

راهنمای بیماران کرونا ۲۰۱۹ پس از ترخیص



واحد آموزش به بیمار و ایمنی بیمار

تنظیم کننده: راضیه طغانی، حمیرا قربانپور

اسفند ۴۰۰

راهنمای بیماران کرونا پس از ترخیص

واحد آموزش به بیمار و ایمنی بیمار

تنظیم کننده: راضیه طغانی، حمیرا قربانپور

اسفند ۴۰۰

دوست عزیز خوشحالیم که توانستید
بیماری کرونا را شکست دهید و به سلامت
از بیمارستان ترخیص شدید . ولی باید به
شما یادآور شویم که درمان شما هنوز
کامل نشده و همچنان نیاز به مراقبت
دارید . حال که سلامتی خود را نسبتاً
بازیافتید از شما تقاضا داریم نکات زیر را
در منزل به دقت مطالعه و رعایت نمایید
تا در کنار حفظ سلامت خود ، از ابتلای
سایر هموطنان عزیزمان به آن جلوگیری
شود.

نکات کلی بهداشتی

- داروهای تجویزی خود را به طور منظم در زمان های ذکر شده در نسخه
مصرف کنید و حتی اگر احساس بهبودی میکنید داروها را قطع نکنید تا دوره
درمان کامل شود
- این داروها بر اساس شرایط جسمی و وضعیت بیماری شما برایتان
تجویز شده است . لطفاً از توصیه کردن آنها به دیگران بپرهیزید
در صورتیکه سرفه شما بدتر شد . مجدداً تب کردید یا تنگی نفس شما
شدید شد بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید .
- شما باید در یک اتاق مجزا از سایر اعضای خانواده استراحت کنید
. اتاق مورد نظر باید یک پنجره باز و یک درب باز داشته باشد تا تهویه
هوا به درستی انجام شود
- تعداد دفعات خروج از اتاق را به حداقل برسانید و فقط برای موارد
ضروری از اتاق خارج شوید . اطمینان حاصل کنید که محل هایی که
شما و سایر اعضای خانواده به طور مشترک از آنها استفاده میکنید
(مانند آشپزخانه و دستشویی) تهویه مناسبی دارند .
- در اتاق مجزا و تخت مجزا بخوابید . اگر این امکان فراهم نیست و
منزل شما فقط یک اتاق دارد از سایر اعضای خانواده حداقل یک متر
فاصله بگیرید و محل خواب خود را با فاصله انتخاب کنید .

-ظرف غذا و قاشق و چنگال شما باید از بقیه مجزا باشد . این وسایل باید پس از مصرف با آب و مایع ظرف شویی و جدا از ظروف سایر اعضای خانواده شسته شود .

-تعداد کسانی که از شما مراقبت میکنند باید محدود باشد . ترجیحا فقط با یک نفر که در سلامت کامل است و بیماری زمینه ای (که خطر ابتلای وی را به بیماری کرونا بیشتر میکند مانند دیابت ،مشکل قلبی و ...) ندارد در یک منزل بمانید . کسی اجازه عیادت از شما را ندارد تا زمانی که کاملا بهبود یابید و هیچ علامتی نداشته باشید (این روند حدود ۱۴ روز طول میکشد)

-محل هایی از اتاق که شما مکرر با آنها در تماس هستید باید به طور مکرر شسته و ضد عفونی شوند . این سطوح شامل میز های کنار تخت ،کناره های تخت و صندلی های اتاق می باشد . ابتدا با شوینده های معمول سطوح را بشویید و سپس با ضدعفونی کننده حاوی هیپوکلریت سدیم ۰.۵٪(برای تهیه این محلول یک لیوان وایتکس را با ۹ لیوان آب جوشیده سرد شده مخلوط کنید)ضدعفونی کنید .

- بعد از هربار که فرد سالم با شما ،محل هایی که شما رفت و آمد داشتید یا وسایل شما تماس داشته باشد باید دست های خود را با آب و صابون بشوید . همچنین قبل و بعد از درست کردن غذا ،قبل از غذا خوردن ،بعد از استفاده از دستشویی و هر گاه که دست کثیف به

نظرمیرسد برای شما و سایر افراد منزل ضروری است (البته تاکید میشود که شما نباید برای سایر اعضا خانواده غذا بپزید)
-بعد از شستن دست ها با آب و صابون از دستمال کاغذی به جای حوله برای خشک کردن دست ها استفاده کنید . اگر تهیه دستمال کاغذی برای شما مقدور نیست از حوله پارچه ای استفاده کنید ولی به محض خیس شدن آنرا تعویض کنید و جدا از سایر لباس ها بشویید .
-پس از شستن دست ها با آب و صابون ،شیر آب را نیز شسته و سپس اقدام به بستن آن بنمایید .
-به صورت مداوم دستگیره درب اتاق ها و سرویس های بهداشتی را ضدعفونی نمایید .

