



آموزش به بیمار

توصیه های مهم در مراقبت از

بیمار مبتلا یا مشکوک به کرونا در منزل

نحوه مراقبت از بیمار کرونایی در منزل

توصیه به بیماران



■ اگر تب دارید و سرفه می کنید دست های خود را با آب و صابون مکرر بشویید یا با ژل ضد عفونی کننده تمیز کنید.



■ در خانه بمانید. سرکار یا مدرسه نروید و در اماکن عمومی حاضر نشوید. استراحت کنید. مایعات زیاد بنوشید و غذاهای مقوی بخورید.



■ در اتاقی جدا از دیگر اعضای خانواده بمانید. اما اگر این کار ممکن نیست، از ماسک استفاده کنید و حداقل به میزان یک متر از دیگر اعضای خانواده، فاصله داشته باشید. تهویه هوای اتاق را جدی بگیرید و در صورت امکان از یک دست شویی جدا از بقیه اعضای خانواده استفاده کنید.



coro
Market

■ در زمان سرفه و عطسه، بینی و دهان خود را با قسمت داخلی آرنج خود بپوشانید یا از دستمال کاغذی استفاده کنید و دستمال را بلافاصله بعد از استفاده دور بیندازید. اگر احساس تنگی نفس دارید، بلافاصله با پزشک تماس بگیرید.

بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزش سلامت

۲۱- حداقل ۸ ساعت در شبانه روز بخوابید.

۲۲- مصرف مایعات فراوان حداقل ۶-۸ لیوان در روز فراموش نشود. و آب میوه های صنعتی مصرف نکنید.
۲۳- از مصرف 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 مغزها و حبوبات را برای تقویت سیستم ایمنی بدنتان استفاده کنید.

توجه

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

خانواده و مراقب بیمار به درستی آموزش دیده و علائمی که نشاندهنده ی وخامت بیماری هستند (دشواری تنفس- درد قفسه سینه- گیجی و یا ناتوانی در بیدار شدن- عدم قطع تب پس از ۵ روز- تشدید سرفه ها) را بشناسند و در صورت بروز این علائم با شماره های ۱۱۵ و ۴۰۳۰ تماس بگیرند.

منبع: www.WHO.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر، می توانید با کلینیک پرستاری آموزش سلامت از ساعت ۱۳-۸ تماس حاصل فرمایید.

۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱



برای اطلاعات بیشتر با تلفن همراه بارکد زیر را اسکن کنید.



۱۷- ملاقات و مهمانی

ممنوع



۱۸- در صورت نیاز به جابجایی و بیرون رفتن از منزل از وسایل نقلیه عمومی استفاده نشود و وسایل شخصی شیشه های ماشین تاحدی پایین آورده شود و بیمار و سرنشینان ماسک بزنند.



۱۹- فردی که مراقبت از بیمار را انجام میدهد حتما سالم باشد و بیماری خاصی نداشته باشد.

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



مددجوی عزیز: سلام

بیماران مبتلا به کرونا پس از ترخیص از بیمارستان

باید در منزل تحت مراقبت قرار گیرند و مراقبان نیز

باید الزامات بهداشتی را جدی بگیرند.



توشیه های بهداشتی مراقبت از بیمار مبتلای مشکوک به کرونا در منزل عبارتند از:

۱- ضمن حفظ آرامش بیمار در یک اتاق مجزا که تهویه خوبی داشته باشد قرار بگیرد.



۲- میزان تحرک و جابجایی بیمار محدود شود و فضاهای مشترک با بیمار (اشپزخانه- حمام- دستشویی) بخوبی تهویه شود.

۳- اعضای خانواده در یک اتاق مجزا قرار گیرند و حداقل فاصله (یک تا دو متر) را با بیمار حفظ کنند.

۴- روزانه حمام و سرویس بهداشتی را با مواد ضد عفونی کننده

(۱ پیمانه وایتکس + ۹ پیمانه آب سرد) تمیز و ضد عفونی کنید.



۵- تمامی زباله هادر کیسه نایلونی

در بسته و با عنوان زباله عفونی دفع شود



۶- پس از شستن دستها با آب

و صابون حتما دستها با دستمال کاغذی خشک شود و دستمال

در کیسه نایلونی در بسته در سطل

زباله قرار بگیرد



۷- بلافاصله پس از تماس با بیمار

یا فضاهای اطراف دستها با آب

و صابون شستشو شود.



۸- بیمار ماسک پزشکی (طبی) بزند

ماسک نباید لمس و دستکاری شود و اگر

خیس یا کثیف شد بلافاصله تعویض شود. هر

۴ ساعت یا حداقل روزانه آن را عوض کند.



۹- مراقب بیمار نیز بهتر است از ماسک N95 استفاده نماید و از

وسایلی مانند ساعت و انگشتر و

مچ بند استفاده نکند



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

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

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

۱۳- بهترین زمان برای خروج از قرنطینه ۱۴ روز بعد از شروع اولین علامت است مشروط بر اینکه در سه روز آخر تب و علائم تنفسی نداشته باشد و در افراد بدون علائم باید حداقل ۱۰ روز پس از مثبت شدن آزمایش در قرنطینه بماند.

۱۵- ظرف غذای بیمار جدا بوده و بلافاصله پس از استفاده به مدت یک دقیقه در آب داغ قرار داده شود و با آب و مایع

ظرفشویی کاملاً شستشو شود.



۱۶- ملحفه و تشک و لباس

بیمار

جداگانه

شستشو و ضد عفونی شود.

