



## آموزش مراقبتهای عفونت حاد تنفسی بیماران و همراهان در قرنطینه

جزوه آموزشی زیر در جهت آموزش به بیماران و اعضای خانواده در زمینه بهداشت فردی، روش های پیشگیری و کنترل عفونت، نحوه مراقبت از فرد بیمار و نحوه پیشگیری از انتقال عفونت به سایر اعضای خانواده تهیه شده است.

### قرنطینه خانگی چیست؟

بیماران دارای علائم خفیف بیماری کووید-۱۹، ممکن است نیازی به بستری شدن در بیمارستان نداشته باشند، با این حال متخصصین مراقبت سلامت، جهت پیشگیری از انتشار ویروس توسط این افراد، توصیه به جداسازی در منزل می نمایند. جدا سازی یا ایزولاسیون در منزل به معنی ماندن در منزل یا محل تعیین شده در یک اتاق دارای تهویه اختصاصی و انفرادی و ترجیحا دارای سرویس بهداشتی است. این نوع جداسازی برای افراد دارای علائم و به مدت ۱۴ روز توصیه می شود.

### توصیه های لازم جهت پیشگیری و کاهش انتقال عفونت:

۱. بیمار را در یک اتاق جداگانه و با تهویه مناسب قرار دهید. با باز کردن پنجره ها می توان تهویه را برقرار نمود.
۲. بیمار ملاقات ممنوع باشد.
۳. در صورت تنها بودن بیمار در اتاق، بیمار نیاز به استفاده از ماسک نداشته و در صورت داشتن فضای مشترک و زندگی با دیگر اعضای خانواده، در تمام مدت باید از ماسک استفاده نماید، طوریکه تمام دهان و بینی را بپوشاند و اگر قادر به تحمل ماسک نبود، باید فاصله 2 متری با دیگران را رعایت کند.
۴. تعداد مراقبین بیمار باید محدود شود و تا زمانیکه بیمار کاملا بهبود نیافته و علائم و نشانه های بیماری را دارد، با هیچکس ملاقات و تماس نداشته باشد.
۵. از دعوت کردن و یا اجازه دادن به ملاقات های اجتماعی مانند دوستان و اعضاء خانواده خودداری گردد.
۶. برای صحبت کردن با کسی که از اعضاء خانواده نیست از تلفن و یا رسانه اجتماعی استفاده شود.
۷. محدودیت ارتباط و تماس بیمار با افراد دیگر، به طور ایده آل یک نفر که از نظر سلامتی در وضعیت خوبی است برای مراقبت از بیمار اختصاص داده شود، فرد مراقب، از گروه های پرخطر مانند افراد دارای ضعف سیستم ایمنی، بیماری زمینه ای قلبی و بیماری ریوی و سالمند نباشد.
۸. اعضای خانواده باید از تردد به اتاق بستری بیمار خودداری نمایند و بیمار باید بهداشت تنفسی را رعایت نموده و از سایر افراد خانوار فاصله حداقل ۱/۵ تا ۲ متر را حفظ نماید.
۹. حتی المقدور سایر افراد خانواده در یک اتاق مجزا باشند.

۱۰. تردد و جابجایی بیمار محدود باشد و فضای مشترک را به حداقل برسانید. اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک به عنوان مثال آشپزخانه، حمام به خوبی تهویه می گردند به عنوان مثال پنجره ها را باز نگه دارید.
۱۱. در صورت داشتن حیوان خانگی باید توجه داشته باشید که در حال حاضر شواهد کمی دال بر عفونت حیوانات خانگی مانند سگ و گربه با کرونا ویروس وجود دارد، با این حال در طول مدت بیماری بهتر است تماس با حیوان خانگی صورت نگیرد و مراقبت از آنها به دیگران سپرده شود و در صورت ناگزیر بودن به نگهداری از آنها حتماً از ماسک استفاده شود.
۱۲. قبل و بعد از هر تماس با بیمار یا محیط بیمار، شستشوی دستها با آب گرم و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه انجام شود.
۱۳. بعد از شستشوی دستها، آنها را با دستمال کاغذی یا حوله خشک نمایید.
۱۴. در صورتیکه آلودگی مشهود نباشد می توان از محلولهای پایه الکلی (ژل ضدعفونی) استفاده نمود.
۱۵. جهت پیشگیری از انتشار ترشحات تنفسی، بیمار از ماسک طبی و دستکش استفاده کند.
۱۶. در زمان سرفه یا عطسه، از دستمال کاغذی استفاده شود و بعد از استفاده، در سطل زباله درب دار انداخته شود.
۱۷. فرد مراقبت کننده از بیمار زمانی که با فرد بیمار در یک اتاق قرارداد باید از ماسک طبی استفاده نماید و دقت کند که به طور مناسب، دهان و بینی را بپوشاند. در حین استفاده، ماسک نباید لمس شود یا دستکاری شود. اگر ماسک فرد مراقبت کننده، با ترشحات تنفسی و سرفه بیمار آلوده گردد، باید فوراً تعویض شود. ماسک بعد از پایان استفاده، با شرایط بهداشتی به طور مناسب جمع آوری و دفع گردد و شستشوی دست ها بعد از برداشتن ماسک انجام گیرد.
۱۸. جهت دفع ضایعات ادرار و مدفوع و زباله بیمار از ماسک و دستکش استفاده شود و پس از دفع ضایعات، شستشوی مجدد دستها انجام شود.
۱۹. دستکش های یک بار مصرف، بعد از استفاده به طریقه صحیح دور انداخته شود و دستکش های خانگی بعد تماس با وسایل بیمار، با آب و صابون و مواد ضدعفونی کننده، شسته شود.
۲۰. استفاده از ملحفه های شخصی و ظروف اختصاصی که پس از استفاده از آنها، قابل شستشو با آب و صابون باشند، بلا مانع است.
۲۱. لباس و ملحفه های بیمار، روزانه با آب ۹۰-۶۰ درجه شسته و کاملاً خشک شود. در صورت نداشتن ماشین لباسشویی تا ۷۲ ساعت پس از پایان ایزوله ۷ روز، باید صبر کرد و پس از آن می توان لباس ها را برای شستشو به لباسشویی عمومی داد.
۲۲. بهتر است لباس ها یا ملافه های خیلی کثیف که با مایعات بدن مانند استفراغ یا اسهال آلوده شده اند را دور بیندازید.
۲۳. رعایت بهداشت فردی ضروریست و بایستی استفاده از ظروف غذایی مشترک، سیگار مشترک به منظور اجتناب از آلودگی با ترشحات دهانی فرد بیمار، حوله و یا ملحفه های مشترک خودداری شود.

