



معاونت پرستاری

راهنمای

نحوه مراقبت از بیماران مبتلا به کووید-۱۹

با علائم خفیف در منزل

ویرایش کننده:

دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

تحت نظارت:

دفتر ارتقای سلامت و خدمات بالینی پرستاری معاونت پرستاری

ویرایش دوم: خرداد ۱۳۹۹

گروه تنظیم و تدوین:

دکتر وحید زمان‌زاده، دکترای پرستاری، استاد دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دکتر وحید پاک‌پور، دکترای پرستاری، استادیار دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دکتر مژگان لطفی، دکترای پرستاری، دانشیار دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دکتر رقیه نوری زاده، دکترای بهداشت باروری، استادیار دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دکتر مریم وحیدی، دکترای پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دکتر محمد خواجه‌گودری، دکترای پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دکتر مینا حسین‌زاده، دکترای پرستاری، استادیار دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز

لیلا شیخ‌نژاد، دانشجوی دکترای تخصصی پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز

فرخنده مهبودی، دانشجوی دکترای تخصصی پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز

فرزانه باقریه، دانشجوی دکترای تخصصی پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز

الهام الماسی قلعه، دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش پزشکی، کارشناس مسئول سلامت جامعه، دفتر ارتقای سلامت

و خدمات بالینی پرستاری، معاونت پرستاری وزارت بهداشت

سو سن جمشیدی فارسانی، کارشناس پرستاری، دفتر ارتقای سلامت و خدمات بالینی پرستاری، معاونت پرستاری

وزارت بهداشت

صفحه	فهرست
۱	۱) کاربرد راهنمای نحوه مراقبت از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ با علائم خفیف در منزل
۱	۲) گروه هدف استفاده کننده از راهنما
۲	۳) آشنایی با کرونا ویروس
۲	۴) علائم بیماری کرونا ویروس
۳	۵) راه های انتقال بیماری کرونا ویروس
۳	۶) دوره نهفتگی و سرایت بیماری
۴	۷) پیش شرط های مراقبت در منزل
۵	۸) بیماران نیازمند به مراقبت در منزل
۶	۹) توجهات لازم در زمان قرنطینه
۶	۹-۱) مکان (ویژگی های اتاق قرنطینه، ضدعفونی اتاق قرنطینه، محل های تردد بیمار از قبیل حمام و دستشویی)
۸	۹-۲) ارتباطات اجتماعی (ملاقات) در بیماران مبتلا به کرونا ویروس
۸	۹-۳) تغذیه در قرنطینه (نوع مواد غذایی، مقدار، دفعات و....) باید چگونه باشد؟
۱۱	۹-۴) مصرف داروها در قرنطینه (نحوه مصرف، عوارض و....)
۱۱	۹-۵) مسایل روانی در قرنطینه
۱۴	۹-۶) خواب و استراحت در قرنطینه
۱۶	۹-۷) روابط جنسی در قرنطینه
۱۷	۱۰) بیماران پرخطر مبتلا به بیماری کرونا ویروس
۲۰	۱۱) نحوه استفاده صحیح از ماسک
۲۴	۱۲) نحوه صحیح شستن دست

۲۵	۱۳) نحوه دفع زباله‌های عفونی
۲۶	۱۴) روش صحیح تهیه و استفاده از گندزداها و شوینده های خانگی
۲۸	۱۴-۱) نحوه تمیز کردن و گندزدایی سطوح
۲۹	۱۴-۲) توصیه های مربوط به لباس ها
۲۹	۱۴-۳) توصیه های مربوط به وسایل الکترونیکی
۳۰	پیوست ۱: افراد پرخطر در معرض کووید-۱۹
۳۱	پیوست ۲: نحوه پوشیدن و درآوردن ماسک
۳۲	پیوست ۳: نحوه صحیح شستشوی دست
۳۵	منابع

کاربرد راهنمای تدوین شده

این راهنمای با توجه به اهمیت مراقبت های پرستاری در منزل، آموزش خودمراقبتی به بیمار و خانواده و در راستای حمایت خانواده ها و مراقبت از بیمار و همچنین برای استفاده ی مراکز مشاوره و ارائه خدمات پرستاری در منزل^۱ در جهت افزایش ایمنی بیمار و جلوگیری از گسترش این بیماری، تدوین گردیده است.

شایان ذکر است ویرایش دوم این راهنما در خرداد ماه سال ۱۳۹۹ انجام شده است. بدیهی است به محض دسترسی به اطلاعات موثق بعدی، به روز رسانی مجدد راهنمای مذکور انجام می گردد.

گروه هدف استفاده از این راهنما

❖ بر اساس راهنماهای سازمان بهداشت جهانی هر بیمار دارای عفونت حاد تنفسی شدید، بایستی در بیمارستان تریاژ و بستری شود. افراد دارای علائم خفیف، نیازی به بستری شدن در بیمارستان ندارند و مطابق با دستور پزشک، ادامه درمان وی می تواند در منزل انجام گیرد.

❖ بیمارانی که دوره حاد بیماری خود را در بیمارستان گذرانده اند و شرایط جسمی پایداری (stable) دارند.

❖ بیمار مبتلا به کووید-۱۹ خفیف که تمایلی به بستری شدن در بیمارستان نداشته و از اورژانس بیمارستان، درمانگاه و یا مطب پزشک، با دستور دارویی و توصیه های بهداشتی و مراقبتی به منزل ارجاع داده شده اند.

بیماران گروه پرخطر زیر، صرفا در موارد خفیف بیماری و با تشخیص پزشک متخصص امکان دریافت این خدمات را در

منزل دارند:

✓ سنین بالای ۶۵ سال

✓ بیماران مصرف کننده داروی آسپیرین به مدت طولانی

✓ افراد مبتلا به بیماری های قلبی، ریوی، کلیوی مزمن و دیابت

1 به مؤسسه ای اطلاق می شود که طبق این راهنمای، جهت تأمین مراقبتهای پرستاری در سطوح مختلف نظام سلامت و بر اساس نیاز مددجویان مطابق با شرح وظایف و اختیارات تعیین شده پس از اخذ مجوز، توسط افراد حقیقی یا حقوقی واجد شرایط و با صلاحیت دادر می گردد.

✓ مبتلایان به سرطان فعال و بیماری‌های مزمن روان

✓ بیماران استفاده کننده از داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی و استروئیدهای سیستمیک

✓ مبتلایان به ایدز، افراد سیگاری و معتادان پرخطر

✓ کسانی که قادر به دفع ترشحات تنفسی نیستند، نظیر معلولان دارای آسیب نخاعی و فلج مغزی

نکته: تصمیم اتخاذ شده در خصوص نیاز بیمار به دریافت خدمات مراقبت در منزل، بایستی بر اساس ارزیابی بیمار و با نظر پزشک

انجام پذیرد.

آشنایی با کرونا ویروس

کرونا ویروس‌ها، خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که منجر به طیف وسیعی از بیماری‌های تنفسی از سرماخوردگی خفیف تا عفونت‌های شدید نظیر نشانگان تنفسی حاد (MERS^۲) و نشانگان تنفسی خاورمیانه (SARS^۳) می‌تواند شوند. ویروس کووید-۱۹ به عنوان آخرین کرونا ویروس شناخته شده، بسیار مسری می‌باشد.

علائم بیماری کرونا ویروس

علائم بیماری شامل تب، سرفه‌های خشک و خستگی بوده و در برخی موارد با درد، احتقان و آبریزش از بینی، گلودرد و اسهال همراه است. در بسیاری موارد، افرادی که دچار عفونت شده‌اند، هیچ علامتی نداشته و یا علائم خفیفی را نشان می‌دهند که در ۸۰ درصد موارد، بدون درمان خاصی بهبود می‌یابند. بیماران مبتلا به نوع خفیف بیماری، درمان و خدمات مراقبتی را در منزل می‌توانند دریافت نمایند. از سوی دیگر ممکن است برخی بیماران ترخیص یافته از بیمارستان نیاز به خدمات مراقبتی و سلامتی داشته باشند که در منزل نیز می‌توانند دریافت کنند.

^۲-Middle East Respiratory Syndrome

^۳- Severe Acute Respiratory Syndrome

راه های انتقال بیماری کرونا ویروس

انتقال ویروس کرونا از افراد بیمار (حامل ویروس) به افراد سالم امکان پذیر است و می تواند به شکل مستقیم و غیرمستقیم از دو راه انتقال اصلی تماسی و تنفسی به سایر افراد منتقل گردد که در ذیل شرح داده می شود:

✓ انتقال قطره ای: انتقال ویروس می تواند از طریق قطرات تنفسی ریز و بزرگ از فرد آلوده به دیگران، از طریق عطسه و سرفه صورت بگیرد. به عبارت دیگر بیماری از طریق قطره هایی که با سرفه یا بازدم از دهان و بینی فرد مبتلا به کرونا ویروس به اطراف پخش می شود، به دیگران انتقال می یابد. بنابراین مهم است که از فرد مبتلا به کرونا، حداقل یک الی دو متر فاصله گرفته شود.

✓ انتقال تماسی: بیماری از طریق سطوح آلوده به قطره های تنفسی بیمار مبتلا به کرونا ویروس قابل انتقال است. به عبارت دیگر افراد سالم بعد از تماس با یک شیء آلوده به کرونا ویروس، از قبیل دستگیره درب، میز، یا دست کشیف شخص آلوده و تماس دست خود با دهان یا بینی، ممکن است دچار این بیماری شوند.

❖ انتقال از طریق سطوح آلوده به مدفوع: شواهد جدید نشان می دهند که بیماری کرونا ویروس از راه مدفوع هم می تواند منتقل شود. بنابراین شستن دستها با آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده به مدت حداقل ۲۰ ثانیه و عدم تماس با صورت، دهان، بینی و چشم به خصوص بعد از اجابت مزاج اهمیت دارد.

دوره نهفتگی و سرایت بیماری

دوره نهفتگی به معنی فاصله زمانی بین تماس با کرونا ویروس و شروع علائم است. این زمان، برای بیماری کرونا ویروس بین یک تا ۱۴ روز (به طور متوسط ۵ روز) متغیر است.

