

دانشکده علوم پزشکی ساوه

مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور و مدرس

راهنمای پس از ترخیص بیماران سرپایی و بستری مبتلا به کووید ۱۹

من ماسک میزنم برای سلامتی تو ، تو ماسک بزن برای سلامتی من



گروه آموزشی سلامت به مددجو

آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس-مجتمع بیمارستانی ۱۷ شهریور و مدرس

تلفن: ۰۸۶-۴۲۲۲۳۰۲۶

داخلی: 340 (واحد آموزش سلامت)

پست الکترونیک: h17shahrivar@yahoo.com

توصیه های تغذیه ای برای تقویت سیستم ایمنی

- مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا ، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموترش و لیموشیرین، کیوی و سبزی هایی مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ای توصیه می شود. بعنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا دو عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند. هویج و کدو حلوائی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین A هستند .
- هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنید.
- از هویج و کدو حلوائی در غذاهای روزانه استفاده شود.
- مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می شود.
- از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب کنید.
- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است.
- کمبود ریز مغذی هایی مثل آهن و روی ، سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند. از منابع غذایی این دو ریزمغذی مثل حبوبات را می توان جایگزین مناسب برای گوشت دانست و از شیر و لبنیات بیشتر استفاده کرد.
- سبزی های برگ سبز و انواع خشکبار را بیشتر استفاده کنید.
- از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو، کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری شود.
- از خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری کنید.
- از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.
- در هنگام خرید از قرار دادن میوه و سبزی در کنار سایر مواد خوراکی همانند نان ، گوشت خام و پرهیز نمایید.
- پس از ورود به منزل، کیسه های میوه و سبزی را در جایی مخصوص و دور از دسترس کودکان قرار دهید به گونه ای که تماس با سایر وسایل نداشته باشند.
- پس از شستن دستها ، ظروف مخصوص حاوی مواد ضد عفونی کننده را درون سینک ظرفشویی قرار داده و میوه و سبزی را داخل آن بریزید.
- پس از گذشت زمان لازم(بر حسب ماده ضد عفونی کننده) میوه و سبزی را به خوبی آبکشی نموده و آنها را در سبد مخصوص قرار دهید. از قرار دادن میوه و سبزی نشسته در یخچال خودداری نمایید.



چطور به مهمانی روزهای کرونایی ((نه)) بگوییم.

- از دعوت شما ممنونم، اما نگرانم ناقل خاموش باشم و دیگران را بیمار کنم.
- کرونا روی افراد با بیماری خاص بیشتر تاثیر می گذارد، برای سلامتی آنها نمی آیم.
- برای در خطر نبودن خانواده ها نمیتوانم حضور داشته باشم.
- کودکان هم کرونا می گیرند، ترجیح می دهم به خاطر فرزندانمان در مهمانی نباشم.
- این ویروس در محیط بسته حتی از طریق هوا هم منتقل می شود، برای سلامت همه افراد نمی توانیم بیایم.
- به دلیل حضور افراد مسن نمی توانم بیایم.

مسافرت در روزهای کرونایی

- این روزها سلامتی مردم در نرفتن به سفر و ماندن در خانه ها است که از نقل و انتقال سریع ویروس کرونا پیشگیری شود.
- بایداز سفرهای درون و برون استانی پرهیز کرد.
- باید از سفر کردن به ویژه سفر به استان های پرخطر پرهیز کرد.
- به مسافرت نخواهیم رفت، زیرا ارزش جان خود و عزیزانم را بیشتر از یک مسافرت چند روزه می دانیم.
- محیط خانه را امن ترین مکان برای حفاظت در برابر کرونا دانست .
- در کنارمدافعان سلامت در خانه می مانیم و به سفر نمی رویم تا به قطع زنجیره ابتلا به ویروس کرونا کمک کنیم .



راه های مقابله با استرس بیماری کووید ۱۹

هر یک از ما به شکل متفاوتی به استرس ها مانند ترس از بیماری کرونا واکنش نشان می دهیم. نشانه های جسمی مانند سردردهای پراکنده، مشکل گوارشی، احساس خستگی، کاهش اشتها، بی خوابی و گاهی نشانه های روانی - رفتاری مانند احساس ترس و اضطراب، درماندگی، نا امیدی، کمرختی و شکه شدن یا خشم پیش می آید.

دوری از اخبار منفی: کمتر اخبار مربوط به بیماری کرونا را چک کنید. خواندن اخبار یک بار در روز استرس کمتری دارد تا اینکه تمام طول روز اخبار را ببینید یا بشنوید.

