

اگر از بیمار مبتلا به کرونا در منزل مراقبت می کنید حتما این جزوه را بخوانید چرا که ما سعی کرده ایم تا به تمام سوالات شما پاسخ داده باشیم .

راهنمای نحوه مراقبت از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ با علائم خفیف در منزل

فهرست	صفحه
آشنایی با ویروس کرونا و علائم بیماری	دوم
قرنطینه و جداسازی در منزل	دوم و سوم
شستشوی البسه بیمار	سوم
ملاقات با بیمار مبتلا به کرونا	سوم
تغذیه برای بیمار مبتلا به کرونا	سوم و چهارم
مسائل روانی در قرنطینه	چهارم و پنجم
خواب و استراحت در قرنطینه	پنجم و ششم
ملاحظات لازم در خانه های دارای سالمند	ششم
احتیاطات کودکان و شیردهی	هفتم
نحوه صحیح استفاده از ماسک	هفتم و هشتم
نحوه دفع زباله های عفونی	هشت
روش صحیح تهیه و استفاده از گند زداها و شوینده های خانگی	هشتم و نهم
توصیه های مربوط به البسه	نهم
نحوه پوشیدن و در آوردن ماسک	نهم و دهم
نحوه صحیح شستشوی دست	دهم و یازدهم

آشنایی با کرونا ویروس

کرونا ویروسها، خانواده بزرگی از ویروسها هستند که منجر به طیف وسیعی از بیماریهای تنفسی از سرماخوردگی خفیف تا عفونت های شدید نظیر نشانگان تنفسی حاد (MERS) و نشانگان تنفسی خاورمیانه (SARS) می تواند شود. ویروس کووید-۱۹ به عنوان آخرین کرونا ویروس شناخته شده، بسیار مسری می باشد.

علائم بیماری کرونا ویروس

علائم بیماری شامل تب، سرفه های خشک و خستگی بوده و در برخی موارد با بدن درد، ضعف، گلودرد و اسهال همراه است. در بسیاری موارد، افرادی که دچار عفونت شدهاند، هیچ علامتی نداشته و یا علائم خفیفی را نشان میدهند که در ۸۰ درصد موارد، بدون درمان خاصی بهبود مییابند. بیماران مبتلا به نوع خفیف بیماری، درمان و خدمات مراقبتی را در منزل میتوانند دریافت نمایند و احتیاج به بستری ندارند.

دوره نهفتگی و سرایت بیماری

دوره نهفتگی به معنی فاصله زمانی بین تماس با فرد مبتلا به کرونا ویروس و شروع علائم است. این زمان، برای بیماری کرونا ویروس بین یک تا ۱۴ روز متغیر است.

علائم مهم و اورژانسی:

بیماران تحت مراقبت و افراد تحت نظارت در منزل که علائم نگران کننده اورژانسی زیر را داشته باشند، بایستی با شماره های ۱۱۵ و ۴۰۳۰ تماس بگیرند و یا به سایت salamat.gov.ir مراجعه نمایند و علائم بیماری خود را ثبت نمایند. علائم اورژانسی شامل:

- ❖ تنگی نفس، تنفس دشوار
- ❖ درد مداوم یا فشار قفسه سینه
- ❖ تشدید سرفه ها یا بروز سرفه های خلط دار
- ❖ عدم قطع تب پس از ۵ روز از شروع بیماری
- ❖ ناتوانی در بیدار شدن یا احساس گیجی
- ❖ سیانوز شدن لبها و صورت

توجهات لازم در زمان قرنطینه

قرنطینه چیست؟

منظور از قرنطینه، جداسازی و محدودیت در نقل و انتقال افرادی است که به صورت بالقوه با بیماران مبتلا به کرونا ویروس در تماس نزدیک قرار داشته اند اما در حال حاضر سالم و بدون علامت هستند. عموماً مدت زمان قرنطینه در منزل به مدت ۱۴ روز است.

جداسازی در منزل چیست؟

بیماران دارای علائم خفیف بیماری کووید-۱۹، ممکن است نیازی به بستری شدن در بیمارستان نداشته باشند، با این حال متخصصین، برای پیشگیری از انتشار ویروس، به این افراد توصیه به جداسازی در منزل میکنند. جداسازی در منزل به معنی ماندن در منزل یا محل تعیین شده در یک اتاق دارای تهویه اختصاصی و انفرادی و ترجیحاً دارای توالت است. این نوع جداسازی برای افراد دارای علائم و برای یک دوره معین توصیه میشود.

مکان (ویژگی های اتاق قرنطینه، ضد عفونی اتاق قرنطینه، محل های تردد بیمار از قبیل حمام و دستشویی)

- ❖ مکان قرنطینه خانگی بیمار باید اتاقی مجزا و دارای سیستم تهویه مناسب باشد، تا مرتب هوای اتاق عوض شود. با باز کردن پنجره ها و یک درب می توان تهویه را برقرار کرد.
- ❖ افراد بیمار تا حد امکان نباید فضای مشترکی با دیگر اعضای خانواده داشته باشند.
- ❖ افراد بیمار باید از رختخواب مجزا استفاده کنند و فاصله حداقل ۱/۵ متر را با اعضای خانواده حفظ کنند.
- ❖ بیمار در صورت تنها بودن در اتاق، نیاز به استفاده از ماسک ندارد ولی در صورت داشتن فضای مشترک و زندگی با اعضای خانواده تا حد امکان در تمام مدت باید از ماسک استفاده کند، به طوری که کاملاً دهان و بینی پوشانده شود؛ و اگر قادر به تحمل ماسک نیست (مانند مشکل در تنفس) باید فاصله یک تا دو متری با دیگران را حفظ کند.
- ❖ باید تا حد امکان سرویس بهداشتی (حمام و دستشویی) مجزایی در اختیار بیمار قرار داده شود. در صورت عدم امکان و ناگزیر بودن از استفاده سرویس بهداشتی مشترک، پس از هر بار استفاده، سرویس بهداشتی باید با آب و شوینده خانگی تمیز و با محلول حاوی هیپوکلریت ۱٪ در ضد عفونی شود.
- ❖ سایر اعضای خانواده نیز تا حد امکان، پس از استفاده ی بیمار از سرویس بهداشتی باید فاصله زمانی بیشتر (حداقل ۲ ساعت بعد)، از سرویس بهداشتی استفاده کنند.
- ❖ در صورتی که شخص دیگری مسئول تمیز کردن این محیط است، تمیز کردن محیط باید حداقل ۲ ساعت بعد از استفاده بیمار با استفاده از دستکش و ماسک یک بار مصرف انجام گیرد.

