

راهنمای پس از ترخیص در بیماران بستری شده با تشخیص کرونا ویروس ۲۰۱۹

دوست عزیز، خوشحالیم که توانستید بیماری کرونا را شکست دهید و به سلامت از بیمارستان ترخیص شدید. ولی باید به شما یادآور شویم که درمان شما هنوز کامل نشده و همچنان نیاز به مراقبت دارید. حال که سلامت خود را نسبتاً بازیافتید از شما تقاضا داریم نکات زیر را در منزل به دقت مطالعه و رعایت نمایید تا در کنار حفظ سلامت خود، از انتشار بیشتر این بیماری و ابتلای سایر هموطنان عزیزمان به آن جلوگیری شود. در صورت داشتن سوالات بیشتر در خصوص بیماری کرونا میتوانید با **بیمارستان شفا (۳۷۴۸۹۳۹۰)** داخلی ۳۴۰ یا با سامانه ی ۳۱۱۳ تماس بگیرید.

نکات بهداشتی

۱. داروهای تجویز شده را طبق دستور مصرف کنید. حتی اگر احساس بهبودی می کنید داروها را قطع نکنید و دوره ی درمان را کامل کنید.
۲. این داروها بر اساس شرایط جسمی و بیماریتان برای شما تجویز شده است. لطفاً از توصیه کردن آنها به دیگران خودداری کنید.
۳. در صورتیکه سرفه ی شما بدتر شد یا تب کردید یا تنگی نفس شما بیشتر شد بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید.
۴. شما باید در یک اتاق مجزا و جدا از سایر افراد خانواده استراحت کنید. اتاق شما باید یک پنجره ی باز و یک درب باز داشته باشد تا تهویه هوا به درستی انجام شود.
۵. تعداد دفعات خروج از اتاق را کاهش دهید و فقط برای موارد ضروری از اتاق خارج شوید. مطمئن شوید محل هایی که شما و سایر اعضای خانواده بطور مشترک از آنها استفاده می کنید (مانند دستشویی و ...) تهویه ی مناسبی دارند.
۶. در اتاق جداگانه و تخت جداگانه بخواهید. اگر این امکان وجود ندارد و منزل شما فقط یک اتاق دارد از سایر افراد خانواده حداقل ۱ متر فاصله بگیرید و با فاصله از آنها بخواهید.
۷. ظروف غذا، لیوان و قاشق و چنگال شما باید از ظروف بقیه ی اعضای خانواده جدا باشد. این ظروف باید پس از استفاده شدن، با آب و مایع ظرفشویی و بصورت جدا از ظروف سایر اعضای خانواده شسته شوند.
۸. تعداد افرادی که از شما مراقبت می کنند باید محدود باشند. بهتر است فقط یک نفر که در سلامت کامل است و بیماری زمینه ای مانند دیابت، فشارخون، بیماری قلبی، سرطان، نقص سیستم ایمنی و ... ندارد در خانه بماند و مسئول مراقبت شما باشد زیرا در صورتیکه فرد این بیماری ها را داشته باشد خطر ابتلای او به کرونا بالا میرود.
۹. تا زمانیکه کاملاً بهبود یابید شما ملاقات ندارید و کسی اجازه ی عیادت از شما را ندارد (این روند حدود ۱۴ روز طول میکشد).
۱۰. محل هایی از اتاق که شما بطور مکرر با آنها در تماس هستید باید بطور مرتب شسته و ضدعفونی شود. این سطوح شامل میزهای کنار تخت، کناره های تخت و صندلی های اتاق و ... می باشد. ابتدا این سطوح را با شوینده های معمولی تمیز کنید سپس با محلول ضدعفونی کننده آنها را ضدعفونی کنید. (برای تهیه ی محلول ضدعفونی کننده: ابتدا ۱ لیتر آب را که به اندازه ۴ لیوان می شود در یک ظرف بریزید، سپس به میزان ۱۰ سی سی وایتکس خانگی به آن اضافه کنید. این محلول را میتوانید تا ۲۴ ساعت نگهدارید و استفاده کنید. روز بعد محلول تازه درست کنید)
۱۱. بعد از هر بار که فرد سالم با خود شما، یا محل هایی که شما رفت و آمد داشتید یا وسایل شما تماس داشت باید دست های خود را با آب و صابون بشوید. همچنین قبل و بعد از درست کردن غذا، قبل از غذا خوردن، بعد از استفاده از دستشویی و هر گاه که دست ها کثیف بنظر می رسد برای شما و سایر افراد منزل شستن دستها ضروری است. (تأکید می شود شما نباید برای سایر افراد خانواده غذا بپزید)
۱. بعد از شستن دست ها با آب و صابون شما باید بجای حوله از دستمال کاغذی برای خشک کردن دست های خود استفاده کنید سپس آن را در سطل زباله بیندازید. اگر تهیه ی دستمال کاغذی برای شما امکانپذیر نیست می توانید از حوله پارچه ای استفاده کنید اما به محض اینکه خیس شد آنرا تعویض کنید و جدا از سایر لباس ها بشوید.
۲. پس از شستن دست ها شیر آب را نیز بشوید سپس شیر آب را ببندید.
۳. بطور مرتب دستگیره ی درب ها و سرویس بهداشتی و حمام را بشوید و ضدعفونی کنید. توجه داشته باشید روزی یکبار دستشویی، حمام و تمام سطوح توالت را ابتدا با موادی که دستشویی را با آن می شوئید شسته و پس از آن یک مرتبه ی دیگر آنها را با محلول ضدعفونی کننده ی حاوی وایتکس ضدعفونی کنید.

