

## توصیه های مراقبتی در هنگام ترخیص کودکان مبتلا به کرونا:

۱. فرد بیمار یا مشکوک بایستی در اتاقی که تهویه و نور لازم را داشته باشد قرنطینه شود، 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. فرد مشکوک یا مبتلا باید از ماسک استفاده نماید. استفاده از ماسک معمولی کفایت می کند.
۳. 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.
۴. برای درآوردن ماسک از بندهای آن استفاده شود و به قسمت پارچه ای دست زده نشود.
۵. دست ها را مرتب با آب و صابون یا الکل ۷۰ درصد ضد عفونی نماید.
۶. 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.
۷. 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.
۸. در صورت بدتر شدن حال عمومی یا ایجاد تب و تنگی نفس و تنفس دشوار به مراکز درمانی مراجعه نمایید.
۹. در حضور بیمار حتما از ماسک استفاده نمایید. در محیط منزل نیز بهتر است ماسک استفاده شود.
۱۰. فاصله حداقل یک متر با بیمار را رعایت نمایید.
۱۱. دست ها را به طور مرتب بشویید یا ضد عفونی نمایید. از لمس چشم، بینی و صورت بپرهیزید.
۱۲. 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.
۱۳. پس از بهبودی و اتمام مدت قرنطینه تمام وسایل و سطوح اتاق و میز و اشیای بیمار ضد عفونی شود.

## تغذیه در دوران نقاهت:

۱. در کودکان زیر دو سال، زنان باردار، شیرده، نوجوانان و سالمندان، ادامه مصرف مکمل های تغذیه ای توصیه می گردد.
۲. افراد باید رژیم غذایی حاوی میوه، سبزی، نان و غلات سبوسدار، حبوبات و همچنین گوشت، ماهی، مرغ استفاده کنند. باید دقت گردد که در دریافت مواد غذایی و تنوع مواد غذایی تعادل رعایت شود.
۳. تامین مقدار زیاد مایعات شامل آب، آب میوه های تازه و طبیعی (آب پرتقال، آب سیب، آب هندوانه و...) و آب سبزی های تازه (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و...)، چای کم رنگ، آب گوشت یا آب مرغ
۴. مصرف انواع سوپ داغ (سوپ سبزیجات، سوپ جو، سوپ بلغور، جو دوسر و...) و آش های سبک مانند آش برنج، آش جو، آش سبزیجات و...
۵. استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین آ (مانند زرده تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ، ماهی، جگر، میوه ها و سبزی های زرد و نارنجی رنگ همچون هویج، کدو حلواپی، لفل دلمه ای زرد و نارنجی، سبزیجات با برگ های تیره رنگ مانند کاهو، اسفناج و...) به منظور حفظ تمامیت مخاط تنفسی
۶. استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین ث (مانند مرکبات و سبزیجات سبز مثل لفل دلمه ای، یا آب نارنج، آب لیمو ترش تازه و...) دارای خاصیت آنتی اکسیدانی بوده و سبب افزایش اشتها می شود.
۷. استفاده از عسل جهت تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه
۸. استفاده از منابع غذایی حاوی پروتئین، روی، آهن و سلنیوم (مانند گوشت مرغ، گوشت قرمز، گوشت ماهی سالمون، میگو، تخم مرغ، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز بادام، گردو، پسته، فندق و...) و خشکبار حداقل دو وعده در روز سبب تقویت سیستم ایمنی می گردد
۹. افزودن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها جهت کمک به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن.
۱۰. محدود کردن مصرف رب گوجه فرنگی، لفل، انواع سس های تند و سس خردل
۱۱. محدود کردن مصرف مواد شیرین و شیرینجات، آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند
۱۲. محدود کردن مصرف نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند چای غلیظ، قهوه، نسکافه یا شکلات تلخ
۱۳. ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال

➤ **آیا مادر می تواند به شیردهی ادامه دهد؟** بله. شیر مادر پادتن‌هایی دارد که در هر جایی یک تقویت کننده سالم برای کودکان بوده و از آنها در برابر عفونت محافظت می‌کند. اگر کودک شما شش ماهه یا کوچک‌تر است، باید فقط از شیر مادر تغذیه کند. زمانی که سن کودک بیش از شش ماه شد، به همراه شیر مادر غذاهای مکمل سالم و ایمن به وی دهید.