پیش شرط های مراقبت از بیمار مبتلا به کرونا ویروس در منزل

پیش شرط های مراقبت از بیمار مبتلا به کروناویروس در منزل موارد زیر می باشد:

✓ ارزیابی از محل زندگی و مراقبین بیمار:

در صورت نیاز به مراقبت بیمار در منزل، بایستی ابتدا از محل زندگی و مراقبین بیمار ارزیابی صورت گیرد تا مشخص شود که محل زندگی فرد برای ارائه خدمات در منزل مناسب است.

✓ توانایی بیمار و خانواده برای تبعیت از درمان

بیمار و خانواده بایستی توانایی تبعیت از درمان از جمله جداسازی (ایزولاسیون) در منزل، شستشوی دست، رعایت بهداشت تنفسی (عطسه، سرفه و...)، تمیز کردن محیط و محدودیت در جابجایی را داشته باشند و بتوانند مسائل مرتبط با ایمنی (از قبیل جلوگیری از آتش سوزی هنگام استفاده از شوینده ها یا ضد عفونی کننده های حاوی الکل) را رعایت کنند.

✓ ارتباط بین ارائه دهندگان خدمات مراقبتی در منزل با بیمار و خانواده:

ارتباط بین متخصصین سلامتی (پزشک، پرستار و...) و خانواده در تمام طول مدت دوره بستری بیمار در منزل تا زمانی که بیمار عاری از علائم باشد، ضروری است.

✓ آموزش به اعضای خانواده و بیمار:

به بیمار و خانواده، آموزش های لازم در ارتباط با بیماری کرونا و نحوه صحیح مراقبت در جهت رعایت تمام موازین و احتیاطات استاندارد در منزل، بایستی داده شود.

❖ لازم به ذکر است که این راهنما در راستای آموزش به بیماران مبتلا به کروناویروس و اعضای خانواده آنها جهت مراقبت در

منزل تدوین گردیده است و به چالش ها و مسایل اصلی این گروه می پردازد.

بیماران نیازمند به مراقبت در منزل

پنج گروه اصلی که نیازمند مراقبت در منزل می باشند:

- ✓ افرادی که با بیماران قطعی یا احتمالی کرونا و ویروس تماس نزدیک^۴ داشته اند (قرنطینه)
- ✓ کسانی که با بیمار تماس نزدیک نداشته اند اما بعضی اوقات در مواجهه با بیمار^۵ قرار گرفته باشند (خود کنترلی)
- ✓ افرادی که تست آنها مثبت است ولی علائمی ندارند و یا علائم خفیف بیماری دارند. (جداسازی یا ایزولاسیون)
- ✓ افراد پرخطر با اندیکاسیون درمان سرپایی (جداسازی یا ایزولاسیون)
- ✓ بعد از ترخیص برای پیگیری (جداسازی یا ایزولاسیون)

بیماران تحت مراقبت و افراد تحت نظارت در منزل که علائم نگران کننده اورژانسی زیر را داشته باشند، بایستی با شماره های ۱۱۵ و ۴۰۳۰ تماس بگیرند و یا به سایت salamat.gov.ir مراجعه نمایند و علائم بیماری خود را ثبت نمایند.

علائم اورژانسی شامل:

- ✓ تنگی نفس، تنفس دشوار و درد قفسه سینه
- ✓ درد مداوم یا فشار قفسه سینه
- ✓ تشدید سرفه ها یا بروز سرفه های خلط دار
- ✓ عدم قطع تب پس از ۵ روز از شروع بیماری
- ✓ ناتوانی در بیدار شدن یا احساس گیجی
- ✓ سیانوز شدن لبها و صورت

۴ - Closed contact

۵ - Casual contacts

توجهات لازم در زمان قرنطینه

قرنطینه چیست ؟

منظور از قرنطینه، جداسازی و محدودیت در نقل و انتقال افرادی است که به صورت بالقوه با بیماران مبتلا به کروناویروس در تماس نزدیک قرار داشته اند اما در حال حاضر سالم و بدون علامت هستند. عموماً مدت زمان قرنطینه در منزل به مدت ۱۴ روز است که در شرایط خاص می‌تواند در بیمارستان و یا مراکز خصوصی نیز باشد.

جداسازی یا ایزولاسیون در منزل چیست؟

بیماران دارای علائم خفیف بیماری کووید-۱۹، ممکن است نیازی به بستری شدن در بیمارستان نداشته باشند، با این حال متخصصین مراقبت سلامت، برای پیشگیری از انتشار ویروس، به این افراد توصیه به جداسازی (ایزولاسیون) در منزل می‌کنند. جداسازی یا ایزولاسیون در منزل به معنی ماندن در منزل یا محل تعیین شده در یک اتاق دارای تهویه اختصاصی و انفرادی و ترجیحاً دارای توالت است. این نوع ایزوله برای افراد دارای علائم و برای یک دوره معین توصیه می‌شود.

مکان (ویژگی های اتاق قرنطینه، ضد عفونی اتاق قرنطینه، محل های تردد بیمار از قبیل حمام و دستشویی)

- ✓ ویژگی‌های عمده برای مکان قرنطینه و احتیاطات پیشگیری از عفونت در محل‌های قرنطینه مطابق با راهنماهای WHO و CDC:
- ✓ مکان قرنطینه خانگی بیمار باید اتاقی مجزا و دارای سیستم تهویه مناسب باشد، تا مرتب هوای اتاق عوض شود. با باز کردن پنجره‌ها و یک درب می‌توان تهویه را برقرار کرد.
- ✓ افراد بیمار تا حد امکان نباید فضای مشترکی با دیگر اعضای خانواده داشته باشند.
- ✓ افراد بیمار باید از رختخواب مجزا استفاده کنند و فاصله حداقل ۱ متر را با اعضای خانواده حفظ کنند.
- ✓ بیمار در صورت تنها بودن در اتاق، نیاز به استفاده از ماسک ندارد ولی در صورت داشتن فضای مشترک و زندگی با اعضای خانواده، تا حد امکان در تمام مدت باید از ماسک استفاده کند، به طوری که کاملاً دهان و بینی پوشانده شود؛ و اگر قادر به تحمل ماسک نیست (مانند مشکل در تنفس) باید فاصله یک تا دو متری با دیگران را حفظ کند.

- ✓ باید تا حد امکان سرویس بهداشتی (حمام و دستشویی) مجزایی در اختیار بیمار قرار داده شود. در صورت عدم امکان و ناگزیر بودن از استفاده سرویس بهداشتی مشترک، پس از هر بار استفاده، سرویس بهداشتی باید با آب و شوینده خانگی تمیز و با محلول حاوی هیپوکلریت ۰/۱ درصد ضد عفونی شود.
- ✓ سایر اعضاء خانواده نیز تا حد امکان، پس از استفاده ی بیمار از سرویس بهداشتی باید فاصله زمانی بیشتر (حداقل ۲ ساعت بعد)، از سرویس بهداشتی استفاده کنند.
- ✓ در صورتی که شخص دیگری مسئول تمیز کردن این محیط است، تمیز کردن محیط باید حداقل ۲ ساعت بعد از استفاده بیمار با استفاده از دستکش و ماسک یک بار مصرف انجام گیرد.
- ✓ در صورت اختصاصی بودن سرویس بهداشتی، شستشو و ضد عفونی سطوح باید روزانه صورت بگیرد، در ابتدا شستشو با آب و صابون یا دیگر شوینده‌های خانگی صورت بگیرد و سپس با محلول حاوی هیپوکلریت سدیم ۰/۱ درصد ضد عفونی انجام شود.
- ✓ کلیه سطوح و وسایل پیرامون بیمار (مانند میله ها و میز کنار تخت، تبلت، ریموت ، میز غذا و...) باید روزانه ضد عفونی شود. سطوح دارای آلودگی با مایعات بدن و خون نیز پس از شستشو با آب و صابون و یا دیگر شوینده‌های خانگی، با استفاده از محلول های مناسب باید ضد عفونی شود.
- ✓ از به اشتراک گذاشتن ظروف غذا، لیوان، فنجان، حوله و وسایل خواب بیمار با دیگر اعضاء خانواده باید خودداری شود؛ و باید ظروف بلافاصله پس از استفاده، با مواد شوینده شستشو داده شوند .
- ✓ مراقبین، قبل و بعد از تماس با بیمار یا وسایل پیرامون او و نیز تماس با لباس، ملافه، دستمال و هر چیزی که ممکن است با ترشحات تنفسی و دیگر مایعات بدن و مدفوع آلوده شده باشد، بهداشت دست را باید انجام داده و حتما از وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش) استفاده نمایند.
- ✓ کارکنان مراقبتی در صورت کمک در شستن ملافه ها نباید ملافه های کثیف را تکان دهند. خودداری از تکان دادن ملافه ها، امکان پخش ویروس در هوا را به حداقل می‌رساند.
- ✓ لباس‌های کثیف بیمار را می‌توان در کنار سایر لباس‌ها با ماشین لباسشویی و با بالاترین درجه حرارت آب ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتیگراد شستشو داد. در صورت نداشتن ماشین لباسشویی، تا ۷۲ ساعت پس از پایان ایزوله ۷ روزه باید صبر کرد و پس از آن می‌توان لباس‌ها را برای شستشو به لباسشویی عمومی داد.
- ✓ لباس‌ها یا ملافه‌های خیلی کثیف که با مایعات بدن مانند استفراغ یا اسهال آلوده شده‌اند، با رضایت و اطلاع صاحب آن دور بیندازید.

نکته: به منظور استفاده ی ایمن و موثر از محصولات شوینده و ضد عفونی کننده، از دستورات روی برچسب آنها پیروی کنید. برخی از این توصیه‌ها شامل مرطوب نگه داشتن سطوح برای چند دقیقه جهت کشتن عوامل میکروبی، لزوم استفاده از دستکش و اطمینان از وجود تهویه مناسب هنگام استفاده از محصول می‌باشد.

