

راهنمای جامع

خودمراقبتی بیماران مشکوک و محتمل و مبتلابه ویروس کرونا پس از ترخیص

در منزل

تهیه و تنظیم:

دکتر مریم السادات ناشی

عضو هیئت علمی گروه پرستاری مراقبت ویژه

## آنچه در این راهنما می خوانید:



نکات کلی بهداشتی



ضدعفونی 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 شما



نکات مهم تغذیه ای



بازگشت به کار



موارد مراجعه به بیمارستان

## 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 داروها 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 بخواهید. 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 .



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 🌸



## ارتباطات اجتماعی (ملاقات) در بیماران مبتلا به کرونا ویروس

تعداد مراقبین بیمار باید محدود شود و تا زمانی که وی کاملا بهبود نیافته و علائم و نشانه های بیماری را دارد، با هیچ کس ملاقات نکند برای صحبت کردن با کسی که از اعضاء خانواده نیست، از تلفن و یا رسانه اجتماعی استفاده شود.

کسی اجازه عیادت از شما را ندارد تا زمانیکه کامل بهبود یابید و هیچ علامتی نداشته باشید



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:

❁ محل هایی از اتاق که شما مکرر با آنها در تماس هستید باید به طور مکرر شسته و ضد عفونی

شود. این سطوح شامل میزهای کنار تخت، کناره های تخت و صندلی های اتاق می باشد.

❁ ابتدا با شوینده های معمول سطوح را بشویید و سپس با ضد عفونی کننده حاوی هیپوکلریت

سدیم نیم درصد ضد عفونی کنید.

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.

**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.**

در مورد سطوح نرم مانند فرش، موکت، کفپوش و ... نیز می توان از آب گرم یا صابون و یا سایر شوینده های معمول و مناسب استفاده کرد.

## نکات مهم حین ضدعفونی سطوح:

❁ در زمان تمیز نمودن محیط زندگی بیمار بایستی از دستکش ها و لباس های محافظ و یا پیش بند به منظور جلوگیری از رسیدن 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 ضدعفونی کننده حاوی هیپوکلریت سدیم نیم درصد شسته شود. دستکش یک بار مصرف بایستی پس از استفاده دور انداخته شود (قبل از پوشیدن دستکش و بعد از استفاده باید دست شسته شود).

❁ بعد از هر بار که فرد سالم با شما، محل هایی که شما رفت و آمد داشتید یا وسایل شما تماس داشته باشد باید دست های خود را با آب و صابون بشوید. همچنین قبل و بعد از درست کردن غذا، قبل از غذا خوردن، بعد از استفاده از دستشویی و هر گاه که دست کثیف به نظر می رسد برای شما و سایر افراد منزل ضروری است.

❁ بعد از شستن دست ها با آب و صابون از دستمال کاغذی به جای حوله برای خشک کردن دست ها استفاده کنید. اگر تهیه دستمال کاغذی برای شما مقدور نیست از حوله پارچه ای استفاده کنید ولی به محظ خیس شدن آنرا تعویض کنید و جدا از سایر لباس ها بشویید .

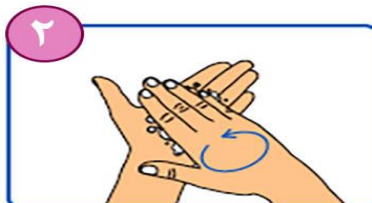
❁ پس از شستن دست ها با آب و صابون ، شیر آب را نیز شسته و سپس اقدام به بستن آن بنمایید.



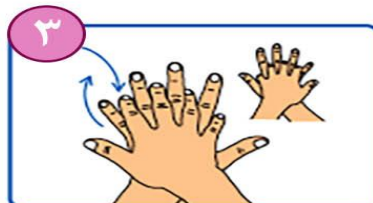
## روش صحیح شستن دست‌ها در ۱۰ مرحله



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن را به صابون آغشته نمایید.



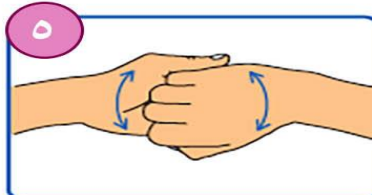
کف دست‌ها را باهم بشویید.



بین انگشتان را از قسمت پشت دست بشویید.



