

نحوه مراقبت از بیماران کرونایی در منزل

- * این افراد سعی کنند عطسه، سرفه و ترشحات تنفسی‌شان با سطوح منزل تماس نداشته باشد و اگر این سطوح با این ترشحات آلوده شد حتما با الکل و یا ضدعفونی کننده‌های خانگی تمیز شود.
- * این افراد نباید با دیگران فاصله کمتر از یک متر داشته باشند و سعی کنند در داخل منزل حتما از ماسک استفاده کند تا از پخش شدن ترشحات تنفسی در منزل خودداری شود.
- * بیمار باید در طول مدت قرنطینه استراحت کافی کرده و در این مدت از بیرون رفتن از اتاق و منزل مگر در موارد ضروری مانند اخذ خدمات پزشکی خودداری کرده و با افراد دیگر نیز تماس نداشته باشد.
- * تاکید بر ضرورت استفاده از ماسک معمولی توسط بیمار و مراقب او هنگام قرار داشتن در یک اتاق .
- * مصرف هشت تا ۱۰ لیوان آب و مایعات را در طول شبانه روز در این ایام کم آب نبودن بدن افراد مسئله مهمی برای ارتقای سلامت است، بنابراین توصیه می‌شود افراد مصرف سبزیجات و میوه‌ها را در برنامه روزانه خود بگنجانند.

ضرورت جدا کردن ظروف غذای فرد مبتلا و یا مشکوک:

- * خوشبختانه با توجه به اینکه ویروس کرونا به گرما حساس است، شست و شوی ظروف با آب گرم و مایع ظرفشویی آن را از بین می‌برد.
- اتاق جداگانه که تهویه مناسب مانند پنجره و نور مناسب داشته باشد،
- * بهتر است در صورت امکان اتاق قرنطینه مجزا از سایر قسمت‌های منزل بوده و این اتاق روزانه حداقل دو بار با باز کردن پنجره هوای اتاق، تهویه شود. غذا و سایر مایحتاج فرد بیمار در ورودی اتاق به وی تحویل داده شده و بهتر است تهویه اتاق قبل از تبادل با فرد مراقب انجام شده باشد.
- * در شرایطی که ناچار به اشتراک فضای روزانه با فرد بیمار هستید، بیمار باید بهداشت تنفسی را رعایت کرده و فاصله حداقل یک متری را از سایر افراد خانواده حفظ کند.

توالت یا حمام:

- * نکات بهداشتی در خصوص حمام کردن بیماران مشکوک
- ❖ با توجه به اینکه ممکن است ترشحات دهان در وسایل و محیط حمام باقی بماند، لازم است پس از استحمام فرد مبتلا و یا مشکوک به کرونا، فضا و وسایل حمام با مواد ضدعفونی کننده خانگی ضدعفونی شود.
- * اگر منزل دو توالت یا حمام دارد:
- ❖ یکی از آن‌ها به فرد بیمار اختصاص یابد.
- ❖ توالت و روشویی مورد استفاده بیمار باید روزانه با محلول ضد عفونی وایتکس رقیق یک درصد گند زدایی شود.
- * در صورتیکه منزل تنها یک توالت و حمام دارد:
- ❖ سطوح کف و شیر آلات، کلید برق، دستگیره درها پس از هر بار استفاده از توالت یا حمام با الکل طبی یا وایتکس رقیق شده یک درصد گند زدایی شود.

فرد مراقب دقت کند :

- * به طور مناسب صورت خود را بپوشانند. ماسک در حین استفاده نباید لمس یا دستکاری شود و باید بعد از پایان استفاده با رعایت شرایط بهداشتی از صورت برداشته شود.
- * در صورت آلوده شدن ماسک فرد مراقبت کننده با ترشحات تنفسی و سرفه بیمار، باید به سرعت آن را تعویض کرد.
- * پوشیدن دستکش یکبار مصرف برای در آوردن ماسک، استفاده از بندهای ماسک و عدم دست زدن به قسمت پارچه‌ای ماسک، شست و شوی دست‌ها حداقل به مدت 20 ثانیه و جمع آوری و دفع ماسک به طور مناسب از دیگر نکات ایمنی مورد توجه به هنگام برداشتن ماسک از دهان است.

پسماندها :

- * دستکش‌ها، حوله‌ها، ماسک‌ها و سایر پسماندهای تولید شده توسط بیمار در حین انجام فرایند مراقبت از بیمار باید قبل از دفع با سایر پسماندهای خانگی در یک ظرف دربدار در اتاق بیمار جمع آوری شوند.
- حوله و یا ملحفه و ظروف :
- * ظروف مورد استفاده بیمار هم باید از سایر ظروف منزل جدا بوده و به صورت مجزا با آب و مایع ظرفشویی و ابر و اسکاچ جدا شسته شود.
- * حوله و یا ملحفه‌های مشترک ممنوع بوده
- * البسه، حوله و ملحفه‌های مورد استفاده بیمار از سایر افراد جدا و در مایع یا پودر شست و شو و آب داغ با حرارت بیش از 30 درجه خیسانده و سپس شسته شده و در صورت استفاده از ماشین لباسشویی باید از تنظیماتی استفاده شود که بیشترین دما و زمان شست و شو با آبکشی یا خیساندن اولیه را لحاظ کند.

سایر نکات :

- * دستگاه بخور تأثیری در پیشگیری ندارد با این حال اگر در منزل کسی مبتلا باشد با روشن کردن دستگاه بخور ممکن است احتمال انتقال ویروس به اطرافیان حتی افزایش پیدا کند.
- * رعایت توصیه‌های ایمنی برای استفاده از الکل طبی به منظور ضد عفونی در کاربرد خانگی و توجه به هشدارهایی مانند احتراق و خطرات ناشی از آتش سوزی ضروری است.
- * در صورت وجود فرد سالمند یا بیمار قلبی-عروقی، تنفسی، دیابت، فشار خون، نقص ایمنی یا تحت درمان با کورتون در منزل، آن‌ها را به محل دیگری منتقل کنید.