



راهنمای بیماران بستری شده با تشخیص بیماری کرونا ۲۰۱۹ پس از ترخیص

دوست عزیز، خوشحالیم که توانستید بیماری کرونا را شکست دهید و به سلامت از بیمارستان ترخیص شدید. ولی باید به شما یادآور شویم که درمان شما هنوز کامل نشده و همچنان نیاز به مراقبت دارید. حال که سلامتی خود را نسبتا بازیافتید از شما تقاضا داریم نکات زیر را در منزل به دقت مطالعه و رعایت نمایید تا در کنار حفظ سلامت خود، از انتشار بیشتر این بیماری و ابتلای سایر هموطنان عزیزمان به آن جلوگیری شود.



نکات کلی بهداشتی

۱. داروهای تجویزی خود را به طور منظم در زمان های ذکر شده در نسخه ، مصرف کنید و حتی اگر احساس بهبودی می کنید دارو ها 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 پرهیزید .
۳. در صورتیکه سرفه شما 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 اعضای 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 از اتاق خارج شوید. اطمینان حاصل کنید که محل هایی که شما و سایر اعضای خانواده به طور مشترک از آنها استفاده می کنید (مانند آشپزخانه و دستشویی) تهویه مناسبی دارند .
۶. در اتاق مجزا و تخت مجزا بخواهید. اگر این امکان فراهم نیست و منزل شما فقط یک اتاق دارد از سایر اعضای خانواده حداقل یک متر فاصله بگیرید و محل خواب خود را با فاصله انتخاب کنید .
۷. ظرف غذا و قاشق و چنگال شما باید از بقیه مجزا باشد. این وسایل باید پس از مصرف با آب و مایع ظرف شویی و جدا از ظروف سایر اعضای خانواده شسته شود .
۸. تعداد کسانی که از شما مراقبت می کنند باید محدود باشد. ترجیحاً فقط با یک نفر که در سلامت کامل است و بیماری زمینه ای (مشکلات تنفسی، پیوند اعضا، سرطان ، نقص سیستم ایمنی ، ام اس ، دیابت، مشکل قلبی و ...) ندارد در یک منزل بمانید. کسی اجازه عیادت از شما را ندارد تا زمانیکه کاملاً بهبود یابید و هیچ علامتی نداشته باشید. (این روند حدود ۱۴ روز طول می کشد)
۹. محل هایی از اتاق که شما مکرر با آنها در تماس هستید باید به طور مکرر شسته و ضدعفونی شود. 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 ضدعفونی کننده 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 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 تهیه دستمال کاغذی برای شما مقدور نیست از حوله پارچه ای استفاده کنید ولی به محظ خیس شدن آنرا تعویض کنید و جدا از سایر لباس ها بشویید .
۱۲. پس از شستن دست ها با آب و صابون ، شیر آب را نیز شسته و سپس اقدام به بستن آن بنمایید .
۱۳. به صورت مداوم دستگیره درب اتاق ها و سرویس های بهداشتی را ضد عفونی نمایید .
۱۴. دست شویی، حمام و کلیه سطوح توالت حداقل روزی یکبار باید ضدعفونی شود. اول با موادیکه به طور معمول توالت را اب می شویند همه جا را بشوید. سپس آب بکشید و با ضدعفونی 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.

توصیه هایی برای شستن لباس ها

۱. لباس ها، ملحفه و حوله های حمام و دست شویی بیمار را به طور مجزا از سایر لباس ها را با مایع یا پودر لباس شویی معمول و با آب ۹۰-۶۰ درجه سانتی گراد بشویید و به طور کامل خشک کنید. لباس های کثیف فرد بیمار را داخل کیسه بگذارید و درب آنرا ببندید. لباس های خاکی را نتکانید و از تماس لباس های الوده با پوست خود و لباس های جلوگیری کنید.
۲. برای تمیز کردن سطوح آلوده، حمل لباس ها و ملحفه های بیمار حتما دستکش بپوشید. اگر از دست کش های ظرف شویی استفاده می کنید بعد از حمل وسایل بیمار آنها را با آب و صابون بشویید و با محلول هیپوکلریت ۵٪ در صد (طرز تهیه در موارد قبلی) ضدعفونی کنید. اگر از دستکش یکبار مصرف استفاده می کنید پس از اتمام کار آنها را دور بیاندازید. قبل از پوشیدن دستکش و پس از درآوردن آن دست ها را بشویید .
۳. دستکش، ماسک یا هر پوشش یکبار مصرفی که برای مراقبت از بیمار استفاده می شود باید در کیسه زباله گذاشته و درب آنرا گره بزنید و در سطل درب دار یگذارید و در اولین فرصت از منزل خارج شود.

