

کد شناسه : F-TEP – 110

تاریخ ابلاغ: ۹۹/۱۱/۱

تاریخ بازنگری ۱۴۰۲/۱۱/۱

گردآورنده: عارفه میرکاطمی

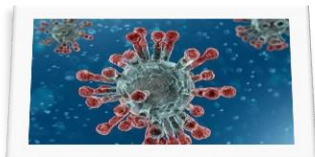
تدوین: دفترآموزش سلامت



مجتمع تخصصی و فوق تخصصی فارابی

راهنمای بیماران پس از ترخیص با تشخیص بیماری کووید ۱۹

بیمار گرامی خوشحالیم که توانستید بیماری کرونا را شکست دهید و به سلامت از بیمارستان ترخیص شدید. ولی باید یادآور شویم که درمان شما هنوز کامل نشده و هم چنان نیاز به مراقبت دارید. حال که سلامتی خود را نسبتا باز یافتید از شما تقاضا داریم نکات زیر را به دقت در منزل مطالعه نموده و رعایت نمایید تا در کنار حفظ سلامت خود، از انتشار بیشتر این بیماری و ابتلای سایر افراد جلوگیری شود.



نکات کلی بهداشتی

۱) داروهای تجویز شده خود را بطور منظم در زمان ذکر شده طبق دستور پزشک مصرف کنید و حتی اگر احساس بهبودی می کنید داروها را قطع نکنید تا دوره درمان کامل شود.

۲) این داروها براساس شرایط جسمی و وضعیت بیماری شما برایتان تجویز شده است لطفاً از توصیه کردن آن‌ها به دیگران بپرهیزید.

۳) در صورتیکه سرفه شما مجدد بدتر شد، مجدد تب کردید یا تنگی نفس شما تشدید شد بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید.

۴) شما باید در یک اتاق مجزا از سایر افراد خانواده استراحت کنید. اتاق مورد نظر باید یک پنجره باز و یک درب باز داشته باشد تا تهویه هوا به درستی انجام شود.

۵) تعداد دفعات خروج از اتاق را به حداقل برسانید و فقط برای موارد ضروری خارج شوید. اطمینان حاصل کنید که محل‌هایی که شما و سایر اعضای خانواده بطور مشترک از آنها استفاده می‌کنید تهویه مناسبی دارد.

۶) در اتاق مجزا و تخت مجزا بخوابید. اگر این امکان فراهم نیست و منزل شما فقط یک اتاق دارد حداقل از سایر افراد خانواده یک متر فاصله بگیرید و محل خواب را با فاصله انتخاب کنید.

۷) ظرف غذا و قاشق و چنگال شما باید از بقیه مجزا باشد و بطور جداگانه باید شستشو یابند.



۸) تعداد کسانی که از شما مراقبت می کنند باید محدود باشد. ترجیحا یک نفر که در سلامت کامل است و بیماری زمینه ای ندارد در یک منزل بماند. کسی اجازه عیادت از شما را ندارد تا زمانی که بهبودی یابید و هیچ علامتی نداشته باشید.

۹) محل هایی از اتاق که شما مکرر با آنها در تماس هستید باید بطور مکرر شسته و ضد عفونی شود. این سطوح شامل میزهای کنار تخت، کناره های تخت و صندلی های اتاق می باشد. ابتدا با شوینده های معمولی سطوح را بشوید سپس با ضد عفونی کننده های حاوی هیپوکلریت سدیم ۰.۵٪ (برای تهیه این محلول یک لیوان وایتکس را با ۹ لیوان آب جوشیده سرد شده مخلوط کنید) ضد عفونی کنید.

۱۰) بعد از شستن دست ها با آب و صابون از دستمال کاغذی به جای حوله برای خشک کردن دستها استفاده کنید. اگر تهیه دستمال کاغذی برای شما مقدور نیست از حوله پارچه ایی استفاده کنید که به محض خیس شدن آن را تعویض کنید و جدا از سایر لباس ها بشوید.

۱۱) پس از شستن دستها با آب و صابون شیر آب را نیز شسته و سپس اقدام به بستن آن بنمایید.

