

## توصیه های لازم جهت پیشگیری و کاهش انتقال عفونت

- رعایت کامل جداسازی در منزل (حداقل 21 روز پس از شروع علائم)
- بیمار در یک اتاق تنها دارای تهویه مناسب قرار داده شود (در و پنجره های اتاق قابل باز شدن باشد).
- جابجایی و حرکت بیمار محدود شود و حتی الامکان فضاهای مشترک (آشپزخانه، حمام، توالت و...) دارای تهویه مناسب بوده و پنجره ها جهت گردش هوا باز شوند.
- حتی المقدور سایر افراد خانواده در یک اتاق مجزا باشند. در صورتی که این شرایط امکان پذیر نباشد، بایستی حداقل دو متر از فرد بیمار فاصله داشته باشد.
- تعداد مراقبین از بیمار 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 بیمار مراقبت کند).
- بیمار ملاقات ممنوع باشد.
- اعضای خانواده باید از تردد به اتاق بستری بیمار خودداری نمایند و در شرایط ناچاری و اشتراک فضای روزانه، بیمار باید بهداشت تنفسی را رعایت نموده و از سایر افراد خانوار فاصله حداقل 2 متر را حفظ کند (مثلاً خوابیدن در یک تخت جداگانه)
- یک استثنا ممکن است برای یک مادر شیرده در نظر گرفته شود. با توجه به مزایای تغذیه با شیر مادر و نقش ناچیز شیرمادر در انتقال ویروس های دستگاه تنفسی، مادری تواند به شیردهی ادامه دهد. مادر هنگام نزدیک شدن به کودک باید از ماسک استفاده نماید و قبل از تماس با کودک، رعایت دقیق بهداشت دست را انجام دهد. وی همچنین باید سایر اقدامات بهداشتی شرح داده شده در این بروشور را رعایت نماید.
- بعد از هر بار تماس با بیمار و مکان نگهداری وی، مراقب و یا افراد خانواده، شستشو و بهداشت دست انجام دهند.
- دست ها قبل و بعد از آماده کردن و خوردن غذا و یا هر زمانی که فرد احساس کند که دست های وی آلوده است باید شسته شود.
- در صورتی که آلودگی دست مشهود نباشد، می توان از هندراب (ضد عفونی کننده بر پایه الکل) استفاده کند.
- پس از شستشوی دست با آب و صابون، دستمال کاغذی برای خشک کردن دست ها استفاده کند. در صورت عدم دسترسی به دستمال کاغذی می توان از حوله های پارچه ای استفاده نمود که در این صورت بایستی به محض خیس شدن، حوله دیگری جایگزین شود.
- جهت جلوگیری از انتشار ترشحات تنفسی، از ماسک طبی استفاده شود.
- بیمار بایستی حتی الامکان از ماسک طبی استفاده کند. برای بیمارانی که قادر به استفاده از ماسک طبی نمی باشند لازم است به صورت جدی بهداشت تنفسی رعایت شود. به عنوان مثال در زمان سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانند و دستمال پس از استفاده دور انداخته شود و در صورت استفاده از دستمال پارچه ای آن را با آب و صابون بشوید.
- ارائه دهندگان مراقبت نیز بایستی از ماسک طبی استفاده کنند؛ به طوری که دهان و بینی به صورت کامل پوشانده شود و در طول استفاده از ماسک به آن دست نزنند و در صورتی که ماسک به ترشحات آلوده شده و یا خیس شود، بایستی با یک ماسک تمیز و خشک جایگزین شوند. ماسک باید طبق تکنیک های صحیح احتیاطات استاندارد خارج شود به طوری که جلوی ماسک لمس نشود و از سمت کش پشت سر از صورت جدا و برداشته شود.
- ماسک بایستی بلافاصله پس از مصرف دور انداخته شود و دست ها شسته شوند. از تماس مستقیم با مایعات و ترشحات بدن به خصوص ترشحات دهان و مجاری تنفسی خودداری شود. و برای دفع ضایعات مانند ادرار، مدفوع و زباله ها از ستکش یکبار مصرف و ماسک استفاده شود. دست ها بایستی قبل و بعد از استفاده از ماسک و دستکش با آب و صابون شسته شوند.
- استفاده از ملحفه های شخصی و ظروف اختصاصی که بتوان پس از استفاده از آن ها، قابل شست و شو با آب و صابون باشند، بلامانع است.
- سطوحی که بیمار با آن ها در تماس است (میز، تخت، میلمان اتاق و...) بایستی روزانه تمیز و ضد عفونی شود. برای ضد عفونی کردن این وسایل باید، توصیه سازمان بهداشت جهانی فراموش نکنید که اگر سطحی آلوده است، ابتدا آن را با دستمال دیگری خوب تمیز و سپس برای ضد عفونی کردن آن اقدام کنید. مواد مناسب برای ضد عفونی کردن این سطوح (بسته به نوع سطح) از الکل با غلظت حداقل 70 درصد یا وایتکس رقیق (با رعایت نسبت دقیق) شده است. برای ضد عفونی کردن موبایل، موس، کنترل تلویزیون و... از پنبه آغشته به الکل استفاده کرد.
- سطوح توالت و حمام مورد استفاده بیمار حداقل یک بار در روز شسته شود (با هیپوکلریت سدیم نیم درصد معادل 5000 ppm یا به نسبت یک دهم در آب حل شود).