➤ **آیا بیماری کرونا با شیردهی به کودک منتقل می‌شود؟** تاکنون، انتقال ویروس فعال کرونا (ویروسی که می‌تواند به بیماری منجر شود) از طریق شیر مادر یا تغذیه با آن گزارش نشده است. البته محققین به آزمایش شیر مادر ادامه می‌دهند.

➤ **اگر احتمالاً یا قطعاً به بیماری کرونا مبتلا شدم، شیردهی را ادامه دهم؟**

بله، شیردهی را با رعایت اصول احتیاطی ادامه دهید. این اصول شامل موارد زیر است: **استفاده از ماسک، شستشوی دست‌ها با آب یا صابون یا ژل‌های الکلی قبل و بعد از تماس با کودک، و نظافت و ضدعفونی مداوم سطوحی که لمس کرده‌اید.**

پستان شما تنها در صورتی باید شستشو شود که بر آن سرفه کرده باشید. در غیر این صورت، نیازی نیست که سینه‌ها را در هر بار شیردهی شستشو دهید.

➤ **اگر برای شیردهی سلامت کافی نداشته باشم چکار کنم؟**

اگر وضعیت جسمانی‌تان به اندازه‌ای خوب نیست که توانایی شیردهی داشته باشید، سعی کنید روش‌هایی برای تأمین کودک با شیر مادر بیابید. سعی کنید شیر را دوشیده و از طریق یک قاشق یا فنجان تمیز به کودک دهید. می‌توانید تغذیه با شیر مادر اهدایی را در صورتی که در دسترس باشد، امتحان کنید. با متخصص بهداشت درباره گزینه‌های پیش روی‌تان مشورت کنید.

دوشیدن شیر برای تداوم تولید شیر نیز مهم است تا بتوانید زمانی که حال‌تان بهتر شد، شیردهی به کودک را ادامه دهید. هیچ‌گونه فاصله زمانی قطعی برای انتظار پس از ابتلای قطعی یا احتمالی به کرونا وجود ندارد.

اگر امکان دوشیدن شیر یا استفاده از شیر انسانی اهدایی وجود ندارد، می‌توانید از دایه یا شیر خشک نوزاد که با روش درست تهیه شده، سالم و در دسترس است، استفاده کنید.

➤ **اگر کودکم مریض است به شیردهی ادامه دهم؟**

اگر کودک‌تان مریض شد به تغذیه با شیر مادر ادامه دهید. چه کودک‌تان به کرونا مبتلا شود و چه بیماری دیگری، ادامه تغذیه با شیر مادر مهم است. شیر مادر سیستم ایمنی کودک را تقویت می‌کند و پادتن‌های شما از طریق شیر به وی منتقل می‌شود و به او کمک می‌کند با بیماری مبارزه کند.

➤ **در زمان شیردهی کدام مسائل احتیاطی را رعایت کنم؟**

مطمئن شوید که شستشوی دست‌ها را رعایت می‌کنید. دست‌ها باید با صابون و آب، قبل و بعد از تماس با کودک، شسته شوند. می‌توانید از ژل‌های الکلی هم نیز استفاده کنید. همچنین نظافت و ضدعفونی هر سطحی که لمس می‌کنید نیز اهمیت دارد.

وسایل دوشیدن شیر، ظرف ذخیره شیر و نیز ظروف تغذیه را هر بار پس از مصرف بشویید. (ظروف تغذیه شیر را ترجیحاً "با آب داغ بجوشانید)

## توجهات دارویی هنگام ترخیص :

اگر برای بیمار داروهای هیدروکسی کلروکین ، اسلتامیویر ، کلترا تجویز شده است به این نکات توجه کنید :

۱. برای کاهش مشکلات گوارشی، داروها را همراه غذا و با یک لیوان آب میل کنید .
۲. می‌توانید محتویات کپسول اسلتامیویر را با آب حل کنید و طبق دستور پزشک مصرف کنید.
۳. به فاصله چهار ساعت قبل و بعد از مصرف دارو از مصرف ترکیبات آنتی‌اسید مثل شربت و قرص آلومینیوم ام‌جی‌اس و شربت منیزیم هیدروکسید خودداری کنید.
۴. 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.
۵. در صورت مصرف داروهای دیگر حتماً اسامی و الگوی مصرف دارو ها را با پزشک خود در میان بگذارید.
۶. 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 : ۰۵۱-۵۷۲۳۳۶۸۳۳ در تاریخ..... جهت معاینه مجدد مراجعه نمایید

آموزش سلامت بیمارستان علامه بهلول گنابادی