



### اقدامات پایه جداسازی بیمار:

- 1- بیمار را در یک اتاق تک که تهویه مناسبی داشته باشد (در و یک پنجره باز باشد) قرار دهید بیمار باید کمترین رفت و آمد را در فضای خانه داشته باشد و تا جای ممکن از اتاق خود خارج نشده و در فضاهای مشترک نباشد
- 2- مطمئن باشد که فضاهای مشترک (سرویس بهداشتی، حمام و آشپزخانه) تهویه مناسبی داشته باشد. (پنجره باز باشد) و پس از استفاده توسط بیمار لوازم بهداشتی بویژه شیرآلات ضد عفونی شوند
- 3- ترجیحا سایر اعضای خانواده باید در اتاق های مجزا باشند
- 4- تعداد مراقبین بیمار را به حداقل رسانده شود. ایده آل این است که فقط یک نفر از بیمار مراقبت کند که خود زمینه خطر، خصوصا بیماری های نقص ایمنی نداشته باشد
- 5- تا زمانی که بیمار کاملا علائمش بهبود نیافته باشد، اجازه ملاقات ندارد
- 6- قبل و بعد از تهیه غذا، پس از غذا خوردن، پس از استفاده از سرویس بهداشتی و هر زمانی که ممکن است دستها آلوده شده باشد شستوی دستها ضروری است
- 7- در صورتی که ظاهر دست ها آلوده نباشد می توان از یک محلول ضد عفونی کننده دستها با پایه الکلی استفاده نمود. در غیر اینصورت اول دستها باید با آب و صابون شسته شوند
- 8- پس از شستن دستها آنها را با حوله کاغذی و یا حوله تمیز (که مرتبا تعویض می شوند) خشک کنید بیمار در اتاقی که ایزوله شده است نیاز به ماسک ندارد اما زمانی که از اتاق ایزوله خارج میشود یا افراد خانواده از جهت مراقبت وارد اتاق میشوند، بیمار باید از ماسک پزشکی استفاده کند و حداقل روزانه تعویض شود (در صورت مرطوب شدن زودتر تعویض شود
- 9- در صورتی که بیمار به هیچ وجه قادر به تحمل ماسک نمی باشد، حداقل موقع عطسه و سرفه باید دهان و بینی با دستمال کاغذی پوشانده و بلافاصله در سطل زباله درب دار دارای پلاستیک زباله انداخته شود و دستها شسته شود. اگر بیمار مجبور است از دستمال های پارچه ای استفاده کند، مرتبا باید دستمال ها شسته و در آفتاب خشک شود و بعد مورد استفاده مجدد قرار گیرد
- 11- مراقبین بیمار (افراد هم خانه) نیز باید از ماسک پزشکی (معمولی) استفاده نمایند. نباید به ماسک دست زد و نحوه استفاده صحیح از ماسک باید به افراد آموزش داده شود
- 12- در صورتی که ماسک مرطوب یا با ترشحات بیمار آلوده سریعاً باید ماسک عوض شود
- 13- هنگام تعویض ماسک دقت شود که به قسمت جلوی ماسک نباید دست زد. ماسک استفاده شده را باید در سطل درب دار دارای پلاستیک زباله انداخته و بلافاصله دستها شسته شود
- 14- از تماس مستقیم با ترشحات بیمار، خصوصا ترشحات دهانی و تنفسی و مدفوع بشدت خودداری شود. در این شرایط ضمن زدن از ماسک، حتما از دستکش یکبار مصرف استفاده شود و پس از در آوردن دستکش و دفع آن، دست ها شسته شود
- 15- هرگز نباید از ماسک و دستکش استفاده شده، مجددا استفاده شود
- 16- ظروف غذاخوری و ملحفه های بیمار باید اختصاصی خود بیمار بوده، مرتبا شستشو و تعویض شود
- 17- روزانه تمام سطوح در تماس اتاق بیمار نظیر رختخواب، میز و صندلی و کمد های اطراف آن شستشو/تمیز و ضد عفونی شود
- 18- برای تمیز کردن لباس ها، ملحفه ها و وسایل بیمار ابتدا باید از آب و شوینده های مناسب استفاده نمود و متناسب با هر کدام برای ضد عفونی کردن از محلول های سفید کننده خانگی رقیق شده به نسبت یک به ۱۰ استفاده نمود
- 19- سرویس بهداشتی و حمام نیز باید روزانه شستشو و با محلول هیپوکلریت سدیم ۰.۱٪ (سفید کننده های خانگی) ضد عفونی شوند ملحفه های آلوده و مرطوب بیمار هنگام جمع کردن نباید تکانده شود. لباس ها، حوله و ملحفه های بیمار را می توان با ماشین لباسشویی شسته و به روش معمول خشک کرد (۱۴۰-۱۹۴ °F) (۶۰-۹۰ °C) با دمای ۶۰-۹۰

