

## دستور عمل مراقبت در منزل بیماران مشکوک یا مبتلا به کرونا ویروس

### الف – توصیه های ضروری برای مراقبت از بیماران مشکوک یا مبتلا به بیماری

#### کرونا ویروس در منزل

۱. قرنطینه: بیمار را در یک اتاق جداگانه که تهویه (به عنوان مثال پنجره ها را کمی باز نگه دارید) و نورگیری مناسب داشته باشد به مدت ۱۴ روز قرار گیرد. 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. 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. بیمار در طول مدت قرنطینه استراحت کافی نموده، آب و مایعات فراوان نوشیده و در این مدت از بیرون رفتن از اتاق و منزل مگر در موارد ضروری (مثلا اخذ خدمات پزشکی) از خانه خارج نشود و با افراد دیگر نیز تماس نداشته باشد.
۲. اگر منزل دو توالت یا حمام دارد یکی از آنها به این فرد اختصاص یابد. توالت و روشویی مورد استفاده بیمار روزانه با محلول ضد عفونی وایتکس رقیق (۱٪) گند زدایی شود. اگر منزل تنها یک توالت و حمام دارد، پس از هر بار استفاده از توالت یا حمام سطوح کف و شیرآلت، کلید برق، دستگیره درها با الکل طبی یا وایتکس رقیق شده (۱٪) گند زدایی شود. مسیری که فرد از اتاق تا توالت و حمام می رود نیز گندزدایی شود. برای استفاده از الکل طبی برای ضد عفونی در کاربرد خانگی، توجهات لازم مربوط به ایمنی باید رعایت گردد. (مانند احتراق و خطرات ناشی از آتش سوزی)
۳. به طور روزانه سطوح مورد تماس بیمار با محلول ضد عفونی وایتکس رقیق (۱ قسمت سفید کننده با ۹۹ قسمت آب) گند زدایی شود.
۴. ارتباط و تماس بیمار با افراد دیگر را محدود کنید، یک نفر که از نظر سلامتی در وضعیت خوبی است (به عنوان مثال ترجیحا از گروه های پرخطر مانند سالمندان نباشد) برای مراقبت از بیمار اختصاص داده شود.
۵. 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 خانوار فاصله حداقل ۱ متر را حفظ کند. (مثلا خوابیدن در یک تخت جداگانه)

۶. تردد و جابجایی بیمار محدود باشد و فضای مشترک را به حداقل برسانید. اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک ( به عنوان مثال آشپزخانه ، حمام ) به خوبی تهویه می گردند (به عنوان مثال پنجره ها را باز نگه دارید).

۷. بیمار باید دست ها را مرتب با آب و صابون یا الکل طبی ۷۰ درصد ضد عفونی نماید. این کار به خصوص پس از هر بار خروج از اتاق برای انجام امور ضروری تکرار شود. طول مدت شستشوی دستها باید حداقل بیست ثانیه باشد.

۸. هنگام استفاده از آب و صابون، از حوله های کاغذی یکبار مصرف استفاده شود. باید دستها خشک گردد، اگر حوله کاغذی در دسترس نیست از حوله های پارچه ای اختصاصی استفاده گردد اما حتما بعد از خیس شدن آنها جایگزین گردند.

۹. برای تبادل ظرف و سایر موارد با فرد مراقب از دستکش یکبار مصرف استفاده نموده و سپس آن را در سطل زباله اتاق بیندازد.

۱۰. بیمار و همچنین فرد مراقبت کننده از بیمار زمانی که با فرد بیمار در یک اتاق قرار دارند باید از ماسک معمولی استفاده نمایند(فرد مراقب دقت کند که به طور مناسب صورت خود را بپوشاند).

۱۱. در کل ماسک در حین استفاده نباید لمس شود یا دستکاری شود . ماسک بعد از پایان استفاده (حداکثر هر ۸ ساعت)، با رعایت شرایط بهداشتی (پوشیدن دستکش یکبار مصرف برای درآوردن ماسک ، استفاده از بندهای دستکش جهت در آوردن و عدم دست زدن به قسمت پارچه ای آن و شستشوی دست حداقل به مدت بیست ثانیه) به طور مناسب جمع آوری و دفع گردد. اگر ماسک فرد مراقبت کننده با ترشحات تنفسی و سرفه بیمار آلوده بشود ، باید فوراً تعویض نمود .

