

هدف از قرنطینه خانگی، قرنطینه جسمی و فیزیکی، ممانعت از توقف و رفت و آمد بیمار در جامعه، جلوگیری از بروز مبتلایان نسل دوم و سوم است.

تا زمانی که شمار زیادی ناقل بدون عوارض یا بیمار بالقوه وجود داشته باشد، قرنطینه خانگی به عنوان یک انتخاب مهم، می تواند راه حل مشکلی باشد که نهادهای درمانی نمی توانند آن را حل کنند.

چه افرادی لازم است که در قرنطینه خانگی بمانند؟

- افرادی که طی 14 روز گذشته به شهرهای آلوده سفر کرده باشند.

- افرادی که طی 14 روز گذشته، با افراد مشکوک به این بیماری ارتباط نزدیک داشته اند.

- افرادی که پس از بهبودی از بیمارستان ترخیص شده اند.

اگر افراد فوق، علائم مشکوک در مورد ابتلا به کووید 19 را نشان دادند و یا پس از بهبودی از بیماری کرونا ترخیص شده اند باید خود را در خانه قرنطینه کرده و در صورت بروز علائم مشکوک به پزشک مراجعه کنند.

چگونگی قرنطینه در خانه

محیط قرنطینه

- فرد قرنطینه باید در اتاق جداگانه و با تهویه مناسب زندگی کند.
- اعضای خانواده باید در اتاق مجزا زندگی کنند.
- محدوده فعالیت فرد قرنطینه شده و محدوده مشترک با سایر اعضای خانواده به حداقل برسد، به ویژه از صرف غذا کنار فرد بیمار خودداری شود.
- لوازم شخصی و سرویس بهداشتی و ملحفه مجزا باشد.
- از ملاقات فرد قرنطینه شده پرهیز شود.

مراقبت (پرستار بیمار)

- تعیین یک فرد سالم و فاقد بیماری مزمن برای پرستاری از فرد قرنطینه شده.
- پرستار باید هنگام حضور در اتاق فرد قرنطینه شده ماسک بزند.
- پرستار پس از تماس مستقیم با فرد قرنطینه شده یا ورود به اتاق قرنطینه، لزوماً باید بهداشت دستهای خود را رعایت کند. و دستها را با آب و صابون بشوید.

ویروس زدایی

- هر روز با استفاده از ماده ضد عفونی کننده لوازم اتاق خواب روشور دستشویی را ضد عفونی کنید.
- برای جلوگیری از انتشار آلودگی، ملحفه، لباس و رختخواب فرد قرنطینه شده را با آب گرم 60 تا 90 درجه و مواد شوینده خانگی به صورت جداگانه بشویید.
- برای انجام این کار حتماً دستکش استفاده شود و قبل و بعد از آن دست ها به خوبی شسته شود.

امحا زباله

- برای دفع ترشحات تنفسی، ادرار یا مدفوع فرد قرنطینه شده باید از دستکش یکبار مصرف استفاده شود. پسماند فرد قرنطینه باید در کیسه ای جداگانه و در سطل زباله جداگانه قرار داده شود.
- هنگام کشیدن سیفون و شستشوی سرویس بهداشتی درب آن را حتماً ببندیم.

- اشیای آلوده و مرتبط با بیمار (دستمال، دستکش، ماسک باید در اتاق بیمار جمع آوری شوند و علامتگذاری شده و دور ریخته شود.
- ظروف غذاخوری فرد قرنطینه شده باید علامتگذاری شود. نیازی به دور ریختن ظروف استفاده شده نمی باشد. و کفایت بعد از استفاده با آب و مواد شوینده شسته شود.

استاندارد های خروج از قرنطینه

- اگر بعد از 14 روز علایمی از بیماری در فرد قرنطینه شده مشاهده نشد، فرد می تواند منطقه قرنطینه را ترک کند.
- در صورت وجود علایم مرتبط با بیماری به پزشک مراجعه کند.

چه زمانی از ماسک استفاده شود؟

1. هنگام پرستاری از بیمار مشکوک به کرونا
 2. در مکانهای عمومی شلوغ یا سرپوشیده
 3. زمان استفاده از وسایل نقلیه عمومی
 4. یا خود شما بیمار یا مشکوک به کرونا باشید
- ✓ ماسک مصرفی برای بیمار و یا مصرف عادی روزانه ماسک ساده پزشکی میباشد.
- ✓ زمان مراقبت از بیمار با عفونت کرونایی ماسک N95 باید استفاده شود.



راهنمای قرنطینه خانگی

ومراقبت در خانه

برای کرونا ویروس

(قبل از نیاز به بستری و پس از ترخیص از بیمارستان)



واحد آموزش بیمارستان و زایشگاه مهرگان

کد:

اسفند 98

رعایت نکات عمومی

1. آداب سرفه و عطسه کردن را رعایت نموده و از دستمال یا آرنج خود استفاده نمایید.
2. هنگام سوارشدن در آسانسور از ماسک استفاده نمایید و با توجه به احتمال آلودگی دکمه آسانسور بهتر است از انگشت دست استفاده نشود. و در صورت لمس دست ضد عفونی شود.
3. بعد از تماس با حیوانات شستن دستها با آب و صابون الزامیست.
4. دمنوش ها و ریشه و سمه یا بخور سرکه تاثیری بر کرونا ندارد.
5. تخم مرغ، شیر و انواع گوشت ها را بطور کامل بپزید.
6. لمس اشیای آلوده و تماس دست با چشم دهان و بینی می تواند سبب انتقال عفونت شود. پس از لمس اشیاء که احتمال آلودگی دارند حتما دستهای خود را با آب و صابون شسته و با محلول ضد عفونی کنید.
7. میوه و سبزی را با محلول های مخصوص ضد عفونی سبزیجات (قابل تهیه از داروخانه) ضد عفونی نمایید.

منبع:

- دستورالعمل عمومی پیشگیری از ابتلا به کرونای جدید
اسفند ۹۸

- راهنمای بیماران کرونا پس از ترخیص بیمارستان
دانشوری اسفند ۹۸

روشهای ضد عفونی و ویروس زادی قابل اجرا در خانه

ویروس نسبت به اشعه ماوراء بنفش و گرما حساس است. 30 دقیقه دمای 56 درجه سانتیگراد، الکل 70 درصد، وایتکس و سایر حلال های چربی همگی می توانند به طور موثر ویروس را نابود کنند.

طریقه آماده کردن الکل 70 درصد:

برای تبدیل الکل 96 درصد به 70 درصد: سه لیوان الکل و یک لیوان آب جوشیده خنک را با هم مخلوط کرده و با مقداری گلیسرین برای ضد عفونی دست استفاده نمایید.

بهتر است بصورت روزانه تهیه گردد.

طریقه آماده کردن وایتکس جهت ضد عفونی:

یک بطری خالی 1/5 لیتری تمیز آب یا نوشابه تهیه کرده به اندازه 30 سی سی وایتکس خانگی داخل بطری ریخته و آن را با آب سرد معمولی پر نمایید (یا به ازای هر لیتر آب سرد 20 سی سی وایتکس استفاده شود). برای ضد عفونی سطوح و وسایل غیر حساس استفاده شود. محلول مورد نظر باید 10 دقیقه بر روی سطوح باقی بماند و در صورت لزوم بعد شسته شود. محلول ساخته شده صرفاً برای 24 ساعت قابل استفاده است.