## پایش و مراقبت بیماران

علائم هشدار دهنده در بیماران سرپایی که نیازمند ارجاع به مراکز درمانی می باشند



- ۱- سیر افزایشنده تعداد تنفس در دقیقه، خصوصاً وقتی بیش از ۲۴ بار/دقیقه شود
- ۲- سیر پیشرونده تنگی نفس خصوصاً در زمان استراحت
- ۳- تغییرات هوشیاری/خواب آلودگی/گیجی
- ۴- بی اشتها بی بسیار شدید
- ۵- اسهال شدید که کم آبی ناشی از آن به درمان جایگزینی آب و الکترولیت خوراکی پاسخ ندهد
- ۶- تداوم یا تشدید تب بیش از ۳۸/۵ درجه سانتیگراد بعد از ۵ روز

### مراقبت افراد در تماس با موارد مبتلا به کووید ۱۹

کلیه افراد در تماس با موارد مبتلا به کووید-۱۹ باید تا ۱۴ روز پس از تماس از نظر علامتی غربالگری شوند. شروع ۱۴ روز، از آخرین تماس با بیمار است. این مراقبت به شکل زیر ارائه می شود

**الف- خود مراقبتی:** آموزش علائمی که می تواند مطرح کننده ابتلا به کووید-۱۹ باشد، به فرد در تماس اهمیت زیادی دارد. فرد باید بداند که تا ۱۴ روز بعد از آخرین تماس با فرد مبتلا، در صورت داشتن هر یک از علائم به نفع کووید-۱۹، باید مراتب را به اطلاع بهورز / مراقب سلامت برساند و در صورت لزوم به مرکز خدمات جامع سلامت منتخب کووید ۱۹ مراجعه کند

**ب- غربالگری فعال علامتی:** این خدمت توسط بهورز مراقب سلامت و به صورت تلفنی به فاصله هر سه روز یک بار از زمان شروع تماس انجام شده و به مدت ۱۴ روز ادامه خواهد داشت (جمعا ۶ بار) و با تواتر زیر انجام می شود

روز ۱- روز ۳- روز ۵- روز ۷- روز ۱۰- روز ۱۴

حداقل ۱۴ روز پس از آخرین تماس نزدیک با فرد مبتلا در خانه بمانند و خصوصاً از حضور در مکان های شلوغ اکیداً خودداری نمایند

خود غربالگری برای علائم بیماری انجام شود که شامل ۱-سرفه، تنگی نفس، سایر علائمی که به نفع کووید-۱۹ است ۲-ترجیحاً تب روزانه چک شود



افراد در تماس نزدیک با بیمار با سن بالای ۶۰ سال، دارای بیماری زمینه ای و زنان باردار صرفنظر از وجود علائم میتوانند تست شوند. مطابق دستورعمل افراد واجد شرایط تست

[www.zahra-hospital.com](http://www.zahra-hospital.com)

آدرس: تهران، دولت آباد، بلوار قدس تلفن: ۰۸-۳۳۳۷۰۰۹-۹ کس: ۳۳۷۴۷۲۸۲

روابط عمومی / واحد آموزش بیمار و ارتقاء سلامت- بهار ۱۴۰۰