۱۲) بطور مداوم دستگیره درب اتاق ها و سرویس بهداشتی را ضد عفونی کنید.

۱۳) دستشویی، حمام و کلیه سطوح توالت را حداقل روزی یکبار باید ضد عفونی شود.





توصیه هایی برای شستن لباس ها

(۱) لباس ها ، ملحفه و حوله های حمام و دستشویی بیمار را بطور مجزا از سایر لباس ها را با مایع یا پودر لباسشویی معمول و با آب بشویید و به طور کامل خشک کنید .

(۲) برای تمیز کردن سطوح آلوده ، حمل لباس ها و ملحفه های بیمار حتما دستکش بپوشید . قبل از پوشیدن دستکش و بعد از درآوردن آن دست ها را بشویید.

(۳) دستکش ، ماسک و یا هرپوشش یکبار مصرفی که برای مراقبت از بیمار استفاده می شود باید در سطل آشغال دربسته در اتاق خود بیمار نگهداری شود و در هنگام دور انداختن برچسب زباله عفونی چسبانده شود.

توصیه های لازم جهت شست شوی میوه و سبزی

(۱) میوه و سبزیجاتی را که ظاهری سالم و بدون پوسیدگی دارند، جهت خرید انتخاب نمایید.

(۲) در هنگام خرید از قراردادادن میوه و سبزی درکنار سایر خوراکی ها همانند نان، گوشت خام و..... پرهیز نمایید.



۳) پس از ورود به منزل، کیسه های میوه و سبزی را درجایی مخصوص و دور از دسترس کودکان قرار دهید به گونه ای که تماس با سایر وسایل نداشته باشد.

۴) پس از شستن دست ها، ظروف مخصوص حاوی مواد ضدعفونی کننده را درون سینک ظرفشویی قرار داده و میوه و سبزی را داخل آن بریزید.

۵) پس از گذشت زمان برحسب ماده ضدعفونی کننده میوه و سبزی را بخوبی آبکشی نموده و آنها را درسبد مخصوص قرار دهید.

۶) از قرار دادن میوه و سبزی نشسته در یخچال خودداری نمایید.

۷) پس از خوردن میوه و سبزی آن ها را در ظروف در بسته در یخچال قرار دهید.

۸) از خوردن میوه و سبزی خام در بیرون از منزل اجتناب نمایید.

نکاتی پیرامون استفاده از ماسک و دستکش

۱) در زمانی که بیمار اطراف فرد دیگری یا حیوان خانگی است حتما از ماسک استفاده کند.



- ۲) اگر قادر به استفاده از ماسک نباشد حتما در اتاق جدا بماند و در صورتی که فرد دیگری وارد می شود حتما ماسک بزند.
- ۳) در هنگام عطسه یا سرفه با دستمال کاغذی جلوی دهان و بینی را بپوشاند، سریعا دستمال را در یک سطل دردار بیندازد و دستها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته یا با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی کند.
- ۴) اگر دستهای بیمار به ترشحاتش آلوده شد حتما باید دست ها را با آب و صابون بشوید بعد از شستشو میتواند از الکل استفاده کند.
- ۵) فردی که از بیمار مراقبت می کند قبل از ورود به اتاق باید یک ماسک ساده بپوشد.
- ۶) ماسک باید به طور کامل تمام ناحیه اطراف دهان و بینی را بپوشاند و کاملا اندازه باشد.
- ۷) در صورتیکه ماسک به ترشحات بیمار آلوده شد ماسک را سریع تعویض کنید بصورتی که به هیچ وجه جلوی ماسک یا همان قسمت پارچه ایی را لمس نکنید بلکه بند ماسک را گرفته و ماسک را بیرون بیاورید و در یک سطل بیندازید.
- ۸) پس از درآوردن ماسک سریع دستهای خود را شسته و ضدعفونی کنید.



۹) از تماس مستقیم با ترشحات بیمار (هم ترشحات تنفسی و ترشحات دیگر مثل ادرار مدفوع خودداری کنید. در صورت انجام اقدامات مراقبتی از بیمار حتما دستکش یکبار مصرف هر دو دست بشوید و ماسک بزنید.