- لباس، ملحفه، حوله های حمام و دست روزانه و به طور مرتب با صابون رختشویی و یا در ماشین لباسشویی با آب ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته و کاملاً خشک شوند. ملحفه های آلوده در کیسه زباله بند دار گذاشته شده و از جابه جایی و تماس مستقیم آن ها با پوست خودداری شود .
- به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده ، از تکاندن البسه و ملحفه بیمار خودداری شود .
- در زمان تمیز نمودن محیط زندگی بیمار بایستی از دستکش ها و لباس های محافظ و یا پیش بند به منظور جلوگیری از رسیدن ترشحات به بدن استفاده شوند و تا زمانی که سطح آن ها تمیز است می توان از آن ها استفاده کرد. می توان از دستکش یک بار مصرف و یا دستکش خانگی استفاده کرد. دستکش های خانگی بایستی با آب و صابون و یا دترژنت شسته شود. دستکش یک بار مصرف بایستی پس از استفاده دور انداخته شود (قبل از درآوردن دستکش و بعد از استفاده باید دست شسته شود .)
- زباله های مرتبط با بیمار، زباله عفونی در نظر گرفته شده و در سطل درب دار نگهداری و به عنوان زباله عفونی دفع شود.
- از انواع مواجهه با لوازم آلوده که در ارتباط مستقیم با بیمار هستند اجتناب شود .
- از به اشتراک گذاشتن ظروف غذا و نوشیدنی ها، مسواک، حوله و ملحفه بیمار اجتناب گردد .
- تغذیه : مصرف مایعات فراوان در روز ۸-۶ لیوان تا ترشحات راحت تر تخلیه گردد - جهت راحتی تنفس غذا بصورت حجم کم در دفعات زیاد مصرف شود- مصرف مواد غذایی با انواع ویتامین ها خصوصاً ویتامین سی ( مرکبات ، کیوی ، آناناس. اسفناج ، انواع کلم و گل کلم ، شلغم، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای ) ، ویتامین گروه بی (غلات سبوس دار، حبوبات ، مغزهای خام که جهت تقویت سیستم ایمنی بسیار مفید است) ، ویتامین دی ( در لبنیات و ماهی های چرب ، زرده تخم مرغ و یا ۲۰ دقیقه استفاده از نور ملایم آفتاب ) و همچنین مصرف روی (در گوشت قرمز ، مرغ ، ماهی، تخم مرغ و غلات کامل و حبوبات) . - مواد غذایی گوشتی و تخم مرغ را خوب بپزید. تاکید میشود که فرد بیمار غذا تهیه نکند.
- ارائه دهنده خدمت در منزل بایستی از لوازم و تجهیزات بهداشتی استفاده کند و از هرگونه تماس با ذرات و قطرات تنفسی اجتناب کند .
- ارائه دهندگان مراقبت اعم از رسمی و غیر رسمی که در معرض تماس نزدیک با افراد مشکوک به ویروس هستند لازم است تا ۱۴ روز از آخرین روز تماس با فرد مشکوک تحت نظر بوده و پایش شوند .
- منظور از افرادی که تماس داشته اند شامل موارد زیر است :  
- کسانی که جهت ارائه مراقبت به فرد مبتلا به صورت مستقیم یا غیرمستقیم در تماس بوده اند، افرادی که با بیمار ملاقات داشته و یا در یک فضای بسته با بیمار در تماس بوده اند .
- افرادی که به صورت مستقیم و نزدیک با فرد بیمار در ارتباط بوده اند مانند همکلاسی و یا همکار فرد بیمار
- افرادی که با فرد بیمار با هر وسیله نقلیه ای به مسافرت رفته باشند .
- افرادی که در یک دوره زمانی ۱۴ روزه بعد از شروع علائم با فرد در یک محیط زندگی کرده باشد .
- افرادی که با بیمار در تماس بوده اند باید آموزش های لازم در خصوص احتیاطات استاندارد کنترل عفونت را دریافت کنند و در صورت بروز علائم بیماری به مراکز مرتبط مراجعه نمایند .
- فرد علامت دار در هنگام انتقال بایستی بهداشت تنفسی و دست را رعایت کرده و حتی المقدور یک متر از دیگران فاصله داشته باشد(چه در زمان انتقال و چه در زمان رسیدن به مرکز این فاصله باید رعایت شود) .
- تمام سطوحی که با ترشحات تنفسی و یا سایر ترشحات طی انتقال بیمار آلوده شده اند ، باید به وسیله صابون یا دترژنت تمیز و با ترکیبات مورد استفاده در منزل مثل وایتکس نیم درصد ضد عفونی شوند .
- مراجعه مجدد به بیمارستان در صورت برگشت علائم تب ، تنگی نفس ، کاهش سطح هوشیاری و یا تشدید سرفه مجدداً جهت ویزیت

#### منابع

- دستورالعمل کشوری کورونا ویروس جدید
- دستورالعمل اجرایی نحوه مراقبت از بیماران با علائم خفیف کووید ۱۹ در منزل

- پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیلات ساعت ۱۴ الی : ۱۵

09156416893 خانم ریحانی

- پاسخگویی به سوالات کرونا ویروس سامانه ۴۰۳۰ و یا سامانه ۱۹۰

پایگاه ۱۶ ساعته امام علی (ع) : ۳۲۲۹۷۵۷۷ جنب بیمارستان امام علی (ع) - جهت مراجعه سرپایی موارد مشکوک به کرونا