

توصیه های بهداشتی در منزل هنگام نگهداری

از کودک مبتلا کووید -19

تهیه کننده: واحد آموزش

تائید کننده: دکتر جواد کاکویی

تاریخ تدوین: 99/06/01

تاریخ بازنگری بعدی: 1400/06/01

ویرایش: 00

کد: ATH-ED/ED-136

منبع: فلو چارت تشخیص و درمان بیماری کووید 19 در کودکان نسخه چهارم (تیر 99)

کردن آنها از دستمال حوله ای یکبارمصرف و یا دستمال کاغذی استفاده شود، در صورت موجود نبودن این دستمال ها، استفاده از حوله معمولی بلامانع است ولی لازم است بعد از خیس شدن حوله، با حوله خشک جایگزین شود



استفاده صحیح از ماسک

- برای جلوگیری از انتشار ترشحات تنفسی، کودک مبتلا باید حتی الامکان در تمامی اوقات بیداری از ماسک طبی استفاده کند. در صورتیکه پوشیدن ماسک برای کودک امکانپذیر نباشد لازم است، کلیه اعضای خانواده از جمله خود کودک به صورت جدی بهداشت تنفسی را رعایت کنند. به عنوان مثال در زمان سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانند و دستمال پس از استفاده در یک سطل زباله درب دار دور انداخته شود.

- مراقب کودک در زمان حضور در اتاق کودک مبتلا و یا مراقبت نزدیک از وی از ماسک طبی که دهان و بینی به صورت کامل پوشانده شده باشد استفاده کند و در طول استفاده از ماسک به آن دست نزنند.

- در صورتیکه ماسک خیس شد و یا با ترشحات کودک مبتلا کثیف شد ، باید بلافاصله با یک ماسک نو و خشک جایگزین شود.

- برداشتن ماسک از روی صورت باید به روش درست انجام شود؛ از لمس قسمت جلوی ماسک خودداری شود و با آزاد کردن و گرفتن بندهای ماسک از پشت گوش یا سر، ماسک از روی صورت برداشته شود.

- ماسک های طبی یکبارمصرف بوده و پس از برداشتن از روی صورت باید بلافاصله در سطل زباله دربدار دور انداخته شوند.

- بعد از برداشتن ماسک و یا خارج کردن دستکش، دستها حتما با آب و صابون شسته و یا ضدعفونی شوند. از استفاده مجدد ماسک طبی و یا دستکش های یکبارمصرف خودداری کنید.

بهداشت فردی

- کلیه اعضای خانواده از جمله خود کودک در طول زمان شیوع این بیماری به دقت نکات بهداشت فردی شامل جداسازی لوازم بهداشتی شخصی مانند لیوان، ظرف غذا ، مسواک و حوله را رعایت کنند.

- استفاده از ظروف اختصاصی برای غذا خوردن کودک که پس از استفاده از آنها قابل شستشو با آب و صابون باشند، بلامانع است.

- سطوحی که کودک مبتلا با آنها در تماس است ، مثل سطح میز، تخت ، مبلمان و سایر مکان های اتاق کودک و یا نزدیک کودک که به صورت مکرر لمس میشوند باید به صورت روزانه تمیز و ضدعفونی شوند

- افراد در تماس نزدیک (با فاصله کمتر از یک متر) با کودک مبتلا به عفونت تنفسی (مثلا بیماری که علائم عطسه، سرفه و ... دارد) در معرض خطر ابتلا به عفونت هستند.

- کودک مبتلا تا زمان برطرف شدن کامل علائم بیماری ملاقات ممنوع است و باید در منزل بماند. حداقل دوران جداسازی تنفسی و تماسی بیماران در منزل، پس از ترخیص از بیمارستان تا 14 روز است.

- کودک مبتلا باید در یک اتاق به صورت مجزا به همراه یکی از والدین قرار بگیرد. اتاق کودک باید دارای تهویه مناسب باشد (در و پنجره های اتاق قابل باز شدن باشد) و پنجره ها جهت گردش هوا به دفعات در طول روز باز شوند.

