



## مراقبت از بیمار مبتلا یا مشکوک به کرونا در منزل



تاریخ آخرین بازنگری: ۱۳۹۹/۱۲/۰۱

کد پمفلت: PA-00-102

شماره بازنگری: ۰۲

کمیته آموزش خودمراقبتی به بیمار و خانواده

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

زمستان ۹۹

- احساس گیجی یا ناتوانی در بیدار شدن
- سیاه شدن لبها و صورت

سامانه‌های تلفنی ۱۹۱، ۴۰۳۰ و ۳۱۴۴۹۴۴۹

پاسخگوی سؤالات شما در مورد بیماری کرونا هستند.



منابع:

راهنمای تشخیص و درمان بیماری کووید ۱۹ در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی ایران. ویرایش نهم آذرماه ۹۹

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

۱۷- حداقل ۸ ساعت در شبانه روز بخوابید.

۱۸- مصرف مایعات فراوان حداقل ۶-۸ لیوان در روز فراموش نشود. از مصرف آب میوه های صنعتی خودداری کنید.

۱۹- از همه انواع مواد غذایی غافل نشوید. حتما میوه و سبزی کافی مثل سبزی خوردن، انواع کلم، گوجه فرنگی، انواع میوه های موجود مثل مرکبات و کیوی استفاده کنید. انواع گوشت (هر کدام که موجود است) مخصوصا گوشت قرمز، تخم مرغ، انواع مغز ها و حبوبات را برای تقویت سیستم ایمنی بدنتان استفاده کنید.

**در صورت داشتن علائم اورژانسی ذیل به نزدیک ترین مراکز درمانی مراجعه فرمائید:**

- درد سینه
- تنگی نفس
- سرفه شدید یا خلط دار
- بهتر نشدن علائم بعد از گذشت ۵ روز از شروع آن

این برگه آموزشی در بردارنده نکاتی در مورد **مراقبت از بیمار مشکوک یا مبتلا به کرونا در منزل** است. لطفاً این مطالب را با دقت مطالعه بفرمایید. ضمناً در صورت نیاز به دریافت خدمات پزشکی و پرستاری می‌توانید با **مراکز مراقبت های بالینی در منزل و مراکز مشاوره و ارائه مراقبت های پرستاری** مورد تایید دانشگاه که در لینک ذیل معرفی گردیده اند تماس بگیرید.

<https://www.mums.ac.ir/nursing-care-at-home>



### در منزل چه نکاتی را باید رعایت کنید؟

- ۱- در خانه بمانید. در یک اتاق پنجره دار تنها باشید، درب و پنجره را برای حرکت جریان هوا باز بگذارید.
- ۲- از اتاق خارج نشوید، وارد قسمتهای عمومی آشپزخانه، حمام و توالیت و... (خانه نشوید، مگر اینکه قبل از آن پنجره را برای جریان یافتن هوا باز بگذارید).
- ۳- از بقیه افراد خانه جدا شوید. اگر اتاق دیگری ندارید حداقل ۲ متر از بقیه فاصله بگیرید و حتماً ماسک بزنید.

بیش از ۲ ساعت در کنار دیگران حتی با رعایت فاصله و ماسک نمانید.

۴- در صورت اجبار به حضور در فضای عمومی حتماً با ماسک روی دهان و بینی را بپوشانید.

۵- اگر در اتاق تنها هستید نیازی به زدن ماسک نیست.

۶- فقط یک نفر که از سلامتی خوبی برخوردار است، مراقب شما باشد.

۷- با هیچ کس ارتباط نزدیک نداشته باشید، به صورت تلفنی و مجازی با دوستان واقوام در ارتباط باشید.

۸- هر بار قبل و بعد از غذا خوردن و سرویس بهداشتی دستهایتان را با آب گرم و صابون بشویید.

۹- کسی از شما مراقبت می‌کند، همیشه باید ماسک طبی بزند، به آن دست نزنند و هر ۴ ساعت یا حداقل روزانه آن را عوض کند.

۱۰- هرگز از ماسک و دستکش استفاده شده دوباره استفاده نکنید.

۱۱- هنگام عطسه و سرفه روی دهان و بینی را با دستمال کاغذی بپوشانید و بعد از یک بار استفاده دستمال و ماسک های استفاده شده را درون سطل زباله درب دار که کیسه پلاستیکی ضخیمی دارد، بیاندازید و دست ها را شسته یا ضدعفونی نمایید.

۱۲- سطوحی که روزانه با آن در تماس هستید را با شوینده های خانگی تمیز کنید. سطح حمام و توالیت را با وایتکس رقیق شده (یک قسمت وایتکس و ۹۹ قسمت آب) ضدعفونی کنید.

۱۳- از ملحفه، ظروف و وسایل شخصی خودتان استفاده کنید.

۱۴- لباسها، ملحفه و حوله تان را روزانه با آب داغ بشویید و کاملاً خشک کنید.

۱۵- در زمان تمیز کردن منزل حتماً از لباس کاملاً پوشیده شده، ماسک و دستکش استفاده کنید. پس از اتمام نظافت لباس ها را خارج کنید.

۱۶- مراقب باشید قبل و بعد از استفاده از دستکش حتماً دست هایتان را بشویید.