

راهنمای بیماران کرونا پس از ترخیص

نکات کلی بهداشتی

1. داروهای تجویزی خود را به طور منظم در زمان های ذکر شده در نسخه مصرف کنید و حتی اگر احساس بهبودی می کنید دارو ها را قطع نکنید تا دوره درمان کامل شود.
2. این داروها بر اساس شرایط جسمی و وضعیت بیماری شما برایتان تجویز شده است. لطفا از توصیه کردن آنها به دیگران بپرهیزید.
3. در صورتیکه سرفه شما بدتر شد، مجدد تب کردید یا تنگی نفس شما تشدید شد بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید.
4. شما باید در یک اتاق مجزا از سایر اعضای خانواده استراحت کنید. اتاق مورد نظر باید یک پنجره باز و یک درب باز داشته باشد تا تهویه هوا به درستی انجام شود.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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 خطر ابتلای وی را بیماری کرونا بیشتر میکند مانند دیابت، مشکل قلبی و ...) ندارد در یک منزل بمانید. کسی اجازه عیادت از شما را ندارد تا زمانیکه کاملا بهبود یابید و هیچ علامتی نداشته باشید. (این روند حدود 14 روز طول می کشد).
9. 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 بشویید و سپس با ضدعفونی کننده حاوی هیپوکلریت سدیم 0.5% (برای تهیه این محلول یک فنجان وایتکس را با 9 فنجان آب جوشیده سرد شده مخلوط کنید) ضد عفونی کنید.
10. بعد از هر بار که فرد سالم با شما یا 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 درست 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 شستن دستها ضروری است. (البته تاکید می شود که شما نباید برای سایر اعضای خانواده غذا بپزید)
11. 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 دلیل خیس شدن آنرا تعویض کنید و جدا از سایر لباس ها بشویید.
12. پس از شستن دست ها با آب و صابون ، شیر آب را نیز شسته و سپس اقدام به بستن آن بنمایید.
13. به صورت مداوم دستگیره درب اتاق ها و سرویس های بهداشتی را ضد عفونی نمایید.
14. دست شویی، حمام و کلیه سطوح توالت حداقل روزی یکبار باید ضدعفونی شود. اول با موادیکه به طور معمول توالت را با آن می شویید همه جا را با آن بشوید سپس آب بکشید و از ضدعفونی کننده های حاوی هیپوکلریت سدیم 0.5% استفاده کنید اکثر محلولهای وایتکس در بازار، 5 درصد می باشد و برای تهیه محلول 0.5 درصد از آن می بایست (یک فنجان وایتکس را با 9 فنجان آب جوشیده سرد شده مخلوط کنید) و اگر وایتکس شما 3 درصد است مثل دامستوس باید (یک فنجان وایتکس را با 5 فنجان آب جوشیده سرد شده مخلوط کنید) و محل را با آن ضد عفونی کنید. حداقل 30 ثانیه تا یک دقیقه صبر کنید و دوباره آبکشی نمایید. در ضمن محلولی که آماده کرده اید بعد از 24 ساعت خاصیت خود را از دست داده و باید دور ریخته شود لذا در صورت نیاز به حجم کمتر پیمانه های خود را در اندازه کوچکتر انتخاب نمایید.

توصیه هایی برای شستن لباس ها

- 1- لباس ها، ملحفه و حوله های حمام و دست شویی بیمار را به طور مجزا از سایر لباس ها را با مایع یا پودر لباس شویی معمول و با آب 60 - 90 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 الوده با پوست خود و لباس های جلوگیری کنید.
- 2- برای تمیز کردن سطوح آلوده، حمل لباس ها و ملحفه های بیمار حتما دستکش بپوشید. اگر از دستکش های ظرف شویی استفاده می کنید بعد از حمل وسایل بیمار آنها را با آب و صابون بشویید و با محلول هیپوکلریت سدیم 0.5 در صد (طرز تهیه در موارد قبلی) ضد عفونی کنید. اگر از دستکش یکبار مصرف استفاده می کنید پس از اتمام کار آنها را دور بیندازید. قبل از پوشیدن دستکش و پس از درآوردن آن دست ها را بشویید.
- 3- 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 جهت شست شوی میوه و سبزی

