

دستور العمل ها و توصیه ها برای مراقبت از بیمار مبتلا به کرونا در منزل

۲۰ نکته کلیدی برای قرنطینه خانگی

و حید تفریحی- شیوع کرونا جدی است؛ آن را جدی بگیریم. آن طور که مسئولان می گویند وضعیت خراسان رضوی در حوزه کرونا قرمز است و مابه عنوان شهروندان این شهر و کشور، باید بیش از هر زمان دیگری توصیه ها را جدی بگیریم. از سوی دیگری یکی از توصیه های جدی متولیان و کارشناسان درباره افرادی که علایم مشکوک به کرونا را در خود مشاهده می کنند، قرنطینه خانگی است. هدف از قرنطینه خانگی، قرنطینه جسمی و فیزیکی، ممانعت از توقف و رفت و آمد بیمار در جامعه و جلوگیری از بروز مبتلایان نسل دوم و سوم است. مادامی که شمار زیادی ناقل بدون عوارض یا بیمار بالقوه وجود داشته باشد، قرنطینه خانگی به عنوان یک انتخاب مهم، می تواند راه حل مشکلی باشد که نهاد های درمانی نمی توانند آن را حل کنند. البته این نکته را باید مدنظر قرار داد که در صورت بروز هر عوارضی، باید برای تشخیص و درمان به بیمارستان مراجعه کرد. اما سوال این جاست چه افرادی لازم است در قرنطینه خانگی بمانند؟ بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی افرادی که طی ۱۴ روز گذشته، سابقه مسافرت یا اقامت در شهر های آلوده را داشته اند یا در مناطقی که بیماران محلی ممکن است به آن جارت داشته باشند، حضور داشته اند و افرادی که طی ۱۴ روز گذشته، با افراد مشکوک به این بیماری ارتباط نزدیکی داشته اند، اگر علایم مشکوک در خصوص ابتلا به کرونا را نشان دادند، باید خود را در خانه قرنطینه و در صورت بروز علایم مشکوک و تشدید علایم به پزشک مراجعه کنند. در ادامه ۲۰ نکته کلیدی و مهم برای قرنطینه خانگی از محیط قرنطینه و مراقبت از بیمار گرفته تا ویروس زدایی و استانداردهای خروج از قرنطینه را مرور می کنیم تا در صورت لزوم به صورت جدی مورد توجه قرار گیرد.



۱ فرد قرنطینه شده باید در اتاق جداگانه و با تهویه مناسب زندگی کند. از تهویه مناسب (با بودن پنجره ها) در مناطق مشترک منزل مانند آشپزخانه، حمام و... اطمینان حاصل شود.



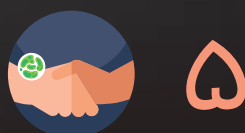
۲ اعضای خانواده باید در اتاق مجزا زندگی کنند و اگر شرایط انجام این کار وجود ندارد، باید فاصله بیش از یک متر را با فرد قرنطینه شده حفظ کنند.



۳ محدوده فعالیت فرد قرنطینه شده و محدوده مشترک دیگر اعضای خانواده با بیمار را باید به حداقل رساند، به ویژه از صرف غذا کنار فرد بیمار خودداری شود.



۴ نباید لوازمی همچون مسواک، حوله، گارد و چنگال، ملحفه و... با فرد قرنطینه شده به اشتراک گذاشته شود.



۵ از ملاقات با فرد قرنطینه شده پرهیز شود.



۶ یک فرد سالم و فاقد بیماری مزمن برای پرستاری از فرد قرنطینه شده تعیین شود.



۷ پرستار باید هنگام حضور در اتاق فرد قرنطینه شده ماسک بزند.



۸ پرستار پس از تماس مستقیم با فرد قرنطینه شده یا ورود به اتاق قرنطینه، لزوماً باید بهداشت دست های خود را رعایت کند (قبل از تهیه غذا، قبل از صرف غذا، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و...) اگر آلودگی قابل مشاهده ای روی دست ها وجود داشت، حتماً با آب و صابون شسته شود.



۹ هر روز با استفاده از مواد ضد عفونی کننده، لوازم اتاق خواب و روشور دست شویی را ضد عفونی کنید.



۱۰ برای جلوگیری از آلودگی لباس های دیگر، لباس و رخت خواب فرد قرنطینه شده را با آب گرم ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتی گراد و مواد شوینده خانگی به صورت جداگانه بشویید. برای انجام این کار حتماً از دستکش استفاده شود.



۱۱ در زمینه ترشحات تنفسی، هنگام عطسه و سرفه، فرد بیمار و قرنطینه شده باید از ماسک پزشکی یا دستمال کاغذی یا آستین لباس خود برای پوشاندن دهان و بینی استفاده کند و بعد از عطسه و سرفه دست های خود را بشوید.



۱۲ لوازم آلوده شده مانند دستکش، دستمال کاغذی و ماسک ها باید در اتاق بیمار جمع، علامت گذاری و سپس جداگانه دور ریخته شوند.



۱۳ ظروف غذاخوری فرد قرنطینه شده باید ظروف مورد استفاده او نیست، کافی است بعد از استفاده با آب و مواد شوینده شسته شود.



۱۴ برای ضد عفونی کردن محیط منزل، فقط لازم است از ترکیب یک قسمت وایتکس با ۹۹ قسمت آب سرد (دو قاشق غذاخوری وایتکس در چهار لیوان آب) استفاده کرد و پس از آن در نقاطی که بیمار یا افرادی که از بیرون وارد خانه شدند و به آن سطوح دست زدند اسپری شود.



۱۵ ملحفه بیمار باید روزانه شسته شود، علاوه بر این تهویه اتاق بیمار باید روزانه دو تا سه بار انجام شود تا هوای تازه وارد اتاق بیمار شود.



۱۶ ضد عفونی حمام و دست شویی به خصوص بعد از استحمام بیمار ضروری است، می توان با اسپری مخلوط آب و مایع سفید کننده یا الکل، محیط را ضد عفونی کرد و تا دقایقی دیگر آن وارد این محیط نشوند تا محیط ضد عفونی شود.



۱۷ در تمام مراحل مراقبت از فرد بیمار و همچنین فردی که قرنطینه شده است، روحیه خود را حفظ و برای این کار اخبار مرتبط با بیماری را از منابع معتبر دنبال کنید.



۱۸ به یاد داشته باشید قرنطینه طولانی نخواهد ماند و به زودی این وضعیت پایان خواهد یافت. در مدت خود قرنطینی اجازه ندهید بی حوصلگی و خستگی به سراغتان بیاید. کتاب بخوانید، فیلم ببینید و با اطرافیان صحبت کنید.



۱۹ در پایان اگر بعد از ۱۴ روز علایمی از بیماری در فرد قرنطینه شده مشاهده نشد، فرد می تواند منطقه قرنطینه را ترک کند.



۲۰ در طول مدت قرنطینه، فرد با اطرافیان او باید در صورت وجود علایم مرتبط با بیماری کرونا یا تشدید علایمی همچون تنگی نفس و... به پزشک مراجعه کنند.