

## کتابچه راهنمای خودمراقبتی

بیماران بستری شده با تشخیص بیمار کرونا - ۲۰۱۹

پس از ترخیص

نشانی تدوین کننده : شهرستان صومعه سرا - میدان انتظام ، جنب پارک  
ابریشم ،

بیمارستان امام خمینی (ره)

شماره تماس بیمارستان : ۰۱۳۴۴۳۲۳۰۴۱

شماره تماس واحد سلامت: ۰۹۰۵۰۷۵۳۱۴۶

<http://www.gums.ac.ir/imamh>

## مقدمه

دوست عزیز: خوشحالیم که توانستید بیماری کرونا را شکست دهید و به سلامت از بیمارستان ترخیص شدید. ولی باید به شما یاد آور شویم که درمان شما هنوز کامل نشده و همچنان نیاز به مراقبت دارید. حال که سلامتی خود را نسبتا باز یافتید ، از شما تقاضا داریم نکات زیر را در منزل به دقت مطالعه و رعایت نمایید تا در کنار حفظ سلامت خود ، از انتشار بیشتر این بیماری و ابتلای سایر هموطنان عزیز به آن جلوگیری شود.

منابع : دستورالعمل های WHO و CDC

# در این کتابچه می خوانیم؛



#کمیته داروساز مؤثر

نکات کلی بهداشتی

۳



۸

نحوه صحیح شستن دست ها

نکاتی پیرامون استفاده از ماسک  
و دستکش

۱۴



۱۷

توصیه هایی برای شستن لباس ها

#کمیته داروساز مؤثر

توصیه های لازم جهت شست شوی  
میوه و سبزی

۱۹



۲۱

نکات مرتبط با داروهای تجویز شده



## نکات کلی بهداشتی

- ۱- داروهای تجویزی خود را به طور منظم در زمان های تعیین شده در نسخه مصرف کنید و حتی اگر احساس بهبودی می کنید داروها را قطع نکنید تا دوره درمان کامل شود.
- ۲- این داروها بر اساس شرایط جسمی و وضعیت بیماری شما برایتان تجویز شده است. لطفاً از توصیه کردن آنها به دیگران بپرهیزید.
- ۳- در صورتیکه سرفه شما بدتر شد، مجدد تب کردید یا تنگی نفس شما تشدید شد بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید.
- ۴- شما باید در یک اتاق مجزا از سایر اعضا خانواده استراحت کنید اتاق مورد نظر باید یک پنجره باز و یک درب باز داشته باشد تا تهویه هوا به درستی انجام شود.

۵- تعداد دفعات خروج از اتاق را به حداقل برسانید و فقط برای موارد ضروری از اتاق خارج شوید. اطمینان حاصل کنید که محل هایی که شما و سایر اعضای خانواده به طور مشترک از آنها استفاده می کنید ( مانند آشپزخانه و دستشویی ) تهویه مناسبی دارند.

۶- در اتاق مجزا و تخت مجزا بخواهید. اگر این امکان فراهم نیست و منزل شما فقط یک اتاق دارد از سایر اعضای خانواده حداقل یک متر فاصله بگیرید و محل خواب خود را با فاصله انتخاب کنید.

۷- ظرف غذا و قاشق و چنگال شما باید از بقیه مجزا باشد. این وسایل باید پس از مصرف با آب و مایع ظرف شویی و جدا از ظروف سایر اعضای خانواده شسته شود.

۸- تعداد کسانی که از شما مراقبت می کنند باید محدود باشد. ترجیحا فقط با یک نفر که در سلامت کامل است و بیماری زمینه ای (که خط ابتلای وی را بیماری کرونا بیشتر می کند مانند دیابت ،مشکل قلبی و...) ندارد در یک

منزل بمانید. کسی اجازه عیادت از شما را ندارد تا زمانی که کاملاً بهبود یابید

و هیچ علامتی نداشته باشید. (این روند حدود ۱۴ روز طول می کشد).