- 1- میوه و سبزیجاتی را که ظاهری سالم و بدون پوسیدگی دارند، جهت خرید انتخاب نمایید.
- 2- در هنگام خرید از قرار دادن میوه و سبزی در کنار سایر مواد خوراکی همانند نان ، گوشت خام و پرهیز نمایید.
- 3- 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.
- 4- پس از شستن دستها ، ظروف مخصوص حاوی مواد ضد عفونی کننده را درون سینک ظرفشویی قرار داده و میوه و سبزی را داخل آن بریزید.
- 5- پس از گذشت زمان لازم (بر حسب ماده ضد عفونی کننده) میوه و سبزی را به خوبی آبکشی نموده و آنها را در سبد مخصوص قرار دهید.(مواد ضد عفونی کننده میوه و سبزی را از داروخانه ها تهیه نمایید).
- 6- پس از اتمام عملیات ضد عفونی کردن میوه و سبزی، کیسه های پلاستیکی را دور انداخته ، سینک و محل قرار دادن کیسه ها را بشویید و یا ضد عفونی نمایید.
- 7- از قرار دادن میوه و سبزی نشسته در یخچال خودداری نمایید.
- 8- پس از خرد کردن میوه و سبزی آنها را در ظروف درب بسته در یخچال قرار دهید.
- 9- به صورت مداوم دستگیره درب یخچال را ضد عفونی نمایید.
- 10- از خوردن میوه و سبزی خام در بیرون از منزل اجتناب نمایید.

نکاتی پیرامون استفاده از ماسک و دستکش

- 1- بیماری که در خانه با دیگر افراد خانواده زندگی می کند باید از ماسک طبی استفاده کند.
- 2- 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.
- 3- در هنگام عطسه یا سرفه با دستمال کاغذی جلوی دهان و بینی را بپوشاند، سریع دستمال را در یک سطل در دار بیندازد و دست ها را به مدت 20 ثانیه با آب و صابون شسته یا با الکل 70 درجه ضد عفونی کند. در هنگام ضد عفونی با الکل پس از آغشته شدن کامل دست ها تا بالای مچ آنقدر دست ها را به هم ماساژ دهید تا الکل خشک شود.
- 4- اگر دست های 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.

- 5- فردی که از بیمار مراقبت می کند قبل از ورود به اتاق بیمار باید یک ماسک ساده بپوشد.
 - 6- توجه کنید قبل از پوشیدن ماسک دست ها را طبق دستورالعمل شستشوی دست خوب بشوئید.
 - 7- ماسک باید به طور کامل تمام ناحیه اطراف دهان و بینی را بپوشاند و کاملاً اندازه باشد.
 - 8- 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.
 - 9- جهت درآوردن 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 درب دار بیندازید.
 - 10- پس از در آوردن ماسک طبق دستورالعمل سریع دست های خود را شسته و ضد عفونی کنید. از تماس مستقیم با ترشحات بیمار (هم ترشحات تنفسی و ترشحات دیگر مثل ادرار و مدفوع) خودداری کنید. در صورت انجام اقدامات مراقبتی از بیمار حتما دستکش یک بار مصرف در هر دو دست بپوشید و ماسک به صورت بزیند.
 - 11- قبل از پوشیدن دستکش و همین طور بعد از خارج کردن دستکش دستان خود را با آب و صابون بشویید و سپس ضد عفونی کنید.
- توجه 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 ضد عفونی کنید.

