



# آموزش‌های حین ترخیص در بیماران مبتلابه کووید 19



تهیه و تنظیم:  
دکتر مریم السادات هاشمی  
عضویت علمی گروه پرستاری مراقبت ویژه



نکات کلی بهداشتی



ضد عفونی سطوح



روش صحیح شستشوی دست



نکاتی در مورد استفاده از ماسک و دستکش



نکات مهم در شستشوی لباس



چگونگی مصرف داروها



پاسخ به سوالات رایج بیماران



نکات مهم تغذیه ای



بازگشت به کار



موارد مراجعه به بیمارستان

آموزش نخات کلی بهداشتی

## ⊙ نکات کلی بهداشتی:

- ❁ داروهای تجویزی خود را به طور منظم در زمان های ذکر شده در نسخه مصرف کنید و حتی اگر احساس بهبودی می کنید دارو ها را قطع نکنید تا دوره درمان کامل شود .
- ❁ این دارو ها بر اساس شرایط جسمی و وضعیت بیماری شما برایتان تجویز شده است. لطفا از توصیه کردن آنها به دیگران پرهیزید .
- ❁ در صورتی که سرفه شما بدتر شد، مجدد تب کردید یا تنگی نفس شما تشدید شد بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید .
- ❁ شما باید در یک اتاق مجزا از سایر اعضای خانواده استراحت کنید. اتاق مورد نظر باید یک پنجره باز و یک درب باز داشته باشد تا تهویه هوا به درستی انجام شود .

## ◉ نکات کلی بهداشتی:

✿ تعداد دفعات خروج از اتاق را به حداقل برسانید و فقط برای موارد ضروری از اتاق خارج شوید. اطمینان حاصل کنید که محل هایی که شما و سایر اعضای خانواده به طور مشترک از آنها استفاده می کنید (مانند آشپزخانه و دستشویی) تهویه مناسبی دارند .

✿ در اتاق مجزا و تخت مجزا بخوابید. 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 .

## نکات کلی بهداشتی:

\* ظرف غذا و قاشق و چنگال بیمار باید از بقیه مجزا باشد.

این وسایل باید پس از مصرف با آب و مایع ظرف شویی و

جدا از ظروف سایر اعضای خانواده شسته شود .

\* در صورت امکان از ظروف یکبار مصرف استفاده کنید

# نکات کلی بهداشتی:

کسی اجازه عیادت از شما را ندارد تا زمانیکه کامل

بهبود یابید و هیچ علامتی نداشته باشید

(این روند حدود ۱۴ روز طول می کشد)



## نکات کلی بهداشتی:

□ هشدار!! حتی المقدور در خانه فردی از بیمار مراقبت کند که بیماری هایی مانند دیابت(قند خون)، فشار خون بالا، سرطان، مشکلات قلبی ، نارسایی مزمن تنفسی ، نارسایی مزمن کلیه و ضعف سیستم ایمنی ندارد.

□ مراقبین بیمار باید به پایش وضعیت سلامتی خود به مدت ۱۴ روز از آخرین تماس احتمالی، اقدام نمایند. دقت کنید که مراقبین بیمار باید ۱۴ روز خود را قرنطینه نمایند چون در تماس با بیمار مبتلا به کرونا هستند



# ضد عفونی سطوح با وایتکس:

برای درست کردن محلول ضد عفونی از وایتکس از سه روش می توانید استفاده کنید:

❁ ۵ قاشق سوپخوری یا یک سوم فنجان وایتکس به ازای یک گالن یا ۴ لیتر آب

❁ ۴ قاشق چای خوری سفید کننده در یک لیتر آب

❁ یک واحد وایتکس به اضافه ۹ واحد آب

نکته! محلول رقیق شده وایتکس حداکثر ۲۴ ساعت اثر خود را حفظ می کند  
لذا به اندازه مصرف محلول آماده کنید

نکته! حداقل یک دقیقه اجازه دهید که محلول وایتکس با سطوح در تماس باشد  
تا گندزدایی صورت گیرد

## **ضد عفونی سطوح با الکل ۷۰ درصد**

برای گندزدایی سطوح می توان از الکل ۷۰ درصد نیز استفاده کرد.

