



خود مراقبتی بیماران کووید 19



تهیه کننده : فریبا اسدی (کارشناس پرستاری)
تایید کنندگان :

سمیه قربانی (مدیر پرستاری)
خدیجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)
رقیه بهزادی (سوپروایزر آموزش سلامت)
تایید کننده نهایی : دکتر رضا زارع پور (متخصص داخلی)

منبع: نسخه جدید دستورالعمل وزات بهداشت
خردادماه 1400

توصیه های تغذیه ای:

1. مصرف مایعات فراوان مانند آب، چای کم رنگ، دمنوش های گیاهی (آویشن، بابونه و شیرین بیان)
2. مصرف روزانه 3 واحد سبزیجات (بجز سبزیجات نشاسته ای مانند: چغندر، سیب زمینی، نخودفرنگی، کدو تنبل و ذرت) و 2 واحد میوه (حاوی ویتامین سی مانند مرکبات)
3. استفاده از منابع پروتئین در غذاهای روزانه (مانند حبوبات و تخم مرغ)



4.

مصرف هویج و کدو حلوائی در غذاهای روزانه

5. مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین سی به همراه غذا
6. اجتناب از مصرف سوسیس، کالباس و سایر فست فودها و غذای چرب و سنگین و نوشیدنی های گازدار و قند و شکر
7. استفاده از روغن های گیاهی مانند: کانولا، زیتون و کنجد
8. استفاده از انواع آجیل و مغزهای بی نمک (زیاده روی نکنید).
9. مصرف آش و سوپ تهیه شده با سبزیجات (تره، جعفری، اسفناج و گیشنیز) و غلات کامل

9- شستشوی ظروف غذایی بیمار با آب و مایع ظرفشویی توصیه می شود.

10- جهت ضدد عفونی کف اتاق یا راهروها، سطوح مانند میز، تشک های ضد آب، توالت و روشویی می توان از وایتکس رقیق شده استفاده نمود (مثلاً برای تهیه این محلول یک لیوان وایتکس را با 9 لیوان آب مخلوط کنید). این محلول رقیق شده را در ظرف درب دار به دور از نور به مدت 24 ساعت می توانید نگهداری کنید.

11- البسه و حوله و ملحفه های مورد استفاده بیمار با استفاده از ماشین لباسشویی در آب ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته شوند.

12- به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده از تکان دادن البسه و ملحفه های بیمار خودداری شود.

13- جهت جلوگیری از انتشار ترشحات تنفسی از ماسک طبی استفاده شود و به صورت جدی بهداشت تنفسی رعایت شود.

14- استراحت کافی داشته باشید.

15- داروهای تجویزی خود را به طور منظم در زمان های ذکر شده در نسخه مصرف کنید و حتی اگر احساس بهبودی می کنید داروها را قطع نکنید تا دوره درمان کامل شود.

16- این داروها بر اساس شرایط جسمی و وضعیت بیماری شما برایتان تجویز شده است. لطفاً از توصیه کردن آن ها به دیگران پرهیزید.

17- هرگاه احساس تنگی نفس شدید یا بدتر شدن علائم بیماری را داشتید، به کسی که در خانه از شما محافظت می کند بگویید که با شماره تلفن های (4030 ، 190 ، 1819) تماس بگیرد یا با نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت منتخب تماس بگیرد و براساس راهنمایی آن ها عمل کنید.

نکات خودمراقبتی در بیماران مبتلا به ویروس کووید 19:

در صورتیکه فردی به بیماری کرونا مبتلاست یا مشکوک به این بیماری می باشد، باید خود بیمار و اعضای خانواده در زمینه ی بهداشت فردی، روش های پیشگیری و کنترل عفونت، نحوه مراقبت از افراد مشکوک به عفونت و نحوه پیشگیری و انتقال عفونت به سایر اعضای خانواده آموزش های لازم را دریافت نمایند. این مراقبتها حداقل 14 روز پس شروع علائم برای فرد بیمار و برای فرد در تماس با بیمار نیز 14 روز بعد از تماس رعایت گردد.

آموزشها به قرار زیر می باشد:

در موارد زیر باید ماسک بزنید:

اگر بیمار هستید : در صورت حضور افراد دیگر (از جمله قبل از ورود به محل ارائه خدمات بهداشتی و درمانی)، باید ماسک بزنید.