ارتباطات اجتماعی (ملاقات) در بیماران مبتلا به کرونا ویروس

- ✓ تعداد مراقبین بیمار باید محدود شود و تا زمانی که وی کاملاً بهبود نیافته و علائم و نشانه‌های بیماری را دارد، با هیچ کس ملاقات نکند.
- ✓ از دعوت کردن و یا اجازه دادن به ملاقات‌های اجتماعی (مانند دوستان و اعضاء خانواده) خودداری گردد.
- ✓ برای صحبت کردن با کسی که از اعضاء خانواده نیست، از تلفن و یا رسانه اجتماعی استفاده شود.
- ✓ برای ویزیت‌های بعدی تا حد امکان به همان مراقب قبلی مراجعه شود. به منظور کاهش خطر انتقال عفونت، فرد مراقب باید از ماسک و دستکش استفاده کند.
- ✓ مراقبت‌کنندگان و پرسنل مراقبت سلامت در مواجهه با افراد مشکوک به کرونا، به عنوان " افراد در تماس " در نظر گرفته می شوند و باید به پایش وضعیت سلامتی خود به مدت ۱۴ روز از آخرین تماس احتمالی، اقدام نمایند.
- ✓ در صورت داشتن حیوان خانگی باید توجه شود که در حال حاضر شواهد کمی دال بر عفونت حیوانات / حیوانات خانگی مانند سگ و گربه با کرونا ویروس وجود دارد؛ با این حال در طول مدت بیماری بهتر است با حیوان خانگی تماس صورت نگیرد و مراقبت از آنها به دیگران سپرده شود؛ در صورت ناگزیر بودن به نگهداری آنها، حتماً از ماسک استفاده کنید.

تغذیه در قرنطینه (نوع مواد غذایی، مقدار، دفعات و....)

با توجه به این که در دوره بیماری معمولاً اشتهای بیمار کاهش می‌یابد، احتمال سوء تغذیه در وی بیشتر است. بنابراین لازم است کلیه افراد بهبود یافته به خصوص گروه‌های آسیب پذیر (سالمدان، زنان باردار، کودکان و بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن) تحت یک مشاوره تغذیه قرار بگیرند. لازم به ذکر است که کاهش اشتها موقت بوده و در دوره نقاهت اشتهای فرد بهبود می‌یابد. افراد باید رژیم غذایی حاوی میوه، سبزی، نان و غلات سبوس‌دار، حبوبات و همچنین گوشت، ماهی، مرغ استفاده کنند. باید دقت گردد که در دریافت مواد غذایی و تنوع مواد غذایی تعادل رعایت شود. مطابق با راهنمای های کشوری در کودکان زیر دو سال، زنان باردار، شیرده، نوجوانان و سالمندان، ادامه مصرف مکمل‌های تغذیه‌ای توصیه می‌گردد.

❖ ۱۴ اصل توصیه شده توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، برای تغذیه صحیح در دوران

نقاقت کووید-۱۹ به شرح زیر ارایه می شود:

- ۱- تامین مقدار زیاد مایعات شامل آب، آب میوه‌های تازه و طبیعی (آب پرتغال، آب سیب، آب هندوانه و ...) و آب سبزی‌های تازه (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و ...)، چای کم‌رنگ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل هشت لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات مجاری هوایی
- ۲- مصرف انواع سوپ داغ (سوپ سبزیجات، سوپ جو، سوپ بلغور، جو دوسر و ...) و آش‌های سبک مانند آش برنج، آش جو، آش سبزیجات و
- ۳- مصرف میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و ...) یا سبزیجات آب پز
- ۴- استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین A (مانند زرده تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ، ماهی، جگر، میوه‌ها و سبزی‌های زرد و نارنجی رنگ همچون هویج، کدو حلوائی، فلفل دلمه‌ای زرد و نارنجی، سبزیجات با برگ‌های تیره رنگ مانند کاهو، اسفناج و ...) به منظور حفظ تمامیت مخاط تنفسی
- ۵- استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین C (مانند مرکبات و سبزیجات سبز مثل فلفل دلمه‌ای، یا آب نارنج، آب لیمو ترش تازه و ...) داری خاصیت آنتی‌اکسیدانی بوده و سبب افزایش اشتها می شود.
- ۶- استفاده از منابع غذایی حاوی پروتئین، روی، آهن و سلنیوم (مانند گوشت مرغ، گوشت قرمز، گوشت ماهی سالمون، میگو، تخم مرغ، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز بادام، گردو، پسته، فندق و ...) و خشکبار حداقل دو وعده در روز سبب تقویت سیستم ایمنی می گردد.
- ۷- استفاده از منابع غذایی حاوی کربوهیدرات مانند برنج، سیب زمینی و نان سبوس‌دار حداقل در یکی از وعده‌های غذایی روزانه
- ۸- استفاده از روغن‌های گیاهی یا نباتی مانند آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد و کلزا به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین‌های محلول در چربی
- ۹- استفاده از عسل جهت تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه
- ۱۰- استفاده از زردچوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضد التهابی آن
- ۱۱- افزودن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها جهت کمک به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن
- ۱۲- در صورت حالت تهوع در بیمار استفاده از زنجبیل یا موز

۱۳- افزودن مقداری پودر سبوس خوراکی (برنج یا گندم) فرآوری شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای پیشگیری از یبوست

۱۴- مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان وعده برای تامین انرژی و ریزمغذی‌های مورد نیاز

❖ ۱۴ اصل توصیه شده توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت برای پرهیز و محدودیت

غذایی در دوران نقاهت بیماران مبتلا به کووید-۱۹ به شرح زیر می‌باشد:

- ۱- پرهیز از مصرف غذاهای سنگین مانند آش گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم دشوار دارند.
- ۲- محدود کردن غذاهای پرچرب یا سرخ کرده مانند سالاد الویه، سیب زمینی سرخ کرده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت
- ۳- محدود کردن مصرف انواع فست فود و غذاهای آماده فرآوری شده
- ۴- ممنوعیت استفاده از ترشی‌ها و سرکه که سبب خشکی و تحریک دستگاه تنفس می‌شود.
- ۵- محدودیت مصرف نمک و غذاهای کنسروی دارای نمک زیاد
- ۶- محدود کردن مصرف شیر و لبنیات (به جز محصولات پروبیوتیک) که سبب ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی می‌شود.
- ۷- محدود کردن مصرف رب گوجه فرنگی، فلفل، انواع سس‌های تند و سس خردل
- ۸- محدود کردن مصرف مواد شیرین و شیرینجات، آبمیوه‌های صنعتی، نوشابه‌های گازدار، شکر، مربا و قند
- ۹- محدود کردن مصرف نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های محرک مانند چای غلیظ، قهوه، نسکافه یا شکلات تلخ
- ۱۰- اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل
- ۱۱- ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال
- ۱۲- ممنوعیت استفاده از روغن‌هایی مانند روغن زیتون، کلزا، کنجد، آفتابگردان و ... برای سرخ کردن مواد غذایی
- ۱۳- محدود کردن مصرف روغن‌ها و چربی‌های حیوانی مانند کره، دنبه و ...
- ۱۴- تداوم محدودیت‌ها و رژیم غذایی ویژه در افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، فشار خون بالا و

مصرف داروها در قرنطینه (نحوه مصرف، عوارض و....)

داروی تایید شده و قطعی برای درمان کووید-۱۹ وجود ندارد و ضروری است دستورات پزشک معالج دقیقاً اجرا شود. در این راستا موارد زیر توصیه می‌شود:

- ✓ چنانچه فرد بیمار به بیماری مزمن دیگری از جمله دیابت، فشار خون بالا و ... مبتلا باشد، باید در مورد مصرف داروهای قبلی خود با پزشک معالج مشورت نماید و از دستورات دارویی تجویز شده پیروی کند.
- ✓ قطع خودسرانه دارو یا مصرف هر دارویی در این دوران ممکن است برای بیمار دارای عوارض جانبی باشد.

مسائل روانی در قرنطینه

به دنبال یک دوره قرنطینه یا جداسازی، ممکن است احساساتی از جمله سرخوردگی یا عصبانیت یا برعکس، احساس رشد فردی و افزایش معنویت داشته باشید. وجود احساس اضطراب طبیعی است اما اگر علائم استرس شدید مانند اختلال خواب مداوم، عدم توانایی در انجام کارهای روزمره یا افزایش مصرف الکل یا مواد مخدر را داشتید از متخصصین مراقبت سلامت کمک بگیرید.

چگونگی مدیریت مسائل روانی

- ✓ تحقیقات روان شناختی زیادی برای مدیریت این شرایط دشوار انجام شده است. قبل از اجرای دستورات فاصله گذاری اجتماعی و قرنطینه یا جداسازی، متخصصان توصیه می‌کنند تا در مورد چگونگی گذراندن اوقات خود، چگونگی پاسخ به نیازهای جسمی یا روانی خود و اعضای خانواده و راه های دریافت حمایت روانی اجتماعی، برنامه ریزی کنید. همچنین به یاد داشته باشید که قرنطینه یا جداسازی یک امر موقتی است و به اتمام خواهد رسید.
- ✓ دریافت اخبار را به منابع معتبر، محدود کنید.
- ✓ دریافت اطلاعات بهداشتی و سلامتی صحیح و به موقع در مورد کووید-۱۹ مهم است، اما قرار گرفتن بیش از حد در معرض رسانه های پوشش دهنده اخبار این بیماری، می‌تواند منجر به افزایش احساس ترس و اضطراب شود. روان شناسان به برقراری تعادل ما بین وقت صرف شده برای شنیدن اخبار و رسانه های اجتماعی مرتبط با کروناویروس و سایر فعالیت‌های غیرمرتبط با قرنطینه یا جداسازی مانند مطالعه، گوش دادن به موسیقی یا یادگیری یک زبان جدید توصیه می‌کنند. سازمان‌های معتبری چون سازمان بهداشت جهانی، منبع معتبر و ایده آل اطلاعاتی در مورد کروناویروس هستند. از پیگیری و گوش دادن به شایعات که می‌تواند باعث پریشانی روانی شود، پرهیز کنید.

