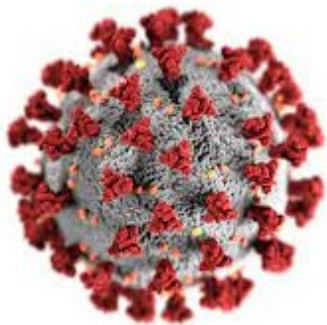


بیمارستان سیدالشهدا (ع) فارس



بیمار گرامی:

پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در خصوص بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و مراقبت آن می باشد.

تهیه و تنظیم: سوپروایزر آموزش سلامت

با همکاری: سوپروایزر آموزش کارکنان

تاریخ بازنگری: خرداد ۱۴۰۲

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

تلفن: ۰۳۸۳۳۲۳۳۰۱۷

کد پمفلت C-IQF-199

منابع: اینترنت - دستورالعمل های وزارت بهداشت

سطوح توالت و حمام مورد استفاده بیمار حداقل یک بار در روز شسته و ضد عفونی شود با هیپوکلریت سدیم نیم درصد (برای تهیه این محلول یک لیوان وایتکس را با ۹ لیوان آب جوشیده سرد شده مخلوط کنید)

لباس، ملحفه، حوله های حمام و دست روزانه و به طور مرتب با صابون لباس شویی و یا در ماشین لباسشویی با آب ۶۱ تا ۹۱ درجه شسته و کاملاً خشک شوند. ملحفه های آلوده در کیسه زباله در بسته گذاشته شده و از جابه جایی و تماس مستقیم آن ها با پوست خودداری شود.

در زمان تمیز نمودن محیط زندگی بیمار بایستی از دستکش ها و لباس های محافظ و یا پیش بند به منظور جلوگیری از انتقال ترشحات به بدن استفاده شوند و تا زمانی که سطح آن ها تمیز است می توان از آن ها استفاده کرد. می توان از دستکش یک بار مصرف و یا دستکش خانگی استفاده کرد. دستکش های خانگی بایستی با آب و صابون و یا وایتکس خانگی شسته شود. دستکش یک بار مصرف بایستی پس از استفاده دور انداخته شود (قبل از درآوردن دستکش و بعد از استفاده باید دست شسته شود).

تمامی زباله های بیمار عفونی است، بنابر این در یک کیسه گذاشته درب آن را گره بزنید و در سطل آشغال درب دار بگذارید و از منزل خارج کنید. از انواع مواجهه با لوازم آلوده که در ارتباط مستقیم با بیمار هستند اجتناب شود. از به اشتراک گذاشتن ظروف غذا و نوشیدنی ها، مسواک، حوله و ملحفه بیمار اجتناب گردد.

فرد مراقبت کننده در منزل بایستی از لوازم و تجهیزات بهداشتی استفاده کند و از هرگونه تماس با ذرات و قطرات تنفسی اجتناب کند.

جهت جلوگیری از انتشار ترشحات تنفسی، از ماسک طبی استفاده شود.

بیمار بایستی حتی الامکان از ماسک طبی استفاده کند. برای بیمارانی که قادر به استفاده از ماسک طبی نمی باشند لازم است به صورت جدی بهداشت تنفسی رعایت شود. به عنوان مثال در زمان سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانند و دستمال پس از استفاده دور انداخته شود و در صورت استفاده از دستمال پارچه ای آن را با آب و صابون بشوید. افراد مراقبت کننده نیز بایستی از ماسک طبی استفاده کنند؛ به طوری که دهان و بینی به صورت کامل پوشانده شود و در طول استفاده از ماسک به آن دست نزنند و در صورتیکه ماسک به ترشحات آلوده شده و یا خیس شود، بایستی با یک ماسک تمیز و خشک جایگزین شوند. برای خارج کردن ماسک به هیچ عنوان قسمت جلوی ماسک را با دست لمس نکنید و از طریق کش های پشت سر، ماسک ها را خارج نموده و در یک کیسه زباله در سطل زباله درب دار بیندازید

ماسک بایستی بلافاصله پس از مصرف دور انداخته و دست ها شسته شوند. از تماس مستقیم با مایعات و ترشحات بدن به خصوص ترشحات دهان و مجاری تنفسی خودداری شود. برای دفع ضایعات مانند ادرار، مدفوع و زباله ها از دستکش یکبار مصرف و ماسک استفاده شود. دست ها بایستی قبل و بعد از استفاده از ماسک و دستکش با آب و صابون شسته شوند.

استفاده از ملحفه های شخصی و ظروف اختصاصی که بتوان پس از استفاده از آن ها، قابل شست و شو با آب و صابون باشند، بلامانع است.

سطوحی که بیمار با آن ها در تماس است (میز، تخت، میلمان اتاق و...) بایستی روزانه تمیز و ضدعفونی شود. می توان این وسایل را با شوینده های خانگی شسته و آبکشی کرده و سپس با هیپوکلریت سدیم نیم درصد (برای تهیه این محلول یک لیوان وایتکس را با ۹ لیوان آب جوشیده سرد شده مخلوط کنید) ضدعفونی کنید.