- به عنوان ضد عفونی کننده پوست و گندزدا سطوح و ابزار مورد استفاده قرار می گیرد و با

درجات ۷۰ و ۹۶ درصد در بازار موجود است.

- در مورد کرونا ویروس، الکل ۷۰ درصد بیشترین تاثیر را دارد.

- حداقل ۳۰ ثانیه زمان برای اعمال اثر گندزدایی الکل لازم است.

- قدرت گندزدایی الکل ۷۰ درصد بالاتر از الکل ۹۶ درصد می باشد.

## ضد عفونی سطوح با الکل ۷۰ درصد

در صورت عدم دسترسی به الکل ۷۰ درصد می توان با فرمول زیر از الکل ۹۶ درصد نیز استفاده کرد:

از افزودن ۲۲۲ سی سی آب مقطر به ۶۰۰ سی سی الکل ۹۶ درصد، الکل ۷۰ درصد بدست می آید.

## توصیه هایی برای شستن لباس ها:

- لباس ها، ملحفه و حوله های حمام و دست شویی بیمار را به طور مجزا از سایر لباس ها را با مایع یا پودر لباس شویی معمول و با آب ۹۰-۶۰ درجه سانتی گراد بشوید و به طور کامل خشک کنید.

🌸 لباس های کثیف فرد بیمار را داخل کیسه بگذارید و درب آنرا ببندید. لباس های خاکی را نتکانید و از تماس لباس های الوده با پوست و لباس های خود جلوگیری کنید

## توصیه هایی برای شستن لباس ها:

✿ برای تمیز کردن سطوح آلوده، حمل لباس ها و ملحفه های بیمار حتما دستکش بپوشید. اگر از دست کش های ظرف شویی استفاده می کنید بعد از حمل وسایل بیمار آنها را با آب و صابون بشویید و با محلول هیپوکلریت سدیم نیم درصد (طرز تهیه در موارد قبلی) ضد عفونی کنید. اگر از دستکش یکبار مصرف استفاده می کنید پس از اتمام کار آنها را دور بیندازید. قبل از پوشیدن دستکش و پس از درآوردن آن دست ها را بشویید .

✿ دستکش، ماسک یا هر پوشش یکبار مصرفی که برای مراقبت از بیمار استفاده می شود باید در سطل آشغال در بسته در اتاق خود بیمار نگهداری شود و هنگام دور انداختن روی آن برچسب زباله عفونی چسبانده شود.

چگونگی مدیریت علایم بیمار مبتلابہ کرونا

## بدن درد شدید دارم، چه اقدامی باید انجام بدهم؟

✿ برای تسکین درد از استامینوفن استفاده کنید. ۵۰۰ میلی گرم هر ۶ ساعت مصرف کنید.

✿ بعد از رفع علائم نیاز به ادامه استامینوفن نیست

✿ اگر درد شما با استامینوفن تسکین نیافت از ناپروکسن استفاده کنید.

✿ ناپروکسن ۵۰۰ میلی گرمی هر ۸ تا ۱۲ ساعت باید مصرف شود.

✿ دقت کنید که جهت تسکین درد به هیچ وجه از دیکلوفناک، ایبوپروفن استفاده نکنید

## سرفه شدید دارم، چه اقدامی باید انجام بدهم؟

- ✿ از خوابیدن بصورت طاق باز (خوابیدن به پشت) اجتناب کرده و ترجیحا وضعیت نشسته یا نیم نشسته داشته باشید.
- ✿ از یکی از داروهای ضد سرفه (برم هگزین ، دکسترومتورفان، دیفن هیدرامین) استفاده کنید.
- ✿ دوز توصیه شده شربت دکسترومتورفان و الگزیر دیفن هیدرامین ۱۰ تا ۱۵ میلی لیتر هر ۶ تا ۸ ساعت است.
- ✿ در افراد مسن و بیماران مبتلا به بیماری های مزمن تنفسی حتما جهت مصرف دارو با پزشک مشورت کنید.
- ✿ یک قاشق چایخوری **عسل و لیمو** داخل یک لیوان آب گرم برای کاهش سرفه ممکن است کمک کننده باشد.



