

بیمار محترم: داروهای تجویزی خود را به طور منظم در زمان های توصیه شده مصرف نمایید. داروها می توانند با سایر داروهای شما تداخل داشته باشد، لذا اگر داروی دیگری مصرف می کنید، می بایست پزشک معالج خود را در جریان قرار دهید، و از مصرف خودسرانه داروهای دیگر به شدت پرهیز کنید. و از توصیه کردن یا تحویل دارو به دیگران پرهیز کنید.

در صورت بروز علائمی چون تنگی نفس، تشدید سرفه های قبلی، بروز سرفه های خلط دار و یا خواب آلودگی شدید، تب طول کشیده و تعداد ضربان قلب بالا، بلافاصله به مراکز درمانی مراجعه نماید. بیمار باید در یک اتاق مجزا از سایر اعضای خانواده استراحت کرده و همواره فاصله حداقل یک متر را با سایر افراد خانواده رعایت کند. در صورت استفاده از فضای مشترک در منزل از ماسک ساده یا جراحی استفاده نماید. عمر مفید ماسک ساده حدود دو تا سه ساعت می باشد که در صورت مرطوب یا کثیف شدن باید زودتر تعویض گردد.

مسائل بهداشت تنفسی را رعایت نمایید:

(عطسه و سرفه داخل دستمال، انداختن دستمال در کیسه و سپس در سطل درب دار، شستشوی دست با آب و صابون پس از عطسه و سرفه)

محل هایی از اتاق که بیمار با آنها در تماس هست باید به طور مکرر شسته و ضدعفونی شوند. این سطوح شامل میزهای کنار تخت، کناره های تخت، صندلی های اتاق، کنترل تلویزیون و دستگیره در می باشد.

حوله نباید مشترک باشد و بیمار برای خشک کردن دست ترجیحاً به جای حوله از دستمال کاغذی استفاده نماید.

حتی الامکان تعداد مراقبین بیمار در منزل محدود باشد. حفظ ایمنی مراقبت کننده از بیمار در منزل ضروری است. افراد سالمند، بیمار و باردار تا حد امکان از بیمار دور بمانند.

دستکش ها، ماسک ها، حوله ها و دستمال های کاغذی و سایر پسماندهای مربوط به بیمار، در اتاق بیمار در سطل درب دار قرار داده شود.

استفاده از ظروف غذایی مشترک، سیگار مشترک و ملحفه های مشترک ممنوع است. لیوان، خمیر دندان و البته تخت بیمار جدا باشد.

توصیه بهداشتی به خانواده فرد مشکوک به کووید

حین مراقبت از بیمار باید از ماسک معمولی استفاده و دقت نمایید ماسک صورت را بپوشاند. در حین استفاده، ماسک نباید لمس شود. اگر ماسک شما با ترشحات تنفسی و سرفه بیمار آلوده شد؛ فوراً آن را عوض کنید.



بهداشت دست باید فوراً به دنبال تماس با بیمار یا محیط اطراف، قبل و بعد از تهیه غذا و قبل و بعد از خوردن غذا انجام گیرد. بهداشت دست با استفاده از آب و صابون با دقت و صحیح بگونه ای که تمام سطح دست و بین انگشتان شسته شود (برای مدت ۲۰ ثانیه) باید انجام شود. شستشوی ظروف بیمار با آب و مایع ظرفشویی توصیه می شود.



برای تعویض ملحفه و لباس حتماً دستکش استفاده گردد. پس از تعویض ملحفه و لباس و خارج کردن دستکش مجدداً رعایت بهداشت دست لازم است. البسه، حوله و ملحفه های مورد استفاده بیمار جداگانه با استفاده از ماشین لباسشویی در آب ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته شود.

فرد یا افرادی که در تماس با بیمار بوده اند در طی ۱۴ روز پس از آخرین تماس با بیمار، در صورت بروز هرگونه علائم به خصوص تب، علائم تنفسی مانند سرفه یا تنگی نفس یا اسهال به پزشک مراجعه کنند.