با آرزوی سلامت برای شما همراه بیمار

بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار، 14 روز مراقب این

علائم باشید:

تب - سرفه - تنگی نفس - لرز بدن - درد بدن - سردرد - اسهال - تهوع - استفراغ - آبریزش بینی شدید و در صورت ابتلا به این علائم، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید. اگر علائم مذکور را ندارید، می توانید فعالیت های روزانه خود مانند رفتن به محل کار، مدرسه یا سایر مناطق عمومی با رعایت موازین بهداشتی ادامه دهید.

دستهایتان را مکرر با آب و صابون به مدت 20 ثانیه بشویید؛ اگر آب و صابون ندارید، از ضد عفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید (کرونا ویروس از 2 ساعت تا 9 روز می تواند روی سطوح باقی بماند) همیشه قبل از غذا دست هایتان را بشویید.

هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان و بینی خود گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید و یا از بخش بالایی آرنج خود در هنگام عطسه یا سرفه استفاده نمایید.

6- از لمس چشم و صورت خود با دست های شسته نشده بپرهیزید و در صورت انجام این کار بلافاصله دست های خود را بشویید و یا ضد عفونی نمائید .

از تماس نزدیک با بیمار خودداری کنید. رعایت فاصله حداقل یک متر با فرد بیمار در پیشگیری از بیماری موثر است.

از حضور در مکان های شلوغ و عمومی، وسایل حمل و نقل عمومی، مراکز آموزشی، ورزشی، ادارات و سازمان ها به مدت 14 روز پس از تماس با بیمار خودداری کنید.

- در صورت حضور در تجمعات انبوه و مکان های عمومی حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید. در مکان های عمومی، مراکز خرید و ...، در صورت استفاده از آسانسور، دکمه های آن را با دستمال کاغذی تمیز، سوآپ گوش پاک کن و یا خلال دندان تمیز فشار دهید.

و سپس آن را در کیسه زباله یا سطل زباله پدالی درب دار بیندازید

به هیچ وجه از انگشتان دست برای زدن دکمه آسانسور استفاده نکنید.

در صورت استفاده از آسانسور، جهت ایستادن شما باید رو به درب آسانسور باشد و به هیچ وجه روبروی یکدیگر نایستید. در اماکن عمومی حتماً از سطل های پدالی استفاده شود و ازدست برای باز کردن درب سطل زباله استفاده نکنید.

نه صفحه آلوده که پس از تماس با آنها بایستی دست ها را سریعاً با آب و صابون به مدت 20-30 ثانیه بشویید و مواظب باشید تا شستشوی کامل، دستتان به چشم، دهان و بینی نرسد:

● صفحه کلید کامپیوتر و لپ تاپ

● موس و صفحه زیر موس

● صفحه موبایل و گوشی تلفن

● صفحه کلید و دکمه های آسانسور

● صفحه کلید دستگاه های خودپرداز (ATM)

● زنگ اماکن عمومی و شخصی (منازل)

● ثبت اثر انگشت حضور پرسنل در دستگاه های ورود و خروج

● مهر یا استامپ فحه کلید دستگاه های کارت خوان

اشیا و سطوحی که مرتب لمس می کنیم مانند ریموت کنترل تلویزیون، دستگیره درها، گوشی همراه و ... را تمیز و ضد عفونی کنید.

- از استفاده ظروف مشترک با اعضای خانواده و سایر افراد اجتناب شود.

مصرف ویتامین C، میوه و سبزی سبب تقویت سیستم ایمنی بدن میشود و فرد را در مقابل ابتلا به کرونا ویروس مقاوم می کند.

در صورتی که بیمار مشکوک به کوید 19 می باشد و می تواند ماسک را تحمل نماید، باید ماسک طبی استفاده نماید

توصیه های لازم جهت پیشگیری و کاهش انتقال عفونت پس از ترخیص بیمار

بیمار در یک اتاق تنها دارای تهویه مناسب قرار داده شود (در و پنجره های اتاق قابل باز شدن باشد).

جابجایی و حرکت بیمار محدود شود و حتی الامکان فضاهای مشترک (آشپزخانه، حمام، توالت و...) دارای تهویه مناسب بوده و پنجره ها جهت گردش هوا باز شوند.

. حتی المقدور سایر افراد خانواده در یک اتاق مجزا باشند. در صورتی که این شرایط امکان پذیر نباشد، اعضای خانواده بایستی حداقل یک تا یک و نیم متر از فرد بیمار فاصله داشته باشند.

تعداد مراقبین از بیمار به حداقل رسانده شود (حتی الامکان یک نفر که دارای وضعیت سلامت مطلوب بوده و دارای ضعف سیستم ایمنی و یا بیماری زمینه ای نباشد از بیمار مراقبت کند) بیمار ملاقات ممنوع باشد.

. بعد از هر بار تماس با بیمار و مکان نگهداری وی، مراقب و یا افراد خانواده، شستشوی دست انجام دهند.

(دست ها قبل و بعد از آماده کردن و خوردن غذا و یا هر زمانی که فرد احساس کند که دست های وی آلوده است)

در صورتی که آلودگی دست مشهود نباشد، می توان از هندراب (ضد عفونی کننده بر پایه الکل) استفاده کند.

پس از شستشوی دست با آب و صابون از دستمال کاغذی برای خشک کردن دست ها استفاده کنند. در صورت عدم دسترسی به دستمال کاغذی می توان از حوله های پارچه ای استفاده نمود که در این صورت بایستی به محض خیس شدن، حوله دیگری جایگزین شود. شسته شود.