## تهوع و استفراغ دارم، چه اقدامی باید انجام بدهم؟

علت تهوع و استفراغ ممکن است ناشی از علائم بیماری کووید ۱۹ بوده یا بدلیل عوارض و تداخلات دارویی ایجاد شود. داروهایی نظیر هیدروکسی کلروکین ممکن است باعث تهوع و استفراغ شوند

○ اقدامات زیر می تواند به کاهش تهوع و استفراغ کمک کند:

✿ کشیدن نفس های آرام و عمیق

✿ نوشیدن اندک اندک مایعات سرد-یخی

✿ مصرف غذاهای سبک نظیر نان سوخاری و غذاهایی که می تواند تحمل کند

✿ عدم مصرف غذاهای سرخ شده، چرب یا شیرین

## تهوع و استفراغ دارم، چه اقدامی باید انجام بدهم؟

❁ افزایش دفعات مصرف غذا و کاهش حجم غذا در هر نوبت

❁ عدم فعالیت بعد از غذا

❁ عدم استفاده از مسواک بلافاصله بعد از غذا

❁ مصرف داروهایی نظیر دیفن هیدرامین و دیمن هیدرینات

❁ از زنجبیل استفاده کنید

❁ ۵ تا ۱۰ میلی لیتر شربت دیفن هیدرامین یا یک قرص دیمن هیدرینات نیم ساعت قبل از مصرف

داروها مصرف کنید.

❁ به هیچ وجه جهت رفع حالت تهوع از اندانسترون یا متوکلوپرامید استفاده نکنید

## حس بویایی ام را از دست داده ام ، چه اقدامی باید انجام بدهم؟

✿ زمان بازگشت این حس در بعضی از افراد کرونایی ۲ تا ۳ هفته بعد از بهبود است و در برخی تا ۳ ماه و در بعضی بیماران نیز تا حدود یک سال طول می کشد.

✿ برای بازگشت حس بویایی و چشایی خود باید صبر کنید، ولی برای بازگشت زودتر این حس بهتر است برای مدت ۲ تا ۴ هفته روزانه ۲ تا ۳ بار بینی تان را با سرم شستشوی ولرم بشوید. با بکارگیری این روش به کاهش التهابات و آثار عفونت در مجرای تنفسی کمک زیادی می کند همچنین استشمام ۴ عصاره از ۴ رایحه برای بازگشت هر زودتر حس بویایی و حس چشایی می تواند مؤثر باشد.

## حس بویایی ام را از دست داده ام ، چه اقدامی باید انجام بدهم؟

❁ روش درمان به این صورت است که عصاره رز، لیمو، آویشن یا اکالیپتوس را انتخاب و هر عصاره را دو بار در روز (صبح و عصر) به مدت ۱۰ ثانیه توسط بیمار استشمام می‌شود. بین استشمام هر عصاره ۱۰ ثانیه فاصله داده شود. بهتر است این عصاره با غلظت بالا استفاده کنید. گاهی ممکن است طول درمان بین ۴ تا ۱۲ هفته زمان ببرد. استشمام مرتب این عصاره‌ها می‌تواند در درمان اختلال‌های بویایی مؤثر باشد.

