



# بیمارستان حضرت امیرالمومنین (ع)

## کتابچه ی راهنمای بیماران کرونا

### پس از ترخیص

تهیه و تنظیم :

واحد آموزش به بیمار

کد: A.PA.G.25

سایت مرکز: [www.amiralmomeninhospital.com](http://www.amiralmomeninhospital.com)

وبلاگ آموزش به بیمار: [www.amozeshbimar.blogfa.com](http://www.amozeshbimar.blogfa.com)

اسفند ۱۳۹۸

## نکات کلی بهداشت:

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. این داروها بر اساس شرایط جسمی و وضعیت بیماری شما برایتان تجویز شده، لطفاً از توصیه آنها به دیگران بپرهیزید.

در صورتیکه سرفه شما بدتر شد، مجدد تب کردید و یا تنگی نفس شما تشدید پیدا کرد بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید.

شما باید در یک اتاق مجزا از سایر اعضای خانواده استراحت کنید. اتاق مورد نظر باید یک پنجره باز و یک در باز داشته باشد تا تهویه هوا به درستی انجام شود.

تعداد دفعات خروج از اتاق را به حداقل برسانید. اطمینان حاصل کنید که محل هایی که شما و سایر اعضای خانواده بطور مشترک از آن استفاده می کنید دارای تهویه مناسب می باشد. (مانند آشپزخانه و سرویس بهداشتی ...)

در اتاق مجزا و تخت مجزا بخواهید، اگر این امکان وجود ندارد از سایر اعضای خانواده یک متر فاصله بگیرید.

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

تعداد کسانی که از شما مراقبت می کند باید محدود باشند. ترجیحاً فقط یک نفر که در سلامت کامل است و بیماری زمینه ای ندارد. کسی اجازه عیادت از شما را ندارد تا زمانی که کاملاً بهبود یافته و هیچ علامتی نداشته باشید (این روند حدود ۱۴ روز طول می کشد).

محل هایی از اتاق که شما مکرراً با آن در تماس هستید باید بطور مکرر شسته و ضدعفونی شود.

✚ بعد از هر بار که فرد سالم با شما یا محل هایی که شما رفت و آمد داشتید و یا وسایل شما تماس داشته باشد، باید دستهای خود را با آب و صابون شستشو دهید. تاکید می شود شما نباید برای سایر اعضای خانواده غذایی بپزید.

✚ بعد از شستن دست ها با آب و صابون از دستمال کاغذی بجای حوله برای خشک کردن دست ها استفاده کنید. اگر تهیه دستمال کاغذی برای شما مقدور نیست از حوله ی پارچه ای استفاده کنید ولی به محض خیس شدن آن را تعویض کرده و جدا از سایر لباس ها بشوئید.

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

✚ بصورت مدام دستگیره اتاق را ضدعفونی کنید.

✚ دست شویی، حمام و کلیه سطوح توالت حداقل روزی یکبار باید ضدعفونی شود. اول با مواد معمول سرویس بهداشتی را بشوئید. سپس آب بکشید و با ضدعفونی کننده های حاوی هیپوکلریت سدیم ۰/۰۵٪ (یک لیوان وایتکس با ۹ لیوان آب جوشیده سرد شده) ضدعفونی کنید.

## توصیه هایی برای شستن لباس ها:

۱. لباس ها ،ملحفه و حوله های حمام و دستشویی بیمار را بطور مجزا از سایر لباس ها با مایع یا پودر لباس شویی معمول و با آب ۶۰-۹۰ درجه سانتی گراد بشویید و بطور کامل خشک کنید.لباس های کثیف فرد بیمار را داخل کیسه بگذارید و درب را آنرا ببندید.لباس های خاکی را نتکانید و از تماس لباس های آلوده با پوست خود و لباس های آلوده خودداری کنید.
۲. برای تمیز کردن سطوح آلوده ،حمل لباس ها ملحفه 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 ضد عفونی کنید.اگر از دستکش یکبار مصرف استفاده می کنید پس از اتمام کار آنها را دور بیندازید.
۳. دستکش ،ماسک یا هر پوشش یکبارمصرف که برای مراقبت از بیمار استفاده می شود باید در سطل در بسته در اتاق بیمار نگه داری شود و هنگام دور انداختن آن برچسب زباله عفونی بر روی آن زده شود.