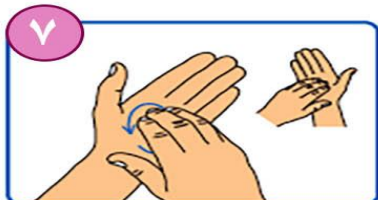
بین انگشتان را از قسمت کف دست بشویید.



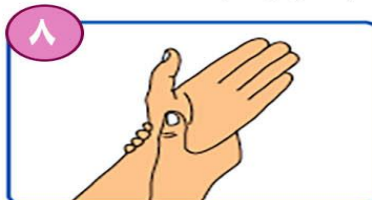
نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست‌ها را جداگانه و دقیق بشویید.



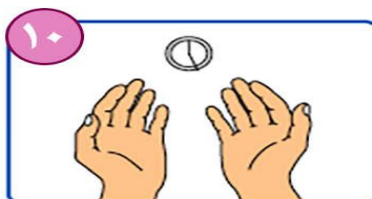
خطوط کف دست‌ها را با نوک انگشتان بشویید.



دور مج هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال خشک کنید.



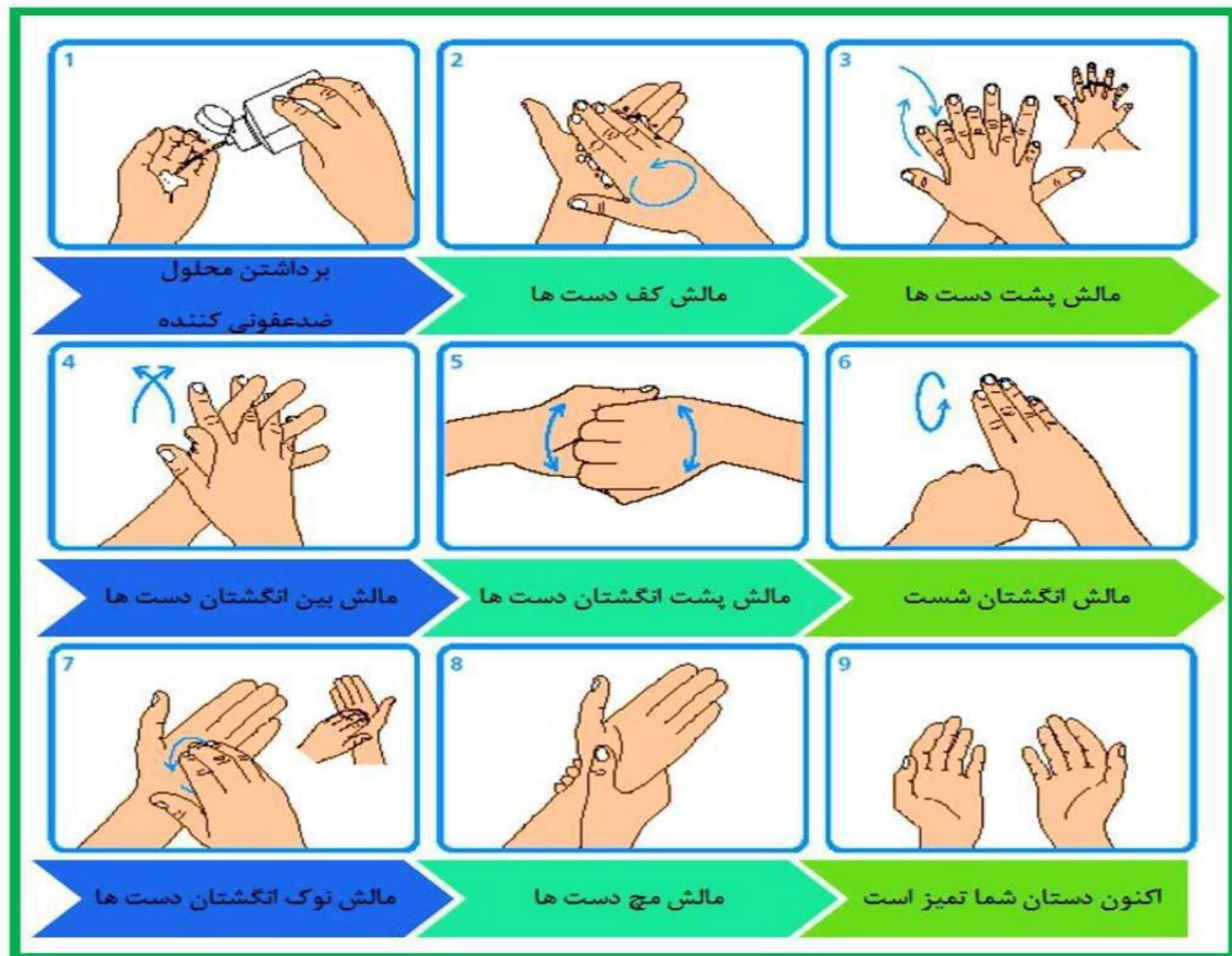
مدت زمان این فرایند ۱۵ تا ۳۰ ثانیه است.

