



## راهنمای بیماران بستری شده با تشخیص بیماری کووید-۱۹ 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 نسبتاً باز یافتید 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 خوداری 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 بخوابید. 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 (که خطر ابتلای وی را بیماری کرونا بیشتر میکند مانند 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 بشوید 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 بشوید .
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 ۹۰ درجه سانتی گراد بشوید و به طور کامل خشک کنید. لباس های کثیف فرد - لباس شویی معمول و با آب ۶۰ 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 بشوید و با محلول هیپوکلریت سدیم ۰٫۵ 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 بشوید .

۳- دستکش، ماسک یا هر پوشش یکبار مصرفی که برای مراقبت از بیمار استفاده می شود باید در سطل آشغال در بسته در اتاق خود بیمار نگهداری شود و هنگام دور انداختن روی آن 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 قرار دادن میوه و سبزی در کنار سایر مواد خوراکی همانند نان، گوشت خام و ... پرهیز نمایید.
۳. 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.
۴. 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.
۵. 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.
۶. 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.
۷. از قرار دادن میوه و سبزی نشسته در یخچال خودداری نمایید.
۸. پس از خوردن میوه و سبزی آنها را در ظروف درب بسته در یخچال قرار دهید.
۹. به صورت مداوم دستگیره درب یخچال را ضد عفونی نمایید.
۱۰. 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 بپوشاند، 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 درصد ضد عفونی 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. اگر 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.
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 بزنید.
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.

## 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 بشویید تا سالم بمانید.

### برای سالم ماندن، دست های خود را بشویید:

شما می توانید با شستن دست ها، به خصوص در مواقع کلیدی ذکر شده در زیر که احتمالاً میکروب ها را می گیرید و گسترش می دهید، به خود و عزیزانتان کمک کنید:

- 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 دست ها :

- دستان خود را با آب تمیز (گرم یا سرد) مرطوب کنید، شیر را ببندید و صابون بزنید.
- با مالیدن دست ها به هم به همراه صابون، دستان خود را کفی و صابونی کنید. قسمت پشتی دست ها، بین انگشتان 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 تمیز، به طور کامل و تمیز بشویید.
- دستان خود را با استفاده از یک حوله تمیز خشک کنید.

### وقتی نمی توانید از صابون و آب استفاده کنید، از محلول ضد عفونی 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 ضد عفونی کننده دست حاوی الکل استفاده کنید که حداقل ۷۰ درصد الکل داشته باشد. با مراجعه به برچسب محصول می توانید مطلع که ضد عفونی کننده حداقل ۷۰ درصد الکل دارد.

### نحوه استفاده از ضد عفونی کننده دست

۱. محلول یا ژل ضد عفونی کننده را روی کف دست خود بمالید (برچسب را بخوانید تا مقدار صحیح آن را یاد بگیرید)
۲. دستان خود را با هم مالش دهید
۳. ژل یا محلول را روی تمام سطوح دست و انگشتان و همچنین بین انگشتان دست خود مالش دهید تا زمانی که خشک شود. این کار باید حدود ۲۰ ثانیه طول بکشد.



## توصیه‌های غذایی در ویروس کووید - ۱۹

۱. تامین پروتئین مورد نیاز روزانه به ویژه از طریق تخم مرغ، گوشت سفید و حبوبات. مصرف کافی و روزانه منابع پروتئین‌ها بسیار اهمیت دارد.
۲. مصرف مایعات گرم فراوان نظیر آب جوشیده و چای کم‌رنگ.
۳. مصرف میوه و سبزی تازه؛ استفاده از تمام زیرگروه‌های میوه‌ها به دلیل داشتن پیش‌ساز ویتامین A و ویتامین C و استفاده از تمام زیرگروه‌های سبزیجات مشتمل بر سبزیجات زرد، قرمز، نارنجی و سبز رنگ خوب شسته و ضدعفونی شده. سبزیجات به دلیل داشتن پیش‌ساز ویتامین A، اسید فولیک و دارا بودن ویتامین C و رنگدانه‌های فراوان، سبب ارتقای سیستم ایمنی می‌شوند.
۴. مصرف انواع مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو ترش و نارنج) به صورت منظم و روزانه؛ حداقل دو عدد در روز. مرکبات حاوی ویتامین C هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.
۵. مصرف غلات کامل (سبوسدار) مانند نان‌های سبوسدار
۶. استفاده منظم از ماست‌های پروبیوتیک؛ این مواد در سلامت دستگاه گوارش و ممانعت از رشد و تکثیر انواع میکروب‌ها، نقش دارند. همچنین ماست منبع خوبی از پروتئین و روی می‌باشد.
۷. مصرف ماهی قزل‌آلا؛ حداقل دو بار در هفته. این ماهی حاوی چربی‌های امگا ۳ بوده که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند. به علاوه، ماهی‌ها منبع خوبی از سلنیوم هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.
۸. استفاده از روغن‌های مایع (گیاهی) نظیر روغن کانولا، کنجد و روغن زیتون در پخت غذا و به همراه سالاد و مصرف آنها در محدوده انرژی مورد نیاز روزانه. به علاوه روغن‌های مایع گیاهی حاوی ویتامین E هستند که این ویتامین در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.
۹. از مصرف نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده اجتناب کنید؛ چرا که با تضعیف عملکرد سیستم ایمنی همراه است.
۱۰. گر چه بعضی مواد غذایی مانند سیر در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند، بزرگ‌نمایی خاصیت آنها و مصرف بی‌رویه‌شان توصیه نمی‌شود.
۱۱. در صورت اشتها کم و دریافت غذایی کمتر از مقادیر تعیین شده در رژیم، از رژیم نرم انتخاب کنید.