### توصیه های لازم جهت شستشوی میوه و سبزی :

۱. میوه و سبزیجاتی که از لحاظ ظاهری سالم و بدون پوسیدگی هستند، جهت خرید انتخاب کنید.
۲. در هنگام خرید از قرار دادن میوه و سبزی در کنار سایر مواد خوراکی همانند: نان، گوشت خام و..... پرهیز نمایید.
۳. پس از ورود به منزل، کیسه های میوه و سبزی را در جای مخصوص و دور از دسترس دیگران قرار دهید، به گونه ای که تماس با سایر وسایل آن نداشته باشد.
۴. پس از شستن دست ها، ظروف مخصوص حاوی مواد ضد عفونی کننده را درون سینک ظرف شویی قرار داده و میوه و سبزی را داخل آن بریزید.
۵. پس از گذشت زمان لازم میوه و سبزی را آبکشی نموده و آنها را در سبد مخصوص قرار دهید.
۶. پس از اتمام ضد عفونی کردن میوه ها و سبزیجات، کیسه های پلاستیکی را دور انداخته سینک و محل قرار گرفتن کیسه ها را بشویید.
۷. از قرار دادن میوه و سبزی نشسته در یخچال خودداری کنید.
۸. پس از خوردن میوه و سبزی آنها را در ظرف در بسته در یخچال قرار دهید.
۹. بصورت مداوم درب یخچال را ضد عفونی کنید.
۱۰. از خوردن میوه و سبزی خام در بیرون از منزل خودداری کنید.

## نکاتی پیرامون استفاده از ماسک و دستکش :

۱. در زمانیکه اطراف بیمار، یا حیوان خانگی هستید، حتما از ماسک استفاده کنید.
۲. اگر قادر به استفاده از ماسک نباشد، حتما در اتاق جداگانه بماند و در صورتیکه فرد دیگری وارد اتاق می شود حتما ماسک بزند.
۳. در هنگام عطسه یا سرفه با دستمال کاغذی جلوی دهان یا بینی را بپوشانید. دستمال را سریعاً در سطل زباله بیندازید و دست را بمدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید و با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی کنید. هنگام ضدعفونی دست ها با الکل پس از آغشته شدن کامل دست ها تا بالای مچ آنقدر دست ها را بهم ماساژ دهید تا الکل خشک شود.
۴. فردی که از بیمار مراقبت می کند قبل از ورود به اتاق بیمار باید یک ماسک ساده بپوشد.
۵. توجه کنید قبل از پوشیدن ماسک، دست ها را طبق دستورالعمل گفته شده خوب بشویید.
۶. ماسک باید بطور کامل ناحیه دهان و بینی را بپوشاند و کاملاً اندازه باشد.
۷. در صورتی که ماسک به ترشحات بیمار آلوده شود (عطسه یا سرفه) ماسک را طبق روشی که در ادامه گفته می شود، تعویض نمایید.
۸. جهت در آوردن ماسک به هیچ وجه قسمت جلوی آن را لمس نکنید، بلکه بند ماسک را گرفته و ماسک را بیرون بیاورید و در یک سطل در دار بیندازید.
۹. پس از در آوردن ماسک دست های خود را طبق دستورالعمل شسته و ضدعفونی کنید.
۱۰. از تماس مستقیم با ترشحات بیمار خودداری کنید.
۱۱. در صورت انجام اقدام مراقبتی حتما از دستکش و ماسک استفاده کنید.
۱۲. قبل از پوشیدن دستکش و پس از خارج کردن آن دست ها را طبق دستورالعمل بشویید.

## نحوه ی صحیح شستن دست ها:

شستن دست ها می تواند در پیشگیری از بیماری کمک بسزایی کند و شامل پنج مرحله ساده موثر باشد(خیس کردن دست ها،زدن کف صابون به دست،مالیدن دست ها بهم و تمیز کردن آنها،شستن دستها مرحله به مرحله و خشک کردن آن)شستشوی منظم دست ها،بخصوص قبل و بعد از فعالیت های خاص،یکی از بهترین راه ها برای از بین بردن میکروب ها،جلوگیری از مریض شدن و جلوگیری از گسترش میکروب به دیگران است.اینکار سریع و ساده می تواند همه ی ما را از ابتلا به این بیماری نجات دهد.

