



نکات مهم در خصوص قرنطینه خانگی نحوه مراقبت از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ با علائم خفیف در منزل

راههای انتقال

انتقال ویروس کرونا از افراد بیمار (حامل ویروس) به افراد سالم امکانپذیر است و میتواند به شکل مستقیم و غیرمستقیم از دو راه انتقال اصلی تماسی و تنفسی به سایر افراد منتقل گردد که در ذیل شرح داده می شود:

- **انتقال قطره ای:** انتقال ویروس میتواند از طریق قطرات تنفسی ریز و بزرگ از فرد آلوده به دیگران، از طریق عطسه و سرفه صورت بگیرد. به عبارت دیگر بیماری از طریق قطره هایی که با سرفه یا بازدم از دهان و بینی فرد مبتلا به کرونا ویروس به اطراف پخش میشود، به دیگران انتقال مییابد. بنابراین مهم است که از فرد مبتلا به کرونا، حداقل یک الی دو متر فاصله گرفته شود.
- **انتقال تماسی:** بیماری از طریق سطوح آلوده به قطره های تنفسی بیمار مبتلا به کرونا ویروس قابل انتقال است. به عبارت دیگر افراد سالم بعد از تماس با یک شیء آلوده به کرونا ویروس، از قبیل دستگیره درب، میز، یا دست کثیف شخص آلوده و تماس دست خود با دهان، چشم یا بینی، ممکن است دچار این بیماری شوند.
- **انتقال از طریق سطوح آلوده به مدفوع:** شواهد جدید نشان میدهند که بیماری کرونا ویروس از راه مدفوع هم میتواند منتقل شود. بنابراین شستن دستها با آب و صابون یا مواد ضدعفونی کننده به مدت حداقل ۲۰ ثانیه و عدم تماس با صورت، دهان، بینی و چشم به خصوص بعد از اجابت مزاج اهمیت دارد.

ویژگی های اتاق قرنطینه، ضدعفونی اتاق قرنطینه، محل های تردد بیمار از قبیل حمام و دستشویی

مکان قرنطینه خانگی بیمار باید اتاقی مجزا و دارای سیستم تهویه مناسب باشد، تا مرتب هوای اتاق عوض شود. با باز کردن پنجره ها و یک درب میتوان تهویه را برقرار کرد.

افراد بیمار تا حد امکان نباید فضای مشترکی با دیگر اعضای خانواده داشته باشند.

افراد بیمار باید از رختخواب مجزا استفاده کنند و فاصله حداقل ۲ متر را با اعضای خانواده حفظ کنند.

بیمار در صورت تنها بودن در اتاق، نیاز به استفاده از ماسک ندارد ولی در صورت داشتن فضای مشترک و زندگی با اعضای خانواده، تا حد امکان در تمام مدت باید از ماسک استفاده کند.

باید تا حد امکان سرویس بهداشتی (حمام و دستشویی) مجزایی در اختیار بیمار قرار داده شود. در صورت عدم امکان و ناگزیر بودن از استفاده سرویس بهداشتی مشترک، پس از هر بار استفاده، سرویس بهداشتی باید با آب و شوینده خانگی تمیز و یا با محلول های ضدعفونی کننده (واپتکس) با پوشیدن دستکش ضد عفونی شود.

سایر اعضای خانواده نیز تا حد امکان، پس از استفاده ی بیمار از سرویس بهداشتی باید فاصله زمانی بیشتر (حداقل ۲ ساعت بعد)، از سرویس بهداشتی استفاده کنند.

کلیه سطوح و وسایل پیرامون بیمار (مانند میله ها و میز کنار تخت، تبلت، ریموت، میز غذا و...) باید روزانه ضد عفونی شود. سطوح دارای آلودگی با مایعات بدن و خون نیز پس از شستشو با آب و صابون و یا دیگر شوینده های خانگی، با استفاده از محلول های مناسب باید ضد عفونی شود.

از به اشتراک گذاشتن ظروف غذا، لیوان، فنجان، حوله و وسایل خواب بیمار با دیگر اعضای خانواده باید خودداری شود؛ و باید ظروف بلافاصله پس از استفاده، با مواد شوینده شستشو داده شوند .