## نحوه استفاده از ضدعفونی کننده دست:

محلول یا ژل ضدعفونی کننده را روی کف دست خود بمالید (برچسب را بخوانید تا مقدار صحیح آن را یاد بگیرید).

-دستان خود را به هم مالش دهید

-ژل یا محلول را روی تمام سطوح دست و انگشتان و همچنین بین انگشتان دست خود مالش دهید تا زمانی که خشک شود. این کار باید حدود ۲۰ ثانیه طول بکشد.



## 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 بشویید 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 .

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) ضدعفونی 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.

## نکاتی پیرامون استفاده از ماسک ...

❁ در زمانی که بیمار اطراف فردی دیگر یا حیوان خانگی است، باید حتماً از ماسک استفاده کند.

❁ بیمار به هیچ وجه از ماسک فیلتر دار نباید استفاده کند



❁ اگر قادر به استفاده از ماسک نباشد حتماً در اتاق جدا بماند و در صورتی که فرد دیگری وارد اتاق می

شود حتماً ماسک بزند

❁ در هنگام عطسه یا سرفه با دستمال کاغذی جلوی دهان و بینی را بپوشاند، سریع دستمال را در یک

سطل در دار بیندازد و دستها را به مدت **۲۰ ثانیه با آب و صابون** شسته یا با الکل ۷۰ درجه ضدعفونی

کند. در هنگام ضدعفونی با الکل پس از آغشته شدن کامل دست ها تا بالای مچ آنقدر دست ها را به

هم ماساژ دهید تا الکل خشک شود.

❁ اگر دست های بیمار به ترشحات آلوده شد حتماً باید دست ها را با آب و صابون طبق اصول گفته شده

بشوید و بعد از شستشو می تواند از الکل نیز استفاده کند.

## نکاتی پیرامون استفاده از ماسک...

❁ فردی که از بیمار مراقبت می کند قبل از ورود به اتاق بیمار باید یک ماسک ساده بپوشد

❁ توجه کنید قبل از پوشیدن ماسک دست ها را خوب بشوید.



ماسک باید به طور کامل تمام ناحیه اطراف دهان و بینی را بپوشاند و کاملاً اندازه باشد.



## نکاتی پیرامون استفاده از ماسک...

- ❁ در صورتیکه ماسک به ترشحات بیمار آلوده شود (به طور مثال بیمار در صورت شما عطسه یا سرفه کند) ماسک سریع تعویض کنید.
- ❁ موقع درآوردن ماسک به هیچ وجه جلوی ماسک یا همان قسمت پارچه ای را لمس نکنید بلکه بند ماسک را گرفته و ماسک را بیرون بیاورید و سریع در یک سطل در دار بیندازید.
- ❁ پس از درآوردن ماسک، دست های خود را شسته و ضدعفونی کنید از تماس مستقیم با ترشحات بیمار (هم ترشحات تنفسی و هم ترشحات دیگر مثل ادرار و مدفوع) خودداری کنید.
- ❁ در صورت انجام اقدامات مراقبتی از بیمار، حتما دستکش یکبار مصرف هر دو دست بپوشید و ماسک به صورت بزنید.
- ❁ قبل از پوشیدن دستکش و همینطور بعد از خارج کردن دستکش، دست های خود را با آب و صابون بشویید و سپس ضدعفونی کنید.
- ❁ توجه: ابتدا دستکش ها را خارج کنید سپس دست ها را بشویید و در انتها ماسک را درآورید و باز مجدد دستها را بشویید و ضدعفونی کنید.
- ❁ دقت داشته باشید تحت هیچ شرایطی ماسک و دستکش استفاده شده را مجدداً مصرف نکنید.