- ❖ در صورت اختصاصی بودن سرویس بهداشتی، شستشو و ضد عفونی سطوح باید روزانه صورت بگیرد، در ابتدا شستشو با آب و صابون یا دیگر شویندههای خانگی صورت بگیرد و سپس با محلول حاوی هیپوکلریت سدیم ۱٪ در صد (وایتکس خانگی) ضد عفونی انجام شود.
 - ❖ کلیه سطوح و وسایل پیرامون بیمار (مانند میله ها و میز کنار تخت، تبت، ریخت، میز غذا و ...) باید روزانه ضد عفونی شود .
 - ❖ سطوح دارای آلودگی با مایعات بدن و خون نیز پس از شستشو با آب و صابون و یا دیگر شوینده های خانگی، با استفاده از محلول های مناسب باید ضد عفونی شود.
 - ❖ از به اشتراک گذاشتن ظروف غذا، لیوان، فنجان، حوله و وسایل خواب بیمار با دیگر اعضاء خانواده باید خودداری شود؛ و باید ظروف بلافاصله پس از استفاده، با مواد شوینده شستشو داده شوند.
 - ❖ مراقبین، قبل و بعد از تماس با بیمار یا وسایل پیرامون او و نیز تماس با لباس، ملافه، دستمال و هر چیزی که ممکن است با ترشحات تنفسی و دیگر مایعات بدن و مدفوع آلوده شده باشد، بهداشت دست را باید انجام داده و حتما از وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش) استفاده نمایند.
 - ❖ مراقبین بیمار در صورت کمک در شستن ملافه ها نباید ملافه های کثیف را تکان دهند. خودداری از تکان دادن ملافه ها، امکان پخش ویروس در هوا را به حداقل میرساند.
 - ❖ لباسهای کثیف بیمار را میتوان در کنار سایر لباسها با ماشین لباسشویی و با بالاترین درجه حرارت آب ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتیگراد شستشو داد . در صورت نداشتن ماشین لباسشویی، تا ۷۲ ساعت پس از پایان قرنطینه ی ۷ روزه باید صبر کرد و پس از آن میتوان لباسها را برای شستشو به لباسشویی عمومی داد.
 - ❖ لباسها یا ملافه های خیلی کثیف که با مایعات بدن مانند استفراغ یا اسهال آلوده شدهاند، با رضایت و اطلاع صاحب آن دور بیندازید.
- نکته :** به منظور استفاده ی ایمن و موثر از محصولات شوینده و ضد عفونی کننده، از دستورات روی برچسب آنها پیروی کنید .برخی از این توصیه ها شامل مرطوب نگه داشتن سطوح برای چند دقیقه جهت کشتن عوامل میکروبی، لزوم استفاده از دستکش و اطمینان از وجود تهویه مناسب هنگام استفاده از محصول میباشد.

ارتباطات اجتماعی (ملاقات) در بیماران مبتلا به کرونا ویروس

- ❖ تعداد مراقبین بیمار باید محدود شود و تا زمانی که وی کاملا بهبود نیافته و علائم و نشانههای بیماری را دارد، با هیچ کس ملاقات نکند.
- ❖ از دعوت کردن و یا اجازه دادن به ملاقاتهای اجتماعی (مانند دوستان و اعضاء خانواده) خودداری گردد .
- ❖ برای صحبت کردن با کسی که از اعضاء خانواده نیست، از تلفن و یا رسانه اجتماعی استفاده شود .
- ❖ برای ویزیت های بعدی تا حد امکان به همان مراقب قبلی مراجعه شود . به منظور کاهش خطر انتقال عفونت، فرد مراقب باید از ماسک و دستکش استفاده کند.
- ❖ مراقبت کنندگان در مواجهه با افراد مشکوک به کرونا، به عنوان "افراد در تماس" در نظر گرفته می شوند و باید به پایش وضعیت سلامتی خود به مدت ۱۴ روز از آخرین تماس احتمالی، اقدام نمایند.
- ❖ در صورت داشتن حیوان خانگی باید توجه شود که در حال حاضر شواهد کمی دال بر عفونت حیوانات / حیوانات خانگی مانند سگ و گربه با کرونا ویروس وجود دارد؛ با این حال در طول مدت بیماری بهتر است با حیوان خانگی تماس صورت نگیرد و مراقبت از آنها به دیگران سپرده شود؛ در صورت ناگزیر بودن به نگهداری آنها، حتما از ماسک استفاده کنید.

تغذیه در قرنطینه (نوع مواد غذایی، مقدار، دفعات و)....

با توجه به این که در دوره بیماری معمولا اشتها بیمار کاهش مییابد، احتمال سوء تغذیه در وی بیشتر است . لازم به ذکر است که کاهش اشتها موقت بوده و در دوره نقاهت اشتها فرد بهبود مییابد. افراد باید رژیم غذایی حاوی میوه، سبزی، نان و غلات سبوسدار، حبوبات و همچنین گوشت، ماهی، مرغ استفاده کنند . باید دقت گردد که در دریافت مواد غذایی و تنوع مواد غذایی تعادل رعایت شود .

۱۴ اصل توصیه شده برای تغذیه صحیح در دوران نقاهت کووید -۱۹ به شرح زیر ارایه می شود:

۱. تامین مقدار زیاد مایعات شامل آب، آب میوههای تازه و طبیعی (آب پرتغال، آب سیب، آب هندوانه و ...) و آب سبزی های تازه (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و ...) ، چای کم رنگ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل هشت لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات مجاری هوایی
۲. مصرف انواع سوپ داغ (سوپ سبزیجات، سوپ جو، سوپ بلغور، جو دوسر و ...) و آشهای سبک مانند آش برنج، آش جو، آش سبزیجات و
۳. مصرف میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و ...) یا سبزیجات آب پز
۴. استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین A (مانند زرده تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ، ماهی، جگر، میوهها و سبزیهای زرد ، نارنجی رنگ همچون هویج، کدو حلوایی، فلفل دلمه های زرد و نارنجی، سبزیجات با برگهای تیره رنگ مانند کاهو، اسفناج و ...) به منظور حفظ تمامیت مخاط تنفسی
۵. استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین C (مانند مرکبات و سبزیجات سبز مثل فلفل دلمه های، یا آب نارنج، آب لیمو ترش تازه و ...) داری خاصیت آنتی اکسیدانی بوده و سبب افزایش اشتها می شود.