❁ این عصاره‌ها جایگزین هم دارند به جای رز از نسترن، بابونه، بهار نارنج، نرگس، یاس و سنبل می‌توانید استفاده کنید

❁ جایگزین‌های لیمو در این روش درمانی پرتقال و نارنگی هستند

❁ به جای آویشن می‌توانید از میخک، دارچین، هل، وانیل و گلپر استفاده کنید

❁ اگر اکالیپتوس در دسترس نداشتید به جای آن می‌توانید روی کارکرد مؤثر عصاره گیاه نعناع، سرکه و سیر حساب کنید

رژیم غذایی بیماران مبتلابه کرونا

## رژیم غذایی بیماران مبتلا به کرونا

به منظور منظور رقیق کردن ترشحات مجاری هوایی از مایعات باید زیاد استفاده کنید  
از آب میوه های صنعتی استفاده نکنید. از آب میوه های تازه و طبیعی (آب پرتغال، آب  
سیب، آب هندوانه ) و آب سبزی های تازه) آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و (،  
چای کمرنگ، آب گوشت یا آب مرغ استفاده کنید  
حداقل هشت لیوان در روز باید مایعات مصرف کنید  
مصرف انواع سوپ داغ (سوپ سبزیجات، سوپ جو، سوپ بلغور، جو دوسر و ...) و آش های  
سبک مانند آش برنج، آش جو، آش سبزیجات بسیار مفید است

## رژیم غذایی بیماران مبتلا به کرونا

مصرف میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و ...) یا سبزیجات آب پز  
از منابع غذایی سرشار از ویتامین A مانند زرده تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ، ماهی، جگر،  
میوه ها و سبزیهای زرد و نارنجی رنگ همچون هویج، کدو حلوائی، فلفل دلمه های زرد و  
نارنجی، سبزیجات با برگهای تیره رنگ مانند کاهو، اسفناج ... ) زیاد استفاده کنید.  
منابع غذایی سرشار از ویتامین C مانند مرکبات و سبزیجات سبز مثل فلفل دلمه ای، یا آب  
نارنج، آب لیمو ترش تازه و ... ) داری خاصیت آنتی اکسیدانی بوده و سبب افزایش اشتها می  
شود.

# رژیم غذایی بیماران مبتلا به کرونا

- منابع غذایی حاوی پروتئین، روی، و سلنیوم مانند گوشت مرغ، گوشت قرمز، گوشت ماهی سالمون، میگو، تخم مرغ، حبوبات، غلات کامل استفاده کنید
- از انواع مغز بادام، گردو، پسته، فندق و خشکبار حداقل دو وعده در روز استفاده کنید زیرا سبب تقویت سیستم ایمنی می گردد.
- از منابع غذایی حاوی کربوهیدرات مانند برنج، سیب زمینی و نان سبوس دار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه استفاده کنید.
- از روغن های گیاهی یا نباتی مانند آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد و کلزا به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه استفاده کنید.



## رژیم غذایی بیماران مبتلا به کرونا

- جهت تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه از عسل استفاده کنید
- در تهیه غذا از زردچوبه به علت خاصیت ضد التهابی آن استفاده کنید
- سیر و پیاز تازه و زنجبیل را به جهت کمک به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن به غذاهای خود اضافه کنید

# محدودیت های غذایی بیماران مبتلا به کرونا

- ❁ پرهیز از مصرف غذاهای سنگین مانند آش گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم دشوار دارند.
- ❁ محدود کردن غذاهای پرچرب یا سرخ کرده مانند سالاد الویه، سیب زمینی سرخ کرده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت
- ❁ محدود کردن مصرف انواع فست فود و غذاهای آماده فرآوری شده
- ❁ ممنوعیت استفاده از ترشی ها و سرکه که سبب خشکی و تحریک دستگاه تنفس میشود.
- ❁ محدودیت مصرف نمک و غذاهای کنسروی دارای نمک زیاد
- ❁ محدود کردن مصرف شیر و لبنیات (به جز محصولات پروبیوتیک) که سبب ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی میشود.
- ❁ محدود کردن مصرف رب گوجه فرنگی، فلفل، انواع سسهای تند و سس خردل

## محدودیت های غذایی بیماران مبتلا به کرونا

❁ محدود کردن مصرف مواد شیرین و شیرینجات، آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند

❁ محدود کردن مصرف نوشیدنی ها و خوراکیهای محرک مانند چای غلیظ، قهوه، نسکافه یا شکلات تلخ