## نحوه صحیح پوشیدن ماسک

❁ مراقبین عزیز دقت فرمایید که استفاده ماسک در صورتی در پیشگیری از بیماری موثر است که مرتباً دستهای خود را با آب و صابون بشویید و در حین استفاده از ماسک، مرتباً به آن دست نزنید و آن را بالا و پایین نکشید. در صورتی که ماسک می زنید به نحوه استفاده و دور انداختن آن توجه کنید

❁ برای پوشیدن صحیح ماسک ابتدا دست خود را به خوبی با آب و صابون بشویید. سپس نوار فلزی بالای ماسک را روی پل بینی خود قرار داده و کش‌ها را دور گوش‌ها یا پشت سر محکم کنید. حتماً پس از انجام این مراحل مطمئن شوید که ماسک بینی، دهان و چانه شما را خوب پوشانده و فیکس شده است. تا زمانی که ماسک روی صورت است جلوی آن را لمس نکنید. برای برداشتن ماسک کش‌های آن را از دور گوش‌ها بگیرید و یا گره بندها را از پشت سر باز کنید. به یاد داشته باشید که



نباید هنگام انجام این مرحله به جلوی ماسک که روی دهان قرار می گیرد، دست بزنید؛ زیرا احتمال دارد به ویروس کرونا آلوده باشد .

## نحوه دفع زباله های عفونی

❁ در زمان شیوع بیماری کرونا ویروس این احتمال وجود دارد که منازل با افزایش ضایعات و زباله مواجه شوند. زباله عفونی شامل مواد و وسایلی است که به دلیل تماس مستقیم با فرد آلوده مبتلا به کرونا تولید و دفع میشود و همچنین شامل تجهیزات حفاظتی فردی است که مراقبین در زمان مراقبت از بیمار استفاده میکنند. در این خصوص لازم است موارد زیر رعایت شود:

❁ حتما از سطل زباله درب دار استفاده کنید.

❁ دستکش های یکبار مصرف، ماسک ها و سایر مواد آلوده را در یک سطل زباله درب دار که داخل آن کیسه زباله گذاشته شده است، بیندازید.

❁ هنگام برداشتن کیسه های زباله، دست زدن و دور ریختن آن ها حتما از دستکش استفاده کنید و دستها را بعد از آن بشویید.

❁ در صورت امکان برای فرد بیمار از سطل زباله درب دار اختصاصی در اتاق خود، استفاده کنید.

❁ کیسه زباله اتاق بیمار را باید قبل از خارج کردن از اتاق او گره بزنید و هرگز نباید در یک کیسه یا سطل دیگر خالی شود. کیسه های زباله می توانند با هم جمع شوند و در یک کیسه بزرگتر و تمیز قرار گیرند، همچنین بهتر است از سایر زباله ها جدا نگهداری شوند.



## نحوه دفع زباله های عفونی

❁ زباله ها بهتر است در دو کیسه قرار گرفته و محکم گره زده شوند.

❁ ماسک و دستکش فرد مراقب بایستی در زمان ترک اتاق بیمار، در سطل زباله درب

دار دومی که در نزدیکی اتاق بیمار قرار دارد، انداخته شود



❁ برای این که بتوان این زباله ها را به همراه سایر زباله های خانگی دفع کنید، لازم است

حداقل ۷۲ ساعت کنار گذاشته شوند. بعد از ۷۲ ساعت این زباله ها دیگر عفونی نیستند و

میتوانند به همراه سایر زباله های خانگی دفع شوند.

❁ بهتر است برای سلامتی پاکبان ها، بر روی کیسه زباله بر چسب زباله های عفونی زده شود.



## پاسخ به سوالات رایج شما

### 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.

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

چنانچه اسهال شدید دارید با یکی از مراکز درمانی مراجعه کنید تا جایگزینی آب و الکترولیت صورت گیرد

## 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

۱۰ 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
- ❁ 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 بشویید. با بکارگیری این روش به کاهش التهابات و آثار عفونت در مجرای تنفسی کمک زیادی می کند همچنین استنشام ۴ عصاره از ۴ رایحه برای بازگشت هر زودتر حس بویایی و حس چشایی می تواند مؤثر باشد.

