

## هموطن گرامی؛ سلام

این برگه آموزشی در بردارنده نکاتی در مورد مراقبت از بیمار مشکوک یا مبتلا به کرونا در منزل است. لطفاً این مطالب را با دقت مطالعه بفرمایید. ضمناً در صورت نیاز به دریافت خدمات پزشکی و پرستاری می‌توانید با مراکز مراقبت‌های بالینی در منزل و مراکز مشاوره و ارائه مراقبت‌های پرستاری مورد تایید دانشگاه تماس بگیرید.

### در منزل چه نکاتی را باید رعایت کنید؟

۱- در خانه بمانید. در یک اتاق پنجره دار تنها باشید، درب و پنجره را برای حرکت جریان هوا باز بگذارید.

۲- از اتاق خارج نشوید، وارد قسمت‌های عمومی (آشپزخانه-حمام و توالی و...) خانه نشوید، مگر اینکه قبل از آن پنجره را برای جریان یافتن هوا باز بگذارید.

۳- از بقیه افراد خانه جدا شوید. اگر اتاق دیگری ندارید حداقل ۲ متر از بقیه فاصله بگیرید و حتماً ماسک بزنید.

۴- بیش از ۱۰ دقیقه در کنار دیگران حتی با رعایت فاصله و ماسک نمانید.

۵- در فضای عمومی حتماً با ماسک روی دهان و بینی را بپوشانید.

۶- اگر در اتاق تنها هستید نیازی به زدن ماسک نیست.

۷- فقط یک نفر که از سلامتی خوبی برخوردار است مراقب شما باشد.

۸- با هیچ کس ارتباط نزدیک نداشته باشید، بصورت تلفنی و مجازی با دوستان و اقوام در ارتباط باشید.

۹- هر بار قبل و بعد از غذا خوردن و استفاده از توالی دست‌هایتان را با آب گرم و صابون بشویید.

۱۰- کسی از شما مراقبت میکند همیشه باید ماسک طبی بزند، به آن دست نزنند و هر ۴ ساعت یا حداقل روزانه آن را عوض کند.

۱۱- هرگز از ماسک و دستکش استفاده شده دوباره استفاده نکنید.

۱۲- هنگام عطسه و سرفه روی دهان و بینی را با دستمال کاغذی بپوشانید و بعد از یک بار استفاده دستمال و ماسک‌های استفاده شده را درون سطل زباله درب دار که کیسه پلاستیکی ضخیمی دارد بیاندازید.

۱۳- سطوحی که روزانه با آن در تماس هستید را با شوینده‌های خانگی تمیز کنید. سطح حمام و توالی را با وایتکس رقیق شده (یک قسمت وایتکس و ۹۹ قسمت آب) ضدعفونی کنید.

۱۴- از ملحفه، ظروف و وسایل شخصی خودتان استفاده کنید.

۱۵- لباسها و ملافه و حوله‌تان را روزانه با آب داغ بشویید و کاملاً خشک کنید.

۱۶- در زمان تمیز کردن منزل حتماً از لباس کاملاً پوشیده استفاده شده، ماسک و دستکش استفاده شود. پس از اتمام نظافت لباس‌ها را خارج کنید.

۱۷- مراقب باشید قبل و بعد از استفاده از دستکش حتماً دست‌هایتان را بشویید.



**آموزش به بیمار**

## مراقبت در منزل



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزش سلامت

\* بهتر نشدن علائم بعد از گذشت ۵ روز از شروع آن

\* احساس گیجی یا ناتوانی در بیدار شدن

\* سیاه شدن لبها و صورت

\* حتما به مراکز در مانی مراجعه کنید.



منبع: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2021>

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر با ۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱



با ما همراه باشید در سایت بیمارستان شریعتی:



۱۸- حداقل ۸ ساعت در شبانه روز بخوابید.

۱۹- مصرف مایعات فراوان حداقل ۶-۸ لیوان در روز فراموش نشود. از مصرف آب میوه های صنعتی خودداری کنید.

۲۰- از همه انواع مواد غذایی غافل نشوید. حتما میوه و سبزی کافی مثل سبزی خوردن، انواع کلم، گوجه فرنگی، انواع میوه های موجود مثل مرکبات، کیوی استفاده کنید. انواع گوشت (هر کدام که موجود است) مخصوصا گوشت قرمز، تخم مرغ، انواع مغز ها و حبوبات را برای تقویت سیستم ایمنی بدنتان استفاده کنید.

**در صورت داشتن علائم اورژانسی ذیل به نزدیک ترین مراکز درمانی مراجعه فرمائید:**

\* در صورت داشتن درد سینه

\* تنگی نفس

\* سرفه شدید یا خلط دار