۱۰) قبل از پوشیدن دستکش و همین طور بعد از خارج کردن دستکش دستان خود را با آب و صابون بشوید و سپس ضدعفونی کنید.

***دقت کنید تحت هیچ شرایطی ماسک و دستکش استفاده شده را مجدد استفاده نکنید.**

نحوه صحیح شستن دست ها

شما می توانید با شستن دست ها به خصوص درمواقع کلیدی ذکر شده ی زیر از گسترش بیماری جلوگیری کنید:

-قبل ،حین وبعد از تهیه غذا

-قبل از خوردن غذا

-قبل و بعد از مراقبت شخصی که درخانه بیمار است

-قبل و بعد از درمان زخم در سطح بدن خود یا فرد بیمار



- بعد از استفاده از توالت حتما دستها را شستشو دهید و تمام فضای توالت را با محلول های ضدعفونی کننده ، استریل گردد

- بعد از تعویض پوشک

- بعد از تخلیه بینی ،سرفه یا عطسه

- پس از تماس با حیوانات ،خوراک حیوانات و یا زباله های حیوانات

-بعداز لمس زباله

۵ مرحله برای شستن دست های خود به روش صحیح دنبال کنید:

۱)دستان خود را با آب تمیز (گرم یا سرد)مرطوب کنید شیر را ببندید و صابون بزنید .

۲)با مالیدن دستها به هم به همراه صابون ،دستهای خودرا کفی وصابونی کنید. قسمت پشتی دست ها ، بین انگشتان دست و زیر ناخن های خودرا کف آلود کنید.

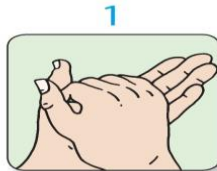
۳)دستهای خود را برای حداقل ۲۰ثانیه تمیز کنید.

۴)دستان خود را بخوبی در زیر آب تمیز به طور کامل و تمیز بشوید.

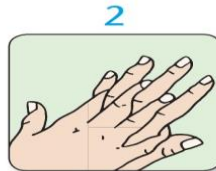
۵)دستان خود را با استفاده از یک حوله تمیز خشک کنید

نحوه استفاده از ضدعفونی کننده دست

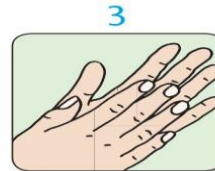
محلول یا ژل ضدعفونی کننده را روی کف دست خود بمالید ، دستان خود را باهم مالش دهید ، ژل یا محلول را روی تمام سطوح دست وانگشتان و همچنین بین انگشتان دست خود مالش دهید تا زمانی که خشک شود. این کار باید حدوداً ۲۰ ثانیه طول بکشد.



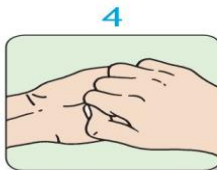
1
مالیدن کف دست ها به یکدیگر



2
قرار دادن کف دست راست بر روی دست چپ و فرو بردن انگشتان دست راست در میان انگشتان دست چپ



3
فرو بردن انگشتان به میان یکدیگر در وضعیت روبرو بودن کف دستان به یکدیگر



4
شستشوی روی انگشتان با قفل کردن انگشت ها به یکدیگر



5
مالیدن شست دست راست بر روی کف دست چپ



6
حرکت چرخشی انگشتان دست بر روی کف دست مخالف

لینک و QR code مربوط به دانلود مطالب آموزشی و خودمراقبتی در منزل در بیماری کرونا (کووید ۱۹) و سایر خودمراقبتی ها

آموزش سلامت همگانی <https://farabi.mui.ac.ir/am.bimar>

*برای دسترسی به مطالب آموزشی ، برنامه ی QR Scanner که بر روی برنامه های اندروید و IOS قابل دسترسی می باشد را دانلود کرده و با استفاده از " بارکد " زیر می توانید وارد وب سایت بیمارستان و مطالب آموزشی شوید.

