

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

قرنطینه یعنی چه؟

فرد با بیماری خفیف یا مشکوک به بیماری
در یک اتاق که تهویه و نورگیری مناسب
داشته باشد به مدت ۱۴ روز مداوم بماند.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

قرنطینه یعنی چه؟

در این مدت با افراد دیگر نیز تماس نداشته
باشد و از اطاق خارج نشود مگر برای استفاده از
سرویس بهداشتی یا خدمات پزشکی لازم و
ضروری.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

قرنطینه یعنی چه؟

- بهتر است در صورت امکان این اتاق مجزا از سایر قسمت های منزل باشد.
- اگر باندازه کافی جا یا اطاق ندارید؛ سعی کنید با پرده یا پتو؛ یک دیوار حائلی بین بیمار و بقیه ایجاد کنید.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

قرنطینه یعنی چه؟

- سایر افراد منزل اجازه ورود به این اتاق یا قسمت جدا شده را نداشته باشند.
- غذا و سایر مایحتاج فرد در ورودی اتاق به بیمار تحویل داده شود.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



واحد توسعه تحقیقات بالینی
مرکز آموزشی درمانی بقیه... الاعظم

آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

قرنطینه یعنی چه؟

روزانه حداقل دو بار با باز کردن پنجره
هوای اتاق یا قسمت جدا شده برای فرد
تهویه شود.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

قرنطینه یعنی چه؟

اگر منزل دو توالت یا حمام دارد یکی از آنها به این فرد اختصاص یابد و بقیه به هیچ عنوان در آن وارد نشوند. مسیری که فرد از اتاق تا توالت و حمام می رود روزی چند بار ضد عفونی شود.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

قرنطینه یعنی چه؟

اگر منزل تنها یک توالت و حمام دارد، پس از هر بار استفاده از توالت یا حمام سطوح، کف و شیرآلات، کلید برق، دستگیره درها با الکل ۷۰٪ یا وایتکس رقیق شده توسط اهالی منزل با رعایت احتیاطات ضد عفونی شود. مسیری که فرد از اتاق تا توالت و حمام می رود نیز ضد عفونی شود.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

قرنطینه یعنی چه؟

مسواک بیمار و اهل خانه یکی از جایگاه‌های
رشد ویروس است. بعد از هر بار مسواک زدن نیم
ساعت مسواک را در آب نمک ۳۰ تا ۴۰ درجه
قرار دهید گویا آن را استریل کرده‌اید.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کوروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

قرنطینه یعنی چه؟

اگر بیمار مجبور به رویارویی با اهالی خانه شد؛
حتما هم بیمار و هم بقیه از ماسک استفاده
کنند. لازم نیست حتما از این ماسکهای
استاندارد باشد؛ بایک دستمال و یک روسری
هم میشود همین کار را کرد.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کرونا یا خفیف یا مشکوک به کورونا

قرنطینه یعنی چه؟

توجه داشته باشید که فاصله مطمئنه بیمار یا فرد مشکوک با افراد غیر بیمار حتی با وجود ماسک ۱ الی ۱.۵ متر است در هر صورت حتی در برخورد ضروری نیز این فاصله را حفظ کنید

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

قرنطینه یعنی چه؟

استفاده از ماسک های دریچه ها حتی
ماسک N95 دریچه دار، برای فرد مبتلا
ممنوع است زیرا دریچه آن باعث انتقال
ویروس به فضای بیرون می شود.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کوروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

قرنطینه یعنی چه؟

ماسک ها باید در صورت مرطوب شدن
یا حداکثر هر ۸ ساعت تعویض شوند.
برای درآوردن ماسک از بندهای آن
استفاده شود و به قسمت پارچه ای
دست زده نشود.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

قرنطینه یعنی چه؟

بیمار یا فرد مشکوک دست ها را مرتب با آب و صابون یا الکل ۷۰ درصد ضد عفونی نماید. این کار به خصوص پس از هر بار خروج از اتاق برای انجام امور ضروری تکرار شود. طول مدت شستشو باید حداقل بیست ثانیه باشد.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



واحد توسعه تحقیقات بالینی
مرکز آموزشی درمانی بقیه... الاعظم

آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

قرنطینه یعنی چه؟

بیمار یا فرد مشکوک در هنگام سرفه با
دستمال یا آرنج خود جلوی دهان خود
را گرفته تا از انتشار ویروس در فضای
اطاق یا قسمت مجزا جلوگیری نماید.
سپس دستمال را در یک سطل دارای
پوشش پلاستیکی بیندازد.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

وسایل مورد استفاده

برای تبادل ظرف و سایر موارد با فرد
مراقب از دستکش یکبار مصرف استفاده
نموده و سپس آن را در سطل زباله اتاق
بیندازد.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

وسایل مورد استفاده

ظرف هایی که فرد بیمار یا مشکوک
استفاده می کند از سایر ظروف منزل جدا
و به صورت مجزا با اسکاچ مجزا شسته
شود.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

وسایل مورد استفاده

لباس های فرد نیز از سایر افراد جدا
شده و در مایع یا پودر شستشو و آب
داغ با حرارت ۶۰ تا ۹۰ درجه خیسانده و
سپس شسته شود.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