توصیه هایی برای شستن لباس ها

۱. کلیه ی لباس ها، ملحفه ها و حوله های حمام و دستشویی بیمار را به طور جداگانه از سایر لباس ها با مایع یا پودر لباسشویی معمول و با آب با درجه حرارت ۶۰-۹۰ درجه سانتی گراد بشویید و بطور کامل خشک کنید. لباس های کثیف فرد بیمار را در کیسه بگذارید و درب آنرا ببندید. لباس های بیمار را نتکانید و از تماس لباس های آلوده ی بیمار با پوست و لباس های خود جلوگیری کنید. قبل از تماس با لباس های بیمار و سطوح آلوده، قبل از حمل لباس ها و ملحفه های بیمار از دستکش استفاده کنید. اگر از دستکش ظرفشویی استفاده میکنید، بعد از استفاده آنها را ابتدا با آب و صابون بشویید سپس با محلول حاوی وایتکس ضدعفونی کنید.
۲. دستکش، ماسک و هر پوشش یکبار مصرفی که بیمار یا مراقب بیمار استفاده می کند را داخل یک کیسه ی پلاستیکی بگذارید و در سطل زباله درب دار بیندازید (این زباله ها عفونی به حساب می آیند)، سپس دستهای خود را بشویید.

روش استفاده از ماسک و دستکش

۱. در زمانی که در کنار افراد دیگری هستید هم بیمار و هم سایر افراد باید از ماسک استفاده کنند.
 ۲. اگر نمی توانید از ماسک استفاده کنید در اتاق جداگانه بمانید و فردی که از شما مراقبت میکند حتماً ماسک بزند.
 ۳. هنگام عطسه و سرفه با دستمال کاغذی جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید و سریعاً دستمال را داخل سطل درب دار بیندازید و دست ها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید یا با الکل ۷۰ درجه ضدعفونی کنید. (هنگام ضدعفونی با الکل، پس از آغشته شدن کامل دست ها تا بالای مچ، آنقدر دست ها را به هم ماساژ دهید تا الکل خشک شود)
 ۴. قبل از استفاده از ماسک دست های خود را بشویید. ماسک باید کاملاً اندازه ی صورت باشد و تمام ناحیه ی اطراف دهان و بینی را بپوشاند. در صورتی که ماسک به ترشحات بیمار آلوده شود (مثلاً بیمار به سمت صورت شما عطسه یا سرفه کند یا دست های آلوده ی شما با ماسک تماس پیدا کند) ماسک را سریعاً تعویض کنید. برای بیرون آوردن ماسک به هیچ وجه جلوی ماسک را لمس نکنید. بند ماسک را گرفته و آنرا خارج کنید و در سطل زباله بیندازید سپس دست های خود را بشویید و ضدعفونی کنید.
 ۵. از تماس مستقیم با ترشحات بیمار (هم ترشحات تنفسی و هم ترشحات دیگر مثل ادرار و مدفوع و ...) خودداری کنید.
 ۶. لازم است همراه بیمار برای انجام اقدامات مراقبتی از دستکش و ماسک استفاده کند.
 ۷. پس از خارج کردن دستکش آنها را در سطل زباله بیندازید و دست های خود را بشویید.
- نکته:** به هیچ وجه از دستکش و ماسک که قبلاً استفاده شده است، مجدداً استفاده نکنید.

بهداشت دست

۱. دقت داشته باشید که شستشوی دست ها یکی از بهتری راههای محافظت از خود و خانواده در برابر بیماری است. یاد بگیرید چه موقع و چگونه دست های خود را بشویید تا سالم بمانید.
۲. قبل، حین و بعد از تهیه غذا- قبل از خوردن غذا- قبل و بعد از مراقبت از بیمار- بعد از استفاده از توالت- بعد از تخلیه بینی، سرفه یا عطسه- پس از تماس با حیوانات، خوراک یا فضولات حیوانات- بعد از لمس زباله ها یا دست زدن به سطل زباله- قبل از پوشیدن و بعد از خارج کردن دستکش و ماسک- پس از تماس با ظروف غذا، لباس، وسایل اطراف بیمار و بطور کلی پس از مراقبت از بیمار و ... دست های خود را بطور کامل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید و خشک کنید.
۳. در صورتی که آب و صابون در دسترس نباشد میتوانید از یک ضدعفونی کننده دست حاوی الکل که دارای حداقل ۷۰٪ الکل باشد استفاده کنید. به طوری که محلول یا ژل ضدعفونی کننده را روی کف دست خود بمالید (برچسب آنرا بخانید تا مقدار مورد نیاز آنرا یاد بگیرید) سپس آنرا روی تمام سطوح دست و انگشتان خود مالش دهید تا زمانی که خشک شود. این کار باید ۲۰ ثانیه طول بکشد.

توصیه های غذایی

۱. مصرف مایعات فراوان (آب-چای کم رنگ-آبمیوه طبیعی-آب سبزیجات-آب گوشت و مرغ و ...) (بیماران دیابتی رژیم خاص دیابت را رعایت نمایند)
۲. مصرف انواع سوپ گرم مانند سوپ جو-سوپ سبزیجات-آش های سبک مانند آش برنج-آش سبزیجات-آش جو و ...
۳. مصرف گوشت-مرغ-ماهی-تخم مرغ-حبوبات-غلات کامل-مغزها و خشکبار
۴. استفاده از سیر-پیاز-زنجیل-دارچین و زردچوبه در غذاها و مصرف عسل
۵. ممنوعیت مصرف غذاهای سرخ شده-فست فود-ترشیجات-غذاهای آماده ی فراوری شده
۶. داشتن خواب و استراحت کافی و انجام حرکات سبک ورزشی