مراقبین، قبل و بعد از تماس با بیمار یا وسایل پیرامون او و نیز تماس با لباس، ملحفه، دستمال و هر چیزی که ممکن است با ترشحات تنفسی و دیگر مایعات بدن و مدفوع آلوده شده باشد، بهداشت دست را باید انجام داده و حتما از وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش) استفاده نمایند .

کارکنان مراقبتی در صورت کمک در شستن ملحفه ها نباید ملحفه های کثیف را تکان دهند. خودداری از تکان دادن ملحفه ها، امکان پخش ویروس در هوا را به حداقل می‌رساند .

لباسهای کثیف بیمار را میتوان در کنار سایر لباسها با ماشین لباسشویی و با بالاترین درجه حرارت آب ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتیگراد شستشو داد. در صورت نداشتن ماشین لباسشویی، تا ۷۲ ساعت پس از پایان ایزوله ۷ روزه باید صبر کرد(روز ۱۰) و پس از آن میتوان لباسها را برای شستشو به لباسشویی عمومی داد.

لباسها یا ملحفه های خیلی کثیف که با مایعات بدن مانند استفراغ یا اسهال آلوده شده اند، دور بیندازید.

۱۴ اصل توصیه شده توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، برای تغذیه صحیح در دوران نقاهت

کووید-۱۹ به شرح زیر ارائه می شود :

- ۱- تامین مقدار زیاد مایعات شامل آب، آب میوه های تازه و طبیعی(آب پرتغال، آب سیب، آب هندوانه و ...) و آب سبزی های تازه (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و ...)، چای کم رنگ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل هشت لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات مجاری هوایی
- ۲- مصرف انواع سوپ داغ (سوپ سبزیجات، سوپ جو، سوپ بلغور، جو دوسر و ..) و آشهای سبک مانند آش برنج، آش جو، آش سبزیجات
- ۳- مصرف میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و ...) یا سبزیجات آب پز
- ۴- استفاده 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 ای زرد و نارنجی، سبزیجات با برگهای تیره رنگ مانند کاهو، اسفناج و ...) به منظور حفظ تمامیت مخاط تنفسی
- ۵- استفاده از 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 .
- ۶- استفاده از منابع غذایی حاوی پروتئین، روی، آهن و سلنیوم (مانند گوشت مرغ، گوشت قرمز، گوشت ماهی سالمون، میگو، تخم مرغ، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز بادام، گردو، پسته، فندق و ...) و خشکبار حداقل دو وعده در روز سبب تقویت سیستم ایمنی می گردد .
- ۷- استفاده از منابع غذایی حاوی کربوهیدرات مانند برنج، سیب زمینی و نان سبوسدار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه
- ۸- استفاده از روغنهای گیاهی یا نباتی مانند آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد و کلزا به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامینهای محلول در چربی
- ۹- استفاده از عسل جهت تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه
- ۱۰- استفاده از زردچوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضد التهابی آن

- ۱۱- افزودن سیر و پیاز تازه و زنجبیل و چوب دارچین به غذاها جهت کمک به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن
- ۱۲- در صورت حالت تهوع در بیمار استفاده از زنجبیل یا موز
- ۱۳- افزودن مقداری پودر سبوس خوراکی (برنج یا گندم) فرآوری شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای پیشگیری از یبوست
- ۱۴- مصرف منظم صبحانه و دو تا سه وعده برای تامین انرژی و ریزمغذیه‌های مورد نیاز

۱۴ اصل توصیه شده توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت برای پرهیز و محدودیت غذایی در دوران نقاهت بیماران مبتلا به کووید-۱۹ به شرح زیر میباشد:

