

بسته آموزشی مراقبت از بیماران مبتلا به کرونا  
پس از ترخیص از بیمارستان



بیمارستان سوانح سوختگی بندر گناوه

## با نام خدا



با افزایش آمار بهبود یافتگان مبتلا به کرونا ویروس جدید در ایران و مرخص شدن آنها از بیمارستان ، نکته حائز اهمیت چگونگی مراقبت از آنها در منزل است . چرا که بیماری که توانسته بیماری را شکست دهد ، ملزم است مدت زمانی را نیز در منزل تحت مراقبت باشد . به این منظور برای گذراندن هر چه سریع تر دوران نقاهت و پیشگیری از انتقال بیماری به سایرین در این دوران ، رعایت نکات زیر ضروری است :

### اصول کلی بهداشتی برای بیمار پس از ترخیص از بیمارستان

- 1- پس از ترخیص از بیمارستان ، همچنان در منزل بمانید . نباید فعالیت های خارج از منزل از جمله رفتن به محل کار ، مدرسه و دانشگاه و سایر اماکن عمومی را انجام دهید ، از وسایل حمل و نقل عمومی مانند مترو، اتوبوس ، تاکسی و خودروهای مسافرخش استفاده نکنید . و جز برای دریافت مراقبت های پزشکی از منزل خارج نشوید .
- 2- در صورتی که سرفه شما بدتر شد ، مجدد تب کردید یا تنگی نفس شما تشدید شد ، بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید .
- 3- شما باید در یک اتاق مجزا از سایر اعضای خانواده استراحت کنید و اتاق مورد نظر باید یک پنجره باز و یک درب باز داشته باشد تا تهویه هوا به درستی انجام شود .
- 4- تعداد دفعات خروج از اتاق را به حداقل برسانید و فقط برای موارد ضروری از اتاق خارج شوید . اطمینان حاصل کنید که محل هایی که شما و اعضای خانواده به طور

- مشترک از آنها استفاده می کنید (مانند آشپزخانه و دستشویی و حمام) تهویه هوایی مناسبی دارند .
- ۵- در اتاق و تخت یا رختخواب جداگانه بخوابید . اگر این امکان فراهم نیست و منزل شما فقط یک اتاق دارد ، محل خواب شما از سایر اعضای خانواده حداقل یک متر فاصله داشته باشد .
- ۶- ظروف غذا خوری (مانند بشقاب ، قاشق ، چنگال ، کاسه و لیوان ) مخصوص خود را داشته باشید . این وسایل باید پس از مصرف با آب و مایع ظرفشویی و جدا از ظروف سایر اعضای خانواده شسته شوند .
- ۷- فقط یک نفر از اعضای خانواده که در سلامت کامل بوده و بیماری زمینه ای ( مانند دیابت ، بیماری های قلبی ، تنفسی و کلیوی ) ندارد از شما مراقبت کند .
- ۸- حداقل تا ۱۴ روز پس از ترخیص به کسی اجازه عیادت ندهید ، تا زمانی که کاملا بهبود یابید و هیچ علامتی نداشته باشید .
- ۹- محل هایی از اتاق که شما مکرر با آنها در تماس هستید باید به طور مکرر شسته و ضدعفونی شوند . این سطوح شامل میزهای کنار تخت ، کناره های تخت و صندلی های اتاق می باشد . ابتدا با شوینده های معمول سطوح را بشویید و سپس با محلول حاوی هیپوکلریت سدیم ۵/۰ درصد ( برای تهیه این محلول یک لیوان وایتکس را با ۹ لیوان آب سرد شده مخلوط کنید ) ضدعفونی کنید .
- ۱۰- بعد از هر بار که فرد سالم با شما ، محل هایی که شما رفت و آمد داشتید یا وسایل شما تماس داشته باشد . باید دست های خود را با آب و صابون بشوید . همچنین قبل و بعد از درست کردن غذا ، قبل از غذا خوردن ، بعد از استفاده از دستشویی و هر گاه که دست کثیف به نظر می رسد برای شما و سایر افراد منزل ضروری است ( البته تاکید می شود که شما نباید برای سایر اعضای خانواده غذا بپزید )
- ۱۱- بعد از شستن دست ها با آب و صابون از دستمال کاغذی به جای حوله برای خشک کردن دست ها استفاده کنید . اگر به دستمال کاغذی دسترسی ندارید ، از حوله

