

آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت پس از ترخیص

کرونا

تشخیص:

شماره پرونده	بخش: اتاق: تخت:	نام:	نام و نام خانوادگی:
پزشک معالج:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ تولد: جنس: مرد زن	نام پدر:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر به دقت مطالعه و اقدام نمایید.

مراقبت در منزل:

- ۱- بیمار در یک اتاق تنها دارای تهویه مناسب قرار داده شود.
- ۲- جابجایی و حرکت بیمار محدود شود و حتی امکان فضاهای مشترک دارای تهویه مناسب بوده و پنجره ها جهت گردش هوا باز شوند
- ۳- حتی المقدور سایر افراد خانواده در یک اتاق مجزا باشند. در صورتی که این شرایط امکان پذیر نباشد، بیمار بایستی حداقل یک متر از فرد بیمار فاصله داشته باشد
- ۴- تعداد مراقبین از بیمار به حداقل رسانده شود:
- ۵- حتی امکان یک نفر که دارای وضعیت سلامت مطلوب بوده و دارای ضعف سیستم ایمنی و یا بیماری زمینه ای نباشد از بیمار مراقبت کند.
- بیمار ملاقات ممنوع باشد.
- ۶- بعد از هر بار تماس با بیمار و مکان نگهداری وی، مراقب و یا افراد خانواده، شستشو و بهداشت دست انجام دهند.
- ۷- در صورتی که آلودگی دست مشهود نباشد، می توان از هندراب (ضد عفونی کننده بر پایه الکل) استفاده کند.
- پس از شستشوی دست با آب و صابون از حوله کاغذی یکبار مصرف، دستمال کاغذی، برای خشک کردن دست ها استفاده کنند. در صورت عدم دسترسی به دستمال کاغذی می توان از حوله های پارچه ای استفاده نمود که در این صورت بایستی به محض خیس شدن، حوله دیگری جایگزین شود.
- ۸- جهت جلوگیری از انتشار ترشحات تنفسی، از ماسک طبی استفاده شود.
- ۹- بیمار بایستی حتی امکان از ماسک طبی استفاده کند. برای بیمارانی که قادر به استفاده از ماسک طبی نمی باشند الزم است به صورت جدی بهداشت تنفسی رعایت شود. به عنوان مثال در زمان سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانند و دستمال پس از استفاده دور انداخته شود و در صورت استفاده از دستمال پارچه ای آن را با آب و صابون بشوید
- ۱۰- ارائه دهندگان مراقبت نیز بایستی از ماسک طبی استفاده کنند؛ به طوری که دهان و بینی به صورت کامل پوشانده شود و در طول استفاده از ماسک به آن دست نزنند و در صورتیکه ماسک به ترشحات آلوده شده و یا خیس شود، بایستی با یک ماسک ت یز و خشک جایگزین شوند. ماسک باید طبق تکنیک های صحیح احتیاطات استاندارد خارج شود به طوری که جلوی ماسک لمس نشود و از دست کش پشت سر از صورت جدا و برداشته شود
- ۱۱- ماسک بایستی بالفاصله پس از مصرف دور انداخته شود و دست ها شسته شوند. از تماس مستقیم با مایعات و ترشحات بدن به خصوص ترشحات دهان و مجاری تنفسی خودداری شود. و برای دفع ضایعات مانند ادرار، مدفوع و زباله ها از

کرونا

آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت پس از ترخیص

تشخیص:

دستکش یکبار مصرف و ماسک استفاده شود. دست ها بایستی قبل و بعد از استفاده از ماسک و دستکش با آب و صابون شسته شوند
۱۲- استفاده از ملحفه های شخصی و ظروف اختصاصی که بتوان پس از استفاده از آن ها، قابل شست و شو با آب و صابون باشند، بلا مانع است.
۱۳- سطوحی که بیمار با آن ها در تماس است بایستی روزانه تمیز و ضد عفونی شود. برای ضد عفونی کردن این وسایل می توان از شوینده های خانگی یا دترژنت ، شسته و سپس آبکشی شود . سپس با هیپوکلریت سدیم نیمدرصد شسته شود

۱۴- سطوح توالت و حمام مورد استفاده بیمار حداقل یک بار در روز شسته و ضد عفونی شود

۱۵- لباس، ملحفه، حوله های حمام و دست روزانه و به طور مرتب با صابون رختشویی و یا در ماشین لباسشویی با آب ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته و کامال خشک شوند. ملحفه های آلوده در کیسه زباله بند دار گذاشته شده و از جابه جایی و تماس مستقیم آن ها با پوست خودداری شود.

۱۶- در زمان تمیز نمودن محیط زندگی بیمار بایستی از دستکش ها و لباس های محافظ و یا پیش بند به منظور جلوگیری از رسیدن ترشحات به بدن استفاده شوند و تا زمانی که سطح آن ها تمیز است می توان از آن ها استفاده کرد. می توان از دستکش یک بار مصرف و یا دستکش خانگی استفاده کرد. دستکش های خانگی بایستی با آب و صابون و یا دترژنت شسته شود. دستکش یک بار مصرف بایستی پس از استفاده دور انداخته شود

۱۷- زباله های مرتبط با بیمار زباله عفونی در نظر گرفته شده و در سطل درب دار نگه داری و به عنوان زباله عفونی دفع شود. از انواع مواجهه با لوازم آلوده که در ارتباط مستقیم با بیمار هستند اجتناب شود.

۱۸- از به اشتراک گذاشتن ظروف غذا و نوشیدنی ها، مسواک، حوله و ملحفه بیمار اجتناب گردد.

۱۹- ارائه دهنده خدمت در منزل بایستی از لوازم و تجهیزات بهداشتی استفاده کند و از هرگونه تماس با ذرات و قطرات تنفسی اجتناب کند

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک ویابیمارستان مراجعه کنید:

- تب، تنگی نفس، سرفه خشک، کاهش میزان ادرار، خستگی و گلودرد
- بدتر شدن علائم با وجود استفاده از داروهای تجویز شده

- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

شماره تلفن: ۳۷۷۶۳۰۹۰