۶. استفاده از منابع غذایی حاوی پروتئین، روی، آهن و سلنیوم (مانند گوشت مرغ، گوشت قرمز، گوشت ماهی سالمون، میگو، تخم مرغ، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز بادام، گردو، پسته، فندق و ...) و خشکبار حداقل دو وعده در روز سبب تقویت سیستم ایمنی می گردد.
۷. استفاده از منابع غذایی حاوی کربوهیدرات مانند برنج، سیب زمینی و نان سبوسدار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه
۸. استفاده از روغنهای گیاهی یا نباتی مانند آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد و کزرا به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامینهای محلول در چربی
۹. استفاده از عسل جهت تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه
۱۰. استفاده از زردچوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضد التهابی آن
۱۱. افزودن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها جهت کمک به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن
۱۲. در صورت حالت تهوع در بیمار استفاده از زنجبیل یا موز
۱۳. افزودن مقداری پودر سبوس خوراکی (برنج یا گندم) فرآوری شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای پیشگیری از یبوست
۱۴. مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان وعده برای تامین انرژی و ریزمغذیه های مورد نیاز

➦ ۱۴ اصل توصیه شده برای پرهیز و محدودیت غذایی در دوران نقاهت بیماران مبتلا به کووید -۱۹ به شرح زیر میباشد:

۱. پرهیز از مصرف غذاهای سنگین مانند آش گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم دشوار دارند.
۲. محدود کردن غذاهای پرچرب یا سرخ کرده مانند سالاد الویه، سیب زمینی سرخ کرده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت
۳. محدود کردن مصرف انواع فست فود و غذاهای آماده فرآوری شده
۴. ممنوعیت استفاده از ترشپها و سرکه که سبب خشکی و تحریک دستگاه تنفس میشود.
۵. محدودیت مصرف نمک و غذاهای کنسروی دارای نمک زیاد
۶. محدود کردن مصرف شیر و لبنیات (به جز محصولات پروبیوتیک) که سبب ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی میشود.
۷. محدود کردن مصرف رب گوجه فرنگی، فلفل، انواع سسهای تند و سس خردل
۸. محدود کردن مصرف مواد شیرین و شیرینجات، آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند
۹. محدود کردن مصرف نوشیدنی ها و خوراکیهای محرک مانند چای غلیظ، قهوه، نسکافه یا شکلات تلخ
۱۰. اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل
۱۱. ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال
۱۲. ممنوعیت استفاده از روغن هایی مانند روغن زیتون، کزرا، کنجد، آفتابگردان و ... برای سرخ کردن مواد غذایی
۱۳. محدود کردن مصرف روغن ها و چربیهای حیوانی مانند کره، دنبه و ...
۱۴. تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه در افراد دارای بیماریهای زمینهای مانند دیابت، فشار خون بالا و ...

➦ مصرف داروها در قرنطینه (نحوه مصرف، عوارض و).....

داروی تایید شده و قطعی برای درمان کووید -۱۹ وجود ندارد و ضروری است دستورات پزشک معالج دقیقاً اجرا شود. در این راستا موارد زیر توصیه میشود:

- ❖ چنانچه فرد بیمار به بیماری مزمن دیگری از جمله دیابت، فشار خون بالا و ... مبتلا باشد، باید در مورد مصرف داروهای قبلی خود با پزشک معالج مشورت نماید و از دستورات دارویی تجویز شده پیروی کند.
- ❖ قطع خودسرانه دارو یا مصرف هر دارویی در این دوران ممکن است برای بیمار دارای عوارض جانبی باشد.

➦ مسایل روانی در قرنطینه

به دنبال یک دوره قرنطینه یا جداسازی، ممکن است احساساتی از جمله سرخوردگی یا عصبانیت یا برعکس، احساس رشد فردی و افزایش معنویت داشته باشید. وجود احساس اضطراب طبیعی است اما اگر علائم استرس شدید مانند اختلال خواب مداوم، عدم توانایی در انجام کارهای روزمره یا افزایش مصرف الکل یا مواد مخدر را داشتید از متخصصین مراقبت سلامت کمک بگیرید.

➦ چگونگی مدیریت مسائل روانی

- ❖ تحقیقات روان شناختی زیادی برای مدیریت این شرایط دشوار انجام شده است. قبل از اجرای دستورات فاصله گذاری اجتماعی و قرنطینه یا جداسازی، متخصصان توصیه میکنند تا در مورد چگونگی گذراندن اوقات خود، چگونگی پاسخ به نیازهای جسمی یا روانی خود و اعضای خانواده و راه های دریافت حمایت روانی اجتماعی، برنامه ریزی کنید. همچنین به یاد داشته باشید که قرنطینه یا جداسازی یک امر موقتی است و به اتمام خواهد رسید.
- ❖ دریافت اخبار را به منابع معتبر، محدود کنید.

❖ دریافت اطلاعات بهداشتی و سلامتی صحیح و به موقع در مورد کووید-۱۹ مهم است، اما قرار گرفتن بیش از حد در معرض رسانه های پوشش دهنده اخبار این بیماری، میتواند منجر به افزایش احساس ترس و اضطراب شود. روان شناسان به برقراری تعادل ما بین وقت صرف شده برای شنیدن اخبار و رسانه های اجتماعی مرتبط با کروناویروس و سایر فعالیتهای غیرمرتبط با قرنطینه یا جداسازی مانند مطالعه، گوش دادن به موسیقی یا یادگیری یک زبان جدید توصیه میکنند. سازمانهای معتبری چون سازمان بهداشت جهانی، منبع معتبر و ایده آل اطلاعاتی در مورد کروناویروس هستند. از پیگیری و گوش دادن به شایعات که میتواند باعث پریشانی روانی شود، پرهیز کنید.