❁ اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل

❁ ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال

❁ محدود کردن مصرف روغن ها و چربیهای حیوانی مانند کره، دنبه

## دیفن هیدرامین

- ✿ ابتدا قرقره و سپس قورت داده شود
- ✿ به مدت نیم ساعت بعد از دارو چیزی خورده نشود
- ✿ همزمان با داروهای خواب آور یا آرامبخش یا مخدر مصرف نشود
- ✿ به علت عوارض گیجی خطر سقوط در بیمار مد نظر قرار گرفته شود
- ✿ به علت افزایش فشار خون در بیماران فشار خونی کنترل فشار خون انجام گردد
- ✿ در صورت ادامه دارو در منزل به علت عارضه گیجی یا خواب آلودگی از رانندگی و انجام کار با ابزار پرخطر اجتناب گردد

## داکسی سایکلین

- ❁ به عدم مصرف همزمان با لبنیات و شیر به عدم دراز کشیدن تا یکساعت بعد از غذا به علت ریفلاکس دارو و ایجاد سوزش
- ❁ منع مصرف با داروهای ضد تشنج به علت کاهش اثر دارو بروز اسهال از عوارض شایع مصرف می باشد
- ❁ در طول زمان مصرف دارو در معرض نور شدید آفتاب نباشند
- ❁ در صورت فراموش کردن به نوبت دارو در صورت نزدیک نبودن به زمان مصرف دوز بعدی ، استفاده کنند
- ❁ مصرف این دارو در بیماران دارای افسردگی بیماریهای کلیوی و کبدی توصیه نمی شود
- ❁ دارو با آب فراوان و مایعات مصرف شود
- ❁ در طول درمان از فرآورده های ضد آفتاب با اس پی اف ۱۵ استفاده شود.

## فاموتیدین

- ✿ مصرف دارو ممکن است با سردرد یبوست اسهال همراه باشد
- ✿ گاه علائم حساسیت شامل خارش، تورم صورت و زبان و گلو، گیجی و اختلال تنفسی مشاهده می شود
- ✿ و در صورت بروز سوزش معده با عدم تعادل و سرگیجه، کاهش وزن بدون دلیل و کبودی یا خونریزی و تپش قلب مراجعه سریع با پزشک انجام شود
- ✿ مصرف دارو می تواند با تغییرات خلقی، بیقراری، گیجی یا توهم همراه باشد
- ✿ این دارو نباید با داروهایی که برای جذب نیاز به اسید معده دارند مصرف شود
- ✿ تداخل دارویی با مصرف همزمان با ویتامین ۱۲ دارد.

## اگر داروی هیدروکسی کلروکین برای شما تجویز شده است :

- ✿ این دارو در بیماران قلبی بسیار با احتیاط و تحت نظارت پزشک مصرف گردد.
- ✿ دارو را همراه غذا یا یک لیوان شیر مصرف کنید.
- ✿ قرص را با یک لیوان آب میل کنید و از شکستن و جویدن قرص خودداری کنید.
- ✿ دارو را به موقع و سر ساعت مصرف کنید.
- ✿ به فاصله ۴ ساعت قبل و بعد از مصرف دارو از مصرف ترکیبات آنتی اسید مثل شربت و قرص آلومینیوم ام جی اس و شربت منیزیم هیدروکسید خودداری کنید.

## ادامه مراقبت های هیدروکسی کلروکین

✿ احتمال افت قند خون در بیماران دیابتی وجود دارد لذا باید کنترل قند خون انجام شود

✿ در بیماران دچار اختلالات کلیوی و کبدی با احتیاط مصرف شود و معاینه چشم قبل از تجویز دارو از نظر وجود مشکلات شبکیه یا زمینه قبلی

✿ در زمان مصرف ممکن است باعث تغییر رنگ ادرار به زرد تیره یا قهوه ایی و یا تغییر رنگ بستر ناخن یا مخاط گردد دوز فراموش شده دارو در صورت دستور یکبار در روز به محض یادآوری مصرف شود دوز فراموش شده دارو در صورت دستور بیش از یکبار در روز اگر زیر یکساعت می باشد مصرف شود

✿ در صورتی که داروهای دیگر مصرف می کنید، پزشک خود را از مصرف آنها مطلع کنید.