رسانه های آرامش بخش: ساعت هایی را به دور از فضای مجازی بگذرانید و کارهایی که برای شما آرامش بخش است را در برنامه روزانه بگنجانید. برای مثال موسیقی گوش کنید، کتاب بخوانید یا فیلمی که دوست دارید ببینید.

آرامش صحیح و سالم: از روش های آرام سازی استفاده کنید. در مواقع استرس نفس های عمیق بکشید از دارو بدون تجویز پزشک، سیگار و مواد برای سرکوب حس های منفی استفاده نکنید.

استراحت کافی و ورزش: به اندازه کافی استراحت کنید. خواب کافی و خوب کمک می کند که خود را بازیابی کنید. ورزش کنید. اگر امکان ورزش منظم ندارید تحرک بیشتری داشته باشید به میزان حداقل ۲۰ دقیقه پیاده روی در روز.

سبک زندگی سالم: اگر مجبورید به خاطر بیماری کرونا در منزل بمانید سبک زندگی سالم شامل تغذیه مناسب، خواب و استراحت کافی و ارتباطات اجتماعی از طریق تلفن یا شبکه های اجتماعی را با دوستان یا خانواده دریابید.

صحبت و بیان احساسات: زمان هایی را با دوستان و خانواده خود بگذرانید با آنها صحبت کنید در مورد نگرانی ها و حس هایتان حرف بزنید و از بیان آنها خجالت نکشید، اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران بدهید.

مراجعه به متخصص: در صورتی که احساس کردید برای چند روز متوالی نمی توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا کنترل بر حس ها و شرایط خود ندارید به پزشک، روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنید.

توصیه های بهداشتی به زنان باردار

- ۱- دستها را بشویید و سطوحی را که با آن در تماس هستید تمیز و ضدعفونی کنید.
- ۲- در جمع ماسک بزنید و چشم ها، بینی و دهان خود را لمس نکنید.
- ۳- به صورت تلفنی یا مجازی با ماما، پزشک زنان و یا سایر خدمات مورد نیازتان تماس بگیرید.
- ۴- تغذیه مناسب داشته باشید و از مصرف مایعات غافل نشوید.
- ۵- در صورتی که شاغل هستید از دورکاری و کار در منزل استفاده کنید.
- ۶- تا حد امکان از خانه خارج نشوید و فاصله خود را با دیگران رعایت کنید.
- ۷- از تماس با افراد مشکوک یا مبتلا به کرونا یا تب دار به شدت اجتناب کنید.
- ۸- هنگام سرفه و عطسه، صورت خود را با دستمال بپوشانید و سپس آن را در سطل دربار بیاندازید.
- ۹- اگر مبتلا به کرونا شدید، باید ضمن حفظ آرامش، تمامی نکات بهداشتی و پزشکی را رعایت کنید.
- ۱۰- به محض مشاهده هرگونه علائم مشابه کرونا سریعاً به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه نمایید.
- ۱۳- در صورت ابتلا باید هنگام مداوا زیر نظر پزشک حداقل ۲ هفته در قرنطینه خانگی باشید.
- ۱۴- افرادی که از شما پرستاری می کنند، ضمن رعایت پروتکل های بهداشتی باید حتماً ماسک بزنند.

توصیه های بهداشتی جهت استفاده از ماسک:

- قبل و بعد ماسک زدن همیشه دستان خود را با آب و صابون به مدت سی ثانیه بشویید و یا از ماده ضدعفونی کننده برای دستانتان استفاده کنید.

- برای پوشیدن و درآوردن ماسک حتما از قسمت بندهای آن استفاده کنید و به پوشش جلویی ماسک دست نزنید.
- ماسک را به شکلی استفاده کنید که تمام صورتتان را از زیر چانه تا بالای بینی و زیر چشم به طور کامل بپوشاند. لبه های کناری آن به صورتتان چسبیده باشد و هیچ فاصله ای بین لبه ماسک و صورتتان نباشد.
- هنگام استفاده از ماسک, صورت خشک باشد.
- به محض مرطوب شدن, آن را با ماسک جدید جایگزین کنید.
- در حین استفاده ماسک از لمس آن خودداری کنید و در صورت نیاز, دستتان را با آب و صابون بشویید.
- ماسک زدن برای شما ایمنی کامل را فراهم نمیکند, پس حتما به فاصله گذاری اجتماعی توجه کنید.
- در صورتی که از ماسک پارچه ای استفاده می کنید روزانه حتما با آب داغ شسته و خشک کنید و اتو بکشید.
- ماسک را قبل از خروج از منزل بزنید چرا که محیط آسانسور و یا راه پله های منزل شما هم می تواند جزء مناطقی با آلودگی بالا باشند.
- از ماسک های یکبار مصرف دوباره استفاده نکنید.
- به هیچ وجه ماسک فیلتردار نزنید اگر ناقل باشید سایرین نیز بیمار می شوند.
- افراد بالای شصت سال و گروههای پرخطر (بیماران قلبی و ریوی, پیوند اعضا, مادران باردار, نقص سیستم ایمنی) حتما از ماسک پزشکی (جراحی) استفاده نمایند.
- در مکان های پرخطر مانند بیمارستان, داروخانه, آزمایشگاه و... از ماسک پزشکی (جراحی) استفاده شود نه ماسک پارچه ای