۲۴. سطوحی که بیمار با آن در تماس است، باید روزانه تمیز و با محلول ضدعفونی کننده های خانگی و هیپوکلریت سدیم ۰٫۱ درصد به نسبت ۲۰ سی سی وایتکس در ۹۸۰ سی سی آب حل شود ضدعفونی گردد.

۲۵. سطوح توالت و حمام مورد استفاده بیمار، پس از هر بار استفاده بیمار، تمیز و با محلول ضدعفونی کننده های خانگی و هیپوکلریت سدیم ۰٫۱ درصد به نسبت ۲۰ سی سی وایتکس در ۹۸۰ سی سی آب حل شود ضدعفونی گردد.

۲۶. زباله های مرتبط با بیمار، عفونی در نظر گرفته شده و باید در سطل درب دار نگهداری شود و به طریق صحیح دفع گردد.

۲۷. به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده ، از تکاندن البسه و ملحفه های بیمار خودداری شود.

۲۸. یک استثنا ممکن است برای یک مادر شیرده در نظر گرفته شود. با توجه به مزایای تغذیه با شیر مادر و نقش ناچیز شیر مادر در انتقال ویروس های دستگاه تنفسی ، مادر می 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 دستورالعمل را رعایت نماید.

### **تغذیه در قرنطینه:**

با توجه به اینکه در دوره بیماری معمولاً اشتهاى بیمار کاهش می یابد، احتمال سوء تغذیه در وی بیشتر است. بنابراین لازم است کلیه افراد بهبود یافته به خصوص گروههای آسیب پذیر (سالمندان ، زنان باردار، کودکان و بیماران مبتلا به بیماریهای مزمن) تحت نظر مشاوره تغذیه قرار گیرند. لازم به ذکر است که کاهش اشتها موقت بوده و در دوره نقاهت اشتهاى فرد بهبود می یابد.

افراد باید رژیم غذایی حاوی میوه، سبزی، نان و غلات سبوس دار، حبوبات و همچنین گوشت و ماهی و مرغ استفاده کنند. باید دقت داشت که در دریافت مواد غذایی و تنوع مواد غذایی تعادل رعایت شود.

مطابق با راهنماهای کشوری در کودکان زیر ۲ سال، زنان باردار، شیرده، نوجوانان و سالمندان، ادامه مصرف مکمل های غذایی توصیه می شود.

در صورت بروز هر یک از علائم تب ، سرفه ، گلو درد و تنفس دشوار در هر یک از اعضای خانواده، بلافاصله به بیمارستان مراجعه شود.

مراقبت کنندگان و پرسنل مراقبت سلامت در مواجهه با افراد مشکوک به کرونا، به عنوان " افراد در تماس " در نظر گرفته شده و باید به پایش وضعیت سلامتی (چک درجه حرارت خود به مدت ۱۴ روز از آخرین تماس احتمالی) ، اقدام نمایند.

**تهیه کننده :افسون توفیق -کارشناس ارشد پرستاری**

**نایب کننده :دکتر محمد علی داورپناه -متخصص بیماریهای عفونی**

**بهار ۱۳۹۹**

**EDU-PT-136/A**