

## توصیه به بیماران و مراجعه کنندگان بیمارستان بقیه الله الاعظم (عج)، در خصوص مراقبت و پیشگیری از بیماری کرونا:

### مراجعه به اورژانس بیمارستان فقط در شرایط اضطرار:

1. به منظور ایجاد فرصت مناسب برای ارایه خدمات به بیماران مشکوک به آنفلوآنزا و کرونا مراجعه به اورژانس فقط در شرایط اضطرار توصیه می گردد

### مراجعه به سایر بخش های بیمارستان با نظر پزشک معالج و وجود شرایط اورژانسی:

1. بیماران و سایر مراجعین محترم، با توجه به شرایط خاص بیماری آنفلوآنزا و کرونا، بهتر است برای دریافت خدمات درمانی صرفاً با نظر پزشک معالج و وجود شرایط اورژانسی به بیمارستان مراجعه نمایید.
2. با توجه به شیوع این بیماری بهتر است از هر گونه مراجعه غیر ضرور به بیمارستان اجتناب و سئوالات خود را از طریق شماره 81262011 جویا شوید

### در صورت احتمال ابتلاء به بیماری کرونا، یا بعد از تماس با بیمار مبتلا به کرونا، جهت بررسی و

### تست های اولیه، با این شماره ی تلفن ..... گویا تماس و علائم خود را بررسی کنید:

1. علائم بیماری کرونا شبیه علائم سرماخوردگی است بنابراین در صورت ابتلاء به سرماخوردگی بهداشت فردی و بهداشت محیطی را دقیقاً رعایت کنید تا بیماری را به دیگران منتقل نکنید زیرا ممکن است مبتلا به کرونا باشید
2. تا 14 روز پس از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار روزانه دو مرتبه دمای بدن از نظر تب بالای 37.3 درجه، کنترل و به علائم زیر توجه شود
3. برای بررسی وضعیت ابتلا به بیماری کرونا ابتدا علائم عمومی شامل گلودرد، ضعف و درد بدن، علائم گوارشی، آبریزش بینی، سردرد، تب بالای 37.3 درجه، لرز، سرفه های خشک، تنفس دشوار یا تنگی نفس را در خود بررسی کنید در صورت نداشتن علائم به کار روزانه خود ادامه دهید و در صورتی که علائم عمومی را دارید مراقبت ها را به شرح زیر شروع کنید:
  - 2.1. در خانه یا همان محلی که هستید بمانید
  - 2.2. فقط افرادی در خانه یا محل باشند که حضورشان برای مراقبت از بیمار ضروری است
  - 2.3. سالمندان و افراد دچار بیماری مزمن را از آن فضا دور کنید

- 2.4. سایر اعضای خانواده، در فضای دیگر یا اتاق دیگری بمانند
  - 2.5. عیادت کنندگان را محدود کنید
  - 2.6. در فضاهای مشترک خانه جریان هوا را برقرار کنید (باز گذاشتن پنجره ها)
  - 2.7. شستشوی مداوم دستها را فراموش نکنید
  - 2.8. هنگام تماس با بیمار از دستکش دستمال و ماسک استفاده کنید
  - 2.9. بیمار ماسک ساده جراحی زده باشد، استفاده از ماسک N95 فیلتردار برای فرد سرماخورده، آنفلوآنزا یا  
کروناوی با عث گسترش بیماری به دلیل خروج هوا از طریق فیلتر می شود
  - 2.10. وسایل آلوده یکبار مصرف را دور بیندازید و سایر وسایل را ضد عفونی کنید
  - 2.11. کلیه سطوح مکرر و روزانه ضد عفونی شود (سرویس بهداشتی-موبایل-تلفن-کنترل ها -میز-دستگیره ها  
و...)
  - 2.12. پس از درآوردن دستکش دستها را بشوید
4. پس از شروع مراقبت های به شرح فوق برای پیگیری دقیقتر بصورت تلفنی با شماره 81262011 تماس  
بگیرید تا برای انجام سایر تست های دقیق تر مثل بررسی اکسیژن پایین خون و مشاهده ضایعات ریوی در  
سی تی اسکن ریه شما را راهنمایی کنند
  5. در صورت لزوم مراجعه به بیمارستان حتماً تمامی اقدامات بهداشت فردی و بهداشت محیطی را رعایت کنید  
و قبل از هماهنگی تلفنی کادر بیمارستان از منزل خارج نشوید

### شیوه رعایت بهداشت فردی، محیطی و بهداشت لوازم منزل:

1. دست ها را مرتباً با آب و صابون بشوید و در صورت عدم دسترسی، از محلول های ضد عفونی کننده  
استفاده نمایید.
2. از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید
3. در زمان عطسه و سرفه جلوی دهان خود را طوری بگیرید که ذرات به سمت دیگران پرتاب نشود برای  
اینکار آرنج خود را جلوی دهان خود بگیرید
4. بدلیل آشکار شدن علائم بیماری کرونا بعد از 2 تا 12 روز پس از ابتلا، از دست دادن و روبوسی کردن با  
دیگران خودداری کنید
5. از رها کردن دستمال کاغذی، دستکش و ماسک های مصرف شده در محیط خودداری و آن ها را پس  
گذاشتن در کیسه و بستن آن داخل سطل زباله بیندازید.