- ۱- پرهیز از مصرف غذاهای سنگین مانند آش گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم دشوار دارند
- ۲- محدود کردن غذاهای پرچرب یا سرخ کرده مانند سالاد الویه، سیب زمینی سرخ کرده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت
- ۳- محدود کردن مصرف انواع فست فود و غذاهای آماده فرآوری شده
- ۴- ممنوعیت استفاده از ترش‌یها و سرکه که سبب خشکی و تحریک دستگاه تنفس میشود.
- ۵- محدودیت مصرف نمک و غذاهای کنسروی دارای نمک زیاد
- ۶- محدود کردن مصرف شیر و لبنیات (به جز محصولات پروبیوتیک) که سبب ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی میشود
- ۷- محدود کردن مصرف رب گوجه فرنگی، فلفل، انواع سسهای تند و سس خردل
- ۸- محدود کردن مصرف مواد شیرین و شیرینی جات، آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند
- ۹- محدود کردن مصرف نوشیدنی ها و خوراکیهای محرک مانند چای غلیظ، قهوه، نسکافه یا شکلات تلخ
- ۱۰- اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل
- ۱۱- ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال
- ۱۲- ممنوعیت استفاده از روغن هایی مانند روغن زیتون، کلزا، کنجد، آفتابگردان و ... برای سرخ کردن مواد غذایی
- ۱۳- محدود کردن مصرف روغن ها و چربیهای حیوانی مانند کره، دنبه و...

مصرف داروها در قرنطینه (نحوه مصرف، عوارض و).... داروی تایید شده و قطعی برای درمان کووید-۱۹ وجود ندارد و ضروری است دستورات پزشک معالج دقیقاً اجرا شود. در این راستا موارد زیر توصیه میشود :

چنانچه فرد بیمار به بیماری مزمن دیگری از جمله دیابت، فشار خون بالا و ... مبتلا باشد، باید در مورد مصرف داروهای قبلی خود با پزشک معالج مشورت نماید و از دستورات دارویی تجویز شده پیروی کند. قطع خودسرانه دارو یا مصرف هر دارویی در این دوران ممکن است برای بیمار دارای عوارض جانبی باشد.

چگونگی مدیریت مسائل روانی

دریافت اخبار را به منابع معتبر، محدود کنید. دریافت اطلاعات بهداشتی و سلامتی صحیح و به موقع در مورد کووید-۱۹ مهم است، اما قرار گرفتن بیش از حد در معرض رسانه های پوشش دهنده اخبار این بیماری، میتواند منجر به افزایش احساس ترس و اضطراب شود.

• حفظ روال کار روزمره

حفظ روال روزمره میتواند به بزرگسالان و کودکان کمک کند تا با وجود ناآشنا بودن با جداسازی و قرنطینه، احساس نظم و هدف را در زندگی خود حفظ کنند. بنابراین، برنامه ای یکنواخت برای زمان خواب، وعده های غذایی و ورزش داشته باشید. سعی کنید فعالیتهای روزمره منظم مانند کار، ورزش را داخل برنامه خود قرار دهید. در صورت نیاز، بر اساس علاقه خود، سایر سرگرمیهای سالم مانند مطالعه، گوش دادن به آوای قرآن و موسیقی، انجام امور مذهبی (عبادت، مشارکت در خدمات و برنامه های آنلاین را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

• ارتباط با دیگران به صورت مجازی

اگرچه تعامل چهره به چهره ممکن است محدود باشد، اما روان شناسان استفاده از تماس های تلفنی، پیام های متنی، گفتگوهای ویدیویی و استفاده از شبکه های اجتماعی را پیشنهاد میکنند.

• داشتن سبک زندگی سالم

به میزان کافی بخوابید، غذاهای سالم بخورید و آب کافی بنوشید و چنانچه از نظر جسمی توانایی دارید در خانه ورزش کنید. سعی کنید از مصرف الکل یا مواد مخدر به عنوان روشی برای کنار آمدن با فشارهای جداسازی و قرنطینه خودداری کنید.

• حمایت از فرزندان

اگر در قرنطینه یا جداسازی هستید، از طریق ارتباط تلفنی، صوتی و تصویری و رعایت موارد ایمنی و کنترل عفونت میتوانید با فرزند خود ارتباط داشته باشید. با تشویق آنها برای پرسیدن سوالات خود و کمک به آنها در درک وضعیت فعلی، از فرزندانتان حمایت کنید. در مورد احساسات آنها گفتگو و احساساتشان را بپذیرید؛ به آنها کمک کنید تا احساسات خود را از طریق نقاشی یا فعالیت های دیگر ابراز کنند؛ اطلاعات غلط یا اشتباهات برداشتی آنها را در مورد نحوه شیوع ویروس شفاف کنید.

