



## راهنمای آموزشی به بیماران کرونا و اطرافیان

\* علائم بیماری : داشتن بعضی از علائم (تب، لرز، گلودرد، سرفه خشک، تنگی نفس، از دست دادن حواس بویایی، چشایی، بی حالی، خستگی، درد عضلانی، علائم گوارشی مثل بی اشتها، دل درد، تهوع، استفراغ و اسهال )

### توصیه به مراقب بیمار و بیمار :

- ۱- رعایت کامل جداسازی بیمار و مراقب بیمار در طی زمان تعیین شده در منزل (حداقل ۱۴ روز پس از شروع علائم)
- ۲- توصیه به افراد در تماس با بیمار جهت مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت ۱۶ یا ۲۴ ساعته (مراکز منتخب) برای ارزیابی های مربوطه  
\* جهت کسب اطلاع از محل مراکز منتخب، با شماره تلفن ۴۰۳۰ تماس حاصل شود یا در سایت [vch.qums.ac.ir](http://vch.qums.ac.ir) ملاحظه گردد.
- ۳- مراجعه مجدد به بیمارستان در صورت برگشت علائم تب ، تنگی نفس ، کاهش سطح هوشیاری و یا تشدید سرفه
- ۴- حضور بیمار در اتاق جداگانه دارای تهویه مناسب ( بادر و پنجره های دارای قابلیت باز شدن)
- ۵- در صورتی که، امکان جداسازی بیمار از سایر اعضای خانواده وجود نداشته باشد، کلیه افراد باید ضمن زدن ماسک، حداقل دو متر از یکدیگر، فاصله داشته باشند.
- ۶- تهویه مناسب فضاهای مشترک (آشپزخانه، حمام، توالت و ...) با امکان بازبودن پنجره جهت گردش هوا
- ۷- لزوم محدودیت جابجایی و حرکت بیمار در منزل و حداقل حضور در فضاهای مشترک.
- \* (در صورت نیاز به خروج بیمار از منزل جهت مراجعه به مراکز درمانی، از وسیله نقلیه عمومی استفاده نشود و در صورت استفاده از وسیله نقلیه شخصی، پنجره ها باز باشند)
- ۸- تعداد مراقبین از بیمار به حداقل رسانده شود ( ترجیحاً یک نفر که دارای وضعیت سلامت مطلوب بوده و دارای ضعف سیستم ایمنی و یا بیماری زمینه ای نباشد) از بیمار مراقبت کند.
- ۹- بیمار ملاقات ممنوع است و تنها مراقب بیمار باید با وی در ارتباط باشد.
- ۱۰- شستشوی دستها (حداقل ۲۰ ثانیه) برای بیمار، مراقب و یا افراد خانواده ضروری است.
- \* شستشوی دست در موارد : (بعد از هر بار استفاده از توالت، قبل و بعد از تهیه غذا، قبل و بعد از غذا خوردن، قبل گذاشتن و بعد از برداشتن ماسک، بعد از هر بار تماس با سطوح محیطی مکان نگهداری بیمار)



۱۱- رعایت بهداشت تنفسی بطور جدی توسط بیمار و مراقب بیمار، بصورت :

\* پرهیز از دخانیات

\* استفاده از ماسک طبی جهت جلوگیری از انتشار تنفسی

\* تعویض فوری ماسک در صورت آلوده شدن با ترشحات تنفسی و سرفه

\* پوشاندن کامل بینی و دهان با دستمال کاغذی در هنگام عطسه یا سرفه و دور انداختن دستمال کاغذی پس از استفاده

\* عدم دستکاری و لمس ماسک در زمان استفاده

\* سوراخ کردن ماسک و دفع بهداشتی آن بعد از استفاده.

۱۲- استفاده از ملحفه های شخصی و ظروف اختصاصی که بتوان پس از استفاده از آن ها، آنها را با آب داغ و مایع شوینده شست .بهتر است لباس، ملحفه، حوله های حمام و دست؛ روزانه و به طور مرتب (ترجیحاً در ماشین لباسشویی) با مایع شوینده و آب داغ بالای ۶۰ درجه شسته و کاملاً خشک شوند.

۱۳- سطوحی که بیمار با آن ها در تماس است ( میز، تخت، مبلمان اتاق و ...) باید روزانه تمیز و ضدعفونی شوند .سطح توالت و حمام مورد استفاده بیمار پس از هر بار استفاده، شسته و ضد عفونی شوند. (با استفاده از محلول گندزدا: مخلوط کردن ۱ قسمت وایتکس (سفید کننده) ۵درصد، با ۹ قسمت آب سرد)

۱۴- در زمان تمیز نمودن محیط زندگی بیمار، باید از دستکش (یک بار مصرف یا دستکش خانگی)، لباس محافظ یا پیش بند به منظور جلوگیری از رسیدن ترشحات به بدن استفاده کرد و تا زمانی که سطح آن ها تمیز است قابلیت استفاده دارند. قبل و بعد از استفاده از دستکش باید دست شسته شود. دستکش نیز پس از استفاده اگر از نوع خانگی است با آب و صابون شسته شود و اگر از نوع یک بار مصرف است، دور انداخته شود.

۱۵- از تکاندن البسه و ملحفه بیمار بدلیل پخش ویروس در هوای محیط، خودداری شود.

۱۶- زباله های مرتبط با بیمار زباله عفونی در نظر گرفته شده و در سطل درب دار که دارای کیسه پلاستیکی ضخیم می باشد دفع شود .از انواع مواجهه با لوازم آلوده که در ارتباط مستقیم با بیمار هستند اجتناب شود.

جهت خودارزیابی بیماری کرونا، به سایت [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) مراجعه نموده

و در صورت نیاز به دریافت هر گونه مشاوره رایگان می توانید با شماره تلفن ۴۰۳۰ تماس حاصل نمایید.