✓ حفظ روال کاری روزمره

حفظ روال روزمره می‌تواند به بزرگسالان و کودکان کمک کند تا با وجود ناآشنا بودن با جداسازی و قرنطینه، احساس نظم و هدف را در زندگی خود حفظ کنند. بنابراین، برنامه‌ای یکنواخت برای زمان خواب، وعده های غذایی و ورزش داشته باشید. سعی کنید فعالیت‌های روزمره منظم مانند کار، ورزش یا یادگیری (حتی اگر آنها باید از راه دور انجام شوند) را داخل برنامه خود قرار دهید. در صورت نیاز، بر اساس علاقه خود، سایر سرگرمی‌های سالم مانند مطالعه، گوش دادن به آوای قرآن و موسیقی، انجام امور مذهبی (عبادت، مشارکت در خدمات و برنامه‌های آنلاین)، انجام کارهای هنری مثل بافندگی، بازی‌های ویدیویی، تور سفر مجازی، درست کردن یک پازل، مرور آلبوم عکس‌های قدیمی و غیره را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

✓ ارتباط با دیگران به صورت مجازی

اگرچه تعامل چهره به چهره ممکن است محدود باشد، اما روان‌شناسان استفاده از تماس های تلفنی، پیام های متنی، گفتگوهای ویدیویی و استفاده از شبکه های اجتماعی را پیشنهاد می‌کنند. اگر احساس ناراحتی یا اضطراب می‌کنید، از این مکالمات به عنوان فرصتی برای گفتگو درباره تجربه و احساسات خود استفاده کنید. به کسانی که می‌دانید در وضعیت مشابهی قرار دارند، دسترسی پیدا کنید. گروه های شبکه مجازی که در حال حاضر تشکیل یافته‌اند، فرآیند ایجاد ارتباط را تسهیل می‌کنند. مطالعه‌ای در چین نشان داده است که حمایت اجتماعی، استرس و اضطراب افراد قرنطینه شده را کاهش و کیفیت خواب آنها را افزایش می‌دهد. اگر چه در برخی از فرهنگ ها، داشتن حیوانات خانگی برای دریافت حمایت عاطفی، یکی دیگر از راه‌های برقراری ارتباط است، با این حال مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها توصیه می‌کنند در صورت ابتلاء به بیماری کرونا، تماس با حیوانات خانگی را محدود کنید تا خطر انتقال بین انسان و حیوانات برای محققین روشن شود.

✓ داشتن سبک زندگی سالم

به میزان کافی بخوابید، غذاهای سالم بخورید و آب کافی بنوشید و چنانچه از نظر جسمی توانایی دارید در خانه ورزش کنید. سعی کنید از مصرف الکل یا مواد مخدر به عنوان روشی برای کنار آمدن با فشارهای جداسازی و قرنطینه خودداری کنید.

✓ استفاده از راهکارهای روان‌شناختی برای مدیریت استرس

علائم هشداردهنده و زودرس استرس را بشناسید و به آنها توجه کنید. نگرانی‌های خود را بررسی کنید و سعی کنید تا در ارزیابی نگرانی‌ها و همچنین توانایی مقابله خود واقع بینانه عمل کنید. سعی کنید مشکلات را بزرگ نکنید و به جای آن بر توانایی های خود

در انجام کار خاص متمرکز شوید و اموری که قادر به تغییر آن نیستید را بپذیرید. یکی از روش های کنار آمدن با این مسئله، نوشتن خاطرات خوب زندگی و مرور آنها می باشد، همچنین می توانید برنامه های ذهن آگاهی و آرام سازی را در گوشی همراهتان نصب و استفاده کنید. این برنامه ها، روش های مقابله و تاب آوری نظیر تمریناتی برای تنفس عمیق، تصاویر مثبت، شل کردن عضلات و سایر موارد می باشد.

✓ تمرکز بر دلایل نوع دوستانه برای فاصله اجتماعی، قرنطینه یا انزوا می تواند به کاهش پریشانی روانی کمک کند. به یاد داشته باشید که با انجام چنین اقداماتی، احتمال انتقال کووید-۱۹ را کاهش می دهید و از آسیب پذیرترین افراد جامعه، محافظت می کنید.

✓ حمایت از فرزندان

اگر در قرنطینه یا جداسازی هستید، از طریق ارتباط تلفنی، صوتی و تصویری و رعایت موارد ایمنی و کنترل عفونت می توانید با فرزند خود ارتباط داشته باشید. با تشویق آنها برای پرسیدن سؤالات خود و کمک به آنها در درک وضعیت فعلی، از فرزندان حمایت کنید. در مورد احساسات آنها گفتگو و احساساتشان را بپذیرید؛ به آنها کمک کنید تا احساسات خود را از طریق نقاشی یا فعالیت های دیگر ابراز کنند؛ اطلاعات غلط یا اشتباهات برداشتی آنها را در مورد نحوه شیوع ویروس شفاف کنید.

✓ روش های مقابله با بیماری و یا مرگ یکی از عزیزان

روش هایی برای حمایت از یکدیگر پیدا کنید. با دوستان و خانواده خود از طریق تلفن، ایمیل یا رسانه های اجتماعی ارتباط برقرار کنید؛ در مورد مرگ عزیزتان با آنها صحبت کنید. برای سوگواری و تکریم مرگ عزیزان خود روش های مناسبی پیدا کنید. به دنبال دریافت مشاوره های مذهبی یا معنوی از متخصصین باشید. این موارد ممکن است در هنگام شیوع بیماری به صورت آنلاین یا تلفنی انجام گیرد. در خصوص شماره تلفن و مراکزی که در صورت بروز مشکلات روان شناختی و همچنین شدیدتر شدن علائم بیماری می توانید با آنها تماس بگیرید، اطلاعات کسب کنید. برای دریافت راهنمایی بیشتر می توانید با شماره ۴۰۳۰ در تماس باشید.

خواب و استراحت در قرنطینه

در مطالعات مختلف، تأثیر منفی قرنطینه بر سلامت روان و کیفیت خواب مشخص شده است. در مطالعه ای در چین، کیفیت خواب افراد قرنطینه شده پایین بود.

خواب توسط عوامل جسمی، روانی، اجتماعی و محیطی کنترل می شود. این عوامل شامل نوری که در معرض آن قرار می گیریم، زمان مصرف وعده های غذایی، ورزش، تعامل با دیگران و موارد دیگر می باشد. ماندن به مدت طولانی در منزل باعث اختلال در نظم روال عادی زندگی فرد می شود. از طرف دیگر اضطراب و استرس ناشی از علایم و انگ بیماری، ترس از ابتلاء سایر اعضای خانواده، فوت عزیزان و غیره می تواند باعث ایجاد اختلال در خواب شبانه شود.

خواب همانند رژیم غذایی سالم و ورزش بسیار مهم است. خواب ناکافی می تواند باعث اضطراب و استرس شود و یا اضطراب و استرس موجود را بدتر کند. ممکن است بر اخذ تصمیمات معقولانه و تفکر درست فرد اختلال ایجاد کند. از طرف دیگر باعث دشواری تمرکز فرد در امور روزانه، ناراحتی، عصبانیت و تحریک پذیری فرد می شود. همه این عوامل می تواند تأثیرات منفی بر روابط فرد با خانواده و دوستان بگذارد.

از طرف دیگر، خواب ناکافی بر سلامت جسمی نیز تأثیرگذار است. خواب ناکافی یا اختلال در خواب بر رژیم غذایی، سطح فعالیت بدنی و حتی فشارخون تأثیر منفی می گذارد. خواب مناسب و کافی در مبارزه با عفونت بسیار کمک کننده است و در صورت ناکافی بودن پاسخ ایمنی بدن را مختل کرده و منجر به شعله ور شدن سایر بیماری ها و یا بیماری های مزمن می شود

قبل از هر چیز، باید توجه کرد که بی خوابی در چنین شرایطی کاملاً طبیعی است، اما با گذشت زمان باید تلاش نمود تا الگوی خواب را بهبود بخشید. در چنین شرایطی باید نگرانی های خود را مدیریت کرده و از تکنیک هایی که در ادامه بیان خواهد شد، استفاده نمود.

روش هایی جهت بهبود کیفیت خواب در زمان قرنطینه بودن در منزل

- ۱- ایجاد محدودیت زمانی برای گوش دادن به اخبار در خصوص بیماری کرونا؛ نسبت به آنچه در مورد بیماری کرونا یاد می گیرید منطقی باشید. وب سایت های رسمی و صدا و سیما را دنبال کنید. به شایعات و برخی گزارش های رسانه ای که اغراق آمیز هستند و به سادگی حوادث آینده را پیشگویی می کنند، توجه نکنید.
- ۲- اختصاص دادن زمانی برای استراحت، تماشای فیلم، گوش دادن یا مطالعه چیزهای غیر مرتبط با بیماری کرونا؛ این امر به خصوص در ساعت خواب و یا قبل از خواب مهم است زیرا باعث می شود تا شما با ذهن آرام به خواب بروید.
- ۳- مراقبت از بدن خود: تا حد ممکن یک روال عادی در طول روز داشته باشید. کمی ورزش کنید، به طور معقول غذا بخورید، مطمئن شوید که در طول روز، کارهای سرگرم کننده انجام داده اید.