توصیه های لازم جهت شست شوی میوه و سبزی

- ❖ میوه و سبزیجاتی را که ظاهری سالم و بدون پوسیدگی دارند، جهت خرید انتخاب نمایید.
- ❖ در هنگام خرید از قرار دادن میوه و سبزی در کنار سایر مواد خوراکی همانند نان ، گوشت خام و ... پرهیز نمایید.
- ❖ پس از ورود به منزل، کیسه های میوه و سبزی را در جایی مخصوص و دور از دسترس کودکان قرار دهید به گونه ای که تماس با سایر وسایل نداشته باشند.
- ❖ پس از شستن دستها ، ظروف مخصوص حاوی مواد ضد عفونی کننده را درون سینک ظرفشویی قرار داده و میوه و سبزی را داخل آن بریزید.
- ❖ پس از گذشت زمان لازم) بر حسب ماده ضد عفونی کننده(میوه و سبزی را به خوبی آبکشی نموده و آنها را در سبد مخصوص قرار دهید.
- ❖ پس از اتمام عملیات ضد عفونی کردن میوه و سبزی، کیسه های پلاستیکی را دو انداخته ، سینک و محل قرار دادن کیسه ها را بشویید و یا ضد عفونی نمایید.
- ❖ از قرار دادن میوه و سبزی نشسته در یخچال خودداری نمایید.
- ❖ پس از خوردن میوه و سبزی آنها را در ظروف درب بسته در یخچال قرار دهید.
- ❖ به صورت مداوم دستگیره درب یخچال را ضد عفونی نمایید.
- ❖ 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 اتاق می شود حتما ماسک بزند.
۳. در هنگام عطسه یا سرفه با دستمال کاغذی جلوی دهان و بینی را ببوشاند، سریع دستمال را در یک سطل در دار بیندازد و دست ها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته یا با الکل ۷۰ درجه ضدعفونی کند. در هنگام ضد عفونی با الکل پس از آغشته شدن کامل دست ها تا بالای مچ آنقدر دست ها را به هم ماساژ دهید تا الکل خشک شود.

۴. گر دست های بیمار به ترشحاتش آلوده شد حتما باید دست ها را با آب و صابون طبق اصول گفته شده بشوید و بعد از شستشو می تواند از الکل نیز استفاده کند.
۵. فردی که از بیمار مراقبت می کند قبل از ورود به اتاق بیمار باید یک ماسک ساده بپوشد .
۶. توجه کنید قبل از پوشیدن ماسک دست ها را طبق دستورالعمل شستشوی دست خوب بشوئید.
۷. ماسک باید به طور کامل تمام ناحیه اطراف دهان و بینی را بپوشاند و کاملا اندازه باشد.
۸. در صورتی که ماسک به ترشحات بیمار آلوده شود (به طور مثال بیمار در صورت شما عطسه یا سرفه کند) ماسک را سریع تعویض کنید، طبق روشی که در ادامه گفته می شود (و سریعا دست و صورت خود را بشوئید).
۹. جهت درآوردن ماسک به هیچ وجه جلوی ماسک یا همان قسمت پارچه ای را لمس نکنید بلکه بند ماسک را گرفته و ماسک را بیرون بیاورید و سریع در یک سطل در دار بیندازید .
۱۰. پس از درآوردن ماسک طبق دستورالعمل سریع دست های خود را شسته و ضد عفونی کنید . از تماس مستقیم با ترشحات بیمار (هم ترشحات تنفسی و ترشحات دیگر مثل ادرار و مدفوع) خودداری کنید. در صورت انجام اقدامات مراقبتی از بیمار حتما دستکش یک بار مصرف هر دو دست بپوشید و ماسک به صورت بزیند.
۱۱. قبل از پوشیدن دستکش و همین طور بعد از خارج کردن دستکش دستان خود را با آب و صابون بشوئید و سپس ضد عفونی کنید.
۱۲. توجه توجه: ابتدا دستکش ها را خارج کنید سپس دست ها را بشوئید و در انتها ماسک را در آورید و باز مجدد دست ها را بشوئید و ضد عفونی کنید.
۱۳. دقت داشته باشید تحت هیچ شرایطی ماسک و دستکش استفاده شده را مجدداً مصرف نکنید.

نحوه صحیح شستن دست ها

- شستشوی دست یکی از بهترین راه های محافظت از خود و خانواده در برابر بیماری است. یاد بگیرید چه موقع و چگونه باید دست های خود را بشوئید تا سالم بمانید.
- برای سالم ماندن، دست های خود را در این مواقع بشوئید:**
- قبل، حین و بعد از تهیه غذا
 - قبل از خوردن غذا
 - قبل و بعد از مراقبت از شخصی که در خانه بیمار است
 - قبل و بعد از درمان یک برش یا زخم در سطح بدن خود یا فرد بیمار
 - بعد از استفاده از توالت حتما دست ها شسته شود و تمام فضای توالت با محلولهای ضد عفونی کننده، استریل گردد
 - بعد از تعویض پوشک یا تمیز کردن کودکی که از توالت استفاده کرده است
 - بعد از تخلیه بینی ، سرفه یا عطسه
 - پس از تماس با حیوانات ، خوراک حیوانات یا زباله های حیوانات
 - بعد از دست زدن به غذا یا درمان حیوانات خانگی
 - بعد از لمس زباله یا محفظه ی زباله

