

# مراقبت در منزل بیماران مشکوک یا مبتلا به کرونا ویروس

## الف) توصیه های اختصاصی افراد مشکوک یا مبتلا

**قرنطینه: در یک اتاق که تهویه و نورگیری مناسب داشته باشد به مدت ۱۴ روز خود را قرنطینه نمایید.**

۱. 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 این اتاق را نداشته باشند.
۲. غذا و سایر مایحتاج فرد در ورودی اتاق به وی تحویل داده شود. قبل از تبادل با فرد مراقب بهتر است تهویه اتاق انجام شده باشد. در این مدت از خانه خارج نشود مگر برای خدمات پزشکی و با افراد دیگر نیز تماس نداشته باشد.
۳. اگر منزل دو توالی یا حمام دارد یکی از آنها به این فرد اختصاص یابد.
۴. اگر منزل تنها یک توالی و حمام دارد، پس از هر بار استفاده از توالی یا حمام سطوح کف و شیرآلات، کلید برق، دستگیره درها با الکل یا وایتکس رقیق شده ضد عفونی شود. مسیری که فرد از اتاق تا توالی و حمام می رود نیز ضد عفونی شود.
۵. **فرد مشکوک یا مبتلا باید از ماسک استفاده نماید. استفاده از ماسک معمولی کفایت می کند.**
۶. استفاده از ماسک های دریچه دار حتی ماسک N95 دریچه دار، 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 ۸ ساعت تعویض شوند. برای درآوردن ماسک از بندهای آن استفاده شود و به قسمت پارچه ای دست زده نشود.
۷. دست ها را مرتب با آب و صابون یا الکل ۷۰ درصد ضد عفونی 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 درب دار اتاق بیندازد.
۸. در هنگام سرفه یا آرنج خود جلوی دهان خود را گرفته تا از انتشار ویروس جلوگیری نماید. دستمال را در یک سطل دارای پوشش پلاستیکی بیندازد.
۹. ظرف هایی که فرد استفاده می کند از سایر ظروف منزل جدا و به صورت مجزا با ابر و اسکاچ جدا شسته شود. لباس های فرد نیز از سایر افراد جدا شده و در مایع یا پودر شستشو و آب داغ با حرارت ۶۰ تا ۹۰ 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.
۱۰. **در صورت بدتر شدن حال عمومی یا ایجاد تب و تنگی نفس و تنفس دشوار به مراکز درمانی مراجعه نمایید.**
۱۱. در طول مدت قرنطینه استراحت نموده، آب و مایعات فراوان نوشیده از بیرون رفتن از اتاق و منزل مگر در موارد ضروری خودداری نمایید.

## ب) توصیه های اختصاصی مراقبین فرد مشکوک یا مبتلا

۱. بهتر است یک نفر که بیشترین زمان حضور در منزل را دارد و سن بالا و بیماری زمینه ای ندارد، مسئول مراقبت بیمار شود.
۲. بهتر است مراقب تا حد امکان به اتاق بیمار وارد نشود و تبدلات در ورودی اتاق انجام شود.
۳. برای انجام تبدلات حتما از دستکش استفاده نماید و بعد از انجام تبادل دستکش را در سطل زباله درب دار مجزا با کیسه زباله بیندازد.
۴. از مصرف دوباره دستکش خودداری نماید.
۵. در حضور بیمار حتما از ماسک استفاده نماید. در محیط منزل نیز بهتر است ماسک استفاده شود.
۶. 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 ایزوله آویزان شود. شرایط شستشوی این لباس نیز مانند لباسهای بیمار باشد. فاصله حداقل یک متر با بیمار را رعایت نماید.