✚ حفظ روال کاری روزمره

حفظ روال روزمره میتواند به بزرگسالان و کودکان کمک کند تا با وجود ناآشنا بودن با جداسازی و قرنطینه، احساس نظم و هدف را در زندگی خود حفظ کنند. بنابراین، برنامههای یکنواخت برای زمان خواب، وعده های غذایی و ورزش داشته باشید. سعی کنید فعالیتهای روزمره منظم مانند کار، ورزش یا یادگیری (حتی اگر آنها باید از راه دور انجام شوند) را داخل برنامه خود قرار دهید. در صورت نیاز، بر اساس علاقه خود، سایر سرگرمیهای سالم مانند مطالعه، گوش دادن به آوای قرآن و موسیقی، انجام امور مذهبی (عبادت، مشارکت در خدمات و برنامههای آنلاین)، انجام کارهای هنری مثل بافندگی، بازیهای ویدیویی، تور سفر مجازی، درست کردن یک پازل، مرور آلبوم عکسهای قدیمی و غیره را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

✚ ارتباط با دیگران به صورت مجازی

اگرچه تعامل چهره به چهره ممکن است محدود باشد، اما روان شناسان استفاده از تماس های تلفنی، پیام های متنی، گفتگوهای ویدیویی و استفاده از شبکه های اجتماعی را پیشنهاد میکنند. اگر احساس ناراحتی یا اضطراب میکنید، از این مکالمات به عنوان فرصتی برای گفتگو درباره تجربه و احساسات خود استفاده کنید. به کسانی که میدانید در وضعیت مشابهی قرار دارند، دسترسی پیدا کنید. گروه های شبکه مجازی که در حال حاضر تشکیل یافتهاند، فرایند ایجاد ارتباط را تسهیل میکنند. مطالعاتی در چین نشان داده است که حمایت اجتماعی، استرس و اضطراب افراد قرنطینه شده را کاهش و کیفیت خواب آنها را افزایش میدهد. اگر چه در برخی از فرهنگ ها، داشتن حیوانات خانگی برای دریافت حمایت عاطفی، یکی دیگر از راههای برقراری ارتباط است، با این حال مراکز کنترل و پیشگیری از بیماریها توصیه میکنند در صورت ابتلاء به بیماری کرونا، تماس با حیوانات خانگی را محدود کنید تا خطر انتقال بین انسان و حیوانات برای محققین روشن شود.

✚ داشتن سبک زندگی سالم

به میزان کافی بخوابید، غذاهای سالم بخورید و آب کافی بنوشید و چنانچه از نظر جسمی توانایی دارید در خانه ورزش کنید. سعی کنید از مصرف الکل یا مواد مخدر به عنوان روشی برای کنار آمدن با فشارهای جداسازی و قرنطینه خودداری کنید.

✚ حمایت از فرزندان

اگر در قرنطینه یا جداسازی هستید، از طریق ارتباط تلفنی، صوتی و تصویری و رعایت موارد ایمنی و کنترل عفونت میتوانید بافرزند خود ارتباط داشته باشید. با تشویق آنها برای پرسیدن سؤالات خود و کمک به آنها در درک وضعیت فعلی، از فرزندان حمایت کنید. در مورد احساسات آنها گفتگو و احساساتشان را بپذیرید؛ به آنها کمک کنید تا احساسات خود را از طریق نقاشی یا فعالیت های دیگر ابراز کنند؛ اطلاعات غلط یا اشتباهات برداشتی آنها را در مورد نحوه شیوع ویروس شفاف کنید.

✚ خواب و استراحت در قرنطینه

در مطالعات مختلف، تأثیر منفی قرنطینه بر سلامت روان و کیفیت خواب مشخص شده است. در مطالعاتی در چین، کیفیت خواب افراد قرنطینه شده پایین بود.

✚ روش هایی جهت بهبود کیفیت خواب در زمان قرنطینه بودن در منزل

۱. ایجاد محدودیت زمانی برای گوش دادن به اخبار در خصوص بیماری کرونا. نسبت به آنچه در مورد بیماری کرونا یاد میگیرید منطقی باشید. وب سایتهای رسمی و صدا و سیما را دنبال کنید. به شایعات و برخی گزارشهای رسانهای که اغراق آمیز هستند و به سادگی حوادث آینده را پیشگویی میکنند، توجه نکنید.
۲. اختصاص دادن زمانی برای استراحت، تماشای فیلم، گوش دادن یا مطالعه چیزهای غیر مرتبط با بیماری کرونا؛ این امر به خصوص در ساعت خواب و یا قبل از خواب مهم است زیرا باعث میشود تا شما با ذهن آرام به خواب بروید.
۳. مراقبت از بدن خود: تا حد ممکن یک روال عادی در طول روز داشته باشید. کمی ورزش کنید، به طور معقول غذا بخورید، مطمئن شوید که در طول روز، کارهای سرگرم کننده انجام داده اید.
۴. ارتباط با دیگران: اگر نگرانیهای خاصی دارید، قبل از رفتن به رختخواب سعی کنید با آنها کنار بیایید. صحبت کردن با شخص مورد اعتماد در مورد نگرانیهای خود، اغلب کمک کننده باشد. از یک فرد مورد اعتماد که ممکن است به شما در حل مشکلات کمک کند، مشاوره بگیرید. فاصله اجتماعی به معنای انزوای اجتماعی نیست.
۵. رختخواب شما اساسا برای خواب است. بین رختخواب و خواب یک ارتباط محکم ایجاد کنید. اگر نمیتوانید بخوابید و یا در طول شب بیدار میشوید و به دلیل نگرانی نتوانستید دوباره بخوابید، از رختخواب بلند شده و کاری آرام و ساکت مانند مطالعه کردن یا گوش دادن به موسیقی در نور کم و دور از رختخواب انجام دهید، هنگام احساس خواب آلودگی دوباره به رختخواب برگردید.

۶. برقراری روال منظم و ثابت برای خواب و بیداری: هر شب در زمان معینی به رختخواب بروید و هر روز صبح در زمان معینی از خواب بیدار شوید. اگر دیر از خواب بیدار شوید و یا زمان زیادی را در رختخواب سپری کنید، میل طبیعی شما برای خواب کم می شود و شما را در طول شب بیدار نگه میدارد.
۷. فعال بودن در طول روز و به حداقل رساندن چرت زدن در صورت احساس خستگی چرت کوتاه ۱۰-۲۰ دقیقه ای، اشکالی ندارد، در غیر این صورت، در طول روز چرت نزنید.
۸. مدیریت احساس خستگی خود: به یاد داشته باشید که نداشتن خواب کافی در شب قبل، پایان دنیا نیست. بنابراین ممکن است که فردا روز خوبی باشد اگر کاملاً احساس خستگی کنید، احتمالاً شب بعد بهتر خواهید خوابید.
۹. توجه به تغذیه خود: هرآنچه که میخورید و یا مینوشید بر خواب تاثیرگذار است. وعدههای غذایی روزانه را در ساعتهای معینی صرف کنید؛ محرکهایی مانند کافئین، نیکوتین (ماده موجود در سیگار)، الکل و مواد محرک را قبل از خواب حذف کنید؛ علاوه بر این، نوشیدن یک فنجان دمنوش آرامبخش در زمان خواب میتواند در بهبود خواب موثر باشد، وعدههای غذایی سنگین قبل از خواب، ناراحت کننده است و میتواند باعث بیقراری شود، زیرا بدن برای هضم غذای سنگین تحت فشار قرار میگیرد. اگر احساس گرسنگی کردید یک میان وعده سبک و سالم بخورید. قبل از خواب میزان مصرف مایعات خود را کاهش دهید.
۱۰. با انجام ورزش های مناسب در اوایل روز، تناسب فیزیکی خود را حفظ کنید.
۱۱. در زمان خواب، اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب شما ساکت، تاریک و دمای آن مناسب باشد.
۱۲. وسایل الکترونیکی خود نظیر تلفن همراه، تلویزیون و رایانه را یک تا دو ساعت قبل از خواب کنار بگذارید. صفحه نمایش وسایل الکترونیکی نور آبی ساطع میکنند و باعث میشوند تا فعالیت مغز درست قبل از خواب افزایش یابد. اگر واقعاً نمیتوانید بدون تلفن زندگی کنید، صفحه نمایش خود را کم نور کنید. در صورت امکان حالت شب را روشن کنید یا یک برنامه کاهش دهنده نور صفحه نمایش در گوشی خود نصب کنید، این کار در کاهش فعالیت مغز موثر است.
۱۳. اگر مشکلات خواب شما برای مدتی ادامه پیدا کرد یا باعث اختلال در انجام امور روزانه شما شد و یا باعث نگرانی یا اضطراب شما گردید، بهتر است توسط پزشک خود معاینه شوید. بیشتر مشکلات خواب به خوبی به درمانها پاسخ میدهد.

