



World Health Organization

آموزش مراقبت در منزل از افراد مشکوک به ابتلا به عفونت کروناویروس (nCoV-19) با علائم خفیف

بیماران و اعضای خانواده باید آموزش‌های بهداشت شخصی را ببینند و با برنامه‌های پیش‌گیری و کنترل عفونت و بیماری‌های مسری آشنا باشند تا به درستی با عضوی از خانواده که مشکوک به آلودگی است رفتار کنند. آن‌ها موظف هستند که در ایمن‌ترین شکل ممکن با این عضو خانواده مواجه شوند و از سرایت بیماری به خود جلوگیری کنند. بیمار و اعضای خانواده باید با برنامه پیش‌رو پشتیبانی و نظارت شوند و آموزش ببینند.

- بیمار را در یک اتاق با تهویه مناسب نگه دارید. اتاقی که برای مثال یک پنجره یا در باز داشته باشد.
- حرکات بیمار را محدود کنید و فضای اشتراکی را به حداقل برسانید. مطمئن شوید که اتاق‌هایی که مشترک هستند، مثل دستشویی، حمام و آشپزخانه، تهویه مناسبی دارند. مثلاً پنجره‌های این اتاق‌ها را باز بگذارید.
- اعضای خانواده باید در اتاق‌های جداگانه نسبت به بیمار ساکن شوند. اگر چنین چیزی ممکن نیست، حداقل فاصله ۱ متر با بیمار رعایت شود. مثلاً در دو تخت جداگانه بخوابند.
- تعداد کسانی که به بیمار کمک می‌کنند باید محدود باشند. ایده‌آل است که تنها یک فرد با میزان سلامتی بالا که مشکلات پیشینه‌ای، مثل بیماری‌های قلبی و عروقی یا ریوی نداشته باشد را به این کار بگمارد. همچنین عیادت و دیدار با بیمار تا زمان از بین رفتن تمامی علائم و نشانه‌های ویروس کرونا باید ممنوع باشد و هیچکس جز اعضای خانواده نباید در خانه حضور داشته باشند.
- پس از هر گونه تماس دستتان با بیمار یا اشیایی که او به آن‌ها دست زده است، دستتان را به خوبی ضدعفونی کنید یا با شوینده‌ها بشوید. شست‌وشوی دستان باید پیش و پس از تهیه غذا، پیش از غذا خوردن، پس از دستشویی و هرگاه که دست کثیف به نظر می‌رسد انجام پذیرد. اگر کثیف‌بودن دست‌ها واضح نیست، می‌توانید از ضدعفونی‌کننده‌هایی که پایه الکل دارند استفاده کنید. برای دست‌هایی که با چشم غیرمسلح نیز کثیف‌بودنشان محرز است، با استفاده از آب و صابون آن‌ها را بشوید.
- هنگام شستشوی دستتان با آب و صابون (یا دیگر شوینده‌ها مثل مایع دستشویی) استفاده از دستمال‌های کاغذی حوله‌ای یک‌بارمصرف نسبت به حوله‌های پارچه‌ای اولویت دارد. اگر امکان استفاده از دستمال کاغذی وجود ندارد، از حوله‌های پارچه‌ای استفاده کنید اما با هر بار استفاده، آن‌ها را بشوید و تا زمان خشک‌شدن با یک حوله دیگر تعویض کنید.
- برای جلوگیری از پخش ترشحات دستگاه تنفسی، بیمار باید از یک ماسک پزشکی استفاده کند و تا جایی که ممکن است آن را بپوشد. برای افرادی که نمی‌توانند از ماسک پزشکی کمک بگیرند، باید تمهیدات شدید اندیشید که بهداشت را رعایت کنند. مثلاً هنگام سرفه یا عطسه باید حتماً جلوی دماغ و دهانشان را با یک دستمال کاغذی یک‌بار مصرف بگیرند. پوشش‌هایی که با آن‌ها جلوی دماغ یا دهن این افراد گرفته شده است (مثل دستمال‌های جیبی) را یا دور بیندازید یا به خوبی توسط شوینده‌های مناسب مثل صابون و شوینده‌ها بشوید.

چگونه جلوی عطسه و سرفه را بپوشانیم؟



- شخصی که از بیمار مراقبت می‌کند، هنگامی که با او در یک اتاق قرار دارد، باید از یک ماسک پزشکی که اندازه‌اش است و جلوی دهان و دماغ او را به خوبی می‌پوشاند، استفاده کند. ماسک‌ها نباید در هنگام استفاده لمس شوند یا تکان بخورند. اگر ماسکی با ترشحات دهان یا بینی خیس یا کثیف شد، باید سریعاً با یک ماسک جدید، تمیز و خشک جایگزین شود. نحوه درآوردن ماسک‌ها نیز روش خاصی است که اعضای خانواده باید از آن آگاهی داشته باشند. جلوی ماسک را با دست نگیرید، بلکه بندهای آن را از

پشت سر آزاد کنید و با گرفتن بندهایش ماسک را در بیاورید. بلافاصله پس از مصرف، ماسک را دور بیندازید و عملیات شستشو یا ضدعفونی کردن دست را انجام بدهید.

