



آموزش نکات بهداشتی برای بیمار و همراه در خصوص بیماری کرونا ویروس

۱. جهت حفظ و آرامش بیمار و جلوگیری از انتقال بیماری به سایرین از ترددهای غیرضروری در محیط بیمارستان خودداری نمایید.
۲. حتی الامکان از تعویض و جابه جا شدن همراهان جلوگیری نموده و از درخواست بی مورد در این خصوص جداً خودداری نمایید.
۳. در صورت نیاز در طول شبانه روز فقط یک مرتبه اجازه جا به جایی همراهان و با اجازه نگهبان وجود دارد.
۴. اصول بهداشتی و توصیه های ارائه شده توسط پرستار و کادر درمان را رعایت نمایید.
۵. سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید و اضطراب و نگرانی بیمار را کاهش دهید.
۶. از آنجایی که این بیماری به شدت مسری می باشد به طور مرتب در موقعیت های (قبل از تماس با بیمار- بعد از تماس با بیمار- بعد از تماس با خون و ترشحات بیمار و بعد از تماس با محیط اطراف بیمار) دست های خود را به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشوئید و سپس با دستمال کاغذی خشک نمائید.
۷. کلیه دستمال های استفاده شده توسط بیمار و همراه را در سطل زباله بیندازید.
۸. هنگام دفع زباله به هیچ وجه به سطل زباله دست نزنید و برای باز کردن درب سطل از پدال استفاده کنید.
۹. حداقل در فاصله یک تا یک و نیم متری از بیمار قرار بگیرید. و از تماس نزدیک و مکرر با بیمار خودداری نمایید.
۱۰. هنگام عطسه و یا سرفه دهان و بینی خود را با یک دستمال یا پارچه بپوشانید سپس آن را در سطل زباله بیندازید.
۱۱. از لمس سطوح اطراف بیمار و سایر سطوح اتاق و بخش تا حد امکان خودداری نمایید. در صورت تماس دست با این سطوح بلافاصله دست های خود را با آب و صابون شستشو داده و خشک نمایید.
۱۲. از لمس چشم، بینی و دهان خود خودداری نمایید.
۱۳. به هیچ عنوان از ظرف یا غذا و خوراکی بصورت مشترک با بیمار استفاده نکنید و ظروف خود و بیمار را از هم جدا کنید و پس از مصرف خوراکی ها، ظروف آنها را بطور مرتب بشوئید.
۱۴. تا حد امکان از لیوان و ظروف یکبار مصرف استفاده کنید. (از ظروف یکبار مصرف فقط یکبار استفاده کنید و سپس آنها را در سطل زباله بیندازید)
۱۵. در صورتی که دست های شما با ترشحات بیمار مثل (ترشحات بینی، دهان، خلط، استفراغ، ادرار، مدفوع، خون و) تماس پیدا کرد بلافاصله دست های خود را با آب و صابون بشوئید و ضدعفونی کنید.
۱۶. لباس های آلوده ی بیمار را جمع آوری کنید و آنها را داخل بین های مخصوص لباس های آلوده بیندازید تا در اسرع وقت توسط نیروهای خدمات جمع آوری شود.
۱۷. در طول بستری غذا، میوه و مایعات به میزان کافی به بیمار بدهید.
۱۸. از تردد غیر ضروری در بیمارستان و راهروی بخش خودداری نمایید و در صورتی که نیاز به حضور پرستار یا سوالی دارید از زنگ احضار پرستار استفاده نمایید.
۱۹. نرده های اطراف بیمار خود را بالا نگه دارید.
۲۰. ضروری است بیمار و همراه هر دو از ماسک استفاده کنند. توجه داشته باشید که هنگام استفاده از ماسک کلیه ی نکات بهداشتی را رعایت نمایید. هنگام استفاده از ماسک توجه داشته باشید:
 - استفاده از ماسک به تنهایی برای جلوگیری از عفونت کافی نیست و بایستی همراه با سایر اقدامات پیشگیرانه همراه باشد.
 - قبل از استفاده ماسک دست های خود را بشوئید. ماسک مناسب و استاندارد انتخاب کنید. سپس ماسک را روی بینی، دهان و چانه خود قرار دهید و سیم فلزی نازک لبه فوقانی ماسک را به آرامی روی بینی فشار دهید تا به صورت شما بچسبد و مطمئن شوید که هوا از اطراف ماسک به بیرون نشت نمی کند.
 - حین استفاده از ماسک از لمس آن بدون دستکش خودداری کنید. ماسک استفاده شده را در جیب و کیف خود قرار ندهید. و آن را در سطل زباله بیندازید. سپس دست های خود را با مایع الکلی یا آب و صابون بشوئید.
 - عمر مفید ماسک های ساده بین ۲ تا ۳ ساعت و ماسک های فیلتردار N۹۵ بین ۸ تا ۱۲ ساعت می باشد.
 - توجه داشته باشید در صورتی که ماسک مرطوب یا خیس شود بلافاصله باید تعویض گردد. همچنین از ماسک های یکبارمصرف مجدداً و برای چند نوبت استفاده نکنید.