفس.

بیماران و خانواده ها باید به توصیه های زیر عمل کنند:

- بیمار را در یک اتاق منفرد با تهویه مناسب قرار دهید (یعنی با پنجره های باز و یک درب باز)



دانشکده پرستاری و مامایی

مراقبت از بیماران مبتلا

به کووید-19 در منزل

گروه هدف: عموم مردم

- بهداشت دست نیز باید قبل و بعد از تهیه غذا، قبل از صرف غذا، بعد از استفاده از توالت و هر زمان که دستها کثیف به نظر می رسند، انجام شود. اگر دست ها به وضوح کثیف نباشند، می توان از محلول دست حاوی الکل استفاده کرد. برای دست هایی که به وضوح کثیف هستند از صابون و آب استفاده کنید.

- هنگام شستن دست ها با آب و صابون، بهتر است از دستمال کاغذی یکبار مصرف برای خشک کردن دست استفاده شود. اگر این مواد در دسترس نیستند، از حوله های تمیز استفاده کرده و هنگام خیس شدن، آنها را تعویض کنید.



- برای محدود کردن ترشحات تنفسی، باید یک ماسک پزشکی در اختیار بیمار قرار داده شود و تا حد ممکن ماسک زده شود. افرادی که نمی توانند ماسک پزشکی را تحمل کنند باید از بهداشت تنفسی سخت استفاده کنند، یعنی دهان و بینی هنگام سرفه یا عطسه باید با یک دستمال کاغذی یکبار مصرف پوشانده شود.

- موادی که برای پوشاندن دهان و بینی استفاده می شود باید بعد از استفاده به طور مناسب دور انداخته یا تمیز شوند ( به عنوان مثال، دستمال های قابل شستشو را با استفاده از صابون معمولی یا مواد شوینده و آب بشویید.

- مراقبین باید در هنگام قرار گرفتن در اتاق بیمار، ماسک پزشکی محکم داشته باشند که دهان و بینی آنها را بپوشاند. در حین استفاده ماسک، نباید لمس یا دستکاری شود. اگر ماسک از ترشحات خیس یا کثیف شود، باید بلافاصله ماسک تمیز و خشک جدید جایگزین شود.

- ماسک را با استفاده از تکنیک مناسب دفع کنید یعنی جلوی آن را لمس نکنید، بلکه در عوض بند آن را باز کنید همچنین ماسک را بلافاصله پس از استفاده دور انداخته و بهداشت دست را انجام دهید.

- از تماس مستقیم با مایعات بدن، به خصوص ترشحات دهان یا تنفس و مدفوع خودداری کنید. هنگام دست زدن به مدفوع، ادرار و سایر زباله ها از دستکش یکبار مصرف و ماسک استفاده کنید. بهداشت دست را قبل و بعد از، از بین بردن دستکش و ماسک انجام دهید. از ماسک یا دستکش استفاده مجدد نکنید.

- برای بیمار از لباس و ظروف مخصوص غذا استفاده کنید. این موارد پس از استفاده باید با صابون و آب تمیز شوند و به جای دور ریختن مورد استفاده مجدد قرار گیرند.

- سطوحی در اتاق مراقبت از بیمار که اغلب روزانه لمس می شوند: نظیر میزهای کنار تخت خواب، تخت خواب و سایر مبلمان اتاق را تمیز و ضد عفونی کنید.

- دستکش های یکبار مصرف به عنوان مثال، نیتریل یا لاتکس باید پس از هر بار مصرف دور ریخته شوند.

- بهداشت دست را قبل و بعد از برداشتن دستکش انجام دهید. دستکش ها، ماسک ها و سایر زباله های تولید شده در هنگام مراقبت از بیمار باید قبل از اینکه به عنوان زباله های عفونی دفع شوند، آنها را داخل یک سطل زباله درب دار در اتاق بیمار قرار دهید.

**مدیریت تماس:** افرادی که در معرض اشخاص مشکوک به بیماری ویروس کرونا قرار گرفته اند، مخاطب تلقی می شوند و باید از آخرین روز تماس، برای 11 روز تحت نظر باشند.

- تمام سطوحی که با ترشحات تنفسی یا مایعات دیگر بدن آلوده می شود باید با صابون یا مواد شوینده تمیز شود و سپس با یک محصول خانگی معمولی حاوی یک محلول سفید کننده رقیق شده 5.5٪ ضد عفونی شود

- به فرد دارای علائم توصیه می شود که همیشه بهداشت تنفسی و بهداشت دست را انجام داده و تا حد ممکن از دیگران حداقل 1 مترفاصله بگیرند.