- از تماس مستقیم با ترشحات بدن به هر طریقی خودداری کنید. مخصوصاً بزاق دهان، ترشحات ریوی و مدفوع بیمار می‌توانند ناقل بیماری باشند. از دستکش یک‌بارمصرف و ماسک برای جلوگیری از تماس مستقیم با ترشحات دهانی، ریوی، مدفوع و ادرار کمک بگیرید. پیش و پس از پوشیدن و درآوردن دستکش و ماسک، دست خود را بشویید یا ضدعفونی کنید.

- از ماسک‌ها و دستکش‌ها دوباره استفاده نکنید. آن‌ها تنها برای مصرف یک‌بارمصرف مناسب هستند.

- از پارچه‌ها و لوازم غذاخوری جداگانه برای بیمار استفاده کنید. این موارد را می‌توانید پس از استفاده توسط بیمار با شوینده‌های مناسب بشویید و نیاز نیست که آن‌ها را دور بیندازید.

- به صورت روزانه و مداوم سطوحی که در فضای مراقبت از بیمار قرار دارند را ضدعفونی کنید. پیشنهاد می‌شود که کناره میزها، قاب‌های تخت‌خواب و باقی اثاثیه‌ای که در اتاق خواب وجود دارند را ضدعفونی کنید. از قالب‌های صابون خانگی یا شوینده‌های قدرتمند برای تمیزکاری اولیه استفاده کنید و پس از آب‌کشی، از محلول خانگی ضدعفونی‌کننده که می‌توانید آن را با ترکیب آب و وایتکس تهیه کنید، استفاده کنید. جهت تهیه این محلول، هر واحد وایتکس را در نه واحد آب حل کنید.

- حداقل روزی یک بار سطوح حمام و دستشویی را تمیز و ضدعفونی کنید. ابتدا با شوینده‌ها و صابون‌های خانگی این سطوح را گندزدایی کنید و پس از آب‌کشی، از محلول ضدعفونی‌کننده خانگی که در بخش قبل نحوه تهیه‌اش را آموزش دادیم جهت ضدعفونی‌کردن این سطوح کمک بگیرید.
- لباس‌ها، لباس‌های خواب، حوله‌های حمام و صورت، و تمام چیزهایی که بیمار با آن‌ها به صورت روزانه سر و کار دارد را با مایع یا پودر لباس‌شویی و آب یا با ماشین لباس‌شویی در دماهای بین ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتی‌گراد بشویید و مستقیماً آن‌ها را خشک کنید تا خود ناقل ویروس نشوند. لباس‌ها و پارچه‌های آلوده را تا زمانی که آن‌ها را نشسته‌اید، در یک کیسه بسته قرار بدهید. لباس‌های کثیف را تکان ندهید و از تماس مستقیم پوستتان با آلودگی‌ها یا لباس‌های آلوده به شدت خودداری کنید.
- هنگام تمیزکردن سطوح، لباس‌ها یا پارچه‌هایی که با مخاط بدن بیمار برخورد دارند، باید از دستکش و لباس‌های محافظ (مثل پیش‌بندهای پلاستیکی) و ماسک استفاده شود. بسته به مورد استفاده، می‌توانید از دستکش‌های یک یا چندبار مصرف استفاده کنید. دستکش‌های چندبار مصرف را پس از استفاده ابتدا با آب و صابون بشویید و سپس با محلول ضدعفونی‌کننده خانگی از ویروس‌عاری کنید. دستکش‌های یک بار مصرف لاتکسی یا نیتریلی، باید بلافاصله پس از هر بار مصرف دور انداخته شوند. پیش و پس از درآوردن دستکش‌ها، دستتان را بشویید یا ضدعفونی کنید.
- دستکش‌ها، ماسک‌ها و دیگر ضایعاتی که در هنگام مراقبت از بیمار به وجود می‌آیند، باید در یک سطل آشغال دردار، در اتاق بیمار نگهداری شوند و در اولین فرصت به عنوان ضایعات عفونی دفع شوند.
- از اشتراک لوازم شخصی با بیمار به شدت خودداری کنید. این لوازم شخصی عبارتند از: مسواک، سیگار، لوازم پخت و پز، ظروف، نوشیدنی‌ها، حوله‌ها، لباس استحمام و ملحفه تخت‌خواب.



- کسی که امر مراقبت از بیمار را بر عهده دارد، باید در ابتدا یک ارزیابی از میزان خطر انجام بدهد تا بداند به چه تجهیزاتی احتیاج دارد و با توجه به این ارزیابی، دستورالعمل‌های مناسب را به کار بگیرد تا از سرایت ویروس به خود یا سایر اعضای خانواده جلوگیری کند.

چطور دست‌ها را بشوییم؟

مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



منبع

[https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)

مترجم: امیرحسین حق‌نظری

ناظر: نیلوفر یوسفی

تدوین: امیر علی‌گل

aligol.amir@gmail.com