



آموزش بیماران و همراهان در مورد بیماری کرونا

بیمار و خانواده باید تحت آموزش و حمایت مستمر قرار گیرند برای مراقبت در منزل این آموزشها لازم است :

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

محدودیت تماس و ارتباط بیمار با افراد دیگر ، به طور ایده آل یک نفر که از نظر سلامتی در وضعیت خوبی است (مثلاً ترجیحاً از گروههای پرخطر مانند سالمندان نباشد) برای مراقبت از بیمار اختصاص داده شود .

اعضای خانواده باید از تردد به اتاق بستری بیمار خودداری نمایند و در شرایط ناچاری از اشتراک فضای روزانه ، بیمار باید بهداشت تنفسی را رعایت نموده و از سایر افراد خانوار فاصله حداقل یک متر را حفظ کند (مثلاً خوابیدن در یک تخت جداگانه)

یک استثنا ممکن است برای مادر شیرده در نظر گرفته شود . با توجه به مزایای تغذیه با شیر مادر و نقش ناچیز شیر مادر در انتقال ویروس های دستگاه تنفسی ، مادر می تواند به شیر دهی ادامه داده دهد . مادر هنگام نزدیک شدن به کودک باید از ماسک استفاده نماید و قبل از تماس با کودک ، رعایت دقیق بهداشت دست را انجام دهد .

تردد و جا به جایی بیمار محدود باشد و فضای مشترک را به حداقل برسانید .اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک (به عنوان مثال آشپزخانه ، حمام) به خوبی تهویه می گردند به نوان مثال پنجره ها را باز نگه دارید .

فرد مراقبت کننده از بیمار زمانی که با فرد بیمار در یک اتاق قرار دارد باید از ماسک معمولی استفاده نماید و دقت کند که به طور مناسب صورت را بپوشاند . در حین استفاده، ماسک نباید لمس شود یا دستکاری شود . اگر ماسک فرد مراقبت کننده ، با ترشحات تنفسی و سرفه بیمار آلوده گردد ، باید فوراً تعویض شود . ماسک بعد از پایان استفاده ، با شرایط بهداشتی به طور مناسب جمع آوری و دفع گردد و بهداشت دست بعد از برداشتن ماسک انجام گیرد .

بهداشت دست را فوراً به دنبال تماس با افراد بیمار یا محیط اطراف آنها انجام دهید . بهداشت دست نیز می تواند قبل و بعد از تهیه غذا ، قبل و بعد از 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 صحیح باید انجام داد . قبل از توصیه برای استفاده از الکل برای ضدعفونی در کاربرد خانگی ، توجهات لازم مربوط به ایمنی باید اعلام گردد(مانند احتراق و خطرات ناشی از آتش سوزی)

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

بهداشت تنفسی باید در همه اوقات به ویژه در خصوص افراد بیمار انجام شود. بهداشت تنفسی به صورت پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه و عطسه، با استفاده از ماسک های طبی، ماسک های پارچه ای و امثال آن انجام می شود که به دنبال آن بهداشت دست هم باید رعایت گردد.

مواد مورد استفاده قرار گرفته برای پوشاندن دهان و بینی بعد از استفاده به روش مناسب جمع آوری و دفع گردد و یا با روش مناسب شسته شود (به عنوان مثال، دستمال ها با استفاده از صابون معمولی یا مواد شوینده و آب شسته شود)

از تماس مستقیم با مایعات بدن، به خصوص ترشحات دهان یا تنفس و مدفوع خودداری کنید. از دستکش یکبار مصرف برای مراقبت از بهداشت دست و ماسک برای بهداشت دهان یا تنفس، هنگام جا به جایی مدفوع، ادرار و پسماند استفاده کنید. بهداشت دست را قبل و حتی بعد از برداشتن دستکش انجام دهید.

دستکش ها، حوله ها، ماسکها و سایر پسماندهای تولید توسط بیمار یا حین انجام فرآیند مراقبت از بیمار قبل از دفع با سایر پسماندهای خانگی باید در یک ظرف در دار در اتاق بیمار جمع آوری گردند.

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.

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

به طور روزانه سطوح مورد تماس بیمار با محلول ضد عفونی وایتکس رقیق 1٪ گند زدایی شود.

توالت و روشویی مورد استفاده بیمار روزانه با محلول ضد عفونی وایتکس رقیق 1٪ گندزدایی شود.

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

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

توصیه به پیگیری درمان و مراجعه مجدد بیمار در صورت بروز علائم هشدار

اگر یکی از اعضای خانواده علائم عفونت حاد تنفسی از جمله تب، سرفه، گلودرد و تنفس دشوار را تجربه کرد، بلافاصله به اورژانس مراجعه شود.