

## مراقبت در منزل :

\*اگر احساس می کنید بیمار شده اید تا ۱۴ روز در منزل استراحت نمائید، فقط در صورت علایمی مانند (تب ، سرفه، تنگی نفس یا اسهال) به مراکز درمانی مراجعه نمائید در غیر این صورت نیازی به مراجعه و بستری در بیمارستان نیست .

### تکات ذیل برای مراقبت از بیمار توسط افراد خانواده ضرورت دارد:

۱- بیمار در یک اتاق جدا از سایر افراد خانواده با تهویه مناسب قرار داده شود (پنجره ها به منظور گردش هوا به طور متناوب باز و بسته گردند).

۲- اعضای خانواده از تردد در اتاق بیمار خودداری نمایند و در صورت عدم امکان و محدودیت مکان ، بیمار باید فاصله یک متر از دیگر افراد خانواده و بهداشت تنفسی را رعایت نماید و ماسک هم بزند. جایابی بیمار در فضای مشترک در حداقل موارد باشد.

۳- بهتر است فقط یک نفر که از نظر سلامت در وضعیت خوبی است از بیمار مراقبت کند و از ماسک معمولی استفاده نماید و ماسک را لمس نکند و قبل و بعد از دست زدن به ماسک دستها را بشوید و در صورت مرطوب و خیس شدن ماسک با ترشحات و سرفه بیمار ، در شرایط بهداشتی تعویض شود .

۴- رعایت بهداشت دستها با آب و صابون به مدت ۴۰ تا ۶۰ ثانیه توسط فرد مراقبت کننده در هر بار که با بیمار ویا وسایل و یا سطوح اطراف بیمار ، تماس دارد ضروری است .

۵- به منظور خشک نمودن دستها از حوله کاغذی یکبار مصرف استفاده شود در غیر این صورت از حوله اختصاصی استفاده گردد.

در صورت خیس شدن حوله با آب و صابون شستشو و خشک گردد.

۶- شستشوی ظروف غذا و آب بیمار با آب وو مایع ظرفشویی ضرورت دارد.

۷- به طور روزانه سطوح مورد تماس بیمار و و توالت و روشویی مورد استفاده بیمار را با محلول وایتکس ۱٪ رقیق شده (۳ لیوان آب و یک لیوان وایتکس) گند زدایی گردد.

۸- البسه ، حوله ، و ملحفه و لباس های بیمار توسط ماشین لباسشویی با حرارت ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتی گراد شستشو گردند.  
۹- فرد مراقبت کننده از تماس مستقیم با مایعات بدن بیمار ، به خصوص ترشحات دهان و تنفس و مدفوع بیمار خودداری نماید و کلیه وسایل یکبار مصرف استفاده شده در ارتباط با بیمار و فرد مراقبت کننده مانند: ماسک و حوله های کاغذی و دستکش یکبار مصرف و .... به طریق مطلوب (در نایلون پیچیده ) و دفع شوند.

۱۰- فرد مراقبت کننده باید به مدت ۱۴ روز سلامت خود را کنترل کند و در صورت علامت دار شدن ( تب ، سرفه ، گلودرد ، تنگی نفس و...) به مرکز بهداشت اطلاع دهد.

۱۱- شخص مراقبت کننده از بیمار باید چنانچه علائم بیمار رو به افزایش بود سریعاً به مراقبت سلامت مرکز خدمات جامع سلامت که تحت پوشش آن هستند اطلاع دهد و چنانچه یکی دیگر از افراد خانواده دچار علائم گردید سریع به مرکز بهداشت شهرستان اطلاع داده شود .

۱۲- از نقل و انتقال بیمار با وسایل نقلیه عمومی خودداری گردد.

۱۳- رعایت بهداشت تنفسی و شستشوی مکرر و درست دستها از بهترین موازین بهداشتی است .

# مراقبت در منزل

## بیماریهای حادثنفسی ویا مشکوک



## تهیه کننده : معاونت درمان