۷. دست ها را به طور مرتب بشویید یا ضد عفونی نمایید. از لمس چشم، بینی و صورت بپرهیزید.
۸. پس از مراقبت از بیمار تا رعایت کامل موارد بهداشتی مانند شستن دست ها و ضدعفونی نمودن لوازم و سطح از تماس با سایر افراد خانواده خودداری نمایید.
۹. روزانه درجه حرارت بدن خود را اندازه گیری نموده، در صورت بروز تب، سرفه یا تنگی نفس به پزشک مراجعه نمایید یا مشاوره تلفنی بگیرید.

### ج) توصیه های عمومی:

۱. اگر در منزل فرد سالمند 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.
۲. اگر بیش از یک فرد مبتلا در منزل هستند بهتر است هم در یک مکان نگهداری شوند تا محل های کمتری آلوده شود.
۳. بهتر است در اتاق آب آشامیدنی (معدنی)، اسپری الکل، یک تب سنج، دستمال، ماسک، دستکش و پلاستیک زباله به تعداد کافی قرار داده شود.
۴. پس از بهبودی و اتمام مدت قرنطینه تمام وسایل و سطوح اتاق و میز و اشیای بیمار ضدعفونی شود.

### ویتامین هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدنتان مصرف کنید:

ویتامین سی	پرتقال، توت فرنگی، کشمش سیاه، فلفل سبز، جعفری، آناناس، انبه، بروکلی، آناناس	ویتامین آ	تخم مرغ، هویج، اسفناج، کاهو، کدو حلوائی، زردآلو، طالبی، انبه
ویتامین کا	پیاز، جعفری، خردل، شلغم، خیار، جگر، اسفناج، گل کلم	ویتامین ب ۹	اسفناج، کاهو، پرتقال، جگر گاو، لوبیاچشم بلبلی
ویتامین ب ۶	گوشت گوساله، ماهی تن، سینه مرغ، دانه آفتابگردان، نخودسبز، لوبیاچیتی، حبوبات	ویتامین ای	فندق، بادام، گوجه فرنگی، کیوی، کلم بروکلی، انبه، اسفناج
ویتامین د ۳	انواع ماهی و تخم مرغ و شیر	مصرف دمنوشهای گیاهی برای کاهش استرس و مایعات گرم توصیه می شود.	

### توجهات دارویی هنگام ترخیص:

- اگر برایتان داروهای هیدروکسی کلروکین، اسلتامیویر، کلترا تجویز شده است به این نکات توجه کنید:
۱. برای کاهش مشکلات گوارشی، داروها را همراه غذا مصرف کنید.
  ۲. دارو را با یک لیوان آب میل کنید و از شکستن و جویدن قرص هیدروکسی کلروکین و کلترا خودداری کنید.
  ۳. در صورتی که نمی توانید کپسول اسلتامیویر را قورت دهید، می توانید محتویات آن را در یک شربت حل کنید و میل کنید.
  ۴. به فاصله چهار ساعت قبل و بعد از مصرف دارو از مصرف ترکیبات آنتی اسید مثل شربت و قرص آلومینیوم ام جی اس و شربت منیزیم هیدروکسید خودداری کنید.
  ۵. اگر مصرف دارو را فراموش کردید، هنگام به یاد آوردن سریع آن را مصرف کنید. ولی اگر کمتر از دو ساعت به زمان مصرف قرص بعدی زمان دارید، دیگر مصرف نکنید و هنگام رسیدن زمان مصرف از خوردن دو برابر قرص یا کپسول اجتناب کنید.
  ۶. در صورت مصرف داروهای دیگر حتما اسامی و الگوی مصرف دارو ها را با پزشک خود در میان بگذارید.
  ۷. داروها را سر ساعت مصرف کنید و از مصرف خودسرانه هر داروی دیگری جداً خودداری نمایید.

**تا زمانی که تحت درمان با داروهای کووید ۱۹ هستید از مصرف گریپ فروت خودداری کنید.**

شماره تماس با بیمارستان: ۰۵۱-۵۷۲۳۶۸۳۳ در تاریخ..... جهت معاینه مجدد مراجعه نمایید