

در مراقبت از بیمار مبتلا به کرونا (کووید-۱۹) در منزل، به مطالب زیر توجه فرمایید:

- بیمار در یک اتاق جداگانه، دارای تهویه مناسب قرار داده شود. (در و پنجره های اتاق قابل باز شدن باشد).
- حتی المقدور سایر افراد خانواده در یک اتاق مجزا باشند. در صورتی که این شرایط امکان پذیر نباشد، بیمار بایستی حداقل یک متر از سایر افراد خانواده فاصله داشته باشد.
- جابجایی و حرکت بیمار محدود شود و حتی الامکان فضاهای مشترک (آشپزخانه، حمام، توالت و...)
- دارای تهویه مناسب بوده و پنجره ها جهت گردش هوا باز شوند.
- افراد سالخورده یا افراد مبتلا به بیماری های مزمن، قلب، ریه، کلیه، دیابت و ... را از بیمار دور کنید.
- تعداد مراقبین از بیمار به حداقل رسانده شود. (حتی الامکان یک نفر که دارای وضعیت سلامت مطلوب بوده و دارای ضعف سیستم ایمنی و یا بیماری زمینه ای نباشد از بیمار مراقبت کند).
- بیمار ملاقات ممنوع می باشد.
- بعد از هر بار تماس با بیمار و مکان نگهداری وی، شستشو و بهداشت دست انجام گیرد.
- دست ها قبل و بعد از آماده کردن و خوردن غذا و یا هر زمانی که فرد احساس کند که دست های وی آلوده است، حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته شود.
- در صورتی که آلودگی دست مشهود نباشد، می توان از هندراب (خددفونی کننده بر پایه الکل) استفاده کرد.
- هنگام تماس با خون و ترشحات بدن بیمار، مانند عرق، بزاق، خلط، استفراغ، ادرار یا اسهال از دستکش استفاده کنید.
- وسایل یکبار مصرف را بعد از استفاده دور بیندازید.
- هر روز سطوحی مانند پیشخوان، میزکار، وسایل حمام، توالت، تلفن، تبت و ... را تمیز کنید.
- جهت جلوگیری از انتشار ترشحات تنفسی، از ماسک طبی استفاده شود و به صورت جدی بهداشت تنفسی رعایت شود. به عنوان مثال در زمان سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانند و دستمال پس از استفاده دور انداخته شود.
- ارائه دهندگان مراقبت نیز بایستی از ماسک طبی استفاده کنند؛ به طوری که دهان و بینی به صورت کامل پوشانده شود و در طول استفاده از ماسک به آن دست نزنند.
- استفاده از ملحفه های شخصی و ظروف اختصاصی که پس از استفاده قابل شست و شو با آب و صابون باشند، بلامانع است. بهتر است لباس، ملحفه، حوله های حمام و دست، به طور مرتب با صابون

رختشویی و یا در ماشین لباسشویی با آب ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته و کاملاً خشک شوند.

توصیه های تغذیه ای در بیماری های تنفسی

- مصرف روزانه کربوهیدرات ها، به منظور تامین بخش عمده انرژی و برخی از موادمغذی ضروری می باشد. کربوهیدرات ها شامل برنج، انواع نان سبوس دار (جووسنگگ)، ماکارونی ترجیحاً سبوس دار، رشته، غلات صبحانه، سبزی ها و میوه ها می باشند.
- به منظور سالم وقوی نگه داشتن عضلات تنفسی، بیماران باید منابع غنی از پروتئین ها شامل انواع گوشت ها (قرمز، مرغ و ماهی)، انواع حبوبات (لوبیا، ماش، عدس، نخود، باقلا)، تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، کشک) و انواع آجیل های بدون نمک را مصرف نمایند.
- به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی، باید روزانه از روغن ها، چربی های خوراکی استفاده شود. روغن های گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد، به دلیل ارزش غذایی فراوان، بهتر است در برنامه غذایی گنجانده شوند. (روغن های آفتابگردان، زیتون و کنجد برای سرخ کردن مناسب نیستند و بهتر است برای پخت و پز استفاده شوند).
- مصرف روغن ها و چربی های حیوانی مانند کره، روغن ماهی، دنبه و... باید محدود گردد.
- مصرف ۸-۶ لیوان آب و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود.
- مصرف ۶-۴ وعده غذایی کوچک و با حجم کم در طول روز به جای مصرف ۲ تا ۳ وعده غذایی حجیم توصیه می شود.
- اگر مصرف برخی مواد غذایی خام باعث نفخ شدید و اختلال تنفسی می گردد، مصرف آن را کاهش دهید.

توصیه های تغذیه ای در بیماران تب دار

- غذا و مایعات را درحجم کم و دفعات زیاد استفاده نمایید.
- به دلیل امکان دفع سدیم و پتاسیم از بدن به صورت عرق، مصرف سوپ حاوی نمک توصیه می شود. (بیماران قلبی در مورد میزان مصرف نمک با پزشک خود مشورت نمایند).
- رژیم غذایی حاوی میوه (موز، آلو، زردآلو، طالبی، کیوی، پرتقال)، سبزی ها (اسفناج، جعفری، لوبیا، سبوس گندم، هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی و سیب زمینی)، شیر و ماست برای تامین پتاسیم مفید می باشند.
- درد فرد بیمار نیاز به پروتئین بیشتر است. بنابراین تامین پروتئین از طریق انواع گوشت ها، انواع لبنیات

چگونه در منزل، از

بیمار مبتلا به کرونا (کووید-۱۹)

مراقبت کنیم؟



پاستوریزه و تخم مرغ توصیه می گردد.

- نوشیدن مایعات مانند آب، شیر و دوغ به اندازه کافی و فراوان به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن کمک می نماید.

نکاتی که اعضای خانواده باید رعایت کنند:

بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار، ۱۴ روز مراقب علائم ذیل باشید:

- تب: دو بار در روز دمای بدنتان را چک کنید.
- سرفه، تنگی نفس یا مشکل در تنفس.
- سایر علائم اولیه مانند: لرز بدن، درد بدن، سردرد، اسهال، تهوع، استفراغ و آبریزش بینی.

اگر به تب یا هر یک از علائم ذکر شده، مبتلا بودید، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.



اگر علائم مذکور را ندارید، می توانید فعالیت های روزانه خود مانند رفتن به محل کار، مدرسه یا سایر مناطق عمومی را با حفظ اصول بهداشتی انجام دهید.

توجه داشته باشید:

- منفی بودن تست تشخیصی کرونا (PCR)، دلیل قطعی بر عدم وجود بیماری کرونا نیست!
- بنابراین در صورت وجود علائم بیماری، اگر تست کرونا منفی شد، باز هم مسائل بهداشتی را رعایت کنید.
- در صورت داشتن علائم کرونا، با مخفی کردن آن سلامت دیگران را به خطر نیاندازیم.

بهترین راه محافظت از خود و خانواده تان، در برابر بیماری کرونا

"رعایت فاصله اجتماعی، شستن دستها و استفاده صحیح از ماسک در محیطهای عمومی"

می باشد.