



جمهوری اسلامی
جمهوری اسلامی
جمهوری اسلامی

متوسطه دوم دخترانه امام حسین (ع)

طراح: کارشناسی سلامت اداره آموزش و پرورش

قایید کننده مطالب: زهره بیات - معاون آموزشی دبیرستان



مراقبت از بیمار کرونایی در خانه

کارهایی که اعضای خانواده باید انجام دهند

- به دفعات دستهای خود را با آب و صابون بشویید. در موارد زیر شستن دستها ضرورت دارد: پس از سرفه یا عطسه، پیش، هنگام و پس از پختن غذا، پیش از خوردن غذا، پس از استفاده از سرویس بهداشتی، پیش و پس از مراقبت از بیمار، هنگام کثیف بودن دستها از تماس غیر ضروری با بیمار پرهیز کنید.
- همه لوازم خود مانند: قاشق و چنگال، بشقاب، لیوان، حوله‌ها، ملحفه‌ها، مسواک ... را از لوازم بیمار جدا کنید.
- هنگام سرفه یا عطسه حتماً از دستمال کاغذی استفاده کنید و آن را بلا فاصله در یک سطل درپوش دار بیندازید.
- اگر هنگام عطسه یا سرفه ماسک به صورت داشتید، حتماً آن را در یک سطل درپوش دار بیندازید و از یک ماسک جدید استفاده کنید.
- اگر ماسک پارچه‌ای استفاده می‌کنید، بلا فاصله پس از سرفه یا عطسه آن را از صورت برداشته و در یک نایلون بیندازید تا بتوانید پس از شستشو و ضد عفونی از آن دوباره استفاده کنید.
- اگر ماسک به صورت نداشته‌ید و دستمال کاغذی هم در دسترس نبود، با آستین ناحیه آرنج جلوی دهان و بینی خود را پوشانید.
- همه اعضای خانواده را از نظر داشتن علامت‌هایی مانند تب، سرفه، تنگی نفس زیر نظر داشته باشید.
- در صورت نیاز بلا فاصله با شماره تلفن ۴۰۳۰ یا نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت منتخب تماس بگیرید.



دستتان خود را با محلول الکلی ضد عفونی کنید.

خواهشمند است برای دریافت آگاهی بیشتر با شماره
تلفن های ۰۴۰۳۰ و ۱۹۵ تماس گرفته و یا به سایت
iec.behdasht.gov.ir
مراجعةه کنید.



کارهایی که بیمار باید انجام دهد

- مراقب باید مطمئن باشد که بیمار استراحت می‌کند، حداقل ۸ لیوان آب می‌نوشد و تغذیه درستی دارد. هنگامی که مراقب با بیمار در یک اتاق هست، حتماً ماسک به صورت داشته باشد.
- مراقب باید هنگامی که ماسک به صورت دارد، به آن یا به صورت خود دست نزند و بلا فاصله پس از استفاده آن را در سطل زباله درپوش دار بیندازد.
- لازم است مراقب به دفعات دستهای خود را با آب و صابون بشویید. در موارد زیر شستن دستها ضرورت دارد: پس از هر تماس با بیمار یا وسایل و لوازم او، پیش، هنگام و پس از پختن غذا، پیش از خوردن غذا، پس از استفاده از سرویس بهداشتی
- مراقب باید ظرف، فنجان، لیوان، قاشق و چنگال، حوله، ملحفه و مسواک بیمار را از دیگران جدا کند.
- مراقب باید مطمئن شود که ظرف، فنجان، لیوان، قاشق و چنگال، حوله، ملحفه بیمار به خوبی شسته می‌شود.
- لازم است مراقب همه سطوحی را که بیمار با آن‌ها تماس دارد بشناسد و هر روزه با مواد ضد عفونی کننده آن‌ها را تمیز کند.
- مراقب باید به دقت وضعیت بیمار را زیر نظر داشته باشد و در صورتی که احساس کرد حال بیمار رو به بیهوود نیست و یا تنگی نفس دارد، بلا فاصله با تلفن ۴۰۳۰ یا نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت منتخب تماس بگیرد و براساس راهنمایی‌ها اقدام کند.