• خواب و استراحت در قرنطینه

خواب همانند رژیم غذایی سالم و ورزش بسیار مهم است. خواب ناکافی میتواند باعث اضطراب و استرس شود و یا اضطراب و استرس موجود را بدتر کند. خواب ناکافی بر سلامت جسمی نیز تأثیرگذار است. خواب ناکافی یا اختلال در خواب بر رژیم غذایی، سطح فعالیت بدنی و حتی فشارخون تأثیر منفی میگذارد. خواب مناسب و کافی در مبارزه با عفونت بسیار کمک کننده است و در صورت ناکافی بودن پاسخ ایمنی بدن را مختل کرده و منجر به شعله ور شدن سایر بیماریها و یا بیماریهای مزمن میشود.

• ملاحظات لازم در خانه های دارای سالمند:

فردی که از یکفرد سالمند غیر مبتلا به کووید-۱۹ مراقبت میکند، باید هر روز صبح و عصر، دمای بدن خود را اندازه گیری کند.

• نکات مهم در استفاده از ماسک

- ماسک باید به اندازه کافی دهان و بینی را بپوشاند
- ماسک نباید در حین استفاده، لمس شده یا با دست نگهداری شود
- اگر ماسک مرطوب شود یا با ترشحات آلوده تماس داشته باشد، باید سریعاً تعویض شود

- ماسکهای یکبار مصرف نباید چندین بار استفاده شود و باید بعد از استفاده به صورت صحیح دفع گردد
- مراقب بیمار در زمان ارائه مراقبتهای دهانی و تنفسی و همچنین در زمان مواجهه با ادرار و مدفوع بیمار، بایستی از ماسک یکبار مصرف و دستکش استفاده نماید
- مراقب باید در زمان تمیز کردن اتاق بیمار نیز، از ماسک استفاده نماید
- بیماران دارای علائم خفیف که حال عمومی خوبی دارند، بهتر است خودشان اتاق خود را تمیز کنند .
- قبل از پوشیدن و بعد از درآوردن ماسک، دستها باید شسته شود.
- استفاده از ماسک برای کودکان زیر ۲ سال توصیه نمیشود.

نحوه صحیح شستشوی دست ها

شستشوی دست باید بعد از تماس با بیمار یا محیط مجاور وی و هر سطحی که ممکن است توسط بیمار لمس شده باشد، باید صورت گیرد. همچنین شستشوی دست باید قبل و بعد از آماده کردن غذا، قبل از غذا خوردن، بعد از استفاده از دستشویی و هر زمانی که دست ها آلوده به نظر میرسند، انجام گیرد. اگر آلودگی دستها مشهود نباشد، میتوان از ضدعفونی کننده های دست با پایه الکل هم استفاده کرد. در ارتباط با استفاده از محلولهای ضدعفونی در منزل باید موارد ایمنی (مانند خطر بلع تصادفی توسط کودکان یا آتش سوزی) را توجه کرد. بعد از شستشوی دست با آب و صابون، برای خشک کردن دستها، استفاده از حوله های یک بار مصرف کاغذی توصیه میشود. اگر این حوله ها در دسترس نباشد از حوله های پارچه ای اختصاصی که به صورت جداگانه از سایر حوله ها نگهداری میشود استفاده کنید و بعد از خیس شدن، آن را با حوله جدیدی جایگزین نمایید. شستشوی دست باید بلافاصله قبل از پوشیدن وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش) و بلافاصله بعد از برداشتن آن انجام شود. دستهای خود را به طور مکرر با استفاده از آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید. سایر اعضای خانواده در منزل نیز شستن مکرر دست های خود را باید انجام دهند، بخصوص زمانی که نزدیک بیمار قرار گرفته اند. در صورتی که آب و صابون در دسترس نیست از ضدعفونی کننده دست با پایه الکی حداقل ۶۰ درصد استفاده کنید. تمام سطوح دست خود را آغشته کنید و دست های خود را آنقدر به هم بمالید تا دستهای شما خشک شود. از تماس چشم، بینی و دهان با دستهای شسته نشده، پرهیز کنید. اگر آلودگی دستها مشهود باشد، شستشوی دست با آب و صابون توصیه میگردد (در چنین شرایطی ضدعفونی کردن دستها توصیه نمی شود). شستشوی دست، قبل از ترک خانه و ملاقات با فرد دیگر حتما باید انجام شود.