- ۴- ارتباط با دیگران: اگر نگرانی‌های خاصی دارید، قبل از رفتن به رختخواب سعی کنید با آنها کنار بیایید. صحبت کردن با شخص مورد اعتماد در مورد نگرانی‌های خود، اغلب کمک کننده باشد. از یک فرد مورد اعتماد که ممکن است به شما در حل مشکلاتان کمک کند، مشاوره بگیرید. فاصله اجتماعی به معنای انزوای اجتماعی نیست.
- ۵- مراقبت از آسایش ذهنی خود: در صورت احساس نگرانی قبل از خوابیدن، ساکت بنشینید، به این فکر کنید که مشکلاتتان چیست و چگونه می‌توانید فردا با آنها کنار بیایید. نوشتن ممکن است کمک کننده باشد، فهرستی در مورد کارهایی که قصد دارید در طی چند روز آینده انجام دهید، تهیه کنید. این کار باعث می‌شود تا این نگرانی‌ها از ذهن شما خارج شود.
- ۶- رختخواب شما اساساً برای خواب است: بین رختخواب و خواب یک ارتباط محکم ایجاد کنید. اگر نمی‌توانید بخوابید و یا در طول شب بیدار می‌شوید و به دلیل نگرانی نتوانستید دوباره بخوابید، از رختخواب بلند شده و کاری آرام و ساکت مانند مطالعه کردن یا گوش دادن به موسیقی در نور کم و دور از رختخواب انجام دهید، هنگام احساس خواب آلودگی دوباره به رختخواب برگردید.
- ۷- برقراری روال منظم و ثابت برای خواب و بیداری: هر شب در زمان معینی به رختخواب بروید و هر روز صبح در زمان معینی از خواب بیدار شوید. اگر دیر از خواب بیدار شوید و یا زمان زیادی را در رختخواب سپری کنید، میل طبیعی شما برای خواب کم می‌شود و شما را در طول شب بیدار نگه می‌دارد.
- ۸- فعال بودن در طول روز و به حداقل رساندن چرت زدن: در صورت احساس خستگی چرت کوتاه ۱۰-۲۰ دقیقه‌ای، اشکالی ندارد. در غیر این صورت، در طول روز چرت نزنید.
- ۹- مدیریت احساس خستگی خود: به یاد داشته باشید که نداشتن خواب کافی در شب قبل، پایان دنیا نیست. بنابراین ممکن است که فردا روز خوبی باشد. اگر کاملاً احساس خستگی کنید، احتمالاً شب بعد بهتر خواهید خوابید.
- ۱۰- خواب مانند پروانه است: شما نمی‌توانید به آن برسید و آن را بگیرید و نگه دارید. اگر ساکت و آرام باشید، پروانه به سمت شما خواهد آمد، خواب هم شبیه همین است. شما نمی‌توانید خود را مجبور به خوابیدن کنید، بنابراین تلاش نکنید آرام و ساکت باشید تا خواب به طرف شما بیاید. کسانی که مشکل خواب دارند غالباً در چرخه نگرانی و اضطراب به دام می‌افتند. بیخوابی سبب اضطراب و از طرف دیگر اضطراب سبب بی‌خوابی می‌شود و این چرخه معیوب ادامه می‌یابد.
- ۱۱- اگر امکان دارد به محیط بیرون مثل حیاط یا باغ بروید: برای تنظیم خلق و ساعت بدن، نیاز به نور است. حداقل، در تمام ساعات روز تمام پنجره‌ها را باز کنید و پرده‌ها را کنار بکشید. اگر به نور طبیعی دسترسی ندارید، چراغ‌های داخلی را روشن کنید.
- ۱۲- توجه به تغذیه خود: هرآنچه که می‌خورید و یا می‌نوشید بر خواب تاثیرگذار است. وعده‌های غذایی روزانه را در ساعت‌های معینی صرف کنید؛ محرک‌هایی مانند کافئین، نیکوتین (ماده موجود در سیگار)، الکل و مواد محرک را قبل از خواب حذف

کنید؛ علاوه بر این، نوشیدن یک لیوان شیر گرم یا یک فنجان دمنوش آرامبخش در زمان خواب می‌تواند در بهبود خواب موثر است؛ وعده‌های غذایی سنگین قبل از خواب، ناراحت کننده است و می‌تواند باعث بی‌قراری شود، زیرا بدن برای هضم غذای سنگین تحت فشار قرار می‌گیرد. اگر احساس گرسنگی کردید یک میان وعده سبک و سالم بخورید. قبل از خواب میزان مصرف مایعات خود را کاهش دهید.

۱۳- با انجام ورزش های مناسب در اوایل روز، تناسب فیزیکی خود را حفظ کنید.

۱۴- در زمان خواب، اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب شما ساکت، تاریک و دمای آن مناسب باشد.

۱۵- وسایل الکترونیکی خود نظیر تلفن همراه، تلویزیون و رایانه را یک تا دو ساعت قبل از خواب کنار بگذارید. صفحه نمایش وسایل الکترونیکی نور آبی ساطع می‌کنند و باعث می‌شوند تا فعالیت مغز درست قبل از خواب افزایش یابد. اگر واقعاً نمی‌توانید بدون تلفن زندگی کنید، صفحه نمایش خود را کم نور کنید. در صورت امکان حالت شب را روشن کنید یا یک برنامه کاهش دهنده نور صفحه نمایش در گوشی خود نصب کنید، این کار در کاهش فعالیت مغز موثر است.

۱۶- اگر مشکلات خواب شما برای مدتی ادامه پیدا کرد یا باعث اختلال در انجام امور روزانه شما شد و یا باعث نگرانی یا اضطراب شما گردید، بهتر است توسط پزشک خود معاینه شوید. بیشتر مشکلات خواب به خوبی به درمان‌ها پاسخ می‌دهد.

روابط جنسی در قرنطینه

در حالی که شواهدی مبنی بر انتقال کرونا ویروس از طریق رابطه جنسی وجود ندارد، ولی ویروس از طریق تماس نزدیک با شخصی که ناقل ویروس می‌باشد، منتقل می‌شود؛ لذا در موارد ابتلا یا مشکوک به ابتلا، از انجام رابطه جنسی خودداری کنید.

بیماران پرخطر مبتلا به کرونا ویروس

گروه‌های خاصی از افراد در صورت ابتلاء به ویروس کرونا بیشتر در معرض خطر قرار دارند که شامل سالمندان، افراد دچار بیماری مزمن، افراد تحت درمان با شیمی درمانی، افراد سیگاری و می‌باشند.

یکی از شروط مراقبت از بیمار مبتلا به کرونا ویروس در منزل، نبود فرد سالمند در آن منزل است. مراقبین نباید جزء افراد پرخطر برای فرم شدید بیماری کرونا باشند (افراد پرخطر در پیوست شماره ۱ فهرست شده است).

❖ توصیه هایی در مورد سالمندان:

افراد سالمند دارای علائم بیماری کرونا از قبیل تب ۳۷/۵ درجه و بیشتر، سرفه یا تنگی نفس باید فوراً در اتاق مجزایی قرنطینه شوند. در اسرع وقت با کارکنان سلامتی تماس گرفته و تمام اقدامات مطابق با راهنمای های موجود عمل گردد.

❖ شرایط تعامل سالمندان غیر مبتلا به کووید-۱۹ با محیط بیرون:

در مدت شیوع بیماری کرونا و ویروس، باید سعی گردد تعداد ملاقات کنندگان با آنها تا حد امکان محدود گردد. به ملاقات کنندگان دارای سابقه تماس با افراد مبتلا به کووید-۱۹ و یا دارای علائم مشکوک از قبیل تب، سرفه و تنگی نفس نباید اجازه ملاقات با سالمندان دیگر داده شود.

در هر بار ملاقات از فرد سالمند باید احتیاطات عمومی شامل شستشوی دستها با آب و صابون قبل از ملاقات، استفاده از دستمال کاغذی و یا آرنج خود در زمان عطسه و سرفه و شستن دستها بلافاصله پس از آن، رعایت فاصله حداقل یک متر از فرد سالمند، بکار گرفته شود.

در مناطق با شیوع بالای کووید-۱۹، ملاقات با فرد سالمند غیرمبتلا باید فقط به مواقع ضروری از قبیل ملاقات پزشک برای درمان بیماری های زمینه ای وی، محدود گردد.

❖ ملاحظات لازم در خانه های دارای سالمند:

- ✓ اگر فرد سالمند غیرمبتلا به کرونا به دلیل کهولت سن، نیاز به مراقبت در منزل داشته باشد، مراقب وی دقت نماید که در صورت داشتن علائم مشکوک به کرونا باید مراقبت از سالمند را تا بهبودی کامل به فرد دیگری واگذار نماید.
- ✓ فردی که از یکفرد سالمند غیر مبتلا به کووید-۱۹ مراقبت می کند، باید هر روز صبح و عصر، دمای بدن خود را اندازه گیری کند.
- ✓ دستگیره های در، میز، صندلی ها و سایر سطوح منزل باید بطور منظم تمیز و ضدعفونی گردند.
- ✓ بطور منظم سطل آشغال های محتوی دستمال کاغذی، باید دفع گردند.
- ✓ مراقبین و نزدیکان فرد سالمند باید مواظب حفظ سلامت و رفاه روانی وی باشند.
- ✓ ارتباطات عاطفی بین فردی، می تواند منجر به کاهش اضطراب در سالمندان گردد.
- ✓ باید توجه شود که فرد سالمند و مراقب وی، هر دو باید تغذیه مناسب داشته باشند.

- ✓ دمای اتاق سالمند، گرم نگه داشته شده و جریان هوا به طور مداوم برقرار باشد تا تهویه انجام شود.
- ✓ سعی کنید برنامه های روتین و روزمره سالمندان را تا حد امکان طبق روال قبل اجرا کنید. تماس منظم آنلاین افراد سالمند با دوستان، همسالان و نیز با اعضاء خانواده را از طریق شبکه های اجتماعی از جمله واتساپ، اسکایپ و ... حفظ کنید.

❖ توصیه های مرکز مدیریت و پیشگیری بیماری (CDC) در مورد کودکان

- ✓ اگر در منزل، فرد مشکوک یا مبتلا به بیماری کرونا وجود داشته باشد، باید فاصله گذاری اجتماعی رعایت و سعی به محدود کردن روابط کودک با دوستانش بعمل آید.
- ✓ به منظور حفظ ارتباط اجتماعی کودکان، همزمان با رعایت فاصله اجتماعی می توان به آنها کمک نمود که تماس تلفنی یا تصویری با دوستان خود برقرار نمایند.
- ✓ کودکان در خانواده مبتلا، باید مدام دست های خود را با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه شستشو دهند. در این مورد، والدین می توانند الگوی خوبی برای کودکان خود باشند.
- ✓ اگر قادر به نگهداشتن چنین کودکانی در منزل نیستید، مناسب ترین فرد برای نگهداری از کودک را از بین فامیل و آشنایان انتخاب کنید، مشروط بر اینکه این افراد، مادر بزرگ و یا پدر بزرگ ها نباشند.
- ✓ کودکان در صورت ابتلاء به کووید-۱۹ معمولا علائم خفیفی دارند اما می توانند نقش ناقل برای افراد پرخطر بالاخص برای سالمندان داشته باشند. لذا باید ارتباط آنها با سالمندان و افراد دارای بیماری های زمینه ای محدود گردد. هرگونه ملاقات آنها با سالمندان باید به تعویق انداخته شود و ارتباطات مجازی جایگزین ملاقات های حضوری گردد.
- ✓ کودکان دو سال و بزرگتر، در صورت حضور در اجتماع، باید علاوه بر رعایت فاصله اجتماعی، جهت حفاظت دیگران از ابتلاء، باید ماسک بپوشند. این کودکان باید از نظر علائم بیماری کووید-۱۹ تحت نظر قرار گرفته و اگر علائم بیماری از قبیل تب، سرفه و غیره در آنها مشاهده شد، سریعا به اولین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایند و در صورت عدم نیاز به بستری در بیمارستان طبق نظر پزشک معالج، در منزل و تا حد امکان جدا از سایر اعضاء خانواده نگهداری شوند. تمام احتیاطات و موارد مراقبت در منزل در مورد آنها نیز رعایت گردد. این کودکان، علائمی از قبیل سرماخوردگی، تب، آبریزش از بینی، سرفه، تهوع و اسهال خواهند داشت و معمولا علائم، خفیف خواهد بود، مگر این که دارای بیماری زمینه ای بوده و به مراقبت های ویژه نیاز داشته باشند.

