

توصیه های بهداشتی در منزل هنگام نگهداری از کودک

مبتلا به عفونت کرونا (COVID-19)

• افراد در تماس نزدیک (با فاصله کمتر از 1 متر) با بیمار مبتلا به عفونت تنفسی (عطسه، سرفه و...) در معرض خطر ابتلا به عفونت هستند.

• **بیمار تا زمان برطرف شدن کامل علائم بیماری اکیداً ملاقات ممنوع است** و باید در منزل بماند. حداقل دوران جداسازی تنفسی و تماسی بیماران در منزل پس از ترخیص از بیمارستان تا ۱۴ روز است.

• بیمار باید در یک اتاق به صورت مجزا به همراه یکی از والدین قرار بگیرد. اتاق بیمار باید دارای تهویه مناسب باشد (در و پنجره های اتاق قابل باز شدن باشد) و پنجره ها جهت گردش هوا به دفعات در طول روز باز شوند.

• در صورتی که اختصاص یک اتاق مجزا به کودک بیمار امکان پذیر نباشد، بقیه اعضای خانواده باید حداقل یک متر از کودک فاصله داشته باشند. حتماً کودک در رختخواب مخصوص خودش و جدا از والدین خوابانده شود.

باید جابجایی و حرکت بیمار محدود شود و فضاهای مشترک (آشپزخانه، حمام، توالت و...) حتی الامکان دارای تهویه مناسب باشد

• تعداد مراقبین 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 کودک مراقبت کند.)

• مراقب بیمار از تماس مستقیم با ترشحات تنفسی، دهانی و مدفوع وی خودداری کند و در صورت نیاز از دستکش یکبار مصرف پلاستیکی و یا لاتکس استفاده کند.

• مراقب بیمار و یا افراد خانواده باید بعد از هر بار تماس با بیمار و مکان نگهداری وی، شستشو و بهداشت دست را انجام دهند. برای خشک کردن دستها از دستمال حوله ای یکبار مصرف و یا دستمال کاغذی استفاده شود، در صورت موجود نبودن این دستمال ها، استفاده از حوله معمولی بلامانع است ولی لازم است بعد از خیس شدن حوله، با حوله خشک جایگزین شود.



• برای جلوگیری از انتشار ترشحات تنفسی، بیمار باید حتی الامکان در تمامی اوقات بیداری از ماسک طبی استفاده کند.

در صورتیکه پوشیدن ماسک برای کودک امکانپذیر نباشد

لازم است، کلیه اعضای خانواده از جمله خود بیمار به صورت جدی بهداشت تنفسی را رعایت کنند. به عنوان مثال در زمان سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانند و دستمال پس از استفاده در یک سطل زباله درب دار دور انداخته شود.

در صورت استفاده از دستمال پارچه ای لازم است به دقت مطابق بندهای بعدی دستمال شسته شود.

نحوه استفاده از ماسک

مراقب کودک در زمان حضور در اتاق بیمار و یا مراقبت نزدیک از وی از ماسک طبی که دهان و بینی به صورت کامل پوشانده شده اشد استفاده کند و در طول استفاده از ماسک به آن دست نزند.

در صورتیکه ماسک خیس شد و یا با ترشحات بیمار کثیف شد، باید بلافاصله با یک ماسک نو و خشک جایگزین شود. برداشتن ماسک از روی صورت باید به روش درست انجام شود؛ از لمس قسمت جلوی ماسک خودداری شود و با آزاد کردن و گرفتن بندهای ماسک از پشت گوش یا سر، ماسک از روی صورت برداشته شود.

ماسکهای طبی یکبار مصرف بوده و پس از برداشتن از روی صورت باید بلافاصله در سطل زباله درب دار دور انداخته شوند.

• بعد از برداشتن ماسک و یا خارج کردن دستکش، دستها حتماً با آب و صابون شسته و یا ضدعفونی شوند. از استفاده مجدد ماسک طبی و یا دستکشهای یکبار مصرف خودداری کنید



بهداشت ظروف و لوازم شخصی

• کلیه اعضای خانواده از جمله خود بیمار در طول زمان شیوع این بیماری به دقت نکات بهداشت فردی شامل جداسازی لوازم بهداشتی شخصی مانند لیوان، ظرف غذا، مسواک و حوله را رعایت کنند.

• استفاده از ظروف اختصاصی برای غذا خوردن بیمار که پس از استفاده از آنها قابل شستشو با آب و صابون باشند، بلا مانع است.

• سطوحی که بیمار با آنها در تماس است، مثل سطح میز، تخت، مبلمان و سایر مکانهای اتاق بیمار و یا نزدیک بیمار که به صورت مکرر لمس می شوند باید به صورت روزانه تمیز و ضدعفونی شوند. این سطوح ابتدا با آب و صابون معمولی یا مواد شوینده خانگی شسته و بعد از آبکشی با استفاده از وایتکس معمولی رقیق شده با غلظت ۰/۱ درصد هیپوکلریت سدیم شسته شوند (۲ میلی لیتر وایتکس معمولی با ۹۸ میلی لیتر آب تمیز رقیق شود.)

