

## هوالشافی

### راهنمای مراقبت در منزل جهت افراد علائم خفیف تنفسی در منزل

- ۱- بیمار را در اتاق با تهویه مناسب قرار دهید
- ۲- بیمار حداقل جاب جایی در منزل را داشته باشد و فضا های مشترک مثل آشپزخانه، حمام تهویه مناسب داشته باشند.
- ۳- سایر افراد خانواده باید در صورت امکان در اتاق دیگری باشند و در صورتی که امکان ندارد حداقل یک متر از فرد بیمار فاصله داشته باشند. و تختخواب بیمار جدا باشد.
- ۴- کسی که از بیمار مراقبت می کند ترجیحاً یک فرد سالم که بیماری مزمن دیگری مانند دیابت، فشارخون، نارسایی قلبی و تنفسی نداشته باشد.
- ۵- بیمار تا بهبودی کامل با عیادت کنندگان ملاقاتی نداشته باشد.
- ۶- بدنبال هرگونه تماس با بیمار یا اطرافیان بیمار بهداشت دست که شامل حداقل ۲۰ ثانیه شستشو با آب و صابون یا ضدعفونی کننده های حاوی الکل می باشد انجام شود.
- ۷- بعد از شستن دست با آب و صابون جهت خشک کردن استفاده از دستمال کاغذی مناسب است و در صورت در دسترس نبودن از حوله تمیز استفاده شود و اگر خیس شد تعویض شود، همچنین حوله ها مرتب شسته شوند.
- ۸- برای مراقبت از ترشحات تنفسی یک ماسک جهت بیمار تهیه شود و تا حد امکان به صورت مداوم استفاده نماید. برای کسانی که ماسک را تحمل نمی کنند باید بهداشت تنفسی را رعایت کنند مانند پوشاندن دهان و بینی با دستمال کاغذی زمان عطسه و سرفه و انداختن آن در سطل زباله درب دار. یا اگر جهت بهداشت از دستمال تمیز استفاده می شود به صورت مرتب با آب و صابون شسته شود.
- ۹- مراقبین باید یک ماسک مناسب که دهان و بینی را به صورت مناسب بپوشاند در زمان حضور در اتاق بیمار استفاده نمایند.

## هوالشافی

- ۱۰- در زمان استفاده از ماسک نباید ماسک دور صورت دستکاری یا جا به جا شود، اگر ماسک با ترشحات تنفسی آلوده یا کثیف شد باید با یک ماسک تمیز دیگر جایگزین شود.
- ۱۱- از تماس مستقیم با ترشحات بدن پرهیز کنید. خصوصاً ترشحات دهانی و تنفسی و مدفوع، جهت انجام مراقبت های تنفسی و گوارشی و ادراری از دستکش یکبار مصرف و ماسک استفاده شود. بهداشت دست ها قبل از استفاده از دستکش و بعد از برداشتن ماسک و دستکش انجام شود.
- ۱۲- از دستکش و ماسک استفاده شده دوباره استفاده نکنید.
- ۱۳- ظروف غذا و آشامیدن بیمار جدا شود و این وسایل با آب و مواد شوینده شسته شوند.
- ۱۴- سطوح مورد تماس را اطراف بیمار تمیز و ضد عفونی نمایید. مانند میز کنار تخت و وسایل دیگر اتاق خواب.
- ۱۵- دستشویی و حمام را با مواد ضد عفونی کننده مناسب بصورت مرتب تمیز کنید. (وایتکس رقیق شده توصیه می شود)
- ۱۶- جهت شستشو لباس ها از آب ۶۰-۹۰ درجه سانتی گراد استفاده شود و شوینده مناسب مورد استفاده قرار گیرد.
- ۱۷- جهت نظافت سطوح آلوده از دستکش و لباس محافظ مناسب و مقاوم در برابر نفوذ رطوبت استفاده شود. اگر دستکش یکبار مصرف موجود نیست به صورت مناسب با آب و صابون و وایتکس رقیق شده نیز جهت شستشو استفاده شود.
- ۱۸- ماسک و دستکش و وسایل استفاده شده باید در سطل زباله درب دار انداخته شود.
- ۱۹- از وسایل مشترک مثل مسواک، سیگار، حوله، تختخواب استفاده نشود.
- ۲۰- سایر افراد خانواده که در تماس با بیمار بوده اند لازم است به مدت دو هفته اقدامات مراقبتی را مد نظر قرار بدهند و به محض بروز تب، تنگی نفس، سرفه، گلو درد مراجعه نمایند.