❖ احتیاطات شیردهی در مادران مبتلا به بیماری کرونا

- ✓ در صورتی که مادر شیرده مبتلا به بیماری کرونا و ویروس، بدحال باشد، موقتاً نوزاد با شیر اهدایی بانک شیر و یا شیر خشک تغذیه گردد.
- ✓ با بهبود حال عمومی، شیردهی از پستان به نوزاد می‌تواند شروع شود که ممکن است مستقیم و یا از طریق شیردوش باشد. در چنین مواردی، مادر قبل از شیردهی و تماس دست‌ها با اجزاء شیردوش، باید دست‌های خود را با آب و صابون به طور کامل شسته و بعد از دوشیدن شیر نیز اجزای شیردوش از هم جدا و همگی طبق راهنمای سازنده آن، ضدعفونی گردند.
- ✓ شیر دوشیده شده باید توسط همراه سالم به نوزاد خورانده شود.
- ✓ در مواقع شیردهی مستقیم توصیه می‌شود که مادر، ماسک پوشیده و بهداشت دست‌های خود را قبل از شیردهی رعایت کند.

❖ سیگار و ویروس کرونا

کشیدن سیگار اثرات بسیار سوء بر تمام بدن مخصوصاً بافت ریه و سیستم ایمنی دارد. بنابراین افراد سیگاری، محافظت طبیعی بدنشان در برابر عفونت‌هایی مثل ویروس کرونا کاهش می‌یابد.

در افراد سیگاری:

- ✓ خطر ابتلا به عفونت حاد تنفسی افزایش می‌یابد.
- ✓ خطر طولانی شدن مدت بیماری عفونت بالا می‌رود.
- ✓ خطر شدت بیماری در افراد سیگاری نسبت به افراد غیرسیگاری، بیشتر می‌شود.

نحوه استفاده صحیح از ماسک

- ✓ طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، بیمار و مراقبینی که از وی مراقبت می‌کنند باید از ماسک استفاده کنند.
- ✓ مراقبین هنگام ورود به اتاق بیمار باید از ماسک ساده پزشکی⁶ که محکم و متناسب با صورت است، استفاده نمایند (نحوه صحیح پوشیدن ماسک را در پیوست شماره ۲ ببینید).

۷- medical mask

- ✓ بیمار در زمان ورود مراقب به اتاق باید از ماسک استفاده نماید.
 - ✓ بیمار در زمان عدم استفاده از ماسک صورت، باید دهان و بینی خود را بوسیله دستمال کاغذی در زمان عطسه و سرفه بپوشاند.
 - ✓ دستمال کاغذی باید حتما در دسترس بیمار باشد تا در زمان نیاز استفاده شود.
 - ✓ دستمال کاغذی باید بلافاصله بعد از استفاده دفع شده و شستشوی دست بلافاصله بعد از دفع آن به طریقه صحیح انجام گیرد.
- نکته:** در صورت نبود ماسک های پزشکی، ماسک خانگی به عنوان آخرین راه حل برای جلوگیری از انتقال قطرات از افراد آلوده در نظر گرفته می شود.

جنس ماسک های پارچه ای می تواند شامل موارد زیر باشد:

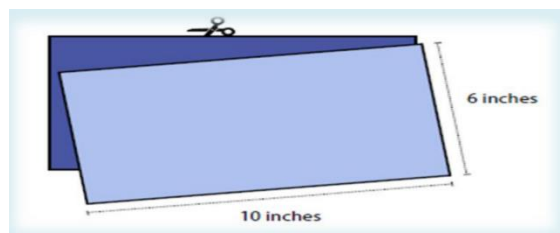
پارچه پنبه ای (دو لایه)، پیراهن پنبه ای، سوئی شرت، تی شرت، حوله و روسری

نحوه تهیه ماسک های پارچه ای خانگی:

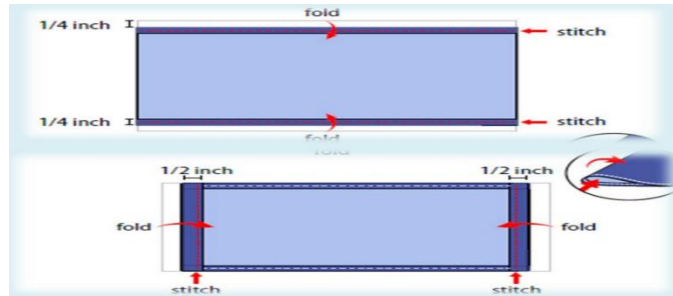
اقلام لازم:

- دو مستطیل از پارچه کتان یا نخی با ابعاد ۲۵ در ۱۲ سانتی متر (۱۰ در ۶ اینچ)
- دو قطعه ۱۲ سانتی متری (۶ اینچی) پلاستیک یا کیش. در صورت نداشتن پلاستیک می توانید از نوار پارچه ای یا سربند هم استفاده کنید.

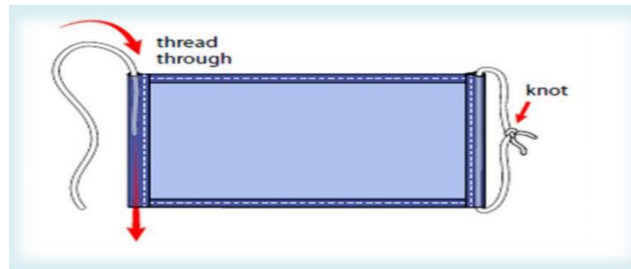
۱- دو مستطیل پارچه ای را مطابق با الگوی تصویر برش دهید. می توانید از پارچه های محکم پشمی یا نخی مانند پارچه های لحاف یا ملحفه هم استفاده کنید. در صورتی که به این پارچه ها دسترسی ندارید، پارچه تی شرت هم می تواند مناسب باشد. سپس دو مستطیل پارچه ای را روی هم بگذارید و بدوزید.



- ۲- یک حاشیه ی نیم سانتی متر در طول الگوی پارچه ای به عنوان حاشیه کنار بگذارید و سنجاق کنید. سپس حاشیه ی پارچه الگو را دوباره ۱ سانتی متر تا کنید و بدوزید. در این بخش نوار پلاستیکی برای اتصال گوش ها قرار می گیرد.

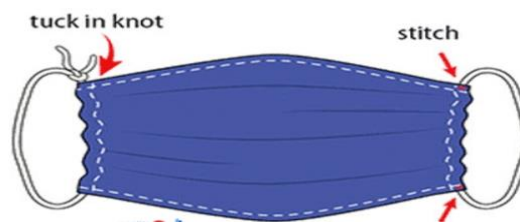


۳- نوار پلاستیکی یا کیش را در عرض الگو قرار داده و دو طرف آن را سنجاق کنید. می‌توانید از یک سوزن بزرگ یا سنجاق سر برای وصل کردن آن استفاده کنید. دو انتهای آن را محکم گره بزنید. اگر نوار پلاستیکی ندارید می‌توانید از سرپند هم استفاده کنید.



۴-

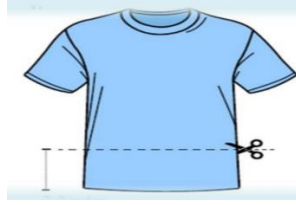
۵- به آرامی نوار پلاستیکی را بکشید، تا گره‌های آن محکم شود. سپس ماسک را صورت خود بگذارید تا از اندازه‌ی آن اطمینان حاصل کنید.



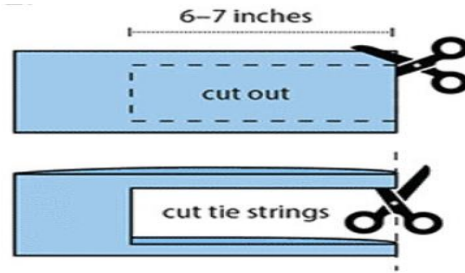
طرز ساخت ماسک تنفسی پارچه‌ای با تی شرت بدون خیاطی

اقلام لازم: قیچی و تی شرت

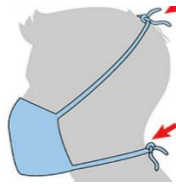
۱- مطابق شکل زیر ۱۷ الی ۲۰ سانت (۷-۸ اینچ) از تی شرت را برش دهید.



۲- مانند عکس اول ۱۵ الی ۱۷ سانت (۶-۷ اینچ) را ببرید و جدا کنید و سپس بندها را ببرید.



۳- انتهای نوار را پشت گردن و بالای سر گره بزنید.



نکات مهم:

- ✓ ماسک باید به اندازه کافی دهان و بینی را بپوشاند.
- ✓ ماسک نباید در حین استفاده، لمس شده یا با دست نگهداری شود.
- ✓ اگر ماسک مرطوب شود یا با ترشحات آلوده تماس داشته باشد، باید سریعاً تعویض شود.
- ✓ ماسک‌های یکبار مصرف نباید چندین بار استفاده شود و باید بعد از استفاده به صورت صحیح دفع گردد.
- ✓ مراقب بیمار در زمان ارائه مراقبت‌های دهانی و تنفسی و همچنین در زمان مواجهه با ادرار و مدفوع بیمار، بایستی از ماسک یکبار مصرف و دستکش استفاده نماید.
- ✓ مراقب باید در زمان تمیز کردن اتاق بیمار نیز، از ماسک استفاده نماید.
- ✓ بیماران دارای علائم خفیف که حال عمومی خوبی دارند، بهتر است خودشان اتاق خود را تمیز کنند.
- ✓ قبل از پوشیدن و بعد از درآوردن ماسک، دست‌ها باید شسته شود.

