

قرنطینه در منزل در بیماری کرونا (COVID-19)



واحد آموزش بیمارستان مادر آموزش همگانی

کد سند: MH\AM\PT\084

تاریخ تنظیم: ۱۴۰۰/۰۴/۱۴

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۰۴/۳۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۳۱

کد بازنگری: ۰۰۲

آدرس: بلوار سجاد، بزرگمهر شمالی ۱

شماره تماس: ۰۵۱-۳۷۰۴۸۲۲۴

۸- در صورت تشدید علائم، در اسرع وقت به پزشک مراجعه شود



بعد از کرونا و در دوران نقاهت چه کار کنیم؟

- اختصاص اتاقی با نورگیری، تهویه و سکوت مناسب برای بیمار
- انتخاب یکی از اعضای خانواده به عنوان مراقب بیمار
- نوشیدن مایعات کافی در طول روز
- تغذیه مناسب و مقوی
- نوشیدنی‌های غذایی:
- استفاده از ویتامین‌ها و آمیبوه‌های طبیعی
- استفاده از غذاهای فیبردار، سبزیجات و حبوبات پخته
- توجه به مقدار و نوع پروتئین مورد نیاز
- استفاده از میوه‌های پخته شده
- پرهیز از غذاهای دیر هضم، چرب، سرخ کرده و فست فود
- از ترکیب شیر با میوه‌های خام خودداری کنید
- رعایت فواصل تغذیه جهت هضم قطعی غذا

کرونا را غلبی و عملی بشناسید
<http://corona.ir>

بیماری‌های تنفسی

منبع: <https://corona.com>

دستورالعمل کشوری مقابله با کرونا ویروس

۳. استفاده بیمار و مراقب وی از حوله های کاغذی یکبار مصرف

۴. لباس ملحفه و ظروف:

♦ جداسازی کلیه ظروف و وسایل و البسه مورد استفاده بیمار

♦ قرار دادن لباس و ملحفه های آلوده درون یک کیسه یا سبده

مخصوص خودداری از تکاندن ملحفه های بیمار و شستشوی

البسه و ملحفه های بیمار با ماشین لباسشویی در حرارت ۶۰ تا

۹۰ درجه سانتیگراد

۵- عدم تماس سالمندان، مادران باردار و افراد دارای بیماری

زمینه‌ای با بیمار

۶- گندزدایی مرتب سطوح و لوازم در معرض تماس:

♦ گندزدایی سطوح با یک قاشق غذاخوری ده سی سی

محلول سفید کننده وایتکس ۵ درصد حداقل ۱۰ دقیقه بر

روی سطوح بماند

۷- جمع آوری و دفع بهداشتی زباله های عفونی به روش صحیح،

در سطح های درب دار و پلاستیک های دربسته انجام گردد

گندزدایی وسایل الکترونیکی مانند موبایل و غیره انجام شود



قرنطینه در کرونا ویروس (Covid-19)

قرنطینه: منظور از قرنطینه جداسازی افراد واجد شرایط به مدت ۱۴ روز در منزل می باشد .

افراد نیازمند قرنطینه:

- ۱- افراد دارای تماس نزدیک با بیماران قطعی و احتمالی کوبید
- ۲- افراد دارای تست مثبت بدون علائم یا دارای علائم خفیف
- ۳ افراد دارای علائم نیازمند درمان سرپایی
- ۴- افراد مبتلا بعد از ترخیص از بیمارستان

خصوصیت مکان قرنطینه :

- ۱- اتاق مجزا و دارای تهویه مناسب (پنجره و در باز)
- ۲- تا حد امکان سرویس بهداشتی مجزا (حمام و دستشویی)
- ۳ در صورت استفاده مشترک از سرویس بهداشتی ضد عفونی آن بعد از هر بار استفاده بیمار ، با محلول کلر یک دهم درصد

روابط اجتماعی :

- ۱- ملاقات ممنوع ارتباط با دیگران از طریق تلفن و مجازی
- ۲- محدود بودن تعداد مراقبان بیمار ترجیحاً یک نفر

تغذیه در قرنطینه :

- ۱- رژیم غذایی سبک مثل سوپ و آش سبزیجات و آب میوه های

طبیعی سبزی حبوبات گوشت و مرغ

۲- مصرف مواد غذایی با انواع ویتامین ها جهت تقویت سیستم

ایمنی : مصرف مواد غذایی با انواع ویتامین ها جهت تقویت سیستم

ایمنی مانند: ویتامین گروه B که در غلات سبوس دار، حبوبات ،

مغزهای خام موجود است. ویتامین سی: در اسفناج ،انواع کلم وگل

کلم و شلغم، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و نیز میوه هایی مانند

مرکبات مانند لیمو ، کیوی و.... وجود دارد ویتامین دی که در لبنیات و

ماهی های چرب و زرده تخم مرغ و یا ۲۰ دقیقه استفاده از نور ملایم

آفتاب موجود است و همچنین مصرف روی که در گوشت قرمز ، مرغ

، ماهی، تخم مرغ و غلات کامل و حبوبات یافت می شود .

۴- تماس با مشاور تغذیه از طریق سامانه ۴۰۳۰ در صورت نیاز به

راهنمایی بیشتر

مصرف دارو : - تداوم مصرف داروها در افراد دارای بیماری های

مزمن از جمله دیابت فشار خون مطابق دستور پزشک

در صورتی که بنا به تشخیص پزشک اندیکاسیون دریافت

ضد ویروسی تزریقی (رمدسیویرو... (داشته باشد، باید مراجعات

روزانه به مراکز بستری موقت برای تزریق دارو و انجام آزمایشات

لازم صورت گیرد

در صورت عدم نیاز به داروی تزریقی و تثبیت بیمار، ادامه درمان.

های حمایتی و نگهدارنده می تواند در منزل صورت گیرد و در

صورت تشدید علائم به پزشک مراجعه گردد

در صورت استفاده از اکسیژن، زمانیکه تخت خود را به هر دلیلی

ترک می کنید پیچ فلومتر اکسیژن خود را ببندید باز نمودن پیچ

مانومتر اکسیژن تا انتها علاوه بر سود نداشتن باعث هدررفت زیاد

اکسیژن و افت سطح اکسیژن در دسترس می گردد

سلامت روان در قرنطینه:

۱- مشاوره با روانشناس از طریق تماس با سامانه ۴۰۳۰ در صورت

وجود علائم استرس شدید مثل اختلال خواب مداوم و.....

۲- برنامه ریزی در خصوص گذراندن اوقات فراغت دریافت اخبار از

منابع معتبر دریافت اطلاعات بهداشتی به موقع، ارتباط با دیگران به

صورت مجازیو حمایت اطرافیان به مدیریت استرس کمک می کند

محافظت از ابتلا دیگران :

۱- استفاده از ماسک مطمئن توسط بیمار و فرد

مراقب وی و تعویض ماسک در صورت مرطوب شدن

و آلوده شدن با ترشحات

۲ شستن دستها با آب و صابون و یا ضد عفونی آنها بعد از هر تماس با

بیمار یا محیط اطراف بیمار

