

دوست عزیز خوشحالیم که توانستید بیماری کرونا را شکست دهید و به سلامت از بیمارستان ترخیص شدید، ولی یاد آوری میشود که درمان شما هنوز کامل نشده است و همچنان نیاز به مراقبت دارید. حال که سلامتی خود را نسبتاً باز یافتید، از شما تقاضا می‌کنیم نکات زیر را در منزل به دقت مطالعه و رعایت فرمایید تا در کنار حفظ سلامتی خود، از انتشار بیشتر این بیماری و ابتلای سایر هموطنانمان به آن جلوگیری شود.



نکات کلی بهداشتی

- 1- داروهای تجویزی خود را به طور منظم و در زمانهای ذکر شده در نسخه مصرف نمایید و حتی اگر احساس بهبودی می‌نمایید، دارو را قطع نکنید تا دوره درمان کامل شود.
- 2- این داروها بر اساس شرایط جسمی و وضعیت بیماری شما برایتان تجویز شده است، لطفاً از توصیه کردن آن به دیگران بپرهیزید.
- 3- در صورتی که سرفه شما بدتر شد، مجدد تب کردید یا تنگی نفس شما تشدید شد، بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید.

- 4- 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.
- 5- تعداد دفعات خروج از اتاق را به حداقل برسانید و فقط برای موارد ضروری از اتاق خارج شوید، اطمینان حاصل کنید که محل‌هایی که شما و سایر اعضای خانواده به طور مشترک استفاده می‌کنید (مثل آشپزخانه و دستشویی) تهویه مناسبی دارند.
- 6- در اتاق مجزا و تخت مجزا بخواهید. اگر این امکان فراهم نیست و منزل شما فقط یک اتاق دارد، از سایر اعضای خانواده، حد اقل یک متر فاصله بگیرید و محل خواب خود را با فاصله انتخاب کنید.
- 7- ظرف غذا و قاشق و چنگال شما باید از بقیه مجزا باشد. این وسایل باید پس از مصرف با آب و مایع ظرفشویی و جدا از ظروف سایر اعضای خانواده شست و شو شود.
- 8- تعداد کسانی که از شما مراقبت میکنند، باید محدود شوند. ترجیحاً فقط با یک نفر که در سلامت کامل است و بیماری زمینه‌ای ندارد در یک منزل بمانید، کسی اجازه عیادت از شما را ندارد تا زمانی که کاملاً بهبود یابید و هیچ علامتی نداشته باشید. (این روند حدود 14 روز طول میکشد)
- 9- محل‌هایی از اتاق شما که مکرراً با آنها در تماس هستید، باید به طور مکرر شسته و ضد عفونی شود. این سطوح شامل میزهای کنار تخت، کناره‌های تخت و صندلی‌های اتاق می‌باشد. ابتدا با شوینده‌های معمول سطوح را بشویید و سپس

- با ضد عفونی کننده هیپو کلریت 0/5 درصد (برای تهیه این محلول، یک لیوان وایتکس را با 9 لیوان آب مخلوط کنید) ضد عفونی کنید.
- 10- بعد از هر بار که فرد سالم، با شما، محل‌هایی که با شما رفت و آمد داشتید یا وسایل شما تماس داشته باشد، باید دست‌های خود را با آب و صابون بشویید. همچنین قبل و بعد از درست کردن غذا، قبل از غذا خوردن، بعد از استفاده از دستشویی و هر زمان که دست کثیف به نظر میرسد شست و شوی دست، برای شما و سایر افراد منزل الزامی است (البته تأکید میشود که شما نباید برای سایر اعضای خانواده غذا بپزید)
 - 11- بعد از شستن دستها با آب و صابون، از دستمال کاغذی به جای حوله برای خشک کردن دستها استفاده کنید. اگر تهیه دستمال کاغذی برای شما مقدور نیست، از حوله پارچه‌ای استفاده کنید ولی به محض خیس شدن آنرا جدا از سایر لباسها با آب داغ بشویید و تعویض کنید.
 - 12- پس از شستن دستها با آب و صابون شیر آب را نیز بشویید
 - 13- مدام دستگیره‌های درب اتاقها و سرویسهای بهداشتی را ضد عفونی کنید
 - 14- دستشویی، حمام، کلیه سطوح توالت باید حد اقل روزی یکبار ضد عفونی شوند. اول با موادیکه به طور معمول توالت را می‌شوید شسته و سپس آب کشیده و بعد با ضد عفونی کننده‌های حاوی هیپوکلریت سدیم 5.5 درصد ضد عفونی کنید.



مرکز آموزشی درمانی امین

مراقبتهای پس از ترخیص بیماران کرونا



15- عکس مراحل شست و شوی صحیح دست در زیر قرار داده شده است.

منابع : 1- پروتکل پس از ترخیص بیماران کرونا وزارت بهداشت

2- دستورالعمل ترخیص بیماران کرونا مثبت بیمارستان مسیح دانشوری

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	مراقبتهای پس از ترخیص بیماران کرونا
تهیه کننده	مریم خانمحمدی واحد آموزش سلامت
تأیید کنندگان علمی	دکتر شیرزادی
سمت	عضو هیئت علمی علوم پزشکی اصفهان
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت	PE-cor -1

منابع: دستورالعمل مراقبت پس از ترخیص بیماران کرونا وزارت بهداشت

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه

نمایید. www.amin.mui.ac.ir