- اگر هنگام عطسه یا سرفه ماسک به صورت داشتید، حتماً آن را در یک سطل در پوش دار بیندازید و از یک ماسک جدید استفاده کنید.
- اگر ماسک پارچه‌ای استفاده می‌کنید، بلا فاصله پس از سرفه یا عطسه آن را از صورت برداشته و در یک نایلوون بیندازید تا بتوانید پس از شستشو و ضد عفونی از آن دوباره استفاده کنید.
- اگر ماسک به صورت نداشید و دستمال کاغذی هم در دسترس نبود، هنگام عطسه و سرفه با آستین ناحیه آرنج جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید.
- هر گاه احساس تنگی نفس یا بدتر شدن علایم بیماری داشتید، به کسی که در خانه از شما مراقبت می‌کند بگویید که با شماره تلفن ۴۰۳۰ یا نزدیک ترین مرکز خدمات جامع سلامت منتخب تماس بگیرید و براساس راهنمایی آن‌ها عمل کنید.



- اگر آب گرم در دسترس نبود، ملحفه‌ها را در محلول کلر نیم درصد و پودر رختشویی برای نیم ساعت غوطه‌ور کنید، سپس ملحفه‌ها را آبکشی کنید و بگذارید در نور آفتاب خشک شود. برای این کار لازم است یک واحد وايتکس را در ۹۹ واحد آب سرد بریزید. برای مثال اگر بخواهید ۲۰ لیتر محلول ضد عفونی درست کنید، باید به اندازه ۱۶ بطری نوشابه خانواده ۱.۵ لیتری آب سرد را با یک لیوان وايتکس ترکیب کنید. دقت کنید از آب سرد استفاده کنید.
- در پایان دستان خود را با آب و صابون مایع بشویید.



کارهایی که بیمار باید انجام دهد

- اگر تب و سرفه دارید، دست‌های خود را به دفعات و در فواصل مختلف با آب و صابون به درستی بشویید و یا با پاک کننده‌های الکلی تمیز کنید.
- در خانه بمانید. به محل کار یا مکان‌های عمومی نروید. استراحت کنید. مایعات زیاد بنوشید و تغذیه صحیح داشته باشید.
- اتفاق خود را از دیگران جدا کنید. اگر بیش از یک اتفاق در خانه ندارید، حتماً همیشه ماسک به صورت داشته باشد و حداقل فاصله دو متر را از دیگران رعایت کنید. از همه اعضای خانواده هم بخواهید که ماسک بزنند و حداقل فاصله دو متر را با شما رعایت کنند.
- با باز کردن پنجره‌ها، جریان هوا و گردش هوا را در اتفاق برقار کنید.
- اگر ممکن است، سرویس بهداشتی خود را از دیگران جدا کنید.
- همیشه دستمال کاغذی در دسترس شما باشد. هنگام سرفه یا عطسه حتماً از دستمال کاغذی استفاده کنید و آن را بلا فاصله در یک سطل در پوش دار بیندازید.



شستشوی لباس حوله‌ها و ملحفه‌های بیمار

- لباس، حوله‌ها و ملحفه‌های بیمار باید جدا از لوازم بقیه افراد شسته شود.
- در صورت امکان باید پیش از دست زدن به حوله، ملحفه‌ها و لباس‌های بیمار دستکش به دست داشت.
- نگذارید ملحفه‌های استفاده شده با بدن شما تماس پیدا کند و آن‌ها را در یک جای مشخص و نشان‌دار بگذارید. مطمئن باشید که این جای مشخص و نشان‌دار نشستی ندارد.
- پیش از اینکه ملحفه‌های استفاده شده بیمار را در جای مشخص خود بگذارید، آن‌ها را از بقایای مدفوع، استفراغ و... کاملاً پاک کرده و این بقایا را در سرویس بهداشتی فرد بیمار تخلیه کنید.
- ملحفه‌های را با آب ۶۰-۹۰ درجه و شوینده‌های ماشین لباسشویی بشویید.
- در صورت نداشتن ماشین لباسشویی، ملحفه‌ها را در یک لگن بزرگ بیندازید و آن قدر آب گرم در لگن بریزید تا همه ملحفه در آب غوطه‌ور شود. پس از ریختن مواد شوینده با یک وسیله مانند چوب، دسته جارو، دسته تی، ... آن را هم بزنید. هم زدن باید آنقدر آهسته باشد که آب به بیرون نپاشد.

