

راهنمای خودمراقبتی بیماران مشکوک و محتمل مبتلابه ویروس کرونا پس از ترخیص در منزل

تهیه و تنظیم:

دکتر مریم السادات هاشمی

(عضویت علمی گروه پرستاری مراقبت ویژه)

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 .
- ❁ 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.
- ❁ 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.

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. محلول رقیق شده وایتکس حداکثر ۲۴ ساعت اثر خود را حفظ می کند لذا به اندازه مصرف محلول آماده کنید. حداقل یک دقیقه اجازه دهید که محلول وایتکس با سطوح در تماس باشد تا گندزدایی صورت گیرد. 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

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 ۶۰-۹۰ 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.

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

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

نحوه دفع زباله های عفونی

❁ 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.

❁ 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.

❁ 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

تب و بدن درد شدید دارم، چه اقدامی باید انجام بدهم؟

❁ برای تسکین تب و 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 الگزیبر 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. داروهای 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

❁ 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 داروهای 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

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 بپزد

- ❁ 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 حلوايي، 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.

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 کنیم؟

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 اکیدا خودداری کنید.

دیفن هیدرامین

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

❁ 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 قلبی

❁ 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.

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

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 می باشد، 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 اشتهایی 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 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 نکند، تا ۱۰ روز بعد از تاریخ انجام تست نباید در محل کار حضور پیدا کند.
- ❁ 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 تأیید 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.