



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی حرمرنگان  
معاونت درمان (دقت‌رسانی)

کتاب آموزش بر بیمار و خانواده

## راهنمای تریخیص برای افراد مبتلا به کرونا ویروس



سال ۱۳۹۹

۱۳. در زمان تمیز نمودن محیط زندگی فرد مبتلا به بیماری کووید ۱۹ باید از دستکش و لباس های محافظ و یا پیش بند برای جلوگیری از رسیدن ترشحات به بدن استفاده شود و تا زمانی که سطح آن ها تمیز است می توان از آن ها استفاده نمود.

۱۴. می توان از دستکش یک بار مصرف یا دستکش های خانگی نیز استفاده نمود. دستکش یک بار مصرف پس از استفاده باید دور انداخته شود و دستکش خانگی باید با صابون شسته شود. قبل از پوشیدن و پس از خارج کردن دستکش باید دست ها شسته شود.

سامانه های تلفنی ۱۹۰ و ۴۰۳۰

پاسخگوی سؤالات شما در مورد بیماری کرونا هستند.



منبع: فلوجارت تشخیص و درمان بیماری

کووید ۱۹ در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی ایران. ویرایش چهارم

۱۰. شما باید از ملحفه های شخصی و ظروف اختصاصی استفاده کنید که قابل شستشو با آب و صابون باشند. بهتر است لباس، ملحفه، حوله های حمام و دست روزانه و به طور مرتب با صابون رختشویی و یا در ماشین لباس شویی با آب ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته و کاملاً خشک شوند. سطوحی که شما (فرد مبتلا به کووید ۱۹) با آن ها در تماس هستید (میز، تخت، مبلمان اتاق و...) باید روزانه تمیز و ضد عفونی شود. برای ضد عفونی این وسایل می توانید از شوینده های خانگی استفاده کنید.

۱۱. سطوح حمام توالت مورد استفاده شما (فرد مبتلا به کووید ۱۹) باید حداقل یک بار در روز شسته و ضد عفونی شود (وایتکس نیم درصد یا به نسبت یک دهم در آب حل شود).

به خاطر داشته باشید دو تا سه هفته پس از بهبودی، ویروس در مواد دفعی فرد بیمار وجود دارد. به همین دلیل لازم است بهداشت دست و شست و شوی حمام و دست شویی رعایت شود.

۱۲. زباله های مرتبط با بیمار زباله عفونی هستند و باید در سطل در بسته نگهداری شوند.

هموطن گرامی؛ سلام

این برگه آموزشی دربردارنده نکاتی در مورد **مراقبت های پس از ترخیص از بیمارستان** است. لطفاً این مطالب را با دقت مطالعه بفرمایید.

### **مدت درمان دارویی کروناویروس چند روز است؟**

حداقل طول مدت درمان برای شما، ۵ روز است اگر شما کمتر از ۵ روز بستری بوده اید، داروهای مورد نیاز برای درمان تا پایان روز پنجم به شما تحویل داده می شود. ممکن است بسته به تشخیص پزشک درمان شما تا ۱۴ روز ادامه پیدا کند.

### **پیگیری فرد مبتلا پس از ترخیص از بیمارستان چگونه خواهد بود؟**

مشخصات شما در زمان ترخیص در سامانه سیب ثبت می شود و به مدت ۱۴ روز پس از بستری به صورت روزانه توسط مراقب سلامت و به صورت تلفنی، وضعیت سلامتی شما پیگیری می شود.

در صورت برگشت علائم تب، تنگی نفس، کاهش سطح هوشیاری و یا تشدید سرفه لازم است مجدداً به بیمارستان بازگردید.

### **در منزل یا نگاهتگاه چه نکاتی را رعایت کنیم؟**

۱. شما (فرد مبتلا به بیماری کووید ۱۹) باید در یک اتاق تنها که دارای تهویه مناسب باشد (در و پنجره های اتاق قابل باز شدن باشد)، استراحت کنید.

۲. جابه جایی و حرکت شما در منزل باید محدود شود و تا حد امکان تردد خود در فضاهای مشترک مانند آشپزخانه را کم کنید. حمام و توالت باید دارای تهویه مناسب باشند و پنجره ها برای گردش هوا باز باشند.

۳. سایر افراد خانواده باید در یک اتاق مجزا باشند. اگر این امکان فراهم نیست باید سایر افراد حداقل ۱,۵ متر از فرد بیمار فاصله داشته باشند.

۴. تعداد مراقبین از فرد بیمار باید به حداقل رسانده شود و یک نفر که دارای وضعیت سلامت مطلوب باشد و ضعف سیستم ایمنی یا بیماری زمینه ای نداشته باشد، کافی است.

۵. ملاقات فرد ترخیص شده از بیمارستان با بیماری کرونا ویروس ممنوع می باشد.

۶. بعد از هر بار تماس با شما (فرد مبتلا به کووید ۱۹) و مکان نگهداری شما، مراقب و یا افراد خانواده باید شستشو و بهداشت دست را انجام دهند.

۷. فرد مراقبت کننده از شما باید قبل و بعد از آماده کردن و خوردن غذا و یا هر زمانی که احساس می کند دست هایش با محیط شما تماس داشته و آلوده است، دست های خود را بشوید. اگر دست ها آلودگی واضح ندارند می تواند از محلول ضد عفونی الکلی استفاده کند.

۸. برای جلوگیری از انتشار ترشحات تنفسی باید از ماسک طبی معمولی استفاده کنید و در زمان سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال استفاده شده را در سطل زباله در بسته ببندید.

۹. کسی که از شما مراقبت می کند نیز باید از ماسک طبی استفاده کند. ماسک باید روی دهان و بینی مراقب شما را به خوبی بپوشاند و در طول استفاده از ماسک به آن دست نزنند.