*** دقت داشته باشید تحت هیچ شرایطی ماسک و دستکش استفاده شده را مجدداً مصرف نکنید.**

نحوه صحیح شستن دست ها

شستن دست ها می تواند در پیشگیری از بیماری کمک بسزایی کند و شامل پنج مرحله ساده و موثر می باشد (خنس کردن دست ها، زدن صابون به دست ها، 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 میکروبا. 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 ها ، 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 ضد عفونی 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 زباله

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

شستن دستان 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:

- 1- دستان خود را با آب تمیز (گرم یا سرد) مرطوب کنید ، شیر را ببندید و صابون بزنید.
- 2- با مالیدن دست ها به هم به همراه صابون ، دستان خود را کفی و صابونی کنید. قسمت پشتی دست ها ، بین انگشتان دست و زیر ناخن های خود را کف آلود کنید.
- 3- دستان خود را برای حداقل 20 ثانیه تمیز کنید. به یک تایمر نیاز دارید؟ آهنگ "تولدت مبارک" را از اول تا آخر دو بار به طور کامل بخوانید.
- 4- دستان خود را به خوبی در زیر آب تمیز ، به طور کامل و تمیز بشوید.
- 5- دستان خود را با استفاده از یک حوله تمیز خشک کنید.

وقتی نمی توانید از صابون و آب استفاده کنید ، از محلول ضد عفونی 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 ضد عفونی کننده دست حاوی الکل استفاده کنید که حداقل 70 درصد الکل داشته باشد. با مراجعه به برچسب محصول می توانید مطلع شوید که ضد عفونی کننده حداقل 70٪ الکل دارد.

ضد عفونی کننده ها در بسیاری از مواقع می توانند به سرعت تعداد میکروب های دست را کاهش دهند.

نحوه استفاده از ضد عفونی کننده دست

-محلول یا ژل ضد عفونی کننده را به میزان 2 الی 3 سی سی روی کف دست خود بمالید (برچسب را بخوانید تا مقدار صحیح آن را یاد بگیرید.)

-دستان خود را بهم 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 20 ثانیه طول بکشد.

مراحل شستشوی دست با آب و صابون یا ضد عفونی کننده ها تقریباً مشابه است. هنگام استفاده از هندراب نیازی به خشک کردن نیست و طی انجام مراحل دستها در معرض هوا خشک خواهند شد.

به عکس صفحه بعد که شستشوی دست با آب و صابون را نشان می دهد توجه فرمایید.

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



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



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از رو برو 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 مچ 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.

نکات مرتبط با داروهای تجویز شده

ممکن است بر حسب شرایط، یک یا همه داروهای ذکر شده زیر برای شما تجویز شده باشد. لطفا هنگام مصرف داروها به نکات زیر توجه کنید:

اگر داروی آزیترومايسين برای شما تجویز شده است:

- دارو را با معده خالی مصرف کنید (یکساعت قبل و یا دو ساعت بعد از غذا)
- بین مصرف این دارو با آنتی اسیدهای حاوی آلومینیوم و منیزیم باید حداقل دو ساعت فاصله باشد.
- در صورت بروز اسهال آبی به پزشک مراجعه نمایید.

اگر داروی لوفلوکساسین برای شما تجویز شده است:

- دارو را مطابق تجویز پزشک مصرف نمایید و دوره درمان آنتی بیوتیکی را حتماً کامل کنید. در صورت فراموش کردن تا دوز بعدی، از مصرف دوز قبل، صرف نظر کرده و از دو برابر کردن دوز دارو خودداری کنید.
- برای جلوگیری از کریستال اوری همراه با قرص 1500 الی 2000 میلی لیتر مایعات در روز مصرف کنید.
- 4 ساعت قبل و تا دو ساعت بعد از مصرف لوفلوکساسین از مصرف آنتی اسیدها و غذاهای حاوی کلسیم و منیزیم، آلومینیوم و آهن خودداری کنید.
- در صورت بروز علائمی مثل تب، شکم درد، مدفوع خونی و مدفوع چرکی پزشک خود را مطلع سازید و از درمان خودسرانه اسهال خودداری ورزید.

اگر برای شما شربت دیفن هیدرامین تجویز شده است :

- بهتر است دارو را با غذا مصرف نمایید.

توصیه بسیار مهم و جدی : در صورتی که داروهای دیگری مصرف می کنید حتماً پزشک خود را مطلع کنید.