🌸 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 استنشام می شود. بین استنشام 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. استنشام مرتب این عصاره ها می تواند در درمان اختلال های بویایی مؤثر باشد.

🌸 این عصاره ها جایگزین هم دارند. به جای رز از نسترن، بابونه، بهارنارنج، نرگس، یاس و سنبل می توانید استفاده کنید. جایگزین های لیمو در این روش درمانی پرتقال و نارنگی هستند.

🌸 به جای آویشن می توانید از میخک، دارچین، هل، وانیل و گلپر استفاده کنید. اگر اکالیپتوس در دسترس نداشتید به جای آن می توانید روی کارکرد مؤثر عصاره گیاه نعناع، سرکه و سیر حساب کنید..

🌸 همچنین داشتن اضطراب و نگرانی به شدت گرفتن بیماری ها دامن می زند و هر چه میزان استراحت و دوری از استرس بیشتر باشد نتیجه گرفتن از این روش های درمانی زودتر اتفاق می افتد. پس بیشتر استراحت کنید و با افکار مثبت به نتیجه این راهکارها برای بازگشت حس بویایی خوشبین باشید.

## چه مواد غذایی باید مصرف کنیم؟

- ❁ 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

## نکته! نکته !! بیمار نباید برای سایر اعضای خانواده غذا پزند

- ❁ 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 حلواپی، فلفل دلم 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).



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.

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 🌸





در صورت حالت تهوع از زنجبیل استفاده کنید. ❁



در صورت فقر تغذیه ای، مکمل ویتامین D، زینک و سلنیوم ممکن است به بهبود وضعیت سیستم ایمنی کمک کنند. چنانچه در حال حاضر از مکمل های ویتامین D، استفاده نمی کنید، پرل ویتامین D 50000 واحدی هر هفته برای ۸ تا ۱۲ هفته استفاده کنید.

## کدام مواد غذایی را نباید مصرف کنیم؟

- ❁ 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
- ❁ 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



## داروهایم را چگونه باید مصرف کنم؟

ممکن است برحسب شرایط، یک یا همه داروهای ذکر شده زیر برای شما تجویز شده باشد. لطفاً هنگام مصرف داروها به نکات زیر توجه کنید و از مصرف خودسرانه داروها اکیداً خودداری کنید.

### دیفن هیدرامین

- ❁ ابتدا قرقره و سپس قورت داده شود
- ❁ به مدت نیم ساعت بعد از دارو چیزی نخورده 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.

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

### ادامه مراقبت های هیدروکسی کلروکین

در بیماران دچار اختلالات کلیوی و کبدی با احتیاط مصرف شود و معاینه چشم قبل از تجویز

دارو از نظر وجود مشکلات شبکه‌ی 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.

### ریواروکسابان

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 منع 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

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

## اگر داروی اسلتامیویر (تامیفلو) برای شما تجویز شده است:

بهتر است دارو را با غذا مصرف کنید ولی در شرایطی که به غذا دسترسی ندارید می‌توانید دارو را با معده خالی نیز مصرف کنید.

حتماً سر ساعت دارو را مصرف کنید و در صورتی که فکر می‌کنید ممکن است فراموش کنید، ساعت کوک کنید.

در صورتی که نمی‌توانید کپسول را قورت دهید می‌توانید محتویات آن را در یک شربت حل کنید و میل کنید.

اگر مصرف دارو را فراموش کردید، هنگام به یاد آوردن سریع آن را مصرف کنید ولی اگر کمتر از ۲ ساعت به زمان مصرف قرص بعدی زمان دارید دیگر مصرف نکنید و هنگام رسیدن زمان مصرف از خوردن دو کپسول با هم اجتناب کنید.

در صورت مصرف داروهای دیگر، حتماً اسامی و الگوی مصرف داروها را با پزشک خود در میان بگذارید.

## اگر داروی کلترا (لوپیناویر + ریتوناویر) برای شما تجویز شده است:

- هرگز مصرف دارو را فراموش نکنید.