توصیه های مهم برای جلوگیری از ابتلا کودکان به کووید ۱۹

- کودکان خود را از منزل بیرون نبرید.
- به محض وارد شدن به خانه قبل از تماس با کودک دستهایتان را بشویید.
- از بودن در جمع های شلوغ پرهیز کنید و اجازه ندهید که کودک در چنین مکان هایی حضور پیدا کند.
- از افراد بیمار دوری کنید.
- بعد از استفاده از سرویس بهداشتی, سرفه و عطسه و بعد از بازی کردن در محیط بیرون از خانه و قبل از خوردن غذا دست ها باید شسته شوند.
- اسباب بازی های کودکان را مرتب تمیز کنید.

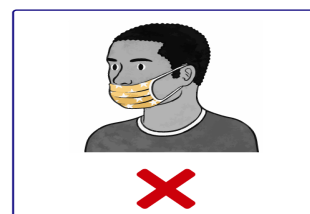
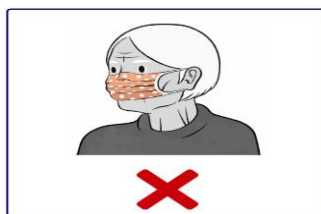
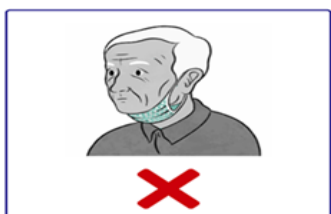


- **برای کودکان زیر پنج سال ماسک نزنید زیرا سطح اکسیژن خونشان کاهش می یابد. جز در مواقع ضروری کودکان خود را از منزل خارج نکنید.**

در صورت مشاهده علائم زیر در کودکان به پزشک مراجعه نمایید:

- گیجی
- تب
- فشار یا درد قفسه سینه
- درد گردن
- درد شدید شکم
- کبودی یا سفید شدن صورت، انگشتان دست یا پا
- اختلال در تنفس

روش های غلط در استفاده از ماسک:



- ماسک خود را زیر بینی قرار ندهید.
- چانه خود را خارج از ماسک قرار ندهید.
- از ماسک های گشادی که لبه هایشان با صورتتان فاصله دارد استفاده نکنید.
- ماسک را تا نوک بینی خود قرار ندهید، به صورتی استفاده کنید تا بالای بینی شما را پوشش دهد.
- ماسک را زیر چانه و روی گردن خود قرار ندهید.

تاثیر ماسک در پیشگیری از ابتلا به کرونا



توصیه های بهداشتی برای بیماران مبتلا به کووید ۱۹

- داروهای خود را به صورت منظم مصرف نمایید. حتی اگر احساس بهبودی می کنید داروها را قطع نکنید تا دوره درمان کامل شود.
- این داروها بر اساس شرایط جسمی و وضعیت بیماری شما برایتان تجویز شده است. لطفاً از توصیه کردن آنها به دیگران بپرهیزید.
- از پذیرایی از میهمانان اجتناب نمایید.
- در صورتیکه سرفه شما بدتر شد، مجدد تب کردید یا تنگی نفس داشتید بلافاصله به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.
- از دست زدن به چشم، بینی و دهان با دست های شسته نشده خودداری کنید.
- بیمار باید در یک اتاق مجزا از سایر اعضای خانواده استراحت نماید. اتاق مورد نظر باید یک پنجره باز و یک درب باز داشته باشد تا تهویه هوا به درستی انجام شود.
- تعداد دفعات خروج از اتاق را به حداقل برساند و فقط برای موارد ضروری از اتاق خارج شود. اطمینان حاصل کنید که محل هایی که بیمار و سایر اعضای خانواده به طور مشترک از آنها استفاده میکنند (مانند آشپزخانه و دستشویی) تهویه مناسبی داشته باشد.
- بیمار در اتاق و تخت مجزا بخواهد. اگر این امکان فراهم نیست و منزل شما فقط یک اتاق دارد از سایر اعضای خانواده حداقل یک متر فاصله بگیرید و محل خواب خود را با فاصله انتخاب کنید.
- در صورتی که در یک اتاق هستید، شما و بیمار (هر دو) باید از ماسک استفاده کنید.
- هنگام تماس با بیمار یا تمیز کردن خون، مدفوع و مایعات بدنی (ادرار، استفراغ و آب دهان و...) بیمار از ماسک و دستکش یکبار مصرف استفاده نمایید.