نحوه دفع زباله های عفونی

در زمان شیوع بیماری کرونا و 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 الزم است موارد زیر رعایت شود

- ۱- حتما از سطل زباله درب دار استفاده کنید ۲- دستکشهای یکبار مصرف، ماسک ها و سایر مواد آلوده را در یک سطل زباله درب دار که داخل آن کیسه زباله زرد رنگ گذاشته شده است، بیندازید ۳- هنگام برداشتن کیسه های زباله، دست زدن و دور ریختن آن ها حتما از دستکش استفاده کنید و دستها را بعد از آن بشویید ۴- در صورت امکان برای فرد بیمار از سطل زباله درب دار اختصاصی در اتاق خود، استفاده کنید ۵- 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 میتوانند با هم جمع شوند و در یک کیسه بزرگتر و تمیز قرار گیرند،

همچنین بهتر است از سایر زباله ها جدا نگهداری شوند ۶- زباله ها بهتر است در دو کیسه قرار گرفته و محکم گره زده شوند ۷- 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 ۸- برای این که بتوان این زباله ها را به همراه سایر زباله های خانگی دفع کنید، الزم 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 ۹- بهتر است بر روی کیسه زباله بر چسب زباله های عفونی زده شود. یا از کیسه زباله زرد رنگ استفاده شود ۱۰ پس از جابجایی کیسه های زباله، باید بهداشت دست انجام شود. از آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده دست حاوی الکل استفاده کنید

گندزدایی سطوح:

۱- ابتدا سطوح کثیف را با شوینده های خانگی تمیز کنید، سپس از محلول گندزدا استفاده نمایید ۲- سفید کننده های خانگی را با محلولهای گندزدای دیگر مخلوط نکنید ۳- حداقل یک دقیقه اجازه دهید که محلول با سطوح در تماس باشد

برای درست کردن محلول ضد عفونی با وایتکس در منزل:

یک سوم فنجان وایتکس به ازای یک گالن یا ۴ لیتر آب یا یک واحد وایتکس به اضافه ۹ واحد آب

نحوه پوشیدن ماسک صورت:

۱- قبل از پوشیدن ماسک، دستهای خود را به طور صحیح با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید ۲- اگر ماسک گیره محکم شونده در قسمت بینی دارد، با هر دو دست آن را در پل بینی فیت کنید ۳- ماسک باید به طور مناسب تا زیر چانه را پوشش دهد. آن را به نحوی بر روی بینی و چانه محکم کنید که حداقل فاصله بین صورت شما و ماسک وجود داشته باشد ۴- بندهای بالایی ماسک جراحی باید در قسمت تاج سر و بندهای پایینی باید در پایه گردن گره زده شوند (ماسک های بند دار)

نحوه در آوردن ماسک صورت:

۱- قسمت جلوی ماسک نباید لمس شود چرا که آلوده میباشد ۲- ابتدا بندهای پایینی را فقط با لمس بند به طرف بالای سر کشیده و باز کنید ۳- بند بالا را نیز با دقت با کشیدن به طرف بالایی سر، باز کنید. در صورتی که بندهای ماسک، کش دار باشد: یک انگشت یا انگشت شست و اشاره را زیر بندها در قسمت پشت سر قرار داده و آن را خارج کنید ۴- ماسک را بدون آن که به قسمت جلوی آن دست بزنید از صورت خود بردارید ۵- ماسک یکبار مصرف را بعد از هر بار استفاده خارج کرده و آن را بلافاصله دفع کنید ۶- بعد از برداشتن ماسک، دست ها باید فوراً و به طور کامل شسته شوند

منابع : راهنمای کشوری نحوه مراقبت از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ با علائم خفیف در منزل

تهیه و تنظیم : صادق رهی - مدیر گروه تخصصی پیشگیری و مبارزه با بیماریهای دانشگاه علوم پزشکی بزم