-دستشویی ،حمام و کیه سطوح توالت حداقل روزی یکبار باید ضدعفونی شود. اول با موادیکه به طور معمول توالت را میشوید همه جا را بشوید . سپس آب بکشید . و با ضدعفونی کننده های حاوی هیپوکلریت سدیم ۰.۵٪(برای تهیه این محلول یک لیوان وایتکس را با ۹ لیوان آب جوشیده سرد شده مخلوط کنید)ضد عفونی کنید .

توصیه هایی برای شستن لباس ها

لباس ها، ملحفه و حوله های حمام و دست شویی بیمار را به طور مجزا از سایر لباس ها با مایع یا پودر لباس شویی معمول و با آب ۶۰-۹۰ درجه سانتی گراد بشویید و به طور کامل خشک کنید. لباس های کثیف فرد بیمار را داخل کیسه بگذارید و درب آنرا ببندید. لباس های خاکی را نتکانید و از تماس لباس های آلوده با پوست و لباس های خود جلوگیری کنید.

برای تمیز کردن سطوح آلوده، حمل لباس ها و ملحفه های بیمار حتما دستکش بپوشید. اگر از دست کش های ظرف شویی استفاده میکنید بعد از حمل وسایل بیمار آنها را با آب و صابون بشویید و با محلول هیپوکلریت سدیم ۵٪ (طرز تهیه در موارد قبلی) ضدعفونی کنید. اگر از دستکش یکبار مصرف استفاده میکنید پس از اتمام کار آنها را دور بیندازید. قبل از پوشیدن دستکش و پس از درآوردن آن دست ها را بشویید.

دستکش، ماسک یا هر پوشش یکبار مصرفی که برای مراقبت از بیمار استفاده می شود باید در سطل آشغال در بسته در اتاق خود بیمار نگهداری شود و هنگام دور انداختن روی آن برچسب زباله عفونی چسبانده شود.

توصیه های لازم جهت شست و شوی میوه و سبزی

میوه و سبزیجاتی را که ظاهری سالم و بدون پوسیدگی دارند، جهت خرید انتخاب نمایید، در هنگام خرید از قرار دادن میوه و سبزی در کنار سایر مواد خوراکی همانند نان، گوشت خام و... پرهیز نمایید. پس از ورود به منزل، کیسه های میوه و سبزی را در جایی مخصوص و دور از دسترس کودکان قرار دهید به گونه ای که تماس با سایر وسایل نداشته باشند پس از شستن دستها، ظروف مخصوص حاوی مواد ضدعفونی کننده را درون سینک ظرفشویی قرار داده و میوه و سبزی را داخل آن بریزید. پس از گذشت زمان لازم (بر حسب ماده ضد عفونی کننده) میوه و سبزی را به خوبی آبکشی نموده و آنها را در سبد مخصوص قرار دهید. پس از اتمام عملیات ضد عفونی کردن میوه و سبزی، کیسه های پلاستیکی را دور انداخته، سینک و محل قرار دادن کیسه ها را بشویید و یا ضد عفونی نمایید از قرار دادن میوه و سبزی نشسته در یخچال خود داری نمایید. پس از خورد کردن میوه و سبزی آنها را در ظروف درب بسته در یخچال قرار دهید.

به صورت مداوم دستگیره درب یخچال را ضدعفونی نمایید. از خوردن میوه و سبزی خام در بیرون از منزل اجتناب نمایید.

نکاتی پیرامون استفاده از ماسک و دستکش

در زمانی که بیمار اطراف فرد دیگری یا حیوان خانگی است حتما از ماسک استفاده کند

اگر قادر به استفاده از ماسک نباشد حتما در اتاق جدا بماند و در صورتی که فرد دیگری وارد اتاق می شود حتما ماسک بزند .

در هنگام عطسه یا سرفه با دستمال کاغذی جلویه دهان و بینی را بپوشاند ،سریع دستمال را در یک سطل در دار بیندازد و دست ها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته یا با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی کند . در هنگام ضدعفونی با الکل پس از آغشته شدن کامل دست ها تا بالای مچ انقدر دست ها را به هم ماساژ دهید تا الکل خشک شود .

اگر دستهای بیمار به ترشحاتش آلوده شد حتما باید دست ها را با آب و صابون طبق اصول گفته شده بشوید و بعد از شستشو میتواند از الکل نیز استفاده کند .

فردی که از بیمار مراقبت میکند قبل از ورود به اتاق بیمار باید یک ماسک ساده بپوشد.

توجه کنید قبل از پوشیدن ماسک دست ها را طبق دستورالعمل شستشوی دست خوب بشوئید .