۱۲. برای بیمار، استفاده از ماسک ۹۵ % ممنوع است زیرا دریچه آن باعث انتقال ویروس به فضای بیرون می شود.

۱۳. دستکش ها ، حوله ها ، ماسک ها 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 جمع آوری گردند.

۱۴. 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 یا ملحفه های مشترک خودداری شود.

۱۵. بیمار در هنگام سرفه با دستمال یا آرنج خود جلوی دهان خود را گرفته تا از انتشار ویروس جلوگیری نماید. دستمال را در یک سطل دارای پوشش پلاستیکی بیندازد.

۱۶. ظرف هایی که بیمار استفاده می کند از سایر ظروف منزل جدا و به صورت مجزا با آب و مایع ظرفشویی و ابر و اسکاچ جدا شسته شود.

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

۱۸. البسه ، حوله و ملحفه های مورد استفاده بیمار 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.

۱۹. در صورت بدتر شدن مجدد حال عمومی یا ایجاد تنگی نفس و بروز علائم هشدار در بیمار با مراکز بهداشتی درمانی مشورت نموده یا به مراکز درمانی مراجعه نمایید.

۲۰. اگر یکی از اعضای خانواده علائم عفونت حاد تنفسی از جمله تب ، سرفه ، گلو درد و تنفس دشوار را تجربه کرد ، بلافاصله به تیم بهداشت شهرستان مربوطه اطلاع داده و توصیه های بهداشت را دنبال کند.

۲۱. به بیمار توصیه می شود که همواره بهداشت تنفسی و بهداشت دست را رعایت نموده در حالت ایستاده و نشسته و نیز در هنگام انتقال به مرکز مراقبت های بهداشتی و همچنین در مرکز بهداشتی درمانی تا حد ممکن از افراد دیگر (حداقل ۱ متر) فاصله داشته باشند.

۲۲. از وسایل حمل و نقل عمومی جهت مراجعه به مراکز درمانی، خودداری گردد. ترجیحا 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 پنجره های وسیله نقلیه را باز نگه دارید.

۲۳. 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 .

۲۴. اگر بیش از یک فرد بیمار در منزل هستند بهتر است با هم در یک مکان نگهداری شوند تا محل های کمتری آلوده شود.

## ب- توصیه های اختصاصی برای افراد مراقب از بیماران مشکوک یا مبتلا به بیماری کرونا ویروس در منزل

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 تبادلات در ورودی اتاق انجام شود و فاصله حداقل یک متر با بیمار رعایت گردد.
۳. برای انجام تبادلات مراقب حتما از دستکش استفاده نماید و بعد از انجام تبادل دستکش را در سطل زباله درب دارمجزا با کیسه زباله بیندازد. از مصرف دوباره دستکش خودداری گردد. بهداشت دست را قبل و حتی بعد از برداشتن دستکش انجام دهید.
۴. از تماس مستقیم با مایعات بدن، به خصوص ترشحات دهان یا تنفس و مدفوع خودداری کنید
۵. مراقب 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.
۷. 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.
۸. دست ها را به طور مرتب با استفاده از صابون و آب با دقت و صحیح بشوید یا با الکل طبی ۷۰٪ ضد عفونی نمایید. از لمس چشم، بینی و صورت بپرهیزید. بهداشت دست همچنین باید 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 می رسند انجام. قبل از توصیه برای استفاده از الکل برای ضدعفونی در کاربرد خانگی، توجهات لازم مربوط به ایمنی باید رعایت گردد. (مانند احتراق و خطرات ناشی از آتش سوزی)
۹. هنگام استفاده از آب و صابون، از حوله های کاغذی یکبار مصرف استفاده شود. باید دستها خشک گردد. اگر حوله کاغذی در دسترس نیست از حوله های پارچه ای اختصاصی استفاده کنید اما حتما بعد از خیس شدن آنها را جایگزین کنید.
۱۰. روزانه درجه حرارت بدن خود را اندازه گیری نموده، در صورت بروز تب، سرفه یا تنگی نفس ضمن مشاوره تلفنی خود را نیز قرنطینه نمایید.

۱۱. به تماس یافتگان توصیه می گردد 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 تیم بهداشت شهرستان مربوطه اطلاع دهند.