✓ استفاده از ماسک برای کودکان زیر ۲ سال توصیه نمی‌شود.

نحوه صحیح شستن دست چگونه است؟

- ✓ شستشوی دست باید بعد از تماس با بیمار یا محیط مجاور وی و هر سطحی که ممکن است توسط بیمار لمس شده باشد، باید صورت گیرد. همچنین شستشوی دست باید قبل و بعد از آماده کردن غذا، قبل از غذا خوردن، بعد از استفاده از دستشویی و هر زمانی که دست‌ها آلوده به نظر می‌رسند، انجام گیرد.
- ✓ اگر آلودگی دست‌ها مشهود نباشد، می‌توان از ضدعفونی‌کننده‌های دست با پایه الکل هم استفاده کرد.
- ✓ در ارتباط با استفاده از محلول‌های ضدعفونی در منزل باید موارد ایمنی (مانند خطر بلع تصادفی توسط کودکان یا آتش سوزی) را توجه کرد.
- ✓ بعد از شستشوی دست با آب و صابون، برای خشک کردن دست‌ها، استفاده از حوله‌های یک بار مصرف کاغذی توصیه می‌شود. اگر این حوله‌ها در دسترس نباشد از حوله‌های پارچه‌ای اختصاصی که به صورت جداگانه از سایر حوله‌ها نگهداری می‌شود استفاده کنید و بعد از خیس شدن، آن را با حوله جدیدی جایگزین نمایید.
- ✓ شستشوی دست باید بلافاصله قبل از پوشیدن وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش) و بلافاصله بعد از برداشتن آن انجام شود.
- ✓ دست‌های خود را به طور مکرر با استفاده از آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید. سایر اعضای خانواده در منزل نیز شستن مکرر دست‌های خود را باید انجام دهند، بخصوص زمانی که نزدیک بیمار قرار گرفته‌اند.
- ✓ در صورتی که آب و صابون در دسترس نیست از ضدعفونی‌کننده دست با پایه الکل حداقل ۶۰ درصد استفاده کنید. تمام سطوح دست خود را آغشته کنید و دست‌های خود را آنقدر به هم بمالید تا دست‌های شما خشک شود.
- ✓ از تماس چشم، بینی و دهان با دست‌های شسته نشده، پرهیز کنید.
- ✓ اگر آلودگی دست‌ها مشهود باشد، شستشوی دست با آب و صابون توصیه می‌گردد (در چنین شرایطی ضدعفونی کردن دست‌ها توصیه نمی‌شود).
- ✓ شستشوی دست، قبل از ترک خانه و ملاقات با فرد دیگر حتما باید انجام شود.

نحوه دفع زباله های عفونی

- ✓ در زمان شیوع بیماری کرونا ویروس این احتمال وجود دارد که منازل با افزایش ضایعات و زباله مواجه شوند. زباله عفونی شامل مواد و وسایلی است که به دلیل تماس مستقیم با فرد آلوده مبتلا به کرونا تولید و دفع می‌شود و همچنین شامل تجهیزات حفاظتی فردی است که مراقبین در زمان مراقبت از بیمار استفاده می‌کنند. در این خصوص لازم است موارد زیر رعایت شود:
- ✓ حتما از سطل زباله درب دار استفاده کنید.
- ✓ دستکش‌های یکبار مصرف، ماسک ها و سایر مواد آلوده را در یک سطل زباله درب دار که داخل آن کیسه زباله گذاشته شده است، بیندازید.
- ✓ هنگام برداشتن کیسه های زباله، دست زدن و دور ریختن آن ها حتما از دستکش استفاده کنید و دست‌ها را بعد از آن بشویید.
- ✓ در صورت امکان برای فرد بیمار از سطل زباله درب دار اختصاصی در اتاق خود، استفاده کنید.
- ✓ کیسه زباله اتاق بیمار را باید قبل از خارج کردن از اتاق او گره بزنید و هرگز نباید در یک کیسه یا سطل دیگر خالی شود. کیسه های زباله می‌توانند با هم جمع شوند و در یک کیسه بزرگتر و تمیز قرار گیرند، همچنین بهتر است از سایر زباله ها جدا نگهداری شوند.
- ✓ زباله‌ها بهتر است در دو کیسه قرار گرفته و محکم گره زده شوند.
- ✓ ماسک و دستکش فرد مراقب بایستی در زمان ترک اتاق بیمار، در سطل زباله درب دار دومی که در نزدیکی اتاق بیمار قرار دارد، انداخته شود.
- ✓ برای این که بتوان این زباله‌ها را به همراه سایر زباله های خانگی دفع کنید، لازم است حداقل ۷۲ ساعت کنار گذاشته شوند. بعد از ۷۲ ساعت این زباله ها دیگر عفونی نیستند و می‌توانند به همراه سایر زباله های خانگی دفع شوند.
- ✓ بهتر است بر روی کیسه زباله بر چسب زباله‌های عفونی زده شود.
- ✓ پس از جابجایی کیسه‌های زباله، باید بهداشت دست انجام شود. از آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده دست حاوی الکل استفاده کنید.

روش صحیح تهیه و استفاده از گندزداها و شوینده های خانگی

نتایج مطالعات نشان می‌دهد که ویروس کرونا تا ۷۲ ساعت بر روی مواد پلاستیکی و فولادی، کمتر از ۲۴ ساعت بر روی مواد کاغذی و مقوایی و کمتر از ۴ ساعت بر روی مواد مسی می‌تواند زنده بماند، لذا گندزدایی سطوح بسیار مهم می‌باشد. در این بخش انواع شوینده‌ها و گندزادها و نحوه تهیه و استفاده از آن‌ها توضیح داده می‌شود.

انواع شوینده‌های خانگی:

مایع دستشویی، مایع ظرفشویی، جوهر نمک، رخشا

انواع گندزدهای خانگی

- به عنوان ضد عفونی کننده پوست و گندزدا سطوح و ابزار مورد استفاده قرار می‌گیرد و با درجات ۷۰ و ۹۶ درصد در بازار موجود است.
- در مورد کرونا ویروس، الکل ۷۰ درصد بیشترین تاثیر را دارد.
- حداقل ۳۰ ثانیه زمان برای اعمال اثر گندزدایی الکل لازم است.
- قدرت گندزدایی الکل ۷۰ درصد بالاتر از الکل ۹۶ درصد می‌باشد.
- در صورت عدم دسترسی به الکل ۷۰ درصد می‌توان با فرمول زیر از الکل ۹۶ درصد نیز استفاده کرد:
- از افزودن ۲۲۲ سی سی آب مقطر به ۶۰۰ سی سی الکل ۹۶ درصد، الکل ۷۰ درصد بدست می‌آید.

الکل

موارد احتیاطی در استفاده از وایتکس‌ها:

- خیساندن زیاد پارچه در وایتکس باعث ضعیف شدن الیاف آن می‌شود.
- نباید در محیط بسته از وایتکس استفاده کرد.
- از مخلوط کردن وایتکس با مواد دیگر مانند جوهر نمک اجتناب کنید، زیرا ترکیب این دو، گاز کلر ایجاد می‌کند که بسیار سمی و کشنده می‌باشد.
- ماده موثر وایتکس (هیپوکلریت سدیم) پوست، چشم‌ها و ریه را تحریک و به آنها آسیب می‌رساند، بنابراین حتما باید از ماسک و دستکش استفاده شود.
- محلول رقیق شده حداکثر ۲۴ ساعت اثر خود را حفظ می‌کند.
- این محلول در حضور ترکیبات آلی، غیر فعال شده و تجزیه می‌گردد، بنابراین قبل از گندزدایی، زدودن جرم‌ها و آلودگی‌ها از روی سطوح ضروری است.

آب ژاول (وایتکس،

هیپوکلریت سدیم،

کلروکس)

وایتکس‌های خانگی

موجود در بازار ایران دارای

غلظت ۵ درصد می‌باشد.

❖ شش گام استفاده ایمن و اثربخش از فرآورده‌های گندزدایی:

گام اول: علامت استاندارد، تاریخ انقضاء و تاییدیه های محلول گندزدا را کنترل کنید.

گام دوم: راهنمای مصرف فرآورده را به دقت بخوانید و به مواردی از جمله کاربرد یا عدم کاربرد محلول برای سطوح مختلف توجه کنید.

گام سوم: در صورت وجود آلودگی واضح و قابل رویت روی سطوح، قبل از گندزدایی آن را با آب و صابون بشویید.

گام چهارم: هنگام استفاده از محلول گندزدا سطح مورد نظر باید مرطوب باشد.

نکته: مدت زمان پیشنهاد شده توسط کارخانه سازنده جهت ماندن محلول بر روی سطوح را رعایت کنید.

گام پنجم: هنگام کار با محلول های گندزدا دستکش بپوشید و پس از درآوردن دستکش دست‌های خود را بشویید. اگر از دستکش یکبار مصرف استفاده می‌کنید مطمئن شوید که در مقابل ویروس کرونا نفوذپذیر نیستند.

گام ششم: درپوش محلول گندزدا را محکم ببندید و دور از دسترس کودکان قرار دهید.

نحوه تمیز کردن و گندزدایی سطوح

تمیز کردن سطوح:

۱- سطوح را با استفاده از آب و صابون تمیز کنید.

۲- ابتدا سطوحی که مکرراً لمس می‌شوند را با روش‌های معمول تمیز کنید.

➤ این سطوح شامل میز، دستگیره‌های درب، کلیدهای برق، شیرهای آب، سینک و روشویی، گوشی تلفن، صفحه کلید کامپیوتر و غیره می‌باشد.

گندزدایی سطوح:

۱- ابتدا سطوح کثیف را با شوینده‌های خانگی تمیز کنید، سپس از محلول گندزدا استفاده نمایید.