- دارو را با غذا مصرف کنید و در صورت عدم دسترسی به غذا می‌تواند دارو را با معده خالی مصرف کنید. از شکستن یا خرد کردن قرص اجتناب کنید و قرص را درسته با یک لیوان آب مصرف کنید.

- در صورت فراموش کردن مصرف قرص هر موقعی که به یاد آوردید دارو را مصرف کنید ولی اگر کمتر از ۲ ساعت تا مصرف قرص بعدی زمان باقی است از مصرف قرص فراموش شده خودداری کنید.

توصیه بسیار مهم و جدی: در صورتی که داروهای دیگری مصرف می‌کنید حتماً پزشک خود را مطلع کنید.

## اگر داروی رمدسیویر برای شما تجویز شده است:

- این دارو تزریقی است و در طی مدت بستری در بیمارستان استفاده می شود. دوره درمان رمدسیویر ۵ روز بوده و در صورت ترخیص زودتر از موعد، نیاز به تکمیل دوره درمان نمی باشد.
- باعث افزایش قندخون می گردد لذا در بیماران دیابتی با کنترل قند خون مصرف گردد
- با داروی هیدروکسی کلر کین به علت کاهش اثر دارو منع مصرف دارد

## 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 نیاز است که اکسیژن دریافت کنیم؟

در بیمارستان جهت ارزیابی وضعیت تنفسی شما از وسیله ای به نام پالس اکسیمتری استفاده کنید. این وسیله میزان مولکول های هموگلوبینی را که با اکسیژن آمیخته شده اند، اندازه گیری و به صورت درصد نشان می دهد. محدوده ی طبیعی آن ۹۵-۹۷٪ است. اگر این میزان کمتر از ۹۰٪ شود، زنگ هشدار به صدا درمی آید.



چنانچه حین معاینه نبض، فشارخون 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 ولیکن چنانچه درصد اشباع اکسیژن بین ۹۰ تا ۹۳ درصد باشد و یا کمتر از ۹۰ باشد، بیمار باید در بیمارستان بستری شود.

❁ اعداد ۹۱ تا ۹۴ درصد بر کاهش خفیف اکسیژن دلالت کرده و نیاز به ارزیابی بیشتر و تجویز اکسیژن مکمل را نشان می دهند.

❁ اعداد ۸۶ تا ۹۰ درصد، کاهش متوسط اکسیژن را نشان می دهند و معمولاً این بیماران (البته با رعایت احتیاط درمورد مبتلایان به بیماریهای مزمن انسدادی ریه) نیاز به تجویز اکسیژن مکمل دارند.

❁ اعداد ۸۵ درصد یا کمتر نیز، کاهش شدید اکسیژن را نشان داده و به مداخله فوری شامل تجویز اکسیژن، تهویه ی مصنوعی و یا هردو نیاز دارند.

#### نکته !

معمولاً ۵ دقیقه بعد از تجویز مقدار معینی از اکسیژن پالس اکسی متر میزان اشباع اکسیژن مربوط به تجویز آن مقدار اکسیژن را نشان می دهد ولی در صورت بیماری پیشرفته ریوی، گاهی حدود ۲۰ دقیقه لازم است تا بتوان میزان اشباع اکسیژن واقعی را ملاحظه کرد. همچنین 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.

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 غیرطبیعی
- ❁ 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.

## مراحل انجام کار با دستگاه پالس اکسیمتر

- ❁ دفترچه راهنمای کارخانه ی تولید کننده ی پالس اکسیمتر مورد نظر را مطالعه کنید.
- ❁ از انگشت اشاره ی بیمار استفاده کنید. سنسور دستگاه پالس اکسیمتر (انگشت گیر) را بر روی انگشت اشاره قرار دهید و مطمئن باشید که کاملا به آن چسبیده است. مطمئن باشید که صفحه مانیتور دستگاه در بالای انگشت اشاره قرار گرفته باشد.
- ❁ در صورتی که مشکلی در انگشتان دست بود، می توان از سنسورهای انگشتان پا و یا لاله گوش استفاده کرد.
- ❁ اگر انگشتان دست بیمار خیلی بزرگ بود، انگشت کوچک بیمار را برای پروب انتخاب کنید.