- در صورتی که اختصاص یک اتاق مجزا به کودک مبتلا امکان پذیر نباشد، بقیه اعضای خانواده باید حداقل یک متر از کودک فاصله داشته باشند. حتما کودک در رختخواب مخصوص خودش و جدا از والدین خوابانده شود.

- باید جابجایی و حرکت کودک مبتلا محدود شود و فضاهای مشترک (آشپزخانه، حمام، توالت و ...) حتی الامکان دارای تهویه مناسب بوده و پنجره ها برای گردش هوا به دفعات در طول روز باز شوند.

- تعداد مراقبین کودک به حداقل رسانده شود (حتی الامکان یک نفر که دارای وضعیت سلامت مطلوب بوده و دارای ضعف سیستم ایمنی و یا بیماری زمینه ای نباشد از کودک مراقبت کند).

بهداشت دست

- مراقب کودک از تماس مستقیم با ترشحات تنفسی، دهانی و مدفوع وی خودداری کند و در صورت نیاز از دستکش یکبارمصرف پلاستیکی و یا لاتکس استفاده کند.

- مراقب کودک و یا افراد خانواده باید بعد از هر بار تماس با کودک مبتلا و مکان نگهداری وی، شستشو و بهداشت دست را انجام دهند.

- کلیه اعضای خانواده از جمله خود کودک مبتلا بهداشت دست را رعایت کنند. بهداشت دست قبل و بعد از آماده کردن، خوردن غذا و یا هر زمانی که دست ها آلوده می شوند باید انجام شود. در صورتی که آلودگی بر روی دست مشهود نباشد، می توان از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل استفاده کرد ولی در صورت وجود آلودگی قابل مشاهده بر روی دستها، باید دستها با آب و صابون حداقل برای مدت 20 ثانیه شسته شود.

زمانی که دستها با آب و صابون شسته می شوند کودک مبتلا بهداشت دست را رعایت کنند. بهداشت دست قبل و بعد از آماده کردن، خوردن غذا و یا هر زمانی که دستها آلوده می شوند باید انجام شود. بهتر است برای خشک



- مراقبت از کودک مبتلا به بیماری کووید-19 (کرونا) بدون استفاده از تجهیزات حفاظت فردی مناسب (دستکش، ماسک، لباسهای محافظ و یا پیشبند محافظ)

- اقامت در محل در بسته با کودک مبتلا به بیماری کووید-19 (کرونا) (مانند کلاس درس، محل زندگی و...) برای هر مدت زمان

- مسافرت در کنار کودک مبتلا به بیماری کووید-19 (کرونا) با فاصله کمتر از یک متر با هرگونه وسیله نقلیه یا هرگونه شرایط دیگری که با تشخیص پزشک شرایط پرخطر ارزیابی شود.

در صورت وجود چنین شرایطی با پزشک خود تماس گرفته و یا به یکی از مراکز مراقبت از بیماران کرونا مراجعه نمایید تا برای شما اقدامات لازم صورت گیرد.

به خاطر داشته باشید در صورتیکه مراقب کودک دچار علائم تنفسی شود لازم است ماسک طبی استفاده کند، اقدامات بهداشتی، تنفسی و بهداشت دست-هایش را رعایت کند و ترجیحاً بدون استفاده از وسایل نقلیه عمومی و رعایت فاصله مناسب با دیگر افراد سالم جهت دریافت خدمات پزشکی به یکی از مراکز مراقبت از بیمار مبتلا به بیماری کووید-19 (کرونا) مراجعه نماید.

لازم به ذکر است تمام سطوحی که با ترشحات تنفسی و یا سایر مواد دفعی چنین فردی آلوده شده اند باید طبق روشی که قبلاً ذکر شد تمیز و ضدعفونی شوند.