روابط جنسی در قرنطینه

در حالی که شواهدی مبنی بر انتقال کرونا ویروس از طریق رابطه جنسی وجود ندارد، ولی ویروس از طریق تماس نزدیک با شخصی که ناقل ویروس میباشد، منتقل میشود؛ لذا در موارد ابتلا یا مشکوک به ابتلا، از انجام رابطه جنسی خودداری کنید.

توصیه هایی در مورد سالمندان :

افراد سالمند دارای علایم بیماری کرونا از قبیل تب ۳۷.۵ درجه و بیشتر، سرفه یا تنگی نفس باید فوراً در اتاق مجزایی قرنطینه شوند. در اسرع وقت با کارکنان سلامتی تماس گرفته و تمام اقدامات مطابق با راهنمای های موجود عمل گردد.

شرایط تعامل سالمندان غیر مبتلا به کووید ۱۹ با محیط بیرون :

در مدت شیوع بیماری کرونا ویروس، باید سعی گردد تعداد ملاقات کنندگان با آنها تا حد امکان محدود گردد. به ملاقات کنندگان دارای سابقه تماس با افراد مبتلا به کووید ۱۹ و یا دارای علایم مشکوک از قبیل تب، سرفه و تنگی نفس نباید اجازه ملاقات با سالمندان دیگر داده شود. در هر بار ملاقات از فرد سالمند باید احتیاطات عمومی شامل شستشوی دستها با آب و صابون قبل از ملاقات، استفاده از دستمال کاغذی و یا آرنج خود در زمان عطسه و سرفه و شستن دستها بلافاصله پس از آن، رعایت فاصله حداقل یک متر از فرد سالمند، بکارگرفته شود. در مناطق با شیوع بالای کووید ۱۹، ملاقات با فرد سالمند غیرمبتلا باید فقط به مواقع ضروری از قبیل ملاقات پزشک برای درمان بیماریهای زمینه ای وی، محدود گردد.

ملاحظات لازم در خانه های دارای سالمند :

- ❖ اگر فرد سالمند غیرمبتلا به کرونا به دلیل کهولت سن، نیاز به مراقبت در منزل داشته باشد، مراقب وی دقت نماید که در صورت داشتن علایم مشکوک به کرونا باید مراقبت از سالمند را تا بهبودی کامل به فرد دیگری واگذار نماید.
- ❖ فردی که از یکفرد سالمند غیر مبتلا به کووید ۱۹ مراقبت میکند، باید هر روز صبح و عصر، دمای بدن خود را اندازه گیری کند.
- ❖ دستگیره های در، میز، صندلی ها و سایر سطوح منزل باید بطور منظم تمیز و ضدعفونی گردند.
- ❖ به طور منظم سطل آشغال های محتوی دستمال کاغذی، باید دفع گردند.
- ❖ مراقبین و نزدیکان فرد سالمند باید مواظب حفظ سلامت و رفاه روانی وی باشند
- ❖ ارتباطات عاطفی بین فردی، میتواند منجر به کاهش اضطراب در سالمندان گردد.
- ❖ باید توجه شود که فرد سالمند و مراقب وی، هر دو باید تغذیه مناسب داشته باشند
- ❖ دمای اتاق سالمند، گرم نگه داشته شده و جریان هوا به طور مداوم برقرار باشد تا تهویه انجام شود
- ❖ سعی کنید برنامه های روتین و روزمره سالمندان را تا حد امکان طبق روال قبل اجرا کنید. تماس منظم آنلاین افراد سالمند با دوستان، همسالان و نیز با اعضاء خانواده را از طریق شبکه های اجتماعی از جمله واتساپ، اسکایپ و ... حفظ کنید.

✚ در مورد کودکان (CDC) توصیه های مرکز مدیریت و پیشگیری بیماری

- ✚ اگر در منزل، فرد مشکوک یا مبتلا به بیماری کرونا وجود داشته باشد، باید فاصله گذاری اجتماعی رعایت و سعی به محدود کردن روابط کودک با دوستانش بعمل آید.
- ✚ به منظور حفظ ارتباط اجتماعی کودکان، همزمان با رعایت فاصله اجتماعی میتوان به آنها کمک نمود که تماس تلفنی یا تصویری با دوستان خود برقرار نمایند.
- ✚ کودکان در خانواده مبتلا، باید مدام دستهای خود را با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه شستشو دهند. در این مورد، والدین میتوانند الگوی خوبی برای کودکان خود باشند.
- ✚ اگر قادر به نگهداشتن چنین کودکانی در منزل نیستید، مناسبترین فرد برای نگهداری از کودک را از بین فامیل و آشنایان انتخاب کنید، مشروط بر اینکه این افراد، مادر بزرگ و یا پدر بزرگها نباشند.
- ✚ کودکان در صورت ابتلا به کووید ۱۹- معمولاً علایم خفیفی دارند اما میتوانند نقش ناقل برای افراد پرخطر بالاخص برای سالمندان داشته باشند. لذا باید ارتباط آنها با سالمندان و افراد دارای بیماریهای زمینهای محدود گردد. هرگونه ملاقات آنها با سالمندان باید به تعویق انداخته شود و ارتباطات مجازی جایگزین ملاقات های حضوری گردد.
- ✚ کودکان دو سال و بزرگتر، در صورت حضور در اجتماع، باید علاوه بر رعایت فاصله اجتماعی، جهت حفاظت دیگران از ابتلاء، باید ماسک بپوشند. این کودکان باید از نظر علایم بیماری کووید ۱۹- تحت نظر قرار گرفته و اگر علایم بیماری از قبیل تب، سرفه و غیره در آنها مشاهده شد، سریعاً به اولین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایند و در صورت عدم نیاز به بستری در بیمارستان طبق نظر پزشک معالج، در منزل و تا حد امکان جدا از سایر اعضای خانواده نگهداری شوند. تمام احتیاطات و موارد مراقبت در منزل در مورد آنها نیز رعایت گردد. این کودکان، علایمی از قبیل سرماخوردگی، تب، آبریزش از بینی، سرفه، تهوع و اسهال خواهند داشت و معمولاً علایم، خفیف خواهد بود، مگر این که دارای بیماری زمینهای بوده و به مراقبتهای ویژه نیاز داشته باشند.