۹- محل هایی از اتاق که شما مکرر با آنها در تماس هستید باید به طور مکرر

شسته و ضدعفونی شود. این سطوح شامل میزهای کنار تخت ، کناره های

تخت و صندلی های اتاق می باشد. ابتدا با شوینده های معمول سطوح را

بشوید و سپس با ضدعفونی کننده حاوی هیپوکلریت سدیم ۰.۵٪ (برای

تهیه این محلول یک لیوان وایتکس را با ۹ لیوان آب مخلوط کنید)

ضدعفونی کنید.

۱۰- بعد از هر بار که فرد سالم با شما ، محل هایی که شما رفت و آمد

داشتید یا وسایل شما تماس داشته باشد باید دست های خود را با آب و

صابون بشوید. همچنین قبل و بعد از دست کردن غذا ، قبل از غذا خوردن ،

بعد از استفاده از دستشویی و هر گاه که دست کثیف به نظر می رسد برای

شما و سایر افراد منزل ضروری است . ( البته تاکید می شود که شما نباید

برای سایر اعضای خانواده غذا بپزید)

۱۱- بعد از شستن دست ها با آب و صابون از دستمال کاغذی به جای حوله

برای خشک کردن دست ها استفاده کنید. اگر تهیه دستمال کاغذی برای

شما مقدور نیست از حوله پارچه ای استفاده کنید ولی به محض خیس

شدن آنرا تعویض کنید و جدا از سایر لباس ها بشویید.

۱۲- پس از شستن دست ها با آب و صابون، شیر آب را نیز شسته و سپس

اقدام به بستن آن بنمایید.

۱۳- به صورت مداوم دستگیره درب اتاق ها و سرویس های بهداشتی را

ضدعفونی نمایید.

۱۴- دستشویی، حمام و کلیه سطوح توالت حداقل روزی یکبار باید

ضدعفونی شود. اول با موادی که به طور معمول توالت را با آن می شویید همه

جا را بشویید. سپس آب بکشید و با ضدعفونی کننده های حاوی هیپوکلریت

سدیم ۰.۵٪ ضدعفونی کنید.



## نحوه صحیح شستن دست ها

شستن دست های می تواند در پیشگیری از بیماری کمک بسزایی کند و شامل پنج مرحله ساده و موثر می باشد (خیس کردن دست ها ، زدن کف با صابون به دست، مالیدن دست ها به هم و تمیز کردن آن ها ، شستن دست ها و خشک کردن دست ها ) که شما می توانید برای کاهش شیوع بیماری های تنفسی اقدام کنید تا بتوانید سالم بمانید. شستشوی منظم دست ، به خصوص قبل و بعد از فعالیتهای خاص ، یکی از بهترین راهها برای از بین بردن میکروب ها ، جلوگیری از مریض شدن و جلوگیری از گسترش میکروب به دیگران است. این کار سریع و ساده ای است و می تواند همه ما را از ابتلا به بیماری نجات دهد. شستن دست، پیروزی برای همه است، به جز میکروب ها . شستشوی



دست یکی از بهترین راه های محافظت از خود و خانواده در برابر بیماری است. یاد بگیرید چه موقع و چگونه باید دست های خود را بشویید تا سالم بمانید.

برای سالم ماندن ، دست های خود را بشویید:

شما می توانید با شستن دست های ، به خصوص در مواقع کلیدی ذکر شده در زیر که احتمالاً میکروب ها را می گیرید و گسترش می دهید، به خود و عزیزانتان کمک کنید:

- قبل ، حین و بعد از تهیه غذا
- قبل از خوردن غذا
- قبل و بعد از مراقبت از شخصی که در خانه بیمار است
- قبل و بعد از درمان یک برش یا زخم در سطح بدن خود یا فرد بیمار
- بعد از استفاده از توالت حتما دست ها شسته شود و تمام فضای توالت با محلولهای ضدعفونی کننده ، استریل گردد.

