



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

قرنطینه فرد مشکوک یا آلوده به بیماری تنفسی کووید-۱۹ (کرونا ویروس)

گروه آموزش و ارتقا سلامت



چه افرادی می توانند قرنطینه خانگی شوند؟

- ۱- افرادی که تست (pcr -نمونه گیری از حلق و بینی) آن ها مثبت باشد و دارای **علائم خفیف** (تب خفیف ، سرفه ، ضعف ، آبریزش بینی ، گلو درد ، درد عضلانی) هستند .
- ۲- فردی که طبق نظر پزشک بر اساس سی تی اسکن بیماریا مشکوک است(بدون انجام تست pcr)
- ۳- افرادی که **مشکوک** هستند : (افرادی که تست نداده اند)
- فردی که تست pcr داده ولی هنوز جوابش نیامده است .
- فرد با علائم سرفه خشک یا لرز یا گلودرد همراه با تنگی نفس با یا بدون تب که بیماری دیگری نداشته باشند .

چه افرادی می توانند قرنطینه خانگی شوند؟



- بیماران دارای تب و یا علائم تنفسی (با هر شدتی) که :

➤ سابقه تماس نزدیک با مورد احتمالی یا قطعی بیماری کووید-۱۹، در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علائم بیماری را داشته باشند.

➤ کارکنان بهداشتی - درمانی

این افراد در معرض خطر کمتری هستند و می توانند در محیط خانه مورد مراقبت قرار گیرند که باید با رعایت

اصول مراقبت در محیط خانه همراه باشد .

راه های انتقال و سرایت بیماری

– **انتقال قطره ای:** انتقال ویروس توسط قطرات تنفسی ریز و بزرگ از فرد آلوده به دیگران که معمولاً از طریق عطسه و سرفه انجام می شود .

– **انتقال تماسی:** انتقال از طریق سطوح آلوده به قطرات تنفسی حاوی ویروس: افراد ممکن است از طریق دهان یا بینی خود بعد از تماس با یک شیء آلوده به ویروس ، از قبیل دستگیره درب ها ، کلید برق ، گوشی تلفن ، کنترل تلویزیون ، میز ها ، یا دست کثیف شخص آلوده و....

شرایط لازم برای قرنطینه خانگی



مکان مناسب برای بیمار

- بیمار باید در یک **اتاق جداگانه و با تهویه مناسب** قرار گیرد. (پنجره ای به بیرون داشته باشد)
- تردد و جابجایی بیمار (خارج شدن از اتاق) **محدود** باشد و فضاهای مشترک بیمار با دیگران را به حداقل برسانید. اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک (به عنوان مثال آشپزخانه، حمام و سرویس بهداشتی) به خوبی تهویه می گردند. (پنجره ها را باز نگه دارید)
- یک نفر که **از نظر سلامتی در وضعیت خوبی است** برای مراقبت از بیمار اختصاص داده شود (به عنوان مثال ترجیحا از گروه های پرخطر مانند سالمندان یا مبتلا به بیماری همراه با نقص سیستم ایمنی نباشد).
- اعضای خانواده باید **از تردد به اتاق بستری بیمار خودداری نمایند** و در شرایطی که باید از فضای مشترک استفاده کنند بیمار باید بهداشت تنفسی را رعایت نماید (ماسک بزند) و از سایر افراد خانواده حداقل یک متر تا یک متر و نیم فاصله داشته باشد .



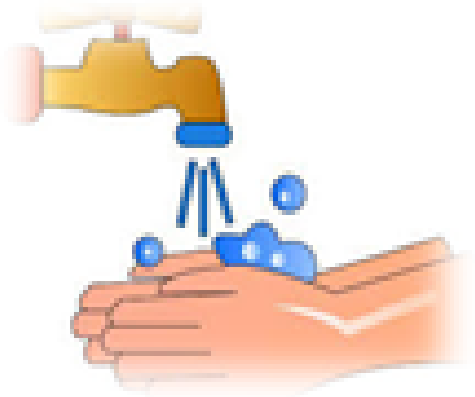
مراقبت کننده بیمار



👉 **باید از ماسک و دستکش یکبار مصرف استفاده کند.** دقت شود که ماسک به طور مناسب صورت را بپوشاند. در حین استفاده، ماسک نباید لمس یا دستکاری شود. اگر ماسک با ترشحات تنفسی و سرفه بیمار آلوده گردد، باید فوراً تعویض شود. ماسک بعد از پایان استفاده، با شرایط بهداشتی به طور مناسب جمع آوری و دفع گردد و بهداشت دست بعد از برداشتن ماسک رعایت شود. **هنگام مراقبت از بیمار نباید از دستکش و ماسک دوبار استفاده شود.** هر بار هنگام خروج از اتاق بیمار دستکش و ماسک (اگر یکبار مصرف است) باید دور انداخته شود. (ماسک بیمار و مراقبت کننده آن باید از نوع طبی و سه لایه باشد)

👉 **از تماس مستقیم با مایعات بدن، به خصوص ترشحات دهان یا تنفس و مدفوع خودداری کنید.** هنگام جابجایی مدفوع، ادرار و پسماند (زباله) از دستکش یکبار مصرف و ماسک استفاده شود. بهداشت دست قبل و حتی بعد از برداشتن دستکش انجام شود.

👉 **رعایت بهداشت فردی ضروریست.** بایستی از استفاده از ظروف غذایی مشترک، سیگار مشترک (به منظور اجتناب از آلودگی با ترشحات دهانی فرد بیمار)، حوله و یا ملحفه های مشترک خودداری شود.



