



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



انجمن علمی
بزرگی اجتماعی ایران



سایپا
سامانه سلامتی و پیشگیری بالینی

پروتکل مراقبت در منزل بیماران مشکوک یا مبتلا به کرونا ویروس



ابتلا به کرونا ویروس در هشتاد درصد موارد خفیف است و نیازی به مراجعه به مراکز ارایه خدمات سلامت و بستری ندارند. این افراد می توانند با استفاده از مشاوره تلفنی و اینترنتی در منزل بمانند و از خود مراقبت نمایند. این راهکار با ممانعت از حضور در مراکز در پیشگیری از انتشار ویروس و انجام اقدامات غیر ضروری پزشکی موثر است. این پروتکل برای موارد زیر قابل استفاده است:

۱. افرادی که با موارد مشکوک تماس داشته اند یا به مناطق اپیدمی سفر کرده اند اما علامتی ندارند.
 ۲. افرادی که تب یا سرفه خشک و علائم غیر اختصاصی مانند بدن درد، بی حالی و... دارند.
 ۳. افرادی که تنگی نفس داشته و توسط پزشک ویزیت شده و توصیه به مراقبت در منزل شده اند.
 ۴. افرادی که در بیمارستان بستری و پس از رفع خطر جهت ادامه درمان به منزل فرستاده می شوند.
- توصیه های مراقبت در منزل در سه بخش ارایه می شوند: بخش اول توصیه های مخصوص افراد مشکوک یا مبتلا، بخش دوم توصیه های اختصاصی مراقبت کنندگان از افراد مشکوک یا مبتلا و بخش سوم توصیه های عمومی.



الف) توصیه های اختصاصی افراد مشکوک یا مبتلا

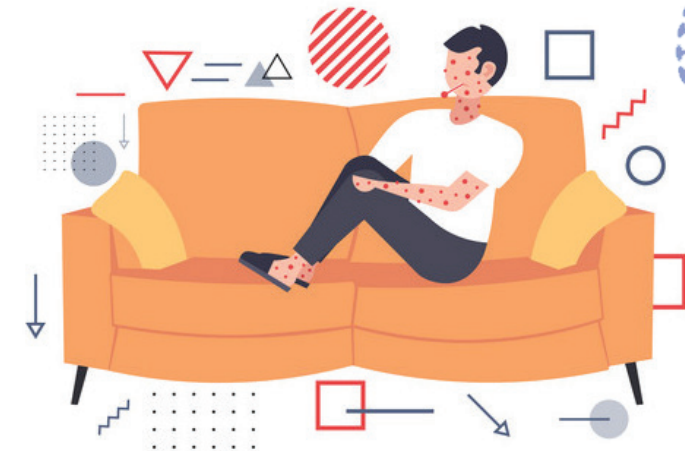
۱. قرنطینه: در یک اتاق که تهویه و نورگیری مناسب داشته باشد به مدت ۱۴ روز خود را قرنطینه نمایید. بهتر است در صورت امکان این اتاق مجزا از سایر قسمت های منزل باشد. روزانه حداقل دو بار با باز کردن پنجره هوای اتاق تهویه شود. سایر افراد منزل اجازه ورود به این اتاق را نداشته باشند. غذا و سایر مایحتاج فرد در ورودی اتاق به وی تحویل داده شود. قبل از تبادل با فرد مراقب بهتر است تهویه اتاق انجام شده باشد. در این مدت از خانه خارج نشود مگر برای خدمات پزشکی و با افراد دیگر نیز تماس نداشته باشد.

۲. اگر منزل دو توالت یا حمام دارد یکی از آنها به این فرد اختصاص یابد. اگر منزل تنها یک توالت و حمام دارد، پس از هر بار استفاده از توالت یا حمام سطوح کف و شیرآلات، کلید برق، دستگیره درها با الکل یا وایتکس رقیق شده ضد عفونی شود. مسیری که فرد از اتاق تا توالت و حمام می رود نیز ضد عفونی شود. ۳. فرد مشکوک یا مبتلا باید از ماسک استفاده نماید. استفاده از ماسک معمولی کفایت می کند. استفاده از ماسک های درجه ها حتی ماسک N۹۵ درجه دار، برای فرد مبتلا ممنوع است زیرا درجه آن باعث انتقال ویروس به فضای بیرون می شود. ماسک ها باید در صورت مرطوب شدن یا حداکثر هر ۸ ساعت تعویض شوند. برای درآوردن ماسک از بندهای آن استفاده شود و به قسمت پارچه ای دست زده نشود.