پارچه ای استفاده کنید ولی باید خشک نگه داشته شده و در صورت خیس شدن باید بطور مکرر تعویض و شسته شوند .

۱۲- پس از شستن دست ها با آب و صابون ، شیر آب را نیز شسته و سپس آن را ببندید

۱۳- در صورتی که اطراف شما افرادی هستند یا وارد اتاق می شوند ، حتما ماسک بپوشید . برای این کار ابتدا دست ها را با آب و صابون شسته و با دستمال کاغذی خشک کنید . ماسک باید تمام ناحیه دهان و بینی تا زیر چانه را بپوشاند .

۱۴- در صورتی که ماسک پس از عطسه و سرفه آلوده شد ، ماسک تعویض و به روش بهداشتی دور ریخته شود .

۱۵- اگر به هر دلیل نمی توانید از ماسک استفاده کنید ( مثل پوشیدن ماسک باعث تنفس مشکل می شود ) از دیگران بخواهید که ماسک بپوشند .



۱۶- هنگام عطسه و سرفه کردن ، دهان و بینی خود را با دستمال

کاغذی بپوشانید و دستمال کاغذی را پس از استفاده در

کیسه زباله و داخل سطل زباله دردار بریزید . سپس بلافاصله

دست هایتان را با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه

بشوید . اگر آب و صابون در دسترس نیست ، دست هایتان را با محلول الکلی (

حاوی حداقل ۶۰٪ الکل) تمیز کنید .

### نکات مهم در مورد مصرف داروها پس از ترخیص از بیمارستان

- ۱- در صورتی که هنگام ترخیص داروهایی جهت ادامه درمان شما در منزل تجویز شده است ، آنها را به طور منظم در زمان های ذکر شده در نسخه پزشک ، مصرف کنید . حتی اگر احساس بهبودی می کنید داروها را قطع نکنید تا دوره درمان کامل شود .
- ۲- این داروها بر اساس شرایط جسمی و وضعیت بیماری شما برایتان تجویز شده است . لطفاً از توصیه کردن آنها به دیگران بپرهیزید .

۳- در صورتی که از قبل از این بیماری ، داروهای دیگر مصرف می کنید ، پزشک خود را مطلع کنید و مصرف آنها را طبق دستور پزشک معالج ادامه دهید .

۴- اگر داروی " هیدروکسی کلروکین " برای شما تجویز شده است :



- دارو را همراه غذا یا یک لیوان شیر مصرف کنید .
- از شکستن ، خرد کردن و جویدن قرص خودداری کنید و قرص را بصورت کامل با یک لیوان آب بخورید .
- حتما دارو را به موقع و سر ساعت مصرف کنید . برای این منظور از مراقب خود در منزل بخواهید که به شما یادآوری کند یا ساعت کوک کنید
- به فاصله چهار ساعت قبل و بعد از مصرف دارو از مصرف ترکیبات آنتی اسید مثل شربت و قرص آلومینی م ا . جی . اس و شربت منیزیم هیدروکسید خودداری کنید .

۵- اگر داروی " تامی فلو " برای شما تجویز شده است :



- بهتر است این دارو همراه با غذا خورده شود .
- حتما سر ساعت دارو را مصرف کنید . برای این منظور از مراقب خود در منزل بخواهید که به شما یادآوری کند یا ساعت کوک کنید .
- اگر مصرف یک نوبت از دارو را فراموش کردید، به محض یاد آوردن آن را مصرف کنید . ولی اگر کمتر از دو ساعت به زمان مصرف قرص بعدی باقیمانده است ، دیگر قرص فراموش شده را نخورید و در نوبت بعدی ، به هیچ وجه دو قرص را با هم مصرف نکنید .