✚ احتیاطات شیردهی در مادران مبتلا به بیماری کرونا

- ✚ در صورتی که مادر شیرده مبتلا به بیماری کرونا ویروس، بدحال باشد، موقتاً نوزاد با شیر اهدایی بانک شیر و یا شیر خشک تغذیه گردد.
- ✚ با بهبود حال عمومی، شیردهی از پستان به نوزاد میتواند شروع شود که ممکن است مستقیم و یا از طریق شیردوش باشد. در چنین مواردی، مادر قبل از شیردهی و تماس دست ها با اجزاء شیردوش، باید دستهای خود را با آب و صابون به طور کامل شسته و بعد از دوشیدن شیر نیز اجزای شیردوش از هم جدا و همگی طبق راهنمای سازنده آن، ضدعفونی گردند.
- ✚ شیر دوشیده شده باید توسط همراه سالم به نوزاد خوراندن شود.
- ✚ در مواقع شیردهی مستقیم توصیه میشود که مادر، ماسک پوشیده و بهداشت دست های خود را قبل از شیردهی رعایت کند

✚ سیگار و ویروس کرونا

- ✚ کشیدن سیگار اثرات بسیار سوء بر تمام بدن مخصوصاً بافت ریه و سیستم ایمنی دارد. بنابراین افراد سیگاری، محافظت طبیعی بدنشان در برابر عفونتهایی مثل ویروس کرونا کاهش مییابد.

✚ در افراد سیگاری

- ✚ خطر ابتلا به عفونت حاد تنفسی افزایش مییابد
- ✚ خطر طولانی شدن مدت بیماری عفونت بالا میرود
- ✚ خطر شدت بیماری در افراد سیگاری نسبت به افراد غیرسیگاری، بیشتر میشود

✚ نحوه استفاده صحیح از ماسک

- ✚ طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، بیمار و مراقبینی که از وی مراقبت می کنند باید از ماسک استفاده کنند
- ✚ مراقبین هنگام ورود به اتاق بیمار باید از ماسک ساده پزشکی که محکم و متناسب با صورت است، استفاده نمایند
- ✚ بیمار در زمان ورود مراقب به اتاق باید از ماسک استفاده نماید
- ✚ بیمار در زمان عدم استفاده از ماسک صورت، باید دهان و بینی خود را بوسیله دستمال کاغذی در زمان عطسه و سرفه بپوشاند
- ✚ دستمال کاغذی باید حتماً در دسترس بیمار باشد تا در زمان نیاز استفاده شود
- ✚ دستمال کاغذی باید بلافاصله بعد از استفاده دفع شده و شستشوی دست بلافاصله بعد از دفع آن به طریقه صحیح انجام گیرد

نکته: در صورت نبود ماسک های پزشکی، ماسک خانگی به عنوان آخرین راه حل برای جلوگیری از انتقال قطرات از افراد آلوده در نظر گرفته می شود.

✚ نکات مهم:

- ✚ ماسک باید به اندازه کافی دهان و بینی را بپوشاند
- ✚ ماسک نباید در حین استفاده، لمس شده یا با دست نگهداری شود

- ❖ اگر ماسک مرطوب شود یا با ترشحات آلوده تماس داشته باشد، باید سریعاً تعویض شود
- ❖ ماسکهای یکبار مصرف نباید چندین بار استفاده شود و باید بعد از استفاده به صورت صحیح دفع گردد
- ❖ مراقب بیمار در زمان ارائه مراقبتهای دهانی و تنفسی و همچنین در زمان مواجهه با ادرار و مدفوع بیمار، بایستی از ماسک یکبار مصرف و دستکش استفاده نماید.
- ❖ مراقب باید در زمان تمیز کردن اتاق بیمار نیز، از ماسک استفاده نماید
- ❖ بیماران دارای علائم خفیف که حال عمومی خوبی دارند، بهتر است خودشان اتاق خود را تمیز کنند
- ❖ قبل از پوشیدن و بعد از درآوردن ماسک، دستها باید شسته شود
- ❖ استفاده از ماسک برای کودکان زیر ۲ سال توصیه نمیشود

✚ نحوه دفع زباله های عفونی

- ❖ در زمان شیوع بیماری کرونا ویروس این احتمال وجود دارد که منازل با افزایش ضایعات و زباله مواجه شوند. زباله عفونی شامل مواد و وسایلی است که به دلیل تماس مستقیم با فرد آلوده مبتلا به کرونا تولید و دفع میشود و همچنین شامل تجهیزات حفاظتی فردی است که مراقبین در زمان مراقبت از بیمار استفاده میکنند. در این خصوص لازم است موارد زیر رعایت شود:
- ❖ حتماً از سطل زباله درب دار استفاده کنید
- ❖ دستکشهای یکبار مصرف، ماسک ها و سایر مواد آلوده را در یک سطل زباله درب دار که داخل آن کیسه زباله گذاشته شده است، بیندازید.
- ❖ هنگام برداشتن کیسه های زباله، دست زدن و دور ریختن آن ها حتماً از دستکش استفاده کنید و دستها را بعد از آن بشوید
- ❖ در صورت امکان برای فرد بیمار از سطل زباله درب دار اختصاصی در اتاق خود، استفاده کنید
- ❖ کیسه زباله اتاق بیمار را باید قبل از خارج کردن از اتاق او گره بزنید و هرگز نباید در یک کیسه یا سطل دیگر خالی شود. کیسه های زباله میتوانند با هم جمع شوند و در یک کیسه بزرگتر و تمیز قرار گیرند، همچنین بهتر است از سایر زباله ها جدا نگهداری شوند.
- ❖ زباله ها بهتر است در دو کیسه قرار گرفته و محکم گره زده شوند
- ❖ ماسک و دستکش فرد مراقب بایستی در زمان ترک اتاق بیمار، در سطل زباله درب دار دومی که در نزدیکی اتاق بیمار قرار دارد انداخته شود.
- ❖ برای این که بتوان این زباله ها را به همراه سایر زباله های خانگی دفع کنید، لازم است حداقل ۷۲ ساعت کنار گذاشته شوند. بعد از ۷۲ ساعت این زباله ها دیگر عفونی نیستند و میتوانند به همراه سایر زباله های خانگی دفع شوند.
- ❖ بهتر است بر روی کیسه زباله بر چسب زباله های عفونی زده شود
- ❖ پس از جابجایی کیسه های زباله، باید بهداشت دست انجام شود. از آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده دست حاوی الکل استفاده کنید.