## ریوارو کسابان

❁ در بیماران با سابقه جراحی اخیر زخم های گوارشی اختلال انعقادی با احتیاط و دستور پزشک باشد

❁ در بیماران دارای فشار خون بالا با احتیاط داده شود و در صورت حساسیت به دارو مصرف دارد

❁ جهت جذب بهتر با غذا مصرف شود در صورت فراموش کردن به نوبت دارو ، اگر به زمان خوردن دوز بعدی نزدیک می باشد ، مصرف نگردد و یا از دو برابر کردن نوبت بعدی جهت جبران ، اکیدا پرهیز گردد

❁ در صورت بروز علائم خونریزی مانند (استفراغ خونی ادرار خونی ، مدفوع خونی خونریزی لثه ، خونریزی غیر طبیعی واژینال کبودی و کوفتگی بدون علت) مراجعه سریع به پزشک انجام گردد

## ریواروکسابان

- ❁ در صورت سوء هاضمه و درد معده ، دارو با غذاهای چرب و پر ادویه مصرف نشود
- ❁ به علت بروز عوارض سرگیجه و خستگی و از حال رفتگی خطر سقوط برای بیمار در نظر گرفته شود
- ❁ پس از ترخیص از رانندگی اجتناب گردد
- ❁ در صورت بروز علایم ورم پا و ناحیه مچ پا بروز بثورات پوستی و خارش مراجعه به پزشک انجام گردد

## امگا

❁ در بیماران قلبی به علت بروز آریتمی منع مصرف دارد و یا با احتیاط مصرف گردد

❁ به علت ایجاد تغییرات سطح قند خون در افراد مبتلا به دیابت با کنترل قند خون مصرف گردد

❁ به علت بروز افت فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون با احتیاط و کنترل فشار مصرف شود

❁ با داروی ضدانعقاد وارفارین ریواروکسابان -هپارین) و دیکلوفناک منع مصرف دارد و باید با کنترل فاکتورهای انعقادی همراه باشد

## زینک (روی)

- ❁ ممکن است باعث سر درد و ناراحتی معده و اسهال همراه باشد
- ❁ در صورت بروز درد معده با غذای ساده و کم ادویه مصرف شود

پیش سطح اشباع اکسٹرین

## پایش سطح اشباع اکسیژن

- چنانچه حین معاینه نبض، فشار خون و تعداد تنفس شما مطلوب باشد و سطح اشباع اکسیژن بیش از ۹۳ درصد باشد، نیاز به بستری وجود ندارد.
- در بیمارانی که کاهش خفیف اکسیژن دارند یعنی میزان درصد اشباع اکسیژن بین ۹۱ تا ۹۴ درصد است، نیاز به بستری وجود ندارد و بیمار در خانه می تواند اکسیژن بگیرد و با دستگاه پالس اکسیمتری درصد اشباع اکسیژن خون را ارزیابی و پایش کند
- چنانچه درصد اشباع اکسیژن بین ۹۰ تا ۹۳ درصد باشد و یا کمتر از ۹۰ باشد، بیمار باید در بیمارستان بستری شود.

## نکات مهم در هنگام استفاده از پالس اکسیمتری

نکته !

معمولاً ۵ دقیقه بعد از تجویز مقدار معینی از اکسیژن پالس اکسی متر میزان اشباع اکسیژن مربوط به تجویز آن مقدار اکسیژن رانشان می دهد

در صورت بیماری پیشرفته ریوی، گاهی حدود ۲۰ دقیقه لازم است تا بتوان میزان اشباع اکسیژن واقعی را ملاحظه کرد .