- ❁ مطمئن شوید که ناخن مربوطه با ناخن مصنوعی، لاک یا ماده دیگری پوشانده نشده است.
- ❁ در صورت نیاز، ناخن را با برس ناخن تمیز کنید.
- ❁ در صورت نیاز، روی سنسور پروب را هم با پنبه الکلی تمیز کنید.
- ❁ سنسور را به انگشت انتخاب شده بیمار طوری وصل کنید که چراغ نوری و سنسور پروب در دو نقطه مقابل هم قرار گیرند.
- ❁ اگر ناخن های بیمار خیلی بلند بود، پروب را به حالت عمودی به انگشت انتخاب شده وصل کنید.
- ❁ در صورت لزوم ناخن را کوتاه کنید.
- ❁ دست بیمار را همسطح قلب او قرار دهید. این مسئله به کم کردن حرکت کمک کرده و در عین حال مقدار خوبی از خون به انگشتان می رسد. دقت کنید که بازوها را موازی بدن قرار دهید. نگه داشتن باز و در هوا مانع رسیدن خون به ناحیه انگشتان می شود.
- ❁ بعد از قرار گرفتن بر روی انگشتان پالس اکسیمتر طی ۵ تا ۱۰ ثانیه بعد، میزان اکسیژن خون را نشان می دهد. اگر دستگاه شما ضربان قلب را هم اندازه گیری می کند، محاسبه آن ممکن است مدت زمان بیشتری طول بکشد. نحوه نمایش ضربان قلب در پالس اکسی مترها ممکن است متفاوت باشد اما اکسیژن اشباع تنها به صورت عدد و به صورت درصدی نشان داده می شود.
- ❁ اگر متوجه شدید که پالس اکسی متر انگشتی قادر به خواندن و یا نمایش دادن نیست آن را از روی انگشت بردارید و دوباره بگذارید. اگر باز هم جواب نداد شارژ باتری را بررسی کنید.
- ❁ میزان SPO2 علامتی که میزان اشباع شریانی را نشان می دهد را یادداشت کنید و اندازه گیری های خود را ذخیره کنید. برخی از مدل های جدیدتر پالس اکسی مترها توانایی ذخیره داده ها و انتقال آن به کامپیوتر را دارند. اگر دستگاه شما هیچ کدام از این امکانات را ندارد همه اندازه گیری های دستگاه را بنویسید تا بتوانید به پزشک معالج نشان دهید.
- ❁ اگر نمی توانید اطلاعات دستگاه را به درستی بخوانید به دستورالعمل آن مراجعه کنید.
- ❁ دستگاه پالس اکسیمتر را از قرارگیری در معرض نور شدید محافظت کنید.

به طور مکرر سنسور (انگشت گیر) را از نظر محل قرارگیری و پوست را از نظر خراش و اختلال در گردش خون چک کنید

## چه زمانی باید به بیمارستان مراجعه کنم؟

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

- افزاینده تعداد تنفس در دقیقه، خصوصا وقتی بیش از ۲۴ بار/دقیقه شود
- سیر پیشرونده تنگی نفس خصوصا در زمان استراحت
- بروز سیانوز محیطی (کیود شدن اندام ها)
- تغییرات هوشیاری/خواب آلودگی/گیجی
- بی اشتها یا 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 سرکار 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 نکنند، تا ۱۰ روز بعد از تاریخ انجام تست نباید در محل کار حضور پیدا کنند

❁ در موارد خفیف و متوسط که معمولا 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

❁ 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 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

❁ اساسا بازگشت زودتر از موعد فرد بهبود یافته به هر دلیلی (تمایل خود فرد، نیاز سازمان به وجود فرد و...) نیاز به تائید آزمایشگاهی دارد. برای این کار باید حتما 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

❁ در حال حاضر استفاده از تست سرولوژی 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

- 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-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)
- 5 - Amalakanti S, Pentakota MR. Pulse Oximetry Overestimates Oxygen Saturation in COPD. *Respir Care*. 2016; 61(4):423-427. doi:10.4187/respcare.04435
- 6 - Hinkelbein J, Genzwürker H, Fiedler F. 2015. Detection of a systolic pulse pressure level for reliable readings in pulse oximetry. *Monitoring: equipment and computers*
- 7 - Urden L, Stacy K, Lough M. *Critical care nursing, Diagnosis and management*. 8th Edition. Elsevier INC. 2018.
- 8 - 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