دستشویی و حمام باید حداقل به صورت روزانه تمیز و ضدعفونی شوند. این مکانها ابتدا با آب و صابون معمولی یا مواد شوینده خانگی شسته و بعد از آبکشی با استفاده از وایتکس رقیق شده با غلظت ۰/۱ درصد هیپوکلریت سدیم شسته شوند

لباس، حوله و ملحفه های شخصی بیمار ترجیحاً بایستی به صورت روزانه تعویض شوند. ملحفه و لباسهای کثیف باید ابتدا در نایلون محافظ سر بسته نگهداری شوند و در زمان مناسب با صابون رختشویی معمولی و یا در ماشین لباسشویی با دمای آب ۶۰ تا ۹۰ درجه و پودر لباسشویی معمولی شسته و سپس ترجیحاً زیر نور مستقیم خورشید خشک شوند. از تکاندن لباسهای کثیف بیمار باید خودداری شود و فرد مراقب بیمار از تماس لباسهای شسته نشده بیمار با پوست و لباس خود جلوگیری کند.





یا من اسم دوا و ذکره شفاء



راهنمای والدین

نگهداری از

کودک مبتلا به عفونت

COVID-19 (کرونا)

کد محتوا: ۶۳۹

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

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

علائم هشدار دهنده

- **تنفس تند** (تعداد تنفس بیش از ۶۰ مرتبه در دقیقه در سن زیر ۲ ماه، بیشتر از ۵۰ مرتبه در دقیقه در سن زیر یک سال، بیشتر از ۴۰ مرتبه در دقیقه برای سن ۱ تا ۴ سال، بیشتر از ۳۰ مرتبه در دقیقه برای سن بالای ۵ سال)
- **تنفس سخت** (وجود توکشدگی زیر قفسه سینه و بین دندهها، ناله، زنش پرههای بینی)،
- کبودی زبان یا لبها یا دور چشمها،
- ناتوانی در خوردن یا آشامیدن،
- عدم برقراری ارتباط در هنگام بیداری، یا بیقراری بیش از اندازه،
- خشکی مخاط دهان و عدم اشک یا کاهش حجم ادرار،
- تب بیشتر از ۴۰ درجه سانتیگراد یا تب پایدار برای سه تا پنج روز،
- تشنج
- عود علائم نظیر تب، تشدید سرفه ها و تنفس تند بعد از یک دوره بهبود نسبی

تهیه: دکتر حمید رحیمی - دکتر زهرا پورمقدس (متخصص عفونی کودکان)

منبع: WHO 2020 انجمن اطفال آمریکا ۲۰۲۰

طراحی: "مریم اقتداری کارشناس ارشد پرستاری"

سپاس از سرکار خانم کیوان داریان "سرپرستار بخش اطفال" و

سرکار خانم قانع "سوپر وایزر آموزش سلامت"

دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) مهرماه ۱۳۹۹



- **در هنگام تمیز کردن سطوح و یا جمع آوری البسه بیمار،** فرد مراقب باید لباسهای محافظ و یا پیشبند محافظ و دستکش یکبار مصرف به منظور جلوگیری از رسیدن ترشحات به بدن بپوشد. لباس و یا پیشبند محافظ تا زمانی که سطح آنها تمیز است قابل استفاده هستند و در صورت کثیف شدن باید همانند لباسهای بیمار تمیز شوند.
- استفاده از دستکش های یکبار مصرف بهتر است و پس از استفاده باید در سطل زباله درب دار دور انداخته شوند. قبل از پوشیدن دستکش های یکبار مصرف و بعد از خارج کردن آنها از دست باید دستها شسته یا ضد عفونی شوند.
- در صورت استفاده از دستکشهای خانگی، باید دستکش ها به طور مکرر با آب و صابون شسته شوند و سپس با استفاده از وایتکس (آب ژاول) رقیق شده با غلظت نیم درصد هیپوکلریت سدیم ضد عفونی شوند
- زباله های مربوط به بیمار، دستکش ها و ماسک ها باید به عنوان زباله عفونی در نظر گرفته شده و در سطل درب دار در اتاق بیمار نگهداری شوند و به عنوان زباله عفونی دفع شوند.

مراقبت از افراد در تماس غیر محافظت شده با بیمار

مبتلا به بیماری کووید-۱۹

هر فردی که با شرایط زیر از دو روز قبل تا ۱۴ روز بعد از شروع علائم با فرد بیمار در تماس با او بوده است به عنوان فرد در معرض خطر در نظر گرفته میشود:

- ✚ تماس چهره به چهره با بیمار مبتلا به بیماری کووید-۱۹ (کرونا) با فاصله یک متر و کمتر به مدت بیشتر از ۱۵ دقیقه
- ✚ مراقبت از بیمار مبتلا به بیماری کووید-۱۹ بدون استفاده از تجهیزات حفاظت فردی مناسب (دستکش، ماسک، لباسهای محافظ و یا پیشبند محافظ)
- ✚ اقامت در محل در بسته با بیمار مبتلا به بیماری کووید-۱۹ (مثلاً محل کار مشترک، کلاس درس، محل زندگی یا ناهتگاه) برای هر مدت زمان
- ✚ مسافرت در کنار بیمار مبتلا به بیماری کووید-۱۹ (کرونا) با فاصله کمتر از یک متر با هرگونه وسیله نقلیه

