



راهنمای مراقبت در منزل از بیمار مبتلا به بیماری حاد تنفسی

بیماریهای حاد تنفسی، مسری هستند و از بیمار به افراد سالم منتقل میشوند. سرماخوردگی، آنژین چرکی، آنفلوانزا جزء این بیماریها هستند. علائم این بیماریها شبیه هم است و راه پیشگیری و مراقبت آنها نیز مشابه است.

• علائم بیماری:

تب - سرفه - گلودرد - درد عضلانی - سردرد - تب و لرز - ضعف و گاهی اسهال و استفراغ.

• بیماریهای تنفسی چگونه منتقل می شوند؟

با هر عطسه و سرفه، قطرات تنفسی که حاوی میکروب هستند، در فضای اطراف بیمار (حدود ۲ متری) و نیز بر روی اجسام پخش می شوند. شخصی که در نزدیک بیمار قرار گرفته با تنفس در این فضای آلوده دچار بیماری می شود. دست نیز در اثر تماس با اجسام به ویروس آلوده می شود، حال اگر کسی دست آلوده خود را به چشم - دهان یا بینی بمالد در حقیقت میکروب را وارد بدن خودش می کند و به بیماری مبتلا می شود.

• چه کار کنیم تا بیمار نشویم؟

- شستشوی مکرر دست با آب و صابون
- رعایت آداب سرفه و عطسه (گرفتن دستمال جلوی دهان)
- رعایت فاصله مناسب از بیمار (بیشتر از ۲ متر) و کوتاه کردن زمان ملاقات با بیمار
- تزریق واکسن آنفلوانزا

• محل استراحت بیمار در منزل:

- بیمار باید در یک اتاق مجزا استراحت کند و درب این اتاق نیز باید بسته باشد.
- برای تهویه مطلوب تا حد امکان پنجره اتاق باز نگه داشته شود.
- بیمار کمتر از اتاق خود خارج شود و در صورتی که بیمار بخواهد از اتاق خود خارج شود باید ماسک بزند.
- بهتر است حمام بیمار جدا باشد و پس از هر بار استحمام ضد عفونی شود.

• نظافت منزل - لباس و وسایل مصرفی بیمار:

- سطوح قابل شستشو (مثل میز کنار تخت - حمام) را می توان با سفید کننده های خانگی (مانند وایتکس) ضد عفونی کرد. وایتکس در غلظتی که به طور معمول استفاده می شود، برای گندزدائی مناسب است.
- وسایلی مانند تلفن و یا کنترل تلویزیون را با الکل ۷۰ درجه ضد عفونی کنید.
- ملافه ها و ظروف غذاخوری متعلق به بیمار را می توان همراه با ظروف و ملافه افراد سالم شست اما پس از شستشو نباید به صورت مشترک استفاده شوند.
- از تکاندن لباس و ملحفه بیمار قابل از شستن خودداری کنید.
- لباسها و ملحفه هارا با پودر معمولی بشوئید و در محیط گرم خشک کنید.
- پس از لمس وسایل بیمار، دست خود را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوئید.

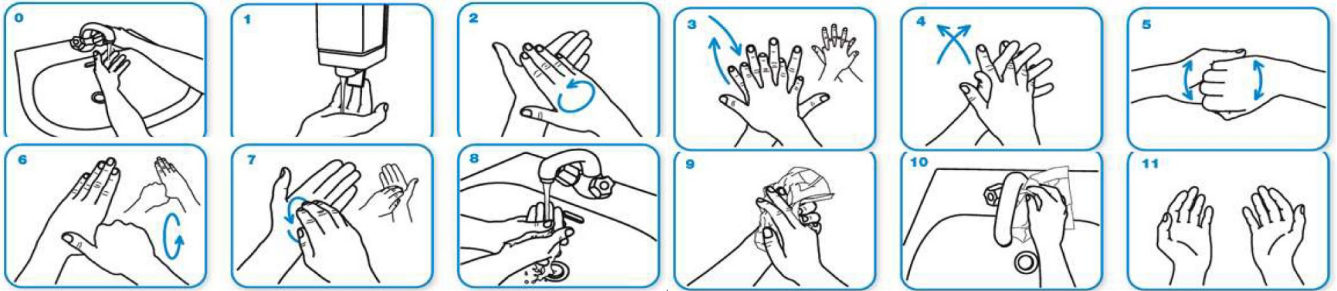
وقتی که بیمار هستید:

۱ - تا ۲۴ ساعت پس از بهبودی کامل در منزل استراحت کنید و تا جایی که ممکن است از منزل خارج نشوید.

۲ - هنگام سرفه یا عطسه بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و سپس دستمال را در سطل زباله بیاندازید. پس از آن دست خود را با آب و صابون بشویید.

اگر دستمال در اختیار نداشتید به داخل آرنج خود سرفه کنید.

۳ - دست خود را مرتب با آب و صابون بشویید.



آبکشی نمائید. با همان دستمالی که دست خود را خشک کردید، شیر آب را ببندید.

- می‌توان بجای آب و صابون از ژل/اسپری شوینده دست استفاده کرد، این ماده حاوی الکل ۷۰ درجه است و برای استفاده از آن باید تا زمانی که خشک شود، دست‌ها را به هم مالید.

۴ - برای جلوگیری از کم آبی بدن مایعات فراوان بنوشید (سوپ، آب، پودرهای ORS، آب میوه)

۵ - برای تهویه مطلوب، تا حد امکان پنجره‌ها را بازنگه دارید.

۶ - از نزدیک شدن به دیگران (فاصله کمتر از ۲ متر) پرهیز کنید و هنگام بیماری به مدرسه و یا محل کار نروید.

۷ - از مصرف آسپرین و بیسموت در طی بیماری خودداری کنید (خصوصاً بیماران زیر ۱۸ سال)

۸ - هنگامی که به عیادت شما می‌آیند، ماسک بزنید.

۹ - در صورتی باردار هستید و یا کمتر از دو هفته از زایمان شما میگذرد و یا بیماری کبدی/کلیوی/ریوی/قلبی/نقص ایمنی/یا

دیابت دارید و یا سن شما کمتر از ۵ سال و یا بیشتر از ۶۵ سال است، حتماً با پزشک خود مشاوره کنید.

اگر فردی از افراد خانواده شما در یکی از این گروه‌ها قرار میگیرد، بایستی با پزشک مشورت نماید.

● مادری که بیمار است و به کودک خود شیر می‌دهد باید:

- همه اشیائی که شیرخوار ممکن است به دهان خود بگذارد را با آب و صابون بشوید.

- بهتر است کسی که بیمار نیست شیر دوشیده شده مادر را به کودک بدهد.

- اگر کسی برای مراقبت از کودک در دسترس نیست، مادر هنگام شیردادن و بغل کردن شیرخوار ماسک بزند و بین خود و شیرخوار پتو بگذارد.