۲- از تاریخ انقضای محلول گندزدا اطمینان حاصل کنید.

۳- محلول‌های سفید کننده خانگی بسته به سطوح مورد استفاده برای گندزدایی مناسب هستند.

۴- سفید کننده‌های خانگی ارزان قیمت، اگر به درستی رقیق شوند در برابر کرونا ویروس موثر خواهند بود.

۵- سفید کننده‌های خانگی را با محلول‌های گندزدای دیگر مخلوط نکنید.

۶- حداقل یک دقیقه اجازه دهید که محلول با سطوح در تماس باشد.

❖ برای درست کردن محلول ضد عفونی از وایتکس مطابق دستور زیر عمل کنید:

۵ قاشق سوپخوری یا یک سوم فنجان وایتکس به ازای یک گالن یا ۴ لیتر آب یا

۴ قاشق چای خوری سفید کننده در هر لیتر آب یا

یک واحد وایتکس به اضافه ۹ واحد آب

✓ برای گندزدایی سطوح می‌توان از الکل ۷۰ درصد نیز استفاده کرد.

✓ در مورد سطوح نرم مانند فرش، موکت، کفپوش و ... نیز می‌توان از آب گرم یا صابون و یا سایر شوینده‌های معمول و مناسب استفاده کرد.

توصیه‌های مربوط به لباس‌ها:

برای لباس‌ها، حوله، ملحفه و غیره، گرم‌ترین دمای آب تا جایی که به بافت آن‌ها آسیب نرساند (دمای ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتیگراد) را انتخاب کنید و با شوینده‌های خانگی بشویید و سپس به طور کامل خشک کنید.

هنگام جابجایی لباس‌ها، حوله و ملحفه‌های فرد بیمار، از دستکش استفاده کنید.

لباس‌ها و ملحفه‌های بیمار را می‌توان همراه با لباس‌های سایر افراد خانواده شست.

به منظور پیشگیری از پراکنده شدن ویروس در هوا، لباس‌ها و ملحفه‌های بیمار را نباید تکان داد.

لگن شستشو و یا سبد لباس‌های کثیف را مطابق روش ذکر شده برای سطوح، گندزدایی کنید.

سعی کنید این وسایل با پوست دست در تماس نباشند و اگر از دستکش‌های آشپزخانه برای شستشو استفاده می‌کنید، بعد از استفاده

از دستکش، آن‌ها را با آب و صابون بشویید و سپس با سفید کننده ۰/۵ درصد گندزدایی کنید.

پس از خارج کردن دستکش‌ها، دست‌های خود را بشویید.

توصیه های مربوط به وسایل الکترونیکی:

برای وسایل الکترونیکی مانند گوشی تلفن همراه، تبلت، سوئیچ، ریموت کنترل‌ها، تا جایی که امکان دارد از کاورهای قابل تعویض یا قابل تمیز کردن استفاده کنید و از راهنمای کارخانه سازنده برای تمیز کردن و گندزدایی استفاده کنید.

اگر توصیه خاصی در دسترس نبود، از دستمال‌های مرطوب با پایه الکلی استفاده کنید و یا الکل ۷۰ درصد را روی وسیله اسپری کرده و سپس به طور کامل خشک کنید.

پیوست ۱: افراد پرخطر در معرض کووید-۱۹

گروه الف) بیماران با نقص ایمنی:
تحت درمان با کورتیکواستروئید
پیوند اعضا
بدخیمی‌ها
گروه ب) بیماران دارای بیماری زمینه‌ای:
فشار خون بالا
دیابت کنترل نشده با $HbA^{1c} > 7,6$
بیماری‌های تنفسی مزمن
نارسایی کلیوی مزمن

پیوست ۲: نحوه پوشیدن و در آوردن ماسک

نحوه پوشیدن ماسک صورت:

- ✓ قبل از پوشیدن ماسک، دست‌های خود را به طور صحیح با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید.
- ✓ اگر ماسک گیره محکم شونده در قسمت بینی دارد، با هر دو دست آن را در پل بینی فیت کنید.
- ✓ ماسک باید به طور مناسب تا زیر چانه را پوشش دهد. آن را به نحوی بر روی بینی و چانه محکم کنید که حداقل فاصله بین صورت شما و ماسک وجود داشته باشد.
- ✓ بندهای بالایی ماسک جراحی باید در قسمت تاج سر و بندهای پایینی باید در پایه گردن گره زده شوند.

نحوه در آوردن ماسک صورت

- ✓ قسمت جلوی ماسک نباید لمس شود چرا که آلوده می‌باشد.
- ✓ ابتدا بندهای پایینی را فقط با لمس بند به طرف بالای سر کشیده و باز کنید.
- ✓ بند بالا را نیز با دقت با کشیدن به طرف بالای سر، باز کنید. در صورتی که بندهای ماسک، کش دار باشد: یک انگشت یا انگشت شست و اشاره را زیر بندها در قسمت پشت سر قرار داده و آن را خارج کنید.
- ✓ ماسک را بدون آن که به قسمت جلوی آن دست بزنید از صورت خود بردارید.
- ✓ ماسک یکبار مصرف را بعد از هر بار استفاده خارج کرده و آن را بلافاصله دفع کنید.
- ✓ بعد از برداشتن ماسک، دست‌ها باید فوراً و به طور کامل شسته شوند.

نکته: در صورت لمس غیرعمد ماسک، حتماً دست‌های خود را با آب و صابون شسته و یا از محلول ضدعفونی حاوی الکل ۷۰ درصد (در صورتی که آلودگی واضح نباشد) استفاده کنید.

پیوست ۳: نحوه صحیح شستشوی دست

❖ شستشوی دست با آب و صابون به مدت ۴۰ الی ۶۰ ثانیه

- ۱- دست های خود را با آب کافی مرطوب کنید.
- ۲- از مقدار کافی صابون استفاده کنید به حدی که تمام سطوح دست آغشته به صابون شود.
- ۳- کف دو دست را به خوبی به هم بمالید (با کف دست راست، پشت دست چپ را بشویید و برعکس)
- ۴- انگشتان یک دست را با انگشتان دست دیگر در هم تنیده نموده و بین انگشتان را مالش دهید.
- ۵- کف دو دست را مقابل هم قرار داده و انگشتان را در هم تنیده و بین انگشتان را بمالید. پشت انگشتان را نیز بر کف دست مقابل قرار داده و مالش دهید.
- ۶- انگشت شست خود را بین کف دست مقابل گرفته و مالش دهید.
- ۷- نوک انگشتان را بر کف دست مقابل خود با حرکات جلو و عقب مالش دهید، برای هر دو دست این کار را انجام دهید.
- ۸- مچ دست خود را با دست مقابل بشویید.
- ۹- دست های خود را زیر آب قرار داده و بشویید. شیرآب را نیز با کمک حوله کاغذی ببندید.
- ۱۰- بهتر است از حوله کاغذی برای خشک کردن دست های خود استفاده کنید.



هندراب با محلول ضدعفونی و یا محلول با پایه الکل ۷۰ درصد به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه



National Institute for Communicable Disease. Clinical management of suspected or confirmed COVID-19 disease. Available from: <https://www.nicd.ac.za/wp-content/uploads/2020/05/Clinical-management-of-suspected-or-confirmed-COVID-19-Version-5.pdf>

guidance for households with possible coronavirus (COVID-19) infection. Available from: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance> **Home care for patients with COVID-19 presenting with mild symptoms and management of their contacts.**

Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (Eds.). (2010). Kaplan and Sadock's pocket handbook of clinical psychiatry. Lippincott Williams & Wilkins.

Vagae s, Koshan M. Mental health for operating room students. Tehran: Andishe rafee; 2011.

Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). Social capital and sleep quality in individuals who self-isolated for 14 days during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in January 2020 in China. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, 26, e923921-1.

American Academy of Sleep Medicine. Healthy Sleep Habits 2017. Available from: <http://sleepeducation.org/essentials-in-sleep/healthy-sleep-habits>.

Bei B, Rajaratnam S, Drummond S, Manber R. Sleeping tips when staying indoors during isolation period: GitHub; 2020. Available from: https://github.com/beisci/SleepInfo/blob/master/sleep_in_isolation.md.

Sleep Health Foundation. Getting good sleep during the COVID-19 Pandemic 2020. Available from: <https://www.sleephealthfoundation.org.au/getting-good-sleep-during-the-covid-19-pandemic.html>.

The Insomnia Clinic. 3 tips to sleep well in self isolation- stop corona virus affecting your sleep 2020. Available from: <https://www.theinsomniacclinic.co.uk/blog/3-tips-to-sleep-well-in-self-isolation-stop-corona-virus-affecting-your-sleep>.

American Psychological Association. Psychological impact of COVID-19: Know the signs of anxiety, panic attacks, depression and suicide. 2020. Available from: <https://www.apa.org/topics/covid-19/psychological-impact>.

Sexual health & crisis pregnancy programs. Sex and coronavirus (COVID-19) 2020. Available from: <https://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sex-and-coronavirus/>.

Centers for Disease Control and Prevention. Cleaning and Disinfecting Your Home. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>

World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. Available from:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

World Health Organization. Home care for patients with COVID-19 presenting with mild symptoms and management of their contacts. Available from: [https://www.who.int/publications/i/item/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications/i/item/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)

European Centre for Disease Prevention and Control. Infection prevention and control in the household management of people with suspected or confirmed coronavirus disease (COVID-19). Available from: <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/infection-prevention-control-household-management-covid-19>

Centers for Disease Control and Prevention. Caring for Someone Sick at Home or other non-healthcare settings, Advice for caregivers, Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>.

World Health Organization. Advice on the use of masks in the context of COVID-19: interim guidance, 6 April 2020, Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/231693>

Centers for Disease Control and Prevention. Using Personal Protective Equipment (PPE). Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/using-ppe.html>.

World Health Organization. How To Put On And Take Off Personal Protective. Available from: <https://www.who.int/csr/resources/publications/putontakeoffPPE/en/>.

European Centre for Disease Prevention and Control. Guidance for wearing and removing personal protective equipment in healthcare settings for the care of patients with suspected or confirmed COVID-19. Available from: <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/guidance-wearing-and-removing-personal-protective-equipment-healthcare-settings>.