

## مقدمه

شیوع کروناویروس برای اولین بار در ووهان چین در تاریخ ۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ گزارش شده است، ویروس کرونا دغدغه ای جهانی است؛ شاید میزان مرگ و میر آن چندان بالا نبوده باشد، اما باید هشیار بود چرا که ابتلا به ویروس کرونا درمان قطعی ندارد.

بیماران مبتلا به علائم خفیف (تب خفیف، سرفه، ضعف، آبریزش بینی، گلو درد) به شرطی که مشکل تنفسی و علائم گوارشی نداشته باشند و دچار گیجی و بی حالی نباشند و بیماری زمینه ای همچون بیماری های ریه (آسم) یا قلب، نارسایی کلیوی و یا شرایط نقص ایمنی بدن نداشته باشند می توانند با رعایت تمامی جوانب احتیاط در منزل تحت مراقبت و درمان قرار گیرند.

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

بهداشت تنفسی بصورت پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه یا عطسه، با استفاده از ماسک های طبی، ماسک های پارچه ای و... باید توسط بیمار انجام شود که به دنبال آن بهداشت دست نیز باید رعایت گردد. (ماسک فیلتردار مناسب نیست. ماسک دولایه تترون هم می توان استفاده کرد).

محدودیت ارتباط و تماس بیمار با افراد دیگر رعایت شود. یک نفر که از نظر سلامتی در وضعیت خوبی است (به عنوان مثال ترجیحاً از گروه های 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 ۱ متر را حفظ کند(مثلاً خوابیدن در یک تخت جداگانه)

تردد و جابجایی بیمار را محدود کنید و فضای مشترک را به حداقل برسانید. اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک (به عنوان مثال آشپزخانه، حمام) به خوبی تهویه می گردند) به عنوان 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 باید قبل و بعد از تهیه غذا، قبل و بعد از خوردن غذا، قبل و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و هر زمان که دستها کثیف به نظر می رسند انجام شود. می توان از الکل ۷۰٪ نیز استفاده کرد.

بهداشت دست را با استفاده از صابون و آب با دقت و صحیح باید انجام داد.

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.

مواد مورد استفاده قرار گرفته برای پوشاندن دهان و بینی بعد از استفاده به روش مناسب جمع آوری و دفع گردد و یا به روش مناسب شسته شود. از تماس مستقیم با مایعات بدن، به خصوص ترشحات دهان یا تنفس و مدفوع خودداری کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی خراسان شمالی  
شبکه بهداشت و درمان شهرستان شیروان

## مراقبت از فرد مبتلا به کرونا ویروس



واحد آموزش و واحد کنترل عفونت  
بیمارستان آموزشی پژوهشی درمانی  
امام خمینی (ره) شیروان

اردیبهشت ۱۴۰۱

کد سند: p-mn-029

سخت قفسه سینه باشد و در شرایطی که تب بیمار کاهش یابد و مجدد تب کند و یا اینکه سرفه های وی منجر به تنگی نفس شود باید به مراکز درمانی مراجعه و تحت نظر پزشکان قرار گیرد.

اگر یکی از اعضای خانواده علائم عفونت حاد تنفسی از جمله تب، سرفه، گلو درد و تنفس دشوار را تجربه کرد، بلافاصله به تیم بهداشت شهرستان و دانشگاه منطقه اطلاع داده می شود و توصیه های بهداشت را دنبال کند.

برای مقابله با ویروس کرونا ماده غذایی مخصوصی وجود ندارد. اما بهتر است مواد غذایی مصرف شود که دارای مواد پروتئینی و ویتامینی فراوان بوده و در سریع ترین زمان سیستم ایمنی بدن را تقویت کند.

استفاده از مایعات (۸ تا ۱۰ لیوان در شبانه روز) از اصلی ترین راه مقابله با بیماری های عفونی محسوب می شوند و بهتر است که این مایعات به صورت گرم مصرف شود.

این افراد به هیچ عنوان نباید از منزل خارج شوند. افراد مبتلا پنج تا هفت روز اول بیماری را در منزل استراحت کنند و فعالیت فیزیکی سنگینی نداشته باشند. فرد می تواند کارهای معمول منزل را انجام دهد.

منبع: دستورالعمل کشوری کروناویروس

از دستکش یکبار مصرف برای مراقبت از بهداشت دست و ماسک برای بهداشت دهان یا بینی، هنگام جابجایی مدفوع، ادرار و پسماند استفاده کنید.

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 و توالیت و حمام و روشویی با محلول ضد عفونی وایتکس ۱٪ (یک پیمانه سفید کننده ۴ قسمت آب) گند زدایی شود. محلول آماده شده برای ۲۴ ساعت قابل استفاده است.

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

با توجه به این که فعالیت بیماری با تب شروع می شود بهتر است روزی چند بار دمای بدن با دماسنج جیوه ای به صورت زیربغلی کنترل شود. در صورتیکه بالای ۳۵٫۵ باشد تب محسوب می شود.

چنانچه فرد بیمار دارای تنگی نفس شدید و گرفتگی