نحوه شستن دستها :

- دستان خود را با آب تمیز (گرم یا سرد) مرطوب کنید ، شیر را ببندید و صابون را کف دست بریزید.
- با مالیدن دست ها به هم به همراه صابون ، دستان خود را کفی و صابونی کنید. قسمت پشتی دست ها ، بین انگشتان دست ، انگشت شصت ، مچ دست و زیر ناخن های خود را کف آلود کنید.
- دستان خود را برای حداقل ۲۰ ثانیه تمیز کنید.
- دستان خود را به خوبی در زیر آب به طور کامل و تمیز بشویید.
- دستان خود را با استفاده از یک دستمال کاغذی خشک کنید و با همان دستمال شیر آب را ببندید

وقتی نمی توانید از صابون و آب استفاده کنید ، از محلول ضدعفونی کننده دست

استفاده کنید:

شستن دست ها با آب و صابون بهترین راه برای خلاص شدن از میکروب ها در بیشتر مواقع است. اگر صابون و آب به آسانی در دسترس نیست ، می توانید از یک ضدعفونی کننده دست حاوی الکل استفاده کنید که حداقل ۷۰٪ درصد الکل داشته باشد

نحوه استفاده از ضدعفونی کننده دست

۱. محلول یا ژل ضدعفونی کننده را روی کف دست خود بمالید
۲. دستان خود را با هم مالش دهید
۳. ژل یا محلول را روی تمام سطوح دست ، بین انگشتان ، انگشت شصت و مچ دست خود مالش دهید تا زمانی که خشک شود. این کار باید حدود ۲۰ ثانیه طول بکشد.

به عکس صفحه بعد توجه فرمایید.

روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.



کف دست‌ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست‌ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال خشک کنید.



با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

نکات مرتبط با داروهای تجویز شده

ممکن است بر حسب شرایط، یک یا همه داروهای ذکر شده زیر برای شما تجویز شده باشد. لطفا هنگام مصرف داروها به نکات زیر توجه کنید:

اگر داروی هیدروکسی کلروکین برای شما تجویز شده است:

- دارو را همراه غذا یا یک لیوان شیر مصرف کنید.
- قرص را با یک لیوان آب میل کنید و از شکستن و جویدن قرص خودداری کنید.
- دارو را به موقع و سر ساعت مصرف کنید.
- به فاصله چهار ساعت قبل و بعد از مصرف دارو از مصرف ترکیبات آنتی اسید مثل شربت و قرص و ساشه الومینیوم ام جی اس و شربت منیزیوم هیدروکسید خودداری کنید.
- در صورتی که داروهای دیگر مصرف می کنید، پزشک خود را از مصرف آنها مطلع کنید.

اگر داروی اسلتامیویر (تامی فلو) برای شما تجویز شده است:

- بهتر است دارو با غذا مصرف شود ولی در شرایطی که به غذا دسترسی ندارید می توانید دارو را با معده خالی نیز مصرف کنید.
- حتما سر ساعت دارو را مصرف کنید و در صورتی که فکر میکنید ممکن است فراموش کنید، ساعت کوک کنید
- در صورتی که نمی توانید کپسول را قورت دهید می توانید محتویات آن را در یک شربت حل کنید و میل کنید.
- اگر مصرف دارو را فراموش کردید هنگام به یاد آوردن سریع آن را مصرف کنید ولی اگر کمتر از دو ساعت به زمان مصرف قرص بعدی زمان دارید دیگر مصرف نکنید و هنگام رسیدن زمان مصرف از خوردن دوکپسول با هم اجتناب کنید.
- در صورت مصرف داروهای دیگر حتما اسامی و الگوی مصرف داروها را با پزشک خود در میان بگذارید.

اگر داروی Kaletra (لو پیناویر + ریتوناویر) برای شما تجویز شده است:

- هرگز مصرف دارو را فراموش نکنید.
- دارو را با غذا مصرف کنید و در صورت عدم دسترسی به غذا می توانید دارو را با معده خالی مصرف کنید.
- از شکستن و یا خرد کردن قرص اجتناب کنید و قرص را درسته با یک لیوان آب مصرف کنید.
- در صورت فراموش کردن مصرف قرص هر موقع که به یاد آوردید دارو را مصرف کنید ولی اگر کمتر از دو ساعت تا صرف قرص بعدی زمان باقی است از مصرف قرص فراموش شده خودداری کنید.

توصیه بسیار مهم و جدی : در صورتی که داروهای دیگری مصرف می کنید حتما پزشک خود را مطلع کنید.

منابع: دستورالعمل های WHO و CDC

کارگروه آموزش و اطلاع رسانی همگانی بیماری کرونا ویروس