✚ روش صحیح تهیه و استفاده از گندزداها و شوینده های خانگی

نتایج مطالعات نشان میدهد که ویروس کرونا تا ۷۲ ساعت بر روی مواد پلاستیکی و فولادی، کمتر از ۲۴ ساعت بر روی مواد کاغذی و مقوایی و کمتر از ۴ ساعت بر روی مواد مسی میتواند زنده بماند، لذا گندزدایی سطوح بسیار مهم میباشد. در این بخش انواع شوینده ها و گندزداها و نحوه تهیه و استفاده از آنها توضیح داده میشود.

✚ انواع شوینده های خانگی:

مایع دستشویی، مایع ظرفشویی، جوهر نمک، رخش

✚ انواع گندزداهای خانگی :

الکل

- ❖ به عنوان ضد عفونی کننده پوست و گندزدا سطوح و ابزار مورد استفاده قرار میگیرد و با درجات ۷۰ و ۹۶ درصد در بازار موجود است.
- ❖ در مورد کرونا ویروس، الکل ۷۰ درصد بیشترین تاثیر را دارد حداقل ۳۰ ثانیه زمان برای اعمال اثر گندزدایی الکل لازم است
- ❖ قدرت گندزدایی الکل ۷۰ درصد بالاتر از الکل ۹۶ درصد میباشد.
- ❖ در صورت عدم دسترسی به الکل ۷۰ درصد می توان با فرمول زیر از الکل ۹۶ درصد نیز استفاده کرد
- ❖ از افزودن ۲۲۲ سی سی آب مقطر به ۶۰۰ سی سی الکل ۹۶ درصد، الکل ۷۰ درصد بدست میآید.

✚ آب ژاول (وایتکس، هیپوکلریت سدیم، کلروکس)

وایتکسهای خانگی موجود در بازار ایران دارای غلظت ۵ درصد می باشد

✚ موارد احتیاطی در استفاده از وایتکسها:

- ❖ خیساندن زیاد پارچه در وایتکس باعث ضعیف شدن الیاف آن میشود.
- ❖ نباید در محیط بسته از وایتکس استفاده کرد.
- ❖ از مخلوط کردن وایتکس با مواد دیگر مانند جوهر نمک اجتناب کنید، زیرا ترکیب این دو، گاز کلر ایجاد میکند که بسیار سمی و کشنده میباشد.

- ❖ ماده موثر وایتکس (هیپوکلریت سدیم) پوست، چشمها و ریه را تحریک و به آنها آسیب میرساند، بنابراین حتما باید از ماسک و دستکش استفاده شود.
- ❖ محلول رقیق شده حداکثر ۲۴ ساعت اثر خود را حفظ میکند.
- ❖ این محلول در حضور ترکیبات آلی، غیر فعال شده و تجزیه میگردد، بنابراین قبل از گندزدایی، زدودن جرمها و آلودگیها از روی سطوح ضروری است.

✚ نحوه تمیز کردن و گندزدایی سطوح

❖ تمیز کردن سطوح:

۱. سطوح را با استفاده از آب و صابون تمیز کنید.
۲. ابتدا سطوحی که مکررا لمس می شوند را با روشهای معمول تمیز کنید.
۳. این سطوح شامل میز، دستگیرهای درب، کلیدهای برق، شیرهای آب، سینک و روشویی، گوشی تلفن، صفحه کلید کامپیوتر و غیره میباشد.

❖ گندزدایی سطوح:

۱. ابتدا سطوح کثیف را با شویندههای خانگی تمیز کنید، سپس از محلول گندزدا استفاده نمایید.
۲. از تاریخ انقضای محلول گندزدا اطمینان حاصل کنید.
۳. محلولهای سفید کننده خانگی بسته به سطوح مورد استفاده برای گندزدایی مناسب هستند.
۴. سفید کنندههای خانگی ارزان قیمت، اگر به درستی رقیق شوند در برابر کرونا ویروس موثر خواهند بود.
۵. سفید کنندههای خانگی را با محلولهای گندزدای دیگر مخلوط نکنید.
۶. حداقل یک دقیقه اجازه دهید که محلول با سطوح در تماس باشد.

✚ برای درست کردن محلول ضد عفونی از وایتکس مطابق دستور زیر عمل کنید:

۵ قاشق سوپخوری یا یک سوم فنجان وایتکس به ازای یک گالن یا ۴ لیتر آب با ۴ قاشق چای خوری سفید کننده در هر لیتر آب یا یک واحد وایتکس به اضافه ۹ واحد آب برای گندزدایی سطوح می توان از الکل 70 درصد نیز استفاده کرد. در مورد سطوح نرم مانند فرش، موکت، کفپوش و ... نیز می توان از آب گرم یا صابون و یا سایر شوینده های معمول و مناسب استفاده کرد.

✚ توصیه های مربوط به لباسها:

۱. برای لباسها، حوله، ملحفه و غیره، گرمترین دمای آب تا جایی که به بافت آن ها آسیب نرساند (دمای ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتیگراد) را انتخاب کنید و با شویندههای خانگی بشویید و سپس به طور کامل خشک کنید.
۲. هنگام جابجایی لباسها، حوله و ملحفههای فرد بیمار، از دستکش استفاده کنید.
۳. لباسها و ملحفههای بیمار را می توان همراه با لباسهای سایر افراد خانواده شست.
۴. به منظور پیشگیری از پراکنده شدن ویروس در هوا، لباسها و ملحفههای بیمار را نباید تکان داد.
۵. لگن شستشو و یا سبد لباسهای کثیف را مطابق روش ذکر شده برای سطوح، گندزدایی کنید.
۶. سعی کنید این وسایل با پوست دست در تماس نباشند و اگر از دستکشهای آشپزخانه برای شستشو استفاده میکنید، بعد از استفاده از دستکش، آنها را با آب و صابون بشویید و سپس با سفید کننده ۵/۰ درصد گندزدایی کنید
۷. پس از خارج کردن دستکشها، دستهای خود را بشویید.