ماسک باید به طور کامل تمام ناحیه اطراف دهان و بینی را بپوشاند و کاملا اندازه باشد

در صورتی که ماسک به ترشحات بیمار آلوده شود (به طور مثال بیمار در صورت شما عطسه یا سرفه کند)ماسک را سریع تعویض کنید ،طبق روشی که در ادامه گفته می شود.

جهت درآوردن ماسک به هیچ وجه جلوی ماسک یا همان قسمت پارچه ای را لمس نکنید بلکه بند ماسک را گرفته و ماسک را بیرون بیاورید و سریع در سطل در دار بیندازید .

پس از درآوردن ماسک طبق دستورالعمل سریع دست های خود را شسته و ضد عفونی کنید. از تماس مستقیم با ترشحات بیمار (هم ترشحات تنفسی و ترشحات دیگر مثل ادرار و مدفوع)خودداری کنید .

در صورت انجام اقدامات مراقبتی از بیمار حتما دستکش یک بار مصرف هر دو دست بپوشید و ماسک به صورت بزنید .

قبل از پوشیدن دستکش و همین طور بعد از خارج کردن دستکش دستان خود را با آب و صابون بشوئید و سپس ضد عفونی کنید .

توجه توجه :ابتدا دستکش ها را خارج کنید سپس دستها را بشوئید و در انتها ماسک را در بیاورید و باز مجدد دست ها را بشوئید و ضدعفونی کنید .

دقت داشته باشید تحت هیچ شرایطی ماسک و دستکش استفاده شده را مجددا مصرف نکنید .

نحوه صحیح شستن دست ها

شستن دست ها میتواند در پیشگیری از بیماری کمک بسزایی کند و شامل پنج مرحله ساده و موثر می باشد (خیس کردن دست ها، زدن کف با صابون به دست ها، مالیدن دست ها به هم و تمیز کردن آنها، شستن دست ها و خشک کردن دست ها) که شما میتوانید برای کاهش شیوع بیماری های تنفسی اقدام کنید تا بتوانید سالم بمانید. شستشوی منظم دست ها، به خصوص قبل و بعد از فعالیت های خاص، یکی از بهترین راهها برای از بین بردن میکروب ها، جلوگیری از مریض شدن و جلوگیری از گسترش میکروب به دیگران است. این کار سریع و ساده ای است و میتواند همه ما را از ابتلا به بیماری نجات دهد. شستن دست، پیروزی برای همه است، به جز میکروب ها.

شستشوی دست یکی از بهترین راه های محافظت از خود و خانواده در برابر بیماری است. یاد بگیرید چه موقع و چگونه باید دست های خود را بشویید تا سالم بمانید.

برای سالم ماندن دست های خود را بشویید:

شما میتوانید با شستن دست ها، به خصوص در مواقع کلیدی ذکر شده در زیر که احتمالاً میکروب ها را میگیرید و گسترش می دهید، به خود و عزیزانتان کمک کنید:

- قبل، حین و بعد از تهیه غذا

- قبل از خوردن غذا

- قبل و بعد از مراقبت از شخصی که در خانه بیمار است

- قبل و بعد از درمان یک برش یا زخم در سطح بدن خود یا فرد بیمار
- بعد از استفاده از توالت حتما دست ها شسته شود و تمام فضای توالت با محلول های ضدعفونی کننده، استریل گردد.
- بعد از تعویض پوشک یا تمیز کردن کودکی که از توالت استفاده کرده است.

- بعد از تخلیه بینی، سرفه یا عطسه

- پس از تماس با حیوانات، خوراک حیوانات یا زباله های حیوانات

- بعد از دست زدن به غذا یا درمان حیوانات خانگی

- بعد از لمس زباله یا محفظه ی زباله

پنج مرحله را برای شستن دست های خود به روش صحیح

دنبال کنید:

شستن دستان آسان است و یکی از موثر ترین راه های جلوگیری از شیوع میکروب ها است. دست ها ی تمیز میتواند مانع از انتشار میکروب ها از شخصی به شخص دیگر در کل جامعه شود. از خانه و محل کار شما گرفته تا مراکز مراقبت های کودکان و بیمارستان ها.

هر بار این پنج مرحله را دنبال کنید:

-دستان خود را با آب تمیز (گرم یا سرد) مرطوب کنید، شیر را ببندید و صابون بزنید.

با مالیدن دست ها به هم همراه صابون، دستان خود را کفی و صابونی

کنید. قسمت پشتی دست ها، بین انگشتان دست و زیر ناخن های

خود را کف آلود کنید.

دستان خود را برای ۲۰ ثانیه تمیز کنید . به یک تایمر نیاز دارید؟
آهنگ تولدت مبارک را از اول تا آخر دوبار به طور کامل بخوانید .
دستان خود را به خوبی در زیر آب تمیز به طور کامل و تمیز بشوید .
دستان خود را با استفاده از یک حوله تمیز خشک کنید .