اطرافیان زیر یک سقف با بیمار و کسانی که برای ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از دو متر با بیمار در ۱۴ روز قبل از شروع علائم بودند باید حداقل به مدت ۱۴ روز در منزل بمانند.

نکات مهم در خصوص کودکان و شیرخواران مادر مشکوک یا مبتلا:

هنگام تغذیه شیرخوار با پستان یا در صورت شیردوشی، مادر باید دست های خود را شسته و ظروف ذخیره شیر را ضد عفونی کند هیچ مدرکی دال بر انتقال ویروس یا وجود آن در شیرمادر مبتلا به کووید ۱۹ وجود ندارد. اگر کودک دچار تنگی نفس یا سرفه شد با پزشک اطفال مشورت کنید.

در مادری که به شدت بیمار است بایستی وی را به دوشیدن شیر و دادن آن به کودک با فنجان تمیز و یا قاشق تشویق کرد و روش های جلوگیری از عفونت رعایت گردد.

توصیه های بهداشتی به منظور حفظ سلامت روان:

در منزل فعال باشید و ورزش را فراموش نکنید.

در مورد نگرانی ها و احساساتتان حرف بزنید.

در برنامه روزانه خود فعالیت های آرام بخش مانند نیایش، موسیقی، کتاب یا فیلم را بگنجانید.



توصیه های بهداشتی به بیماران مبتلا یا مشکوک به COVID19 و امیکرون

کد شناسه: wd-pf-84



مشاور علمی: دکتر رزیتا شریف روحانی
متخصص طب داخلی

واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران

بیمارستان شهید بهشتی اصفهان

۱۴۰۰

توصیه هایی برای پیشگیری از ابتلا

استفاده از ماسک و رعایت پروتکل های بهداشتی

رعایت فاصله حداقل یک متری از افراد دیگر

در منزل پنجره ها را باز کنید، تهویه هوا کامل انجام شود

از حضور در مکان های دربسته که تهویه هوا کم است اجتناب کنید

افراد واکسینه شده حتماً دوز سوم را دریافت کنند

تدابیر لازم در زمان ابتلا به عفونت امیکرون کرونا:

نوشیدن مایعات فراوان* استراحت مطلق* تغذیه مناسب و علامت

درمانی با داروهای تجویز شده توسط پزشک جهت کاهش علایمی

چون: سردرد، بدن درد، عطسه و آبریزش و ...

منبع: دستورالعمل وزارت بهداشت و آموزش پزشکی ۱۴۰۰

راه ارتباطی با ما جهت راهنمایی و مشاوره:

۰۲۱-۳۲۳۶۷۰۰۱ داخلی ۲۳۵۴-



به اندازه کافی استراحت و تغذیه مناسب داشته باشید.

در موقع استرس نفس های عمیق بکشید.

در حضور کودکان در مورد اخبار بد صحبت نکنید.

از مصرف هر نوع دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید

در صورتیکه با انجام توصیه های فوق به احساس آرامش دست پیدا نکردید یا اشتغال دائم با وقایع استرس زا ، اختلال در تمرکز، اختلال در خواب، افت عملکرد ، خلق گرفته ، اضطراب داشتید با پزشک مشورت نمایید.

درباره امیکرون:

شیوع گسترده گونه جهش یافته کوید ۱۹ بنام امیکرون نگران کننده است زیرا سرعت انتشار آن زیاد است و ممکن است به واکسن های موجود مقاوم باشد. همچنین بر خلاف تصور عام ، می تواند منجر به بستری و مرگ نیز شود. مطالعات نشان میدهند که واکسن ها در پیشگیری از ابتلا به عفونت امیکرون موفق نیستند اما برای پیشگیری از موارد شدید کوید مؤثر هستند و تزریق یادآور واکسن بسیار کمک کننده است.

علائم شایع امیکرون:

تهوع، تغریق شبانه ، تب وضعف و بدن درد ، اختلالات گوارشی و خشکی گلو و سرفه ..