### ۱۴ نکته برای پرهیز و محدودیت های غذایی در دوران نقاهت بیماری کووید - ۱۹ (COVID-19)

- ❖ پرهیز از غذاهای سنگین مانند آش، گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم آن دشوار است.
- ❖ محدود کردن غذاهای پرچرب و یا سرخ کرده مانند الویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت
- ❖ محدود کردن مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده و فرآوری شده.
- ❖ ممنوعیت استفاده از ترشی‌ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن میشوند.
- ❖ محدودیت مصرف نمک، شورها و غذاهای کنسروی شور.
- ❖ محدود کردن مصرف شیر و لبنیات (به جز نوع پروبیوتیک) که ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی می‌کنند.

- ❖ محدود کردن استفاده از رب گوجه، فلفل، انواع سس های تند و سس خردل.
- ❖ محدود کردن مواد شیرین و شیرینی‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و نوشابه‌های گازدار، شکر، مربا و قند.
- ❖ محدود کردن نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های محرک مانند قهوه، چای غلیظ، نسکافه و شکلات تلخ.
- ❖ اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل.
- ❖ ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال.
- ❖ ممنوعیت استفاده از روغن‌هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد و روغن آفتابگردان و ... برای سرخ کردن مواد غذایی
- ❖ محدود کردن استفاده از روغن‌ها و چربی‌های حیوانی شامل کره، پیه، دنبه و ...
- ❖ تداوم محدودیت‌ها و رژیم‌های غذایی ویژه در افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند (مانند دیابت، فشار خون بالا و ...)

### داروی تایید شده و قطعی برای درمان کووید -۱۹ وجود ندارد و ضروری است دستورات پزشک

#### معالجه دقیقاً اجرا شود. در این راستا موارد زیر توصیه میشود:

- ❖ چنانچه فرد بیمار به بیماری مزمن دیگری از جمله دیابت، فشار خون بالا و ... مبتلا باشد، باید در مورد مصرف داروهای قبلی خود با پزشک معالج مشورت نماید و از دستورات دارویی تجویز شده پیروی کند.
  - ❖ قطع خودسرانه دارو یا مصرف هر دارویی در این دوران ممکن است برای بیمار دارای عوارض جانبی باشد.
- چنانچه در زمان ترخیص هر کدام از داروهای ذیل توسط پزشک برای شما تجویز شده است ،  
توصیه می‌گردد:
- ❖ پردنیزولون بعد از صبحانه مصرف شود .
  - ❖ دوز انسولین تزریقی یا داروهای کاهنده قند خون طبق آخرین نسخه مصرف گردد و از تغییر خودسرانه دارو خودداری شود .
  - ❖ پنتوپرازول نیم ساعت قبل از صبحانه با یک لیوان آب مصرف شود .
  - ❖ مکمل زینک بعد از نهار مصرف شود.
- بعد از اتمام داروهای تجویز شده ، نیاز به تهیه مجدد دارو و ادامه درمان نمی‌باشد مگر با دستور  
پزشک معالج

منابع: دستورالعمل‌های WHO و CDC

کارگروه آموزش به بیمار و اطلاع رسانی همگانی بیماری کووید -۱۹

بهار ۱۴۰۰