وقتی نمی توانید از صابون و آب استفاده کنید ،از محلول ضد عفونی کننده دست استفاده کنید :

شستن دست ها با آب و صابون بهترین راه برای خلاص شدن از
میکروب ها در بیشتر مواقع است . اگر صابون و اب به آسانی در دسترس
نیست ،میتوانید از یک ضد عفونی کننده دست حاوی الکل استفاده
کنید که حداقل ۷۰ درصد الکل داشته باشد . با مراجعه به برچسب
محصول میتوانید مطلع شوید که ضد عفونی کننده حداقل ۷۰ درصد
الکل دارد .

ضد عفونی کننده ها در بسیاری از مواقع می توانند به سرعت تعداد
میکروب های دست را کاهش دهند

نحوه ی استفاده از ضد عفونی کننده دست :

محلول یا ژل ضد عفونی کننده را روی کف دست خود بمالید (برچسب
را بخوانید تا مقدار صحیح آن را یاد بگیرید)
دستان خود را با هم مالش دهید
ژل یا محلول را روی تمام سطوح دست و انگشتان و همچنین بین
انگشتان دست خود مالش دهید تا زمانی که خشک شود. این کار باید
حدود ۲۰ ثانیه طول بکشد .
نحوه ی صحیح استفاده از ضد عفونی کننده دست



لطفا قبل از شستن دست ها
به منطقه **T** شکل صورت
دست نزنید و این پیام را
منتشر کنید



چشم ها
بینی
دهان

پیشگیری از کرونا

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری های واگیر

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش ارتقای سلامت

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله

- ۱



دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.
- ۲



کف دست ها را با هم بشویید.
- ۳



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.
- ۴



بین انگشتان را از روبرو بشویید.
- ۵



نوک انگشتان را درهم گره کرده و به خوبی بشویید.
- ۶



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.
- ۷



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.
- ۸



دور میچ هر دو دست را بشویید.
- ۹



دست ها را با دستمال خشک کنید.
- ۱۰



با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

نکات مرتبط با داروهای تجویز شده

ممکن است برحسب شرایط یک یا همه داروهای ذکر شده زیر برای شما تجویز شده باشد. لطفا هنگام مصرف داروها به نکات زیر توجه کنید: اگر داروی هیدروکسی کلروکین برای شما تجویز شده است:

دارو را همراه غذا یا یک لیوان شیر مصرف کنید.

قرص را با یک لیوان آب میل کنید و از شکستن و جویدن قرص خودداری کنید.

دارو را به موقع و سر ساعت مصرف کنید.

به فاصله چهار ساعت قبل و بعد از مصرف دارو از مصرف ترکیبات آنتی اسید مثل شربت و قرص و ساشه الومنیوم ام جی اس و شربت منیزیوم هیدروکساید خودداری کنید.

در صورتی که داروهای دیگر مصرف میکنید، پزشک خود را از مصرف آنها مطلع کنید.

اگر داروی اسلتامیویر (تامی فلو) برای شما تجویز شده است:

بهتر است دارو با غذا مصرف شود ولی در شرایطی که به غذا دسترسی ندارید میتوانید دارو را با معده خالی نیز مصرف کنید.

حتما سر ساعت دارو را مصرف کنید و در صورتی که فکر میکنید ممکن است فراموش کنید، ساعت کوک کنید.

در صورتی که نمیتوانید کپسول را قورت دهید میتوانید محتویات آنرا در یک شربت حل کنید و میل کنید.

اگر مصرف دارو را فراموش کردید هنگام به یادآوردن سریع آن را مصرف کنید ولی اگر کمتر از دو ساعت به زمان مصرف قرص بعدی زمان دارید دیگر مصرف نکنید و هنگام رسیدن زمان مصرف از خوردن دو کپسول با هم اجتناب کنید. در صورت مصرف داروهای دیگر حتما اسامی و الگوی مصرف داروها را با پزشک خود در میان بگذارید

اگر داروی (لوپیناویر + ریتوناویر) Kaletra برای شما تجویز شده است:

هرگز مصرف دارو را فراموش نکنید.

دارو را با غذا مصرف کنید و در صورت عدم دسترسی به غذا میتوانید دارو را با معده خال مصرف کنید

از شکستن و یا خرد کردن قرص اجتناب کنید و قرص را درسته با یک لیوان آب مصرف کنید.

در صورت فراموش کردن مصرف قرص هر موقع که به یاد آورید دارو را مصرف کنید ولی اگر کمتر از دو ساعت تا مصرف قرص بعدی زمان باقی است از مصرف قرص فراموش شده خودداری کنید

توصیه بسیار مهم و جدی: در صورتی که داروهای دیگری مصرف میکنید حتما پزشک خود را مطلع کنید.