اگر مراقب دیگران هستید : اگر فردی که بیمار است نتواند ماسک خود را بپوشد (به عنوان مثال به این دلیل که باعث مشکل تنفسی می شود)، پس به عنوان مراقب، هنگام حضور بر بالین بیمار، باید از ماسک خود استفاده کنید. حضور ملاقات کننده به غیر از مراقبین توصیه نمی شود.



سرفه و
خود را

در هنگام
عطسه

بپوشانید.

دور ریختن : دستمال های استفاده شده را در سطل زباله درب دار بیندازید.

دست ها را بشویید : بلافاصله دستان خود را حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید. این امر به ویژه بعد از تمیز کردن بینی، سرفه یا عطسه، رفتن به حمام و قبل از خوردن یا تهیه غذا اهمیت دارد.

ضد عفونی کننده دست : اگر صابون و آب در دسترس نیست، از یک ضد عفونی کننده دست حاوی الکل (حداقل الکل 60 درصد) استفاده کنید و به تمام سطوح دستان خود بمالید و آنها را به هم مالش دهید تا خشک شوند.

از لمس کردن خودداری کنید: از دست زدن به چشم، بینی و دهان خود با دست های شسته نشده، خودداری کنید.

از اشتراک لوازم خانگی شخصی خودداری کنید.

به اشتراک نگذارید : مواد غذایی، فنجان، لیوان، ظروف غذاخوری، حوله یا ملافه را با افراد دیگر در خانه خود به اشتراک نگذارید.

برای مراقبت بالینی در منزل باعث به توصیه های زیر عمل نمایید :

1- بیمار را در یک اتاق جداگانه و با تهویه مناسب قرار دهید. با باز کردن پنجره ها و یک درب می توانید تهویه را برقرار کنید.

2- جابجایی و حرکت بیمار محدود شود و حتی الامکان فضاهای مشترک (آشپزخانه، حمام، توالت و) دارای تهویه مناسب بوده و پنجره ها جهت گردش هوا باز شوند.

3- بعد از هر بار تماس با بیمار و مکان نگهداری وی، مراقب و یا افراد خانواده شست و شوی دست انجام دهند. اگر آلودگی واضح نباشد می توان از الکل ۷۰ درصد نیز استفاده کرد.

4- هنگام استفاده از آب و صابون از حوله های کاغذی یک بار مصرف استفاده شود. باید دست را خشک نمود در صورتی که حوله کاغذی در دسترس نیست از حوله های پارچه ای اختصاصی استفاده کنید اما حتماً بعد از خیس شدن حوله دیگری را جایگزین کنید .

5- از تماس مستقیم با مایعات و ترشحات بدن به خصوص ترشحات بدن و جاری تنفسی. خودداری شود و برای دفع ضایعات مانند ادرار، مدفوع و زباله ها از دستکش یکبار مصرف استفاده شود.

6- در زمان تمیز نمودن محیط زندگی بیمار باید از دستکش ها و لباس های محافظ و یا پیش بند به منظور جلوگیری از انتقال ترشحات بدن استفاده شوند و تا زمانی که سطح آن ها تمیز است می توان از آن ها استفاده کرد. می توان از دستکش یکبار مصرف یا دستکش های خانگی استفاده نمود. (دستکش های خانگی باید با آب و صابون و یا شوینده های خانگی شسته شوند. دستکش های یکبار مصرف نیز پس از هر بار استفاده دور انداخته شوند. نحوه ی خارج کردن دستکش به این صورت می باشد که از لبه ی بالایی دستکش ن را بیرون می آوریم تا دست با سطح آن در تماس نباشد.

7- در صورتی که ماسک به ترشحات بیمار آلوده شود یا خیس شود، ماسک را سریع تعویض نمایید. ماسک باید طوری خارج شود که قسمت جلوی ماسک لمس نشود و قسمت کش پشت سر از روی صورت جدا و برداشته شود و در سطل زباله درب دار انداخته شود.

8- برای خارج نمودن ماسک و دستکش، باید ابتدا دستکش ها را خارج کنید، سپس دست ها را بشویید و در انتها ماسک را در آورید و باز مجدد دست ها را بشویید و ضد عفونی کنید.