

مقابله با ویروس کرونا

هنگام عطسه یا سرفه بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانیم .

دستهایمان را به طور مکرر با آب و صابون بشوییم .

در صورت مشاهده علائم بیماری، از دیگران (1 متر) فاصله بگیریم.

هنگام احوال بررسی از در آغوش گرفتن و بوسیدن و دست دادن خودداری کنیم.

دستمال مصرف شده را فوری پس از استفاده در یک کیسه نایلونی قرار داده و پس از گره زدن در سطل زباله بیندازیم.

در صورت عدم بهبودی یا بدتر شدن علائم بیماری به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنیم .

اگر در خود علائم بیماری را دیدیم در منزل بمانیم و از حضور در اجتماعات و ملاقات با دیگران بپرهیزیم.

از مالیدن و تماس آلوده با چشم ها بینی و دهان خودداری کنیم.

علائم خطر کووید 19 جهت آموزش به بیماران در زمان ترخیص

تنگی نفس/تنفس دشوار (احساس درد و فشار و سنگینی در قفسه سینه- تنفس سطحی و تند تند - افزایش تعداد تنفسبیش از 30 در دقیقه)

تشدید سرفه یا سرفه خلط دار

کاهش سطح هوشیاری(حالت گیجی-خواب آلودگی- آگاه نبودن به زمان مکان و اطرافیان)

درد قفسه سینه

تهوع و استفراغ

عدم قطع تب بالای 38درجه پس از 5 روز از شروع علائم

تشنج

سرگیجه

سردرد

خود مراقبتی بیمار مبتلا به کووید 19 در منزل

برای مراقبت بالینی در منزلبایستی به توصیه های زیر عمل نمایید :

1-بیمار را در یک اتاق جداگانه و با تهویه مناسب قرار دهید.

2-یک استننا. مادر میتواند به شیر دهی ادامه دهدو هنگام نزدیک شدن به کودک باید از ماسک استفاده نماید و قبل از تماس با کودک رعایت دقیق بهداشت دست را انجام دهد.

3-تردد و جابجایی بیمار محدود باشد و فضای مشترک را به حداقل برسانید .فضاهای مشترک (به عنوان مثال آشپزخانه-حمام)به خوبی تهویه شود.(به عنوان مثال پنجره ها را باز نگه دارید)

4-بهداشت دست را فوراً به دنبال تماس با افراد بیمار یا محیط اطراف آنها انجام دهید.بهداشت دست نیز میتواند قبل و بعد از تهیه غذا ،قبل و بعد خوردن غذا ،بعد از استفاده از توالت و هر زمان که دستها کثیف به نظر می رسند انجام شود .می توان از الکل 70% نیز استفاده کرد .بهداشت دست را با استفاده از صابون و آب با دقت و صحیحباید انجام داد.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان امام هادی (ع) فرشبند

خود مراقبتی کووید 19

تهیه کننده: سمیه عالیشوندی

تایید کننده: دکتر رشیدی متخصص داخلی

سال تهیه: پاییز 1400

سال بازنگری: پاییز 1403

منبع: دستورالعمل وزارت بهداشت

کد: IM-PM-196-01

10-البسه حوله و ملحفه های مورد استفاده بیمار با استفاده از ماشین لباسشویی در آب 60 تا 90 درجه شسته شود.

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

12-جهت جلوگیری از انتشار ترشحات تنفسی از ماسک طبی استفاده شود و بصورت جدی بهداشت تنفسی رعایت شود.

13-مراقب نیز باید از ماسک طبی استفاده کند. در زمان تمیز نمودن محیط زندگی بیمار بایستی از دستکش ها و لباس های محافظ و یا پیشبند به منظور جلوگیری از رسیدن ترشحات به بدن استفاده شوند میتوان از دستکش وینیل یا دستکش خانگی استفاده کرد.

5-هنگام استفاده از آب و صابون ،از حوله های کاغذی یکبار مصرف استفاده شود . باید کنید اما حتما پس از خیس شدن آنها را جایگزین دستها خشک گردد. اگر حوله کاغذی در دسترس نیست از حوله های پارچه ای اختصاصی استفاده کنید.

6-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.

7-شستشوی ظروف غذایی بیمار با آب و مایع ظرفشویی توصیه میشود.

8-به طور روزانه سطوح مورد تماس بیمار با محلول ضد عفونی وایتکس رقیق 1٪(99 حجم آب و 1 حجم وایتک خانگی) گندزدایی شود.

9-توالت و روشویی مورد استفاده بیمار روزانه با محلول ضد عفونی وایتکس رقیق 1٪(99 حجم آب و 1 حجم وایتکس خانگی) گندزدایی شود