- بعد از تعویض پوشک یا تمیز کردن کودکی که از توالت استفاده کرده است.

- بعد از تخلیه بینی ، سرفه یا عطسه

- پس از تماس با حیوانات ، خوراک حیوانات یا زباله های حیوانات

- بعد از دست زدن به غذا یا درمان حیوانات خانگی

- بعد از لمس زباله یا محفظه ی زباله

- پنج مرحله را برای شستن دست های خود به روش صحیح دنبال

کنید:

- شستن دست ها آسان است و یکی از موثرترین راه های جلوگیری

از شیوع میکروب ها است. دست های تمیز می تواند مانع از انتشار

میکروب ها از شخص به شخص دیگر و در کل جامعه شود- از خانه

و محل کار شما گرفته تا مراکز مراقبت های کودکان و بیمارستان ها.

- هر بار این پنج مرحله را دنبال کنید:

- ۱- دستان خود را با آب تمیز (گرم یا سرد) مرطوب کنید ، شیر را  
ببندید و صابون بزنید.

- ۲- با مالیدن دست ها به هم به همراه صابون .

- ۳-دستان خود را کفی و صابونی کنید، قسمت پشتی دست ها ،  
بین انگشتان دست و زیر ناخن های خود را کف آلود کنید.

- ۴- دستان خود را به خوبی در زیر آب تمیز به طور کامل و تمیز  
بشوید.

- ۵- دستان خود را با استفاده از یک حوله تمیز خشک کنید.

- وقتی نمی توانید از صابون و آب استفاده کنید، از محلول ضدعفونی  
کننده دست استفاده کنید:

- شستن دست ها با آب و صابون بهترین راه برای خلاص شدن از  
میکروب ها در بیشتر مواقع است . اگر صابون و آب به آسانی در  
دسترس نیست، می توانید از یک ضدعفونی کننده دست حاوی

- الکل استفاده کنید که حداقل ۷۰ درصد الکل داشته باشد با مراجعه به برچسب محصول می توانید مطلع که ضدعفونی کننده حداقل ۷۰ درصد الکل دارد.
- ضدعفونی کننده ها در بسیاری از مواقع می توانند به سرعت تعداد میکروب های دست را کاهش دهند.
- نحوه استفاده از ضدعفونی کننده دست
- - محلول یا ژل ضدعفونی کننده را روی کف دست خود بمالید (برچسب را بخوانید تا مقدار صحیح آن را یاد بگیرید).
- - دستان خود را با هم مالش دهید.
- - ژل یا محلول را روی تمام سطوح دست و انگشتان و همچنین بین انگشتان دست خود مالش دهید تا زمانی که خشک شود. این کار باید حدود ۲۰ ثانیه طول بکشد.
- - به عکس صفحه بعد توجه فرمایید.

# روش درست شستن دست ها

## در ۱۰ مرحله



دست ها را خیس کرده و بعد ان ها را صابونی کنید.



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مع هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.



## نکاتی پیرامون استفاده از ماسک و دستکش

۱- در زمانی که بیمار اطراف فرد دیگری یا حیوان خانگی است حتما از ماسک استفاده کند.

۲- اگر قادر به استفاده از ماسک نباشد حتما در اتاق جدا بماند و در صورتی که فرد دیگری وارد اتاق می شود حتما ماسک بزند.

۳- در هنگام عطسه یا سرفه با دستمال کاغذی جلوی دهان و بینی را بپوشانند، سریع دستمال را در یک سطل در دار بیندازد و دست ها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته یا با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی کند. در هنگام ضدعفونی با الکل پس از آغشته شدن کامل دست ها تا بالای مچ آنقدر دست ها را به هم ماساژ دهید تا الکل خشک شود.

۴- اگر دست ها بیمار به ترشحاتش آلوده شد حتما باید دست ها را با آب و صابون طبق اصول گفته شده بشوید و بعد از شستشو می تواند از الکل نیز استفاده کند.