بعد از برداشت اکسیژن در صورت وجود بیماری ریوی ممکن است افت اکسیژن تا حدود ۲۰ دقیقه ادامه پیدا کند و اگر لازم است بدانیم میزان اشباع اکسیژن بیمار بدون اکسیژن چقدر است باید تا ۲۰ دقیقه تأمل نماییم.

# نکات مهم در هنگام استفاده از پالس اکسیمتری

برخی عوامل می تواند موجب ثبت نتایج نادرست در دستگاه گردد عبارتند از:

❁ در معرض نور شدید قرار گرفتن (مستقیم تابیدن نور خورشید به پروب)

❁ فشار خون خیلی بالا یا پایین در بیمار

❁ دمای غیرعادی بافت مثال سردی شدید و آسیب اندام بر اثر سرما

❁ وجود جذب کننده هایی مثل لاک ناخن

❁ درست قرار نگرفتن انگشت اشاره در مکان مشخص آن در دستگاه

❁ فشار خیلی زیاد پروب روی انگشت

❁ کم خونی شدید / سطح بالا هموگلوبین غیر طبیعی



## نکات مهم در هنگام استفاده از پالس اکسیمتری

- ✿ اگر بیمار به انگشتان خود لاک زده است، گیره پالس اکسیمتر را به طرفین انگشت وصل کنید یا اینکه با استون، لاک را پاک نمایید.
- ✿ در غیر اینصورت باید سنسور را روی نرمه ی گوش یا بینی قرار داد.
- ✿ پالس اکسیمتر در بیماران تحت همودیالیز که دارای فیستول شریانی وریدی هستند، نتایج درستی نشان نخواهد داد.
- ✿ حنا تاثیری در نتایج پالس اکسیمتری ندارد.
- ✿ میزان اشباع هموگلوبین در برخی بیماریها مثل بیماریهای مزمن انسدادی ریوی، سرطان ریه، پنومونی، نارسایی قلبی کمتر از افراد سالم است.

## **آیا امکان رابطه جنسی در قرنطینه وجود دارد؟**

**در حالی که شواهدی مبنی بر انتقال کرونا ویروس از طریق رابطه**

**جنسی وجود ندارد، ولی ویروس از طریق تماس نزدیک با شخصی**

**که ناقل ویروس میباشد، منتقل می شود؛ لذا در موارد ابتلا یا**

**مشکوک به ابتلا، از انجام رابطه جنسی خودداری کنید**

## چه زمانی باید به بیمارستان مراجعه کنم؟

علائم هشدار دهنده در بیماران سرپایی که نیازمند ارجاع به مراکز درمانی می باشند:

✿ افزایش تعداد تنفس در دقیقه، خصوصا وقتی بیش از ۲۴ بار/دقیقه شود

✿ سیر پیشرونده تنگی نفس خصوصا در زمان استراحت

✿ بروز سیانوز محیطی ( کبود شدن اندام ها)

✿ تغییرات هوشیاری/خواب آلودگی/گیجی

✿ بی اشتها بی بسیار شدید

✿ اسهال شدید که کم آبی ناشی از آن به درمان جایگزینی آب و الکترولیت خوراکی پاسخ ندهد

✿ تداوم یا تشدید تب بیش از ۳۸/۵ درجه سانتیگراد بعد از ۵ روز

✿ در صورت تنگی نفس شدید ، کاهش سطح هوشیاری و یا تشدید سرفه مجددا جهت ویزیت به بیمارستان مراجعه نمایید.