6. از تماس با حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید
7. همیشه قبل از خوردن دستهایتان را بشویید
8. از لوازم مشترک استفاده نکرده و لوازم شخصی خودتان را استفاده کنید
9. از قندان های عمومی، قلیان و سایر وسایل عمومی در داخل یا بیرون از خانه استفاده نکنید
10. از غذاها و خوراکی های رایگان تعارفی خارج از منزل استفاده نکنید
11. از کشیدن سیگار و قلیان اجتناب کنید
12. هنگام بیماری در منزل بمانید و از سایر افراد منزل فاصله بگیرید
13. از خوردن مواد غذایی نیم پز خودداری کنید
14. اشیاء و سطوحی را که اغلب لمس می کنید ضد عفونی کنید
15. برای ضد عفونی کردن وسایل منزل نظیر دستگیره درها، سطوح میز، سطوح آشپزخانه و ... همان شوینده های در دسترس در منازل (ترجیحاً حاوی هیپوکلرید سدیم **ترکیب مناسب آب با سفیدکننده های خانگی طبق دستورالعمل روی برچسب ماده سفید کننده**) کفایت می کند،
16. از حضور در مکان های شلوغ اجتناب و در صورت اجبار به حضور در مکان های عمومی و شلوغ از ماسک ساده جراحی و دستکش استفاده کنید (در صورت عدم دسترسی، **ماسک پارچه ای دست دوز خودتان که بعد از هر بار مصرف شسته و ضد عفونی می شود**)
17. **در صورت نبود ماسک و عدم امکان تهیه آن از ماسک های پارچه ای دست دوز خودتان و دستکش های پارچه ای در صورتی که بعد از هر بار استفاده مرتباً شسته و ضد عفونی شود استفاده کنید**
18. تدابیر مشخص شده برای استفاده از عابر بانک ها، دستگاه های پوز، خرید و ... را رعایت نمایید، بطور کلی در انجام هر کاری از دادن وسایل شخصی خود به دست دیگران یا گرفتن وسایل شخصی دیگران خودداری کنید، هر چه دست به دست کردن وسایل و لوازم شخصی شما با دیگران کمتر باشد در امنیت بیشتر خواهید بود

## آرامش روانی به بیماران، حضور در بخش ها و اطلاع رسانی در خصوص پیش آگهی بیماری کرونا

1. میزان کشندگی بیماری کرونا ویروس جدید چین بسیار کم است، این بیماری در 80 درصد از افراد مثل یک سرماخوردگی ساده، بدون هر گونه ضایعه ای بهبود پیدا می کند

2. بسیاری از بیماران کرونایی بدون مشکل خاصی به درمان جواب داده و از بیمارستان مرخص میشوند.
3. نکته مهم این بیماری سرایت بسیار سریع آن می باشد در این سرایت ها گرچه بسیاری از افراد بسادگی درمان می شوند اما زمانی که بیماری به یک فرد با سیستم ایمنی ضعیف سرایت می کند برای او ممکن است کشنده باشد و از آنجاییکه ما نمی دانیم چه کسانی سیستم ایمنی ضعیف دارند لذا می بایست اصول پیشگیری و کنترل را رعایت نماییم.
4. تأکید می شود که این بیماری برای افرادی با سیستم ایمنی ضعیف مثل افراد مسن، زنان باردار افراد دارای بیماری های خاص یا بیماری های خود ایمن، بیماری های قلبی و عروقی، فشار خون، دیابت، سرطان، بیماری های مزمن ریوی، مصرف کننده های مزمن کورتون و داروهای مشابه خطرناک است، لذا با رعایت بهداشت فردی و محیطی، مراقب باشیم بیماری را به دیگران سرایت ندهیم
5. خبرهای موثق را فقط از رسانه های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دریافت کرده و به اخبار محیط های مجازی توجه نکنیم

## سوالات:

1. من که کرونا مثبت هستم پس از ترخیص از منزل با خانواده ام چطور تعامل کنم؟
  - 1.1. مرتب ماسک بزنم؟
  - 1.2. از ایشان جدا بوده و فاصله یک متر را رعایت کنم؟
  - 1.3. می توانم غذاهای معمولی را بخورم؟
  - 1.4. می توانم بچه بغل کنم؟
2. من که علائم سرماخوردگی دارم آیا می توانم قرص سرماخوردگی مصرف کنم؟
  - 2.1. اگر اشتباه کرده باشم و بیماری ام کرونا باشد قرص سرماخوردگی به من آسیب نمی زند؟
  - 2.2. اگر کرونا باشد و با قرص سرماخوردگی علائمم بهتر شود و من فکر کنم که سرماخورده هستم آیا به دیگران آسیب نمی زنم؟

## سایر تدابیر بیمارستان:

1. تماس با بیماران مرخص شده کرونا مثبت و پرسیدن علائم خانواده و علائم خود بیمار
2. دو الی چهار بار در روز ممنوعیت ملاقات با پیچ به همه بیماران و مراجعین اطلاع رسانی شود،
3. در زمان بستری شدن در خصوص ممنوعیت ملاقات به بیماران توضیح داده شود

4. ممنوعیت ملاقات در سایت بیمارستان، درمانگاه و دانشگاه اطلاع رسانی شود

5. پیگیری مداوم ورودی های بیمارستان از نظر وجود بنر انجام شود تا بنرهای نصب شده برداشته نشده باشند