

بیماری کرونا ویروس جدید

یک بیماری ویروسی و بسیار مسری است. علائم بیماری همانند آنفلوانزا است، تب و سرفه همراه با تنگی نفس، تنفس تند و درد قفسه سینه از علائم اصلی بیماری است. دوره کمون در این بیماری ۱۴-۲۰ روز می باشد. بیماران محترمی که در مدت همه گیری این بیماری در مراکز درمانی بستری می شوند بدلیل مواجهه احتمالی با این ویروس و آلودگی در محیط بیمارستان لازم است مواردی را جهت پیشگیری از ابتلا و انتقال رعایت بفرمایند که در این پمفلت به اختصار ذکر می گردد.

چگونه در زمان بستری در بیمارستان از ابتلا به ویروس کرونا پیشگیری کنیم؟

- قبل از دست زدن به صورت، چشم و دهان و قبل از خوردن خوراکی، دستها را بشویید

- در صورت دست زدن به حفاظ تخت، درب، دستگیره ها و..... دستهای خود را با آب و صابون و یا محلولهای ضد عفونی تمیز کنید.

هرگونه وسیله و یا ماده غذایی که داخل یخچال قرار میدهید را شستشو دهید

-از ماسک مناسب که بینی و دهان شما را بپوشاند استفاده کرده و به هیچ عنوان به ماسک دست نزنید و در صورت خیس شدن ماسک آنرا تعویض کنید.



- تا حد ممکن از تماس نزدیک و با فاصله کمتر از دو متر با سایر بیماران و افراد حاضر در بیمارستان خودداری بفرمایید.

پس از ترخیص چه مراقبت هایی در منزل مورد نیاز است؟

- تا حد امکان به مدت حداقل ۱۴ روز در منزل از بغل کردن و بوسیدن سایر افراد خانواده بخصوص افراد مسن و کودکان خودداری کنید.

- در این مدت ذکر شده لیوان، فنجان، ظرف غذا و قاشق و چنگال، حوله دست و صورت فرد ترخیص شده از بیمارستان از سایر افراد جدا باشد و هر کدام از ظروف پس از استفاده با آب گرم و مایع شوینده شسته و کاملاً خشک شود.

- در صورت بروز سرفه یا عطسه در صورت عدم امکان جلوگیری از آن حتماً از سطح داخلی آرنج جهت پوشاندن دهان استفاده گردد.

- در صورت تماس دست با ترشحات تنفسی دهان یا بینی حتماً دستها را بلافاصله با آب و صابون بشویید



- روزی یک نوبت دوش آب گرم بگیرید و از مایعات فراوان بویژه مایعات گرم و میوه جات استفاده کنید.

- جهت ضد عفونی وسایل و سطوح در منزل از پاک کننده های معمولی یا محلول سفیدکننده خانگی رقیق شده در آب (با نسبت ۱ به ۵۰) استفاده کنید.

- به صورت مرتب در طول روز دست های خود را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.

- در صورت تماس دست با اجسام آلوده مانند صفحه کلید کامپیوتر یا موس، صفحه موبایل و گوشی تلفن، صفحه کلید آسانسور یا دستگاه خودپرداز و دستگاههای کارت خوان، زنگ اماکن عمومی و شخصی دستهای خود را با آب و صابون بشویید.

- لباس، روتختی و حوله حمام و دستشویی بیمار را با مواد شوینده معمولی تمیز کنید، این لباس ها را حتماً در آبی با دمای ۶۰-۹۰ درجه سانتی گراد بشویید و خشک نمایید. لباس ها را به هیچ عنوان قبل از شستن تکان ندهید.





یامن اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

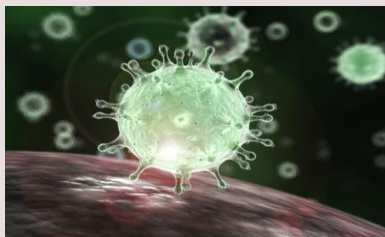
راهنمای خودمراقبتی

همراهان و بیماران بستری

و ترخیص شده از بیمارستان

در دوران بحران کرونا (COVID-19)

کد محتوا: 618



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

_اگر دچار سردرد و بدن درد شدید باید از مسکن های ساده مانند استامینوفن استفاده کنید و از مصرف داروهای دیگر مانند بروفن خودداری کنید.

_در صورت بروز سردرد خفیف ، ضعف و بدن درد مختصر بدون تب و تنگی نفس در منزل بمانید و مصرف مایعات بویژه مایعات گرم و میوه را فراموش نکنید.

_در صورت بروز هرکدام از علائم تب و لرز، تنگی نفس، سرفه و سنگینی و درد قفسه سینه یا ضعف شدید حتما به یکی از مراکز کرونا مراجعه کنید



تهیه کننده:

دکتر دیا منجزی (دستیار تخصصی داخلی)

دکتر علیرضا فیروز فر (دستیار تخصصی جراحی)

رفرنس:

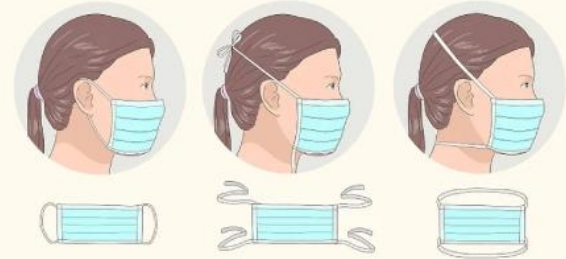
گردآوری از دستاویزهای بین المللی و کشوری

طراحی و تدوین:

معصومه قانع (دفتر آموزش سلامت) - زرین تن ساز

(سوپروایزر آموزشی) ۱۳۹۹

_دستکش، ماسک و سایر زباله های تولید شده در زمان مراقبت از بیمار قبل از انتقال به بیرون از خانه باید در یک سطل زباله درب دار قرار بگیرد.



_از حضور در مکان های شلوغ و عمومی، وسایل حمل و نقل عمومی، مراکز ورزشی و آموزشی، ادارات و سازمان ها تا مدت ۱۴ روز خودداری کنید

در صورت بروز چه علائمی باید به ابتلا به

ویروس کرونا شک کرد و چه اقدامی

انجام داد؟

_تا ۱۴ روز پس از تماس با محیط بیمارستان باید مراقب علائمی مانند تب، سرفه، تنگی نفس، سردرد، بدن درد، لرز، اسهال، تهوع، آبریزش شدید بینی، سنگینی و درد قفسه سینه و احساس تپش قلب باشید.