وسایل مورد استفاده

در صورت استفاده از ماشین لباسشویی
برای شستن لباس بیمار یا فرد مشکوک
تنظیماتی استفاده شود که حرارت ۶۰ تا
۹۰ درجه را لحاظ کند. (بیشترین دما و
بیشترین زمان خیساندن، شستشو و
آبکشی)

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کوروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

مواد غذایی

در طول مدت قرنطینه استراحت نموده،
آب و مایعات فراوان نوشیده از بیرون
رفتن از اتاق و منزل مگر در موارد
ضروری خودداری نماید.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

مواد غذایی

اگر بیمار یا فرد مشکوک رژیم داشته، آن را
قطع کند و به اندازه کافی غذاهای سالم و
تازه و مقوی میل کند. یادتان باشد که
غذاهای حیوانی و گیاهی باید خوب پخته
شوند.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کوروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

مواد غذایی

خوردن نانی که تازه از تنور در آمده و هنوز
داغ است و با جایی تماس نداشته اشکالی
ندارد؛ اما در غیر اینصورت حتما نان را قبل
از خوردن درون میکروفر و یا روی گاز داغ
کنید

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

مراقب بیمار

بهتر است یک نفر که بیشترین زمان حضور در منزل را دارد و سن بالا و بیماری زمینه ای خاصی ندارد مسئول مراقبت بیمار شود.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

مراقب بیمار

پس از مراقبت از بیمار تا موارد
بهداشتی مانند شستن دست ها و
ضد عفونی نمودن لوازم و سطح را کاملا
رعایت نکرده است از تماس با سایر
افراد خانواده خودداری نماید.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

مراقب بیمار

بهتر است مراقب تا حد امکان به اتاق
بیمار وارد نشود و تبدلات در ورودی
اتاق انجام شود

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

مراقب بیمار

برای انجام تبادلات حتما از دستکش
استفاده نماید و بعد از انجام تبادل
دستکش را در سطل زباله درب دارمجزا
با کیسه زباله بیندازد. از مصرف دوباره
دستکش خودداری نماید.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

مراقب بیمار

اگر نیاز به حضور در اتاق فرد مبتلا باشد بهتر است از یک لباس بلند مثل روپوش به صورت اختصاصی استفاده شود و پس از خروج از اتاق در محلی ایزوله آویزان شود. شرایط شستشوی این لباس نیز مانند لباسهای بیمار باشد.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

مراقب بیمار

مراقب، روزانه درجه حرارت بدن خود را
اندازه گیری نموده، در صورت بروز
تب، سرفه یا تنگی نفس ضمن مشاوره
تلفنی خود
را نیز قرنطینه نماید.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

سایر افراد خانواده

اگر در منزل فرد سالمند یا فردی با
بیماری قلبی-عروقی، تنفسی، دیابت،
فشارخون، نقص ایمنی یا تحت درمان با
کورتون است

بهتر است به محل دیگری منتقل شود

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

سایر افراد خانواده

اگر خانواده امکان داشته باشد سایر افراد
بغیر از مراقب بیمار نیز به مکان دیگری
منتقل شوند بهتر است.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

سایر افراد خانواده

اگر بیش از یک فرد مبتلا در منزل هستند
بهتر است با هم در یک مکان نگهداری
شوند تا محل های کمتری آلوده شود.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

مواد مورد نیاز

بهتر است در اتاق آب آشامیدنی یا آب
معدنی، نوشیدنی های دیگر مانند چای و
آبمیوه، اسپری الکل، یک تب سنج، دستمال،
ماسک، دستکش و پلاستیک زباله به میزان
کافی قرار داده شود. تا بیمار مجبور به
تردد نشود

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

زمان مراجعه

مادامی که در ۲۴ ساعت تا ۴۸ ساعت اولیه همه
علائم با هم و رو به افزایش گذارد و علائم
جدیدی مثل تند شدن تنفس بیش از ۲۴ در
دقیقه یا تب ماندگار بالای ۳۸.۵ داشت؛
"در خانه نمانده و به بیمارستان مراجعه کند"

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کوروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

عدم مراجعه

اما ثابت ماندن علایم و بمرور کم شدن
علایم نشان می دهد مدیریت شما و اهل
خانه عالی است .

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

پایان قرنطینه

اگر علایم بیمار یا فرد مشکوک بهبود یافت،
تا ۱۴ روز قرنطینه را حفظ کند. اگر تا ۱۴
روز هنوز بهبود نیافته تا بهبودی کامل
قرنطینه را ادامه دهد.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کوروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

پایان قرنطینه

پس از بهبودی و اتمام مدت قرنطینه
تمام وسایل و سطوح اتاق
و میز و اشیای بیمار ضدعفونی شود.

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19



آموزش مراقبت در منزل در بیماران با
کروناوی خفیف یا مشکوک به کورونا

همیشه احتیاط

بیمار یا فرد مشکوک پس از بهبودی از
ماسک و دستکش تا زمانی که شیوع بیماری
ادامه دارد، استفاده کند، مبادا در زمره
کسانی باشد که با این ویروس دوباره مبتلا
شود!