علائم هشداردهنده در کودک مبتلا به بیماری تنفسی حاد (از جمله مشکوک یا مبتلا به کووید-19)

- تنفس تند (تعداد تنفس بیش از 60 مرتبه در دقیقه در سن زیر 2 ماه، بیشتر از 50 مرتبه در دقیقه در سن زیر یک سال، بیشتر از 40 مرتبه در دقیقه برای سن 1 تا 4 سال، بیشتر از 30 مرتبه در دقیقه برای سن بالای 5 سال)
- تنفس سخت (وجود توکشدگی زیر قفسه سینه و بین دنده ها، ناله، زنش پره های بینی)
- کیبودی زبان یا لبها یا دور چشمها
- ناتوانی در خوردن یا آشامیدن
- عدم برقراری ارتباط در هنگام بیداری، یا بیقراری بیش از اندازه
- خشکی مخاط دهان و عدم اشک یا کاهش حجم ادرار
- تب بیشتر از 40 درجه سانتیگراد یا تب پایدار برای سه تا پنج روز
- تشنج
- عود علائم نظیر تب، تشدید سرفه ها و تنفس تند بعد از یک دوره بهبود نسبی

در صورت بروز هر یک از علائم ذکرشده، در اولین فرصت به یکی از مراکز بهداشتی - درمانی یا بیمارستان جهت ویزیت و مراقبت بیماران مشکوک به کرونا مراجعه کنید

- دستشویی و حمام باید حداقل به صورت روزانه تمیز و ضدعفونی شوند. این مکان ها ابتدا با آب و صابون معمولی یا مواد شوینده خانگی شسته و بعد از آبکشی با استفاده از وایتکس رقیق شده با غلظت 0/1 درصد هیپوکلریت سدیم شسته شوند (2 میلی لیتر وایتکس معمولی با 98 میلی لیتر آب تمیز رقیق شود).

- لباس، حوله و ملحفه های شخصی کودک ترجیحاً بایستی به صورت روزانه تعویض شوند. ملحفه و لباس های کثیف باید ابتدا در نایلون محافظ سر بسته نگهداری شوند و در زمان مناسب با صابون رختشویی معمولی و یا در ماشین لباسشویی با دمای آب 60 تا 90 درجه و پودر لباسشویی معمولی شسته و سپس ترجیحاً زیر نور مستقیم خورشید خشک شوند.

- از تکاندن لباسهای کثیف کودک باید خودداری شود و فرد مراقب کودک از تماس لباس های شسته نشده کودک با پوست و لباس خود جلوگیری کند.

- در هنگام تمیز کردن سطوح و یا جمع آوری البسه کودک، فرد مراقب باید لباسهای محافظ و یا پیشبند محافظ و دستکش یکبار مصرف به منظور جلوگیری از رسیدن ترشحات به بدن بپوشد. لباس و یا پیشبند محافظ تا زمانی که سطح آنها تمیز است قابل استفاده هستند و در صورت کثیف شدن باید همانند لباسهای بیمار تمیز شوند.

- استفاده از دستکش های یکبار مصرف بهتر است و پس از استفاده باید در سطل زباله درب دار دور انداخته شوند. قبل از پوشیدن دستکش های یکبار مصرف و بعد از خارج کردن آنها از دست، باید دستها شسته یا ضدعفونی شوند. در صورت استفاده از دستکش های خانگی، باید دستکش ها به طور مکرر با آب و صابون شسته شوند و سپس با استفاده از وایتکس (آب ژاول) رقیق شده با غلظت 0/1 درصد هیپوکلریت سدیم ضدعفونی شوند. قبل از درآوردن هر نوع دستکش و بعد از درآوردن دستکش ها باید دست شسته شود.

- زباله های مربوط به کودک، دستکش ها و ماسکها باید به عنوان زباله عفونی در نظر گرفته شده و در سطل درب دار در اتاق کودک نگهداری شوند و به عنوان زباله عفونی دفع شوند.

- از انواع مواجهه غیر محافظت شده با لوازم آلوده که در ارتباط مستقیم با کودک هستند نظیر حوله، روتختی بیمار و ظروف غذای کودک خودداری شود.

مراقبت از افراد در تماس با کودک مبتلا به بیماری کووید-19

هر فردی که از دو روز قبل تا 14 روز بعد از شروع علائم در کودک مبتلا، در شرایط زیر با وی تماس داشته باشد به عنوان فرد در معرض خطر در نظر گرفته می شود:

- تماس چهره به چهره با کودک مبتلا به بیماری کووید-19 (کرونا) با فاصله یک متر و کمتر به مدت بیشتر از 15 دقیقه

