

پروتکل مراقبت در منزل بیماران مشکوک یا مبتلا به کرونا ویروس

اسفند ۹۸



انجمن علمی پزشکی اجتماعی ایران

گروه پزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ابتلا به کرونا ویروس در هشتاد درصد موارد خفیف است و نیازی به مراجعه به مراکز ارائه خدمات سلامت و بستری ندارند. این افراد می‌توانند با استفاده از مشاوره تلفنی و اینترنتی در منزل بمانند و از خود مراقبت نمایند. این راهکار با ممانعت از حضور در مراکز در پیشگیری از انتشار ویروس و انجام اقدامات غیرضروری پزشکی موثر است. این پروتکل برای موارد زیر قابل استفاده است،

۱. افرادی که با موارد مشکوک تماس داشته‌اند یا به مناطق اپیدمی سفر کرده‌اند اما علامتی ندارند.
۲. افرادی که تب یا سرفه خشک و علائم غیر اختصاصی مانند بدن درد، بی حالی و ... دارند.
۳. افرادی که تنگی نفس داشته و توسط پزشک ویزیت شده و توصیه به مراقبت در منزل شده‌اند.
۴