۴. دست ها را مرتب با آب و صابون یا الکل ۷۰ درصد ضد عفونی نماید. این کار به خصوص پس از هر بار خروج از اتاق برای انجام امور ضروری تکرار شود. طول مدت شستشو باید حداقل بیست ثانیه باشد. برای تبادل ظرف و سایر موارد با فرد مراقب از دستکش یکبار مصرف استفاده نموده و سپس آن را در سطل زباله اتاق بیندازد.



۵. در هنگام سرفه با دستمال یا آرنج خود جلوی دهان خود را گرفته تا از انتشار ویروس جلوگیری نماید. دستمال را در یک سطل دارای پوشش پلاستیکی بیندازد.
۶. ظرف هایی که فرد استفاده می کند از سایر ظروف جدا و به صورت مجزا با ابر و اسکاچ جدا شسته شود. لباس های فرد نیز از سایر افراد جدا شده و در مایع یا پودر شستشو و آب داغ با حرارت ۶۰ تا ۹۰ درجه خیسانده و سپس شسته شود. در صورت استفاده از ماشین لباسشویی تنظیماتی استفاده شود که این موارد را لحاظ کند یعنی بیشترین دما و زمان شستشو با آبکشی یا خیساندن اولیه.
۷. در صورت بدتر شدن حال عمومی یا ایجاد تنگی نفس با شماره تلفن ۱۹۰ برای شهر تهران مشورت نموده یا به مراکز درمانی مراجعه نمایید. شماره تلفن های محلی را از طریق اینترنت یا ۱۱۸ به دست آورید. آدرس مراکز درمانی در نقشه گوگل مشخص شده است.
۸. در طول مدت قرنطینه استراحت نموده، آب و مایعات فراوان نوشیده از بیرون رفتن از اتاق و منزل مگر در موارد ضروری خودداری نمایید.



ب) توصیه های اختصاصی مراقبین فرد مشکوک یا مبتلا

۱. بهتر است یک نفر که بیشترین زمان حضور در منزل را دارد و سن بالا و بیماری زمینه ای ندارد مسئول مراقبت بیمار شود.
۲. بهتر است مراقب تا حد امکان به اتاق بیمار وارد نشود و تبادلات در ورودی اتاق انجام شود.
۳. برای انجام تبادلات حتما از دستکش استفاده نماید و بعد از انجام تبادل دستکش را در سطل زباله درب دار مجزا با کیسه زباله بیندازد. از مصرف دوباره دستکش خودداری نماید.
۴. در حضور بیمار حتما از ماسک استفاده نماید. در محیط منزل نیز بهتر است ماسک استفاده شود.
۵. اگر نیاز به حضور در اتاق فرد مبتلا باشد بهتر است از یک لباس بلند مثل روپوش به صورت اختصاصی استفاده شود و پس از خروج از اتاق در محلی ایزوله آویزان شود. شرایط شستشوی این لباس نیز مانند لباسهای بیمار باشد. فاصله حداقل یک متر با بیمار را رعایت نمایید.
۶. دست ها را به طور مرتب بشویید یا ضد عفونی نمایید. از لمس چشم، بینی و صورت پرهیزید.
۷. پس از مراقبت از بیمار تا رعایت کامل موارد بهداشتی مانند شستن دست ها و ضد عفونی نمودن لوازم و سطح از تماس با سایر افراد خانواده خودداری نمایید.
۸. روزانه درجه حرارت بدن خود را اندازه گیری نموده، در صورت بروز تب، سرفه یا تنگی نفس ضمن مشاوره تلفنی خود را نیز قرنطینه نمایید.



FEVER



COUGH



CHILL

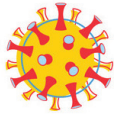


SNEEZING

توصیه های عمومی:

۱. اگر در منزل فرد سالمند یا فردی با بیماری قلبی-عروقی، تنفسی، دیابت، فشارخون، نقص ایمنی یا تحت درمان با کورتون است بهتر است به محل دیگری منتقل شود یا در نزدیکی محل فرد مبتلا نباشد. اگر امکان داشته باشد سایر افراد به مکان دیگری منتقل شوند بهتر است.
۲. اگر بیش از یک فرد مبتلا در منزل هستند بهتر است هم در یک مکان نگهداری شوند تا محل های کمتری آلوده شود.
۳. بهتر است در اتاق آب آشامیدنی (معدنی)، اسپری الکل، یک تب سنج، دستمال، ماسک، دستکش و پلاستیک زباله به تعداد کافی قرار داده شود.
۴. پس از بهبودی و اتمام مدت قرنطینه تمام وسایل و سطوح اتاق و میز و اشیای بیمار ضد عفونی شود.

PREVENTION OF CORONAVIRUS



DISINFECT



WASH HANDS



STAY HOME, WHEN SICK

گروه پزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
«انجمن علمی پزشکی اجتماعی ایران»
پایگاه خبری پیشگیری و سلامتی بالینی «سایبیا»