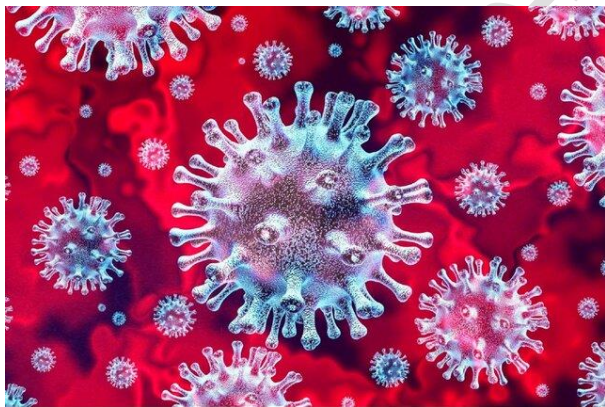


کتابچه

خودمراقبتی در بیماران کووید-۱۹



مرکز بهداشتی رزمی شمالغرب نرسا

بیمارستان شهید عارفیان

سال ۱۴۰۰

نکات کلی بهداشتی

۱. داروهای تجویزی خود را به طور منظم در زمان های ذکر شده در نسخه، مصرف کنید و حتی اگر احساس بهبودی می کنید داروها را قطع نکنید تا دوره درمان کامل شود.

۲. این داروها بر اساس شرایط جسمی و وضعیت بیماری شما برایتان تجویز شده است. لطفاً از توصیه کردن آن ها به دیگران پرهیز کنید.

۳. در صورتی که سرفه شما بدتر شد، مجدداً تب کردید یا تنگی نفس شما تشدید شد بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید.

۴. 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.

۵. 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 آن ها استفاده می کنید (مانند آشپزخانه و دستشویی) تهویه مناسبی داشته باشند.

۶. در اتاق و تخت مجزا بخوابید. 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.

۷. ظرف غذا، قاشق و چنگال شما باید از بقیه مجزا باشد. این وسایل باید پس از مصرف با آب و مایع ظرفشویی و جدا از سایر اعضای خانواده شسته شود.

۸. 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 (مانند دیابت، مشکل قلبی و ...) ندارد در یک منزل بمانید. کسی اجازه ی عیادت از شما را ندارد تا زمانی که کاملا بهبود یابید و هیچ علامتی نداشته باشید (این روند حدود ۱۴ روز طول می کشد).

۹. محل هایی از اتاق که شما مکرر با آن ها در تماس هستید باید به طور مکرر شسته و ضد عفونی شود. این سطوح شامل میزهای کنار تخت، کناره های تخت و صندلی های اتاق می باشد. ابتدا با شوینده های معمول سطوح را بشوید و سپس با ضد عفونی کننده حاوی هیپوکلریت سدیم نیم درصد (برای تهیه این محلول یک لیوان وایتکس را با ۹ لیوان آب جوشیده سرد شده مخلوط کنید) ضد عفونی کنید.

۱۰. 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 محض خیس شدن آن را تعویض کنید و جدا از سایر لباس ها بشویید.

۱۱. پس از شستن دست ها با آب و صابون، شیر آب را نیز شسته و سپس اقدام به بستن آن کنید.

۱۲. به صورت مداوم دستگیره درب اتاق ها و سرویس های بهداشتی را ضد عفونی کنید.

۱۳. دستشویی، حمام و کلیه سطوح توالت حداقل روزی یکبار باید ضد عفونی شود. اول با موادی که به طور معمول توالت را با آن می شوئید همه جا را بشوئید. سپس آب بکشید و با ضد عفونی کننده های حاوی هیپوکلریت سدیم نیم درصد (برای تهیه این محلول یک لیوان وایتکس را با ۹ لیوان آب جوشیده سرد شده مخلوط کنید) ضد عفونی کنید.

نکاتی پیرامون استفاده از ماسک

۱. در زمانی که اطراف بیمار فرد دیگری است حتما از ماسک استفاده کند.

۲. 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.

۳. 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 ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته یا با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی کند. در هنگام ضد عفونی با الکل پس از آغشته شدن کامل دست ها تا بالای مچ آن قدر دست ها را به هم ماساژ دهید تا الکل خشک شود.

۴. اگر دست های بیمار به ترشحاتش آلوده شد حتما باید دست ها را با آب و صابون طبق اصول گفته شده بشویید.

۵. فردی که از بیمار مراقبت می کند قبل از ورود به اتاق بیمار باید یک ماسک ساده بپوشد.

۶. توجه کنید قبل از پوشیدن ماسک دست ها را طبق دستورالعمل شست و شوی دست خوب بشویید.

۷. ماسک باید به طور کامل تمام ناحیه اطراف دهان و بینی را بپوشاند و کاملا اندازه باشد.