## چه زمانی می توانم از قرنطینه بیرون بیایم و سر کار بروم؟

❁ در مورد ناقلین بی علامت یعنی افرادی که علائم کرونا نداشته اند ولی وقت تست داده اند جواب تست کرونای آنها مثبت شده است، در صورتی که هیچ علائمی پیدا نکند، تا ۱۰ روز بعد از تاریخ انجام تست نباید در محل کار حضور پیدا کند

در موارد خفیف و متوسط که معمولاً بیمار سرپایی است و در بیمارستان بستری نمی شود، ۱۰ روز از شروع علائم باید گذشته باشد و حداقل ۲۴ ساعت بدون استفاده از تب بر، تب شما باید قطع شده باشد و علائمی مثل سرفه و تنگی نفس بهبود یافته باشد. این دوره حداقل ۱۰ روز می باشد

## چه زمانی می توانم از قرنطینه بیرون بیایم و سرکار بروم؟

- ❁ در مواردی که بیمار در بیمارستان بستری شده است، تصمیم گیری بر عهده پزشک متخصص است. حداقل ۱۰ روز تا حداکثر ۲۰ روز باید از شروع شروع علائم باید گذشته باشد و حداقل ۲۴ ساعت بدون استفاده از تب بر، تب شما باید قطع شده باشد و علائمی مثل سرفه و تنگی نفس بهبود یافته باشد
- ❁ اساساً بازگشت زودتر از موعد فرد بهبود یافته به هر دلیلی (تمایل خود فرد، نیاز سازمان به
- ❁ وجود فرد و....) نیاز به تأیید آزمایشگاهی دارد. برای این کار باید حتماً آزمایش RT-PCR بدهید
- ❁ اگر دو تست PCR به فاصله ۲۴ ساعت منفی شود، می توانید سرکار بروید.
- ❁ کلیه افراد مبتلا ، تا دو هفته بعد از برگشت به کار، ملزم به استفاده از ماسک و رعایت همه اصول جداسازی بهداشتی هستند

## چه زمانی می توانم از قرنطینه بیرون بیایم و سر کار بروم؟

❁ در حال حاضر استفاده از تست سرو لوژی IgM و IgG برای برگشت به کار توصیه نمی

شود

❁ نکته ۱: در صورت وجود هر عارضه ای مانند عوارض تنفسی، قلبی عروقی، لرز و ...

متناسب با عارضه فوق بنا به صلاحدید پزشک معالج، دوره استراحت قابل تمدید است.

❁ نکته ۲: در صورتی که در بازه زمانی پس از بهبودی کامل و زمان بازگشت به خدمت،

دچار تب یا علائم دیگری از بیماری عفونی شدید، فرآیند بازگشت به خدمت بر مبنای

زمان بهبود بالینی جدید و ارزیابی شرایط توسط پزشک معالج و معتمد سازمان است

## مصادر:

- 1 Interim Guidance for Implementing Home Care of People Not Requiring Hospitalization for 2019 Novel Corona-virus (2019-nCoV). Available from: <http://www.cdc.gov/nCoV>
- 2 Recommended precautions for household members, intimate partners, and caregivers in a non-healthcare setting of a patient with symptomatic laboratory-confirmed COVID-19 *or* a patient under investigation. Available from: <http://www.cdc.gov/nCoV>
- 3 Interim Guidance For Preventing The Spread Of Corona Virus disease 2019 In Homes And Residential Communities. Available from: <Http://Www.Cdc.Gov/Ncov>
- 4 World Health Organization (WHO): Home care for patients with suspected novel corona virus (nCoV) infection presenting with mild symptoms and management of contacts. [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-ildsymptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-ildsymptoms-and-management-of-contacts)

## منابع:

Amalakanti S, Pentakota MR. Pulse Oximetry Overestimates Oxygen Saturation in COPD. *Respir Care*. 2016; 61(4):423–427. doi:10.4187/respcare.04435

Hinkelbein J, Genzwürker H, Fiedler F. 2015. Detection of a systolic pulse pressure level for reliable readings in pulse oximetry. *Monitoring: equipment and computers*

Urden L, Stacy K, Lough M. *Critical care nursing, Diagnosis and management*. 8th Edition. Elsevier INC. 2018.

Zolfaghari M, Moradi Majd P, Behesht Aeen F, Mohseni AR, Azimi Ahangari Kh, Haghani H. 2015. Does henna impact pulse oximetry results?. *Emerg Med J*;32: 248–249

فلوچارت تشخیص و درمان بیماری کووید-۱۹ در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری،  
نسخه نهم