✚ نحوه پوشیدن و در آوردن ماسک

❖ نحوه پوشیدن ماسک صورت:

۱. قبل از پوشیدن ماسک، دستهای خود را به طور صحیح با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید.
۲. اگر ماسک گیره محکم شونده در قسمت بینی دارد، با هر دو دست آن را در پل بینی فیت کنید.
۳. ماسک باید به طور مناسب تا زیر چانه را پوشش دهد. آن را به نحوی بر روی بینی و چانه محکم کنید که حداقل فاصله بین صورت شما و ماسک وجود داشته باشد.
۴. بندهای بالایی ماسک جراحی باید در قسمت تاج سر و بندهای پایین باید در پایه گردن گره زده شوند .

طرز صحیح ماسک زدن

ماسک را زیر چانه خود و روی گردن تان قرار ندهید

از ماسک های گشاد که لبه هایش با صورت تان فاصله دارد استفاده نکنید

چانه خود را خارج از ماسک قرار ندهید

ماسک خود را زیر بینی تان قرار ندهید



❖ نحوه درآوردن ماسک صورت

۱. قسمت جلوی ماسک نباید لمس شود چرا که آلوده می‌باشد.
۲. ابتدا بندهای پایین را فقط با لمس بند به طرف بالای سر کشیده و باز کنید .
۳. بند بالا را نیز با دقت با کشیدن به طرف بالای سر، باز کنید . در صورتی که بندهای ماسک، کش دار باشد : یک انگشت یا انگشت شست و اشاره را زیر بندها در قسمت پشت سر قرار داده و آن را خارج کنید.
۴. ماسک را بدون آن که به قسمت جلوی آن دست بزنید از صورت خود بردارید .
۵. ماسک یکبار مصرف را بعد از هر بار استفاده خارج کرده و آن را بلافاصله دفع کنید .
۶. بعد از برداشتن ماسک، دست ها باید فوراً و به طور کامل شسته شوند .

نکته : در صورت لمس غیرعمد ماسک ، حتما دست های خود را با آب و صابون شسته و یا از محلول ضدعفونی حاوی الکل ۷۰ درصد (در صورتی که آلودگی واضح نباشد) استفاده کنید.

✚ نحوه صحیح شستن دست چگونه است؟

- ❖ شستشوی دست باید بعد از تماس با بیمار یا محیط مجاور وی و هر سطحی که ممکن است توسط بیمار لمس شده باشد، باید صورت گیرد . همچنین شستشوی دست باید قبل و بعد از آماده کردن غذا، قبل از غذا خوردن، بعد از استفاده از دستشویی و هرزمانی که دست ها آلوده به نظر میرسند، انجام گیرد.
- ❖ اگر آلودگی دستها مشهود نباشد، میتوان از ضدعفونی کننده های دست با پایه الکل هم استفاده کرد
- ❖ در ارتباط با استفاده از محلولهای ضدعفونی در منزل باید موارد ایمنی (مانند خطر بلع تصادفی توسط کودکان یا آتش سوزی)را توجه کرد.
- ❖ بعد از شستشوی دست با آب و صابون، برای خشک کردن دستها، استفاده از حوله های یک بار مصرف کاغذی توصیه میشود . اگر این حوله ها در دسترس نباشد از حولههای پارچهای اختصاصی که به صورت جداگانه از سایر حولهها نگهداری میشود استفاده کنید و بعد از خیس شدن، آن را با حوله جدیدی جایگزین نمایید.
- ❖ شستشوی دست باید بلافاصله قبل از پوشیدن وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش) و بلافاصله بعد از برداشتن آن انجام شود.
- ❖ دستهای خود را به طور مکرر با استفاده از آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشوید . سایر اعضا خانواده در منزل نیز شستن مکرر دست های خود را باید انجام دهند، بخصوص زمانی که نزدیک بیمار قرار گرفتهاند.
- ❖ در صورتی که آب و صابون در دسترس نیست از ضدعفونی کننده دست با پایه الکل حداقل ۶۰ درصد استفاده کنید . تمام سطوح دست خود را آغشته کنید و دست های خود را آنقدر به هم بمالید تا دستهای شما خشک شود.
- ❖ از تماس چشم، بینی و دهان با دستهای شسته نشده، پرهیز کنید .
- ❖ اگر آلودگی دستها مشهود باشد، شستشوی دست با آب و صابون توصیه میگردد (در چنین شرایطی ضدعفونی کردن دستها توصیه نمی شود).
- ❖ شستشوی دست، قبل از ترک خانه و ملاقات با فرد دیگر حتما باید انجام شود

✚ توضیح در خصوص نحوه صحیح شستشوی دست شستشوی دست با آب و صابون به مدت ۴۰ الی ۶۰ ثانیه

۱. دست های خود را با آب کافی مرطوب کنید.
۲. از مقدار کافی صابون استفاده کنید به حدی که تمام سطوح دست آغشته به صابون شود.
۳. کف دو دست را به خوبی به هم بمالید (با کف دست راست، پشت دست چپ را بشوید و برعکس)
۴. انگشتان یک دست را با انگشتان دست دیگر در هم تنیده نموده و بین انگشتان را مالش دهید.
۵. کف دو دست را مقابل هم قرار داده و انگشتان را در هم تنیده و بین انگشتان را بمالید . پشت انگشتان را نیز بر کف دست مقابل قرار داده و مالش دهید.
۶. انگشت شست خود را بین کف دست مقابل گرفته و مالش دهید.
۷. نوک انگشتان را بر کف دست مقابل خود با حرکات جلو و عقب مالش دهید، برای هر دو دست این کار را انجام دهید.
۸. میچ دست خود را با دست مقابل بشوید.
۹. دست های خود را زیر آب قرار داده و بشوید شیرآب را نیز با کمک حوله کاغذی ببندید.
۱۰. بهتر است از حوله کاغذی برای خشک کردن دستهای خود استفاده کنید.



دست‌ها را خیس کرده و بعد
آن‌ها را صابونی کنید.

روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



کف دست‌ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت
پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو
بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره
کرده و به خوبی بشویید.



شست‌ها را جداگانه و دقیق
بشویید.



خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید.



دور میچ هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال
خشک کنید.



با همان دستمال شیر آب را ببندید و
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.



به امید سلامتی