۸. 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.

۹. جهت در آوردن 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 دردار بیندازید.

۱۰. پس از در آوردن ماسک طبق دستورالعمل، سریع دست های خود را شسته و ضد عفونی کنید

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.

✓ قبل، حین و بعد از تهیه غذا

✓ قبل از خوردن غذا

✓ قبل و بعد از مراقبت از شخصی که در خانه بیمار است

✓ بعد از استفاده از توالت حتما دست ها شسته شود و تمام فضای توالت با محلول های ضد عفونی کننده، استریل گردد.

✓ بعد از تخلیه بینی، سرفه یا عطسه

✓ پس از تماس یا حیوانات، خوراک حیوانات یا زباله های حیوانات

✓ بعد از دست زدن به غذا یا درمان حیوانات خانگی

پنج مرحله برای شستن دست ها به روش صحیح:

۱. دست های خود را با آب تمیز (گرم یا سرد) مرطوب کنید، شیر را ببندید و صابون بزنید.

۲. با مالیدن دست ها به هم به همراه صابون، دست های خود را کفی و صابونی کنید. با قسمت پشتی دست ها را بین انگشتان دست و زیر ناخن های خود را کف آلود کنید.

۳. دست های خود را برای حداقل ۲۰ ثانیه تمیز کنید.

۴. دست های خود را به خوبی در زیر آب به طور کامل و تمیز بشویید.

۵. دست های 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.

نکته: شستن دست ها با آب و صابون بهترین راه برای خلاصی 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 ۷۰ درصد الکل داشته باشد.

- 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 ۲۰ ثانیه طول بکشد.

توصیه های لازم برای شست و شوی صحیح میوه ها و

سبزیجات

۱. میوه ها و سبزیجاتی را که ظاهری سالم و بدون پوسیدگی دارند، جهت خرید انتخاب کنید.

۲. در هنگام خرید از قرار دادن میوه و سبزی در کنار سایر مواد خوراکی مانند نان، گوشت خام و ... پرهیز کنید.

۳. 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.

۴. پس از شستن دست ها، ظروف مخصوص حاوی مواد ضد عفونی کننده را درون سینک ظرفشویی قرار داده و میوه و سبزی را درون آن بریزید.

۵. پس از گذشت زمان لازم (بر حسب ماده ضد عفونی کننده) میوه و سبزی را به خوبی ابکشی نمایید و آن ها را در سبد مخصوصی قرار دهید.

۶. پس از اتمام 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 کنید.

۷. از قرار دادن میوه و سبزی شسته نشده در یخچال خودداری نمایید.

۸. پس از خرد کردن میوه و سبزی، آن‌ها را در ظروف بسته در یخچال قرار دهید.

۹. به صورت مداوم دستگیره درب یخچال را ضد عفونی نمایید.

۱۰. از خوردن میوه و سبزیجات خام در بیرون از منزل خودداری کنید.

توصیه‌هایی برای شست و شوی صحیح لباس

۱. لباس‌ها، ملحفه‌ها، حوله‌های حمام و دست شویی را به طور مجزا از سایر لباس‌ها با مایع یا پودر لباس شویی معمول و با آب ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتی‌گراد بشویید و به طور کامل خشک کنید.

۲. لباس‌های حاکی را نتکانید و بعد از تماس بالباسهای آلوده دست خود را بشویید.

۳. لباس های کثیف فرد بیمار را در داخل کیسه بگذارید و درب آن را ببندید.

۴. 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 نگه داری شود و هنگام دور انداختن روی آن برچسب زباله عفونی چسبانده شود.

نکات مربوط به داروهای تجویز شده

- ✓ ممکن است بر حسب شرایط، یک یا همه ی داروهای ذکر شده زیر برای شما تجویز شده باشد. لطفا هنگام مصرف داروها به نکات زیر توجه نمایید:
- ✓ اگر داروی هیدروکسی کلروکین برای شما تجویز شده است:
- ✓ دارو را همراه غذا یا یک لیوان شیر مصرف کنید.

✓ قرص را با یک لیوان آب میل کنید و از شکستن و جویدن قرص خودداری کنید.

✓ دارو را به موقع و سر ساعت مصرف کنید.

✓ به فاصله چهار ساعت قبل و بعد از مصرف دارو از مصرف ترکیبات ضد اسیدی مانند شربت، قرص و شاسه آلومینیوم ام جی اس و شربت منیزیم هیدروکسید خودداری کنید.

✓ در صورتی که داروهای دیگر مصرف می کنید، پزشک خود را از مصرف آن ها مطلع کنید.

اگر داروی اسلتامیویر (تامی فلو) برای شما تجویز شده است:

✓ بهتر است دارو با غذا مصرف شود ولی در شرایطی که به غذا دسترسی ندارید می توانید دارو را با معده خالی مصرف کنید.