توصیه هایی برای شستن لباس و سطوح

- لباس ها، ملحفه و حوله های حمام و دست شویی بیمار را به طور مجزا از سایر لباس ها با مایع یا پودر لباس شویی معمول و با آب شصت تا نود درجه سانتی گراد بشویید و به طور کامل خشک کنید .
- هر لباسی که آلوده به خون، مدفوع یا مایعات بدنی است بلافاصله در بیاورید و بشویید.
- هنگام دست زدن به مواد آلوده، از دستکش یک بار مصرف استفاده کنید. این مواد را از بدنتان دور نگهدارید و بلافاصله بعد از دور انداختن دستکش ها، دست های خود را با آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده الکلی تمیز کنید.
- ماسک ها، دستکش ها و دیگر مواد آلوده را پیش از دور انداختن با سایر زباله ها، در کیسه ای در بسته نگهداری کنید. بلافاصله پس از دور ریختن زباله، دست های خود را با آب و صابون یا محلول شستشوی دست، حاوی الکل تمیز کنید. استفاده از آب و صابون ارجح و بهتر است.
- سطوح در معرض تماس بالا (شامل کابینت، سطح میز، دستگیره در، گیره های دستشویی و روشویی، صندلی اتاق، تخت و کناره های تخت) را هر روز به صورت مداوم تمیز کنید. همچنین همه سطوحی که ممکن است خون و مدفوع یا سایر مایعات بدن روی آن ریخته باشد، باید تمیز شوند. ابتدا با شوینده های معمول سطوح را بشویید و سپس با ضد عفونی کننده حاوی هیپوکلریت سدیم (برای تهیه این محلول 1 لیوان وایتکس را با 9 لیوان آب مخلوط کنید) ضد عفونی کنید.

- نباید از بشقاب، قاشق و چنگال، لیوان، استکان، حوله یا ملافه مشترک با فرد بیمار استفاده کنید. همه این وسایل به محض استفاده توسط بیمار، باید با آب و مایع ظرف شویی و جدا از ظرف سایر اعضا خانواده شسته شود.

• **برای پیشگیری از ابتلا به کرونا، دست های خود را بشویید:**

- قبل و بعد از تهیه غذا
- قبل از خوردن غذا
- قبل و بعد از مراقبت از شخصی که در خانه بیمار است.
- بعد از استفاده از توالت حتما دست ها شسته شود و تمام فضای توالت با محلولهای ضد عفونی کننده استریل گردد.
- بعد از تعویض پوشک یا تمیز کردن کودکان
- بعد از تخلیه بینی ، سرفه یا عطسه
- پس از تماس با حیوانات ، خوراک حیوانات یا زباله های حیوانات
- بعد از لمس زباله یا محفظه زباله

• **روش درست شستن دست ها:**

- شماره ۱- دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.
- شماره ۲- کف دست ها را با هم بشویید.
- شماره ۳- بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.
- شماره ۴- بین انگشتان را از روبرو بشویید.
- شماره ۵- نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.
- شماره ۶- شست ها را جداگانه بشویید
- شماره ۷- خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.
- شماره ۸- دور مچ هر دو دست را بشویید
- شماره ۹- دست ها را با دستمال خشک کنید.
- شماره ۱۰- با همان دست شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

دست‌های پریشانی
عادت‌های نادرستی
مراقبت‌های نادرستی

دست‌های تمیز و بهداشتی
عادت‌های درست
مراقبت‌های صحیح و بهداشتی



روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله

دست‌ها را خیس کرده و بعد
آن‌ها را صابونی کنید.



کف دست‌ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت
پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو
بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره
کرده و به خوبی بشویید.



شست‌ها را جداگانه و دقیق
بشویید.



خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید.



دور مع هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال
خشک کنید.



با همان دستمال شیر آب را بپندید و
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.