### برای سالم ماندن دست های خود را بشوید

- ✚ قبل،حین و بعد از تهیه غذا
- ✚ قبل از خوردن غذا
- ✚ قبل و بعد از مراقبت از بیماری که در خانه بیمار است.
- ✚ قبل و بعد از درمان یک برش یا زخم در سطح بدن
- ✚ بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
- ✚ بعد از تعویض پوشک یا تمیز کردن کودکی که از توالت استفاده کرده است.
- ✚ بعد از تخلیه بینی،عطسه یا سرفه
- ✚ بعد از تماس با حیوانات خانگی
- ✚ بعد از لمس زباله

**پنج مرحله شستشوی دست**

۱. دستان خود را با آب تمیز مرطوب کنید، شیر را ببندید و صابون بزنید.
۲. با مالیدن دست ها بهم به همراه صابون ، دستان خود را کفی و صابونی کنید. قسمت پشتی دست ها و بین انگشتان و زیر ناخن ها
۳. دستان خود را بمدت ۲۰ ثانیه بشویید.
۴. دستان خود را بخوبی در زیر آب بطور کامل بشویید.
۵. دستان خود را با استفاده از یک حوله تمیز (دستمال کاغذی) خشک کنید.



**نکات مرتبط با داروهای تجویز شده :**

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


**اگر داروی kaletra (لوپیناویر+ریتوناویر) برای شما تجویز شده است:**


- ✚ هرگز مصرف دارو را فراموش نکنید.
- ✚ دارو را با غذا مصرف کنید، در صورت عدم دسترسی به غذا با معده‌ی خالی مصرف کنید.
- ✚ اگر مصرف دارو را فراموش کردید، هنگام به یاد آوردن سریعاً آنرا مصرف کنید ولی اگر کمتر از دو ساعت به زمان مصرف بعدی زمان دارید، دیگر مصرف نکنید.


**توصیه بسیار مهم و جدی :**


- ✚ در صورتیکه داروهای دیگری مصرف می کنید، حتما پزشک خود را مطلع سازید.

**اگر داروی هیدروکسی کلرکین برای شما تجویز شده است:**

دارو را همراه با غذا یا یک لیوان شیر مصرف کنید. 

قرص را با یک لیوان آب کامل میل کنید و از شکستن یا 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 آنتی اسید مانند شربت آلومینیوم ام جی اس و شربت منیزیوم هیدروکساید خودداری کنید. 

**توصیه بسیار مهم و جدی:**

**در صورتیکه داروهای دیگری مصرف می کنید، حتما پزشک خود را** 

**مطلع سازید.**

**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 نیز مصرف کنید.
- ✚ حتما دارو را در زمان خود مصرف کنید و در صورتیکه فکر میکنید ممکن است فراموش کنید ساعت کوک کنید.
- ✚ در صورتیکه نمی توانید کپسول را قورت بدهید، میتوانی محتویات آن را در یک شربت حل کرده و میل نمایید.
- ✚ اگر مصرف دارو را فراموش کرده اید، هنگام به یاد آوردن سریع آنرا مصرف کنید ولی اگر کمتر دو ساعت به زمان مصرف بعدی زمان دارید، دیگر مصرف نکنید و هنگام رسیدن زمان مصرف از خوردن دو کپسول خودداری کنید.

**توصیه بسیار مهم و جدی :**

✚ **در صورتیکه داروهای دیگری مصرف می کنید، حتما پزشک خود را**

**مطلع سازید.**

**توصیه بسیار مهم و جدی :**

**لازم و ضروریست تمامی افرادی که در تماس با فرد بیمار بوده اند در**

**اسرع وقت جهت انجام چکاپ اولیه به درمانگاه بیمارستان مراجعه**

**نمایند.**

با آرزوی سلامتی برای شما

واحد آموزش بیمار