بهداشت دست

بهداشت دست باید بعد از تماس با فرد بیمار یا محیط اطراف بیمار، همچنین قبل و بعد از تهیه غذا، قبل و بعد از خوردن غذا و هر زمان که دستها کثیف به نظر می رسند، انجام شود.

بهداشت دست را باید **با استفاده از آب و صابون** یا الکل ۷۰ درصد به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه انجام داد . هنگام استفاده از الکل به نکات ایمنی توجه نمایید (مانند احتراق و خطرات ناشی از آتش سوزی)
- هنگام استفاده از آب و صابون، از حوله های کاغذی جهت خشک کردن دستها استفاده گردد. اگر حوله کاغذی در دسترس نیست از حوله های پارچه ای اختصاصی استفاده کنید اما حتما بعد از خیس شدن آنها را تعویض کنید.



بهداشت محیط


ماسک و دستکش استفاده شده به روش مناسب جمع آوری و دفع گردد. (اگر ماسک پاچه ای است. 

به روش مناسب با استفاده از صابون معمولی یا مواد شوینده و آب گرم شسته شود)




زباله های تولید شده حین انجام فرایند مراقبت از بیمار قبل از دفع ، باید به عنوان زباله های 

عفونی در یک ظرف دربدار در اتاق بیمار جمع آوری گردند.

شستشوی ظروف غذایی بیمار با آب و مایع ظرفشویی توصیه می شود. (ظرف ها نباید مشترک 
استفاده شود .)



بهداشت محیط

به طور روزانه سطوح مورد تماس بیمار، توالت و روشویی مورد استفاده بیمار با محلول **ضد عفونی وایتکس رقیق نیم درصد**  **گند زدایی** شود.

طرز تهیه محلول گند زدای نیم درصد : نسبت ۱ به ۹ یعنی **۱ پیمانه وایتکس ۵ درصد** با ۹ پیمانه آب سرد معمولی که باید در یک ظرف پلاستیکی و دربسته و به صورت روزانه تهیه شود . (بعد از ۲۴ ساعت خاصیت گندزدایی خود را از دست می دهد)

البسه ، حوله و ملحفه های مورد استفاده بیمار با استفاده از ماشین لباسشویی در آب ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته شود. 

به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده ، از **تکاندن البسه و ملحفه های بیمار ، قبل از شستشو** خودداری شود .
(بهتر است لباس ها و ملحفه های آلوده بلافاصله در یک کیسه پلاستیکی قرار گیرد تا هنگام حمل تا کنار ماشین لباسشویی ذرات ریز محیط را آلوده نکند)

توصیه های مهم

• اگر مراقبت کننده یا یکی از اعضای خانواده علائم عفونت حاد تنفسی از جمله تب ، سرفه ، گلو درد و تنفس دشوار را تجربه کرد ، بلافاصله به **تیم بهداشت شهرستان و دانشگاه منطقه** اطلاع داده شود و توصیه های بهداشت را دنبال کند.

• **جهت انتقال بیماران علامت دار به مراکز درمانی** ، از وسایل حمل و نقل عمومی **خودداری گردد**. ترجیحاً بیمار با آمبولانس جابجا شود یا در صورت اضطرار و عدم امکان انتقال با آمبولانس ، بیمار را با وسیله نقلیه شخصی حمل کنید و در صورت امکان پنجره های وسیله نقلیه را باز نگه دارید. **(بعد از انتقال بیمار ، خودرو با محلول گندزدای نیم درصد گند زدایی شود)**

• به بیمار توصیه می شود که همواره **بهداشت تنفسی و بهداشت دست** را رعایت نموده در حالت ایستاده و نشسته و نیز در هنگام انتقال به مرکز مراقبت های بهداشتی و همچنین در مرکز بهداشتی درمانی تا حد ممکن از افراد دیگر ، حداقل یک متر تا یک متر و نیم ، فاصله داشته باشد. (تا حد امکان از ماسک طبی سه لایه استفاده نماید)



توصیه های مهم



• اگر برای بیمار دارو تجویز شده است باید سر وقت مصرف شود.

- به افرادی که با فرد بیمار یا فرد مشکوک تماس داشتند توصیه می گردد تا مدت ۱۴روز از زمان تماس بر سلامت خود نظارت داشته باشند. در صورت بروز هرگونه علائم، به خصوص تب ، علائم تنفسی مانند سرفه یا تنگی نفس یا اسهال، از آخرین روز از تماس احتمالی خود به فوریت های پزشکی اطلاع دهند

پیگیری و ادامه درمان بیمار باید انجام شود . همچنین در صورت بروز علائم هشدار (مانند : تنگی نفس یا مشکل در تنفس ، افزایش ترشح (یعنی خلط یا خونریزی) ، علائم گوارشی مانند تهوع ، استفراغ و یا اسهال و تغییر در وضعیت روانی (یعنی گیجی ، بی حالی) با شماره تلفن ۱۱۵ تماس بگیرید .

اگر یکی از اعضای خانواده علائم عفونت حاد تنفسی از جمله تب ، سرفه ، گلو درد و تنفس دشوار را تجربه کرد ، بلافاصله به تیم بهداشت شهرستان و دانشگاه منطقه اطلاع داده می شود و توصیه های بهداشت را دنبال کند.



یک استثنا ممکن است برای مادر شیرده در نظر گرفته شود:

با توجه به مزایای تغذیه با شیر مادر و نقش ناچیزشیر مادر در انتقال ویروس های دستگاه تنفسی ، مادر می تواند به شیردهی ادامه دهد. مادر هنگام نزدیک شدن به کودک باید از ماسک استفاده نماید و قبل از تماس با کودک، رعایت دقیق بهداشت دست را انجام دهد.



#من۔ ماسک۔ می زئم