۵- فردی که از بیمار مراقبت می کند قبل از ورود به اتاق بیمار باید ماسک ساده بپوشد.

۶- توجه کنید قبل از پوشیدن ماسک دست ها را طبق دستورالعمل شستشوی دست خوب بشوئید.

۷- ماسک باید به طور کامل تمام ناحیه اطراف دهان و بینی را بپوشاند و کاملا اندازه باشد.

۸- در صورتی که ماسک به ترشحات بیمار آلوده شود ( به طور مثال بیمار در صورت شما عطسه یا سرفه کند) ماسک را سریع تعویض کنید، طبق روشی که در ادامه گفته می شود.

۹- جهت در آوردن ماسک به هیچ وجه جلوی ماسک یا همان قسمت پارچه ای را لمس نکنید بلکه بند ماسک را گرفته و ماسک را بیرون بیاورید و سریع در یک سطل در دار بیندازید.

۱۰- پس از در آوردن ماسک طبق دستورالعمل سریع دست های خود را

شسته و ضدعفونی کنید. از تماس مستقیم با ترشحات بیمار ( هم ترشحات

تنفسی و ترشحات دیگر مثل ادرار و مدفوع ) خودداری کنید.

۱۱- در صورت انجام اقدامات مراقبتی از بیمار حتما دستکش یک بار مصرف

هر دو دست بپوشید و ماسک به صورت بزنید.

۱۲- قبل از پوشیدن دستکش و همین طور بعد از خارج کردن دستکش

دستان خود را با آب و صابون بشویید و سپس ضدعفونی کنید.

توجه : 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 ضدعفونی کنید.

❖ دقت داشته باشید تحت هیچ شرایطی ماسک و دستکش استفاده شده

را مجددا مصرف نکنند.



## توصیه هایی برای شستن لباس ها

- ۱- لباس ها ، ملحفه و حوله های حمام و دست شویی بیمار را به طور مجزا از سایر لباس ها را با مایع یا پورد لباس شویی معمول و با آب ۶۰ الی ۹۰ درجه سانتی گراد بشویید و به طور کامل خشک کنید. لباس های کثیف فرد بیمار را داخل کیسه بگذارید و درب آنرا ببندید ، لباس های خاکی را نتکانید و از تماس لباس های آلوده با پوست خود و لباس جلوگیری کنید.
- ۲- برای تمیز کردن سطوح آلوده ، حمل لباس ها و ملحفه های بیمار حتما دستکش بپوشید . اگر از دست کش های ظرف شویی استفاده می کنید بعد از حمل وسایل بیمار آنها را با آب و صابون بشویید و با محلول هیپوکلریت سدیم ۰/۵ درصد (طرز تهیه در موارد قبلی ) ضدعفونی کنید .اگر از دستکش یکبار مصرف استفاده می کنید پس از اتمام کار آنها را دور بیندازید. قبل از پوشیدن دستکش و پس از در آوردن آن دست ها را بشویید.

۳- دستکش ، ماسک یا هر پوشش یکبار مصرفی که برای مراقبت از بیمار استفاده می شود باید در سطل آشغال در بسته در اتاق خود بیمار نگهداری شود و هنگام دور انداختن روی آن برچسب زباله عفونی چسبانده شود.

## توصیه های لازم شستشوی میوه و سبزی

- ۱- میوه و سبزیجاتی را که ظاهری سالم و بدون پوسیدگی دارند ، جهت خرید انتخاب نمایید.
- ۲- در هنگام خرید از قرار دادن میوه و سبزی در کنار سایر مواد خوراکی همانند نان ،گوشت خام و... پرهیز نمایید.
- ۳- پس از ورود به منزل ، کیسه های میوه و سبزی را در جایی مخصوص و دور از دسترس کودکان قرار دهید به گونه ای که تماس با سایر وسایل نداشته باشند.
- ۴- پس از شستن دستها ، ظروف مخصوص حاوی مواد ضدعفونی کننده را درون سینک ظرفشویی قرار داده و میوه و سبزی را داخل آن بریزید.
- ۵- پس از گذشت زمان لازم (برچسب ماده ضدعفونی کننده ) میوه و سبزی را به خوبی آبکشی نموده و آنها را در سبد مخصوص قرار دهید.

۶- پس از اتمام عملیات ضدعفونی کردن میوه و سبزی ، کیسه های پلاستیکی را دور انداخته ، سینک و محل قرار دادن کیسه ها را بشوید و یا ضدعفونی نمایید .

۷- از قرار دادن میوه و سبزی نشسته در یخچال خودداری نمایید.

۸- پس از خورد کردن میوه و سبزی آنها را در ظروف درب بسته در یخچال قرار دهید.

۹- به صورت مداوم دستگیره درب یخچال را ضدعفونی نمایید.

۱۰- از خوردن میوه و سبزی خام در بیرون از منزل اجتناب نمایید.

## نکات مرتبط با داروهای تجویز شده

ممکن است برحسب شرایط ، یک یا همه داروهای ذکر شده زیر برای شما

تجویز شده باشد. لطفا هنگام مصرف داروها به نکات زیر توجه کنید:

اگر داروی هیدروکس کلروکین برای شما تجویز شده است:

- دارو را همراه غذا یا یک لیوان شیر مصرف کنید.
- قرص را با یک لیوان آب میل کنید و از شکستن و جویدن قرص خودداری کنید.
- دارو را به موقع و سر ساعت مصرف کنید.
- به فاصله چهار ساعت قبل و بعد از مصرف دارو از مصرف ترکیبات آنتی اسید مثل شربت و قرص و آلومینیوم ام جی اس و شربت منیزیم هیدروکسید خودداری کنید.
- در صورتی که داروهای دیگر مصرف می کنید. پزشک خود را از مصرف آنها مطلع کنید.

اگر داروی اسلتامیویر ( تامی فلو) برای شما تجویز شده است:

بهتر است دارو با غذا مصرف شود ولی در شرایطی که به غذا دسترسی ندارید می توانید دارو را با معده خالی نیز مصرف کنید.

• حتما سر ساعت دارو را مصرف کنید و در صورتی که فکر می کنید ممکن است فراموش کنید ، ساعت کوک کنید.

• در صورتی که نمی توانید کپسول را قورت دهید می توانید محتویات آن را در یک شربت حل کنید و میل کنید.

• اگر مصرف دارو را فراموش کردید هنگام به یاد آوردن سریع آن را مصرف کنید ولی اگر کمتر از دو ساعت به زمان مصرف قرص بعدی زمان دارید دیگر مصرف نکنید و هنگام رسیدن زمان مصرف از خوردن دو کپسول با هم اجتناب کنید.

• در صورت مصرف داروهای دیگر حتما اسامی و الگوی مصرف داروها را با پزشک خود در میان بگذارید.

اگر داروی **Kaletra** ( لوپینایر + ریتوناویر ) برای ما تجویز شده است:

- هرگز مصرف دارو را فراموش نکنید.
  - دارو را با غذا مصرف کنید و در صورت عدم دسترسی به غذا می توانید دارو را با معده خالی مصرف کنید.
  - از شکستن و یا خرد کردن قرص اجتناب کنید و قرص را دسته با یک لیوان آب مصرف کنید.
  - در صورت فراموش کردن مصرف قرص هر موقع که با یاد آوردید دارو را مصرف کنید ولی اگر کمتر از دو ساعت تا مصرف قرص بعدی زمان باقی است از مصرف قرص فراموش شده خودداری کنید.
- توصیه بسیار مهم و جدی : در صورتی که داروهای دیگری مصرف می کنید
- حتما پزشک خود را مطلع کنید.