۶- اگر داروی Kaletra (لوپیناویر + ریتوناویر ) برای شما تجویز شده است :

- دارو را به موقع و سر ساعت مصرف کنید . برای این منظور از مراقب خود در منزل بخواهید که به شما یادآوری کند یا ساعت کوک کنید .

- اگر مصرف یک نوبت از دارو را فراموش کردید ، به محض یادآوردن آن را مصرف کنید . ولی اگر کمتر از دو ساعت به زمان مصرف قرص بعدی باقیمانده است ، دیگر قرص فراموش شده را نخورید و در نوبت بعدی ، به هیچ وجه دو قرص را با هم مصرف نکنید و
- دارو را همراه غذا یا یک لیوان شیر مصرف کنید .
- از شکستن ، خرد کردن و جویدن قرص خودداری کنید و قرص را بصورت کامل با یک لیوان آب بخورید .
- توصیه بسیار مهم : در صورتی که از قبل داروهای دیگر مصرف می کنید . حتما پزشک خود را مطلع کنید .

اصول کلی بهداشتی برای فردی که پس از ترخیص بیمار از بیمارستان از وی مراقبت مستقیم می کند

- ۱- قبلا از انجام هر گونه مراقبتی از بیمار ، دست ها شسته و خشک کنید سپس دستکش یکبار مصرف و ماسک بپوشید .
- ۲- پس از انجام مراقبت ، ابتدا دستکش ها را خارج سپس دست ها را با آب و صابون شسته یا با محلول الکلی ضدعفونی کنید . در انتها ماسک را برداشته و مجدد دست ها شسته یا ضدعفونی شوند.
- ۳- ماسک و دستکش های استفاده شده در کیسه زباله در بسته در سطل زباله در دار دور ریخته شوند و به هیچ وجه دوباره استفاده نشوند .
- ۴- لباس ها ، ملحفه ها و حوله های بیمار را به صورت جدا از لباس های سایر اعضای خانواده با مایع یا پودر لباسشویی و با آب داغ ۶۰-۹۰ درجه سانتیگراد بشویید و به

طور کامل خشک روی شوفاژ یا بخاری کنید . لباس های کثیف فرد بیمار را داخل کیسه بگذارید و درب آنرا کامل ببندید .

۵- از تماس مستقیم لباس ، ملحفه و حوله های آلوده بیمار با پوست و لباس های خود پرهیز کنید .

۶- هنگام تمیز کردن سطوح آلوده ، جمع آوری و حمل ملحفه و لباس های آلوده بیمار حتما دستکش بپوشید . ترجیحا بهتر است از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید و پس از مصرف به روش بهداشتی دور بیندازید . در صورت استفاده از

دستکش ظرفشویی ، پس از استفاده آن را با آب و صابون شسته و با محلول هیپوکلریت سدیم ۰/۵ درصد (طرز تهیه در موارد قبلی ذکر شده) ضدعفونی کنید . قبل از پوشیدن دستکش و پس از درآوردن آن دست ها را با آب و صابون بشویید .

۷- به صورت مداوم دستگیره درب اتاق ها و سرویس های بهداشتی که بیمار از آنها استفاده می کند را ضدعفونی نمایید

۸- دست شویی ، حمام و کلیه سطوح توالت حداقل روزی یکبار باید ضدعفونی شود . اول با محلول های شوینده معمولی برای توالت همه جا را بشویید و آب بکشیده . سپس با محلول حاوی هیپوکلریت سدیم ۰/۵ درصد (برای تهیه این محلول یک لیوان وایتکس را با ۹ لیوان آب سرد شده مخلوط کنید ) ضدعفونی کنید.