✓ حتماً سر ساعت دارو را مصرف کنید و در صورتی که فکر می کنید ممکن است فراموش کنید، ساعت کوک کنید.

✓ در صورتی که نمی توانید کپسول را قورت دهید، می توانید محتویات آن را در یک شربت حل کنید و میل کنید.

اگر مصرف دارو را فراموش کردید، هنگام به یاد آوردن سریع

آن را مصرف کنید ولی اگر کمتر از دو ساعت به زمان قرص

بعدی زمان دارید دیگر مصرف نکنید و هنگام رسیدن زمان

مصرف از خوردن دو کپسول با هم اجتناب کنید.

در صورت مصرف داروهای دیگر حتماً اسامی و الگوی مصرف داروها را با پزشک خود در میان بگذارید.

✓ اگر داروی kaletra (لوپیناویر + ریتوناویر) برای شما تجویز

شده است:

✓ هرگز مصرف دارو را فراموش نکنید.

- ✓ دارو را با غذا مصرف کنید و در صورت عدم دسترسی به غذایی توانید دارو را با معده خالی مصرف کنید.
- ✓ از شکستن و یا خرد کردن قرص اجتناب کنید و قرص را درسته با یک لیوان آب مصرف کنید.
- ✓ در صورت فراموش کردن مصرف دارو، هنگام به یاد آوردن سریع آن را مصرف کنید ولی اگر کمتر از دو ساعت به زمان قرص بعدی زمان دارید دیگر مصرف نکنید.

توصیه بسیار مهم و جدی:

در صورتی که داروهای دیگری مصرف می کنید حتما پزشک خود را مطلع نمایید.

تغذیه در دوران نقاهت کووید-۱۹

- اصول تغذیه صحیح در دوران نقاهت بیماری کووید-۱۹
- تامین مقادیر زیاد مایعات همچون آب، آب میوه های طبیعی ، آب سبزی های تازه، چای کمرنگ، آب گوشت یا آب مرغ
- مصرف انواع سوپ داغ مانند سوپ سبزیجات، سوپ جو و ... و آش های سبک مانند آش برنج، آش سبزیجات
- مصرف روزانه میوه و سبزی تازه مانند کاهو، کلم، سبزی خوردن و ... یا سبزیجات آبپز
- استفاده از مقدار زیاد منابع غذایی ویتامین A مانند زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، میوه ها و سبزی های زرد و نارنجی همچون کدو حلوائی، هویج، فلفل دلمه زرد و نارنجی و...
- استفاده از منابع غذایی ویتامین C مانند مرکبات و سبزیجات سبز رنگ مانند فلفل دلمه یا آب نارنج یا آب لیمو ترش تازه همراه غذا و سالاد
- استفاده از منابع غذایی پروتئین، روی، آهن، سلنیوم مانند گوشت، مرغ، ماهی یا میگو، حبوبات، غالت کامل، انواع مغزها (بادام، گردو، پسته و ... و خشکبار دو وعده در روز

- استفاده از منابع کربوهیدرات پیچیده و نشاسته ای همچون برنج، سیب زمینی، و نان سبوسدار حداقل در یکی از وعده های غذایی استفاده از روغن های گیاهی یا نباتی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد و کلزا
- استفاده از عسل برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه
- استفاده از زردچوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضد التهابی آن اضافه کردن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها که به عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کند.
- استفاده از زنجبیل یا موز در مواردی که حالت تهوع وجود دارد. اضافه کردن مقداری پودر سبوس خوراکی (برنج یا گندم) فراوری شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا ساد برای جلوگیری از یبوست
- مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان وعده برای تامین بهتر انرژی و ریز مغذی های مورد نیاز بدن

چند نکته برای پرهیز و محدودیت های غذایی در دوران نقاهت

بیماری کوید-۱۹

- ✓ پرهیز از غذاهای سنگین مانند آش گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم آن ها دشوار است.
- ✓ محدود کردن غذاهای پرچرب و یا سرخ کرده مانند الویه، کوکو، کتلت و...
- ✓ محدود کردن مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده
- ✓ ممنوعیت استفاده از ترشی و سرکه
- ✓ محدودیت مصرف نمک و غذاهای شور
- ✓ محدود کردن مصرف شیر و لبنیات
- ✓ محدود کردن استفاده از رب گوجه، فلفل و انواع سس های تند.
- ✓ محدود کردن شیرینی ها و مواد شیرین مانند نوشابه، شکر، مربا و ...
- ✓ محدود کردن مواد غذایی محرک مثل قهوه، نسکافه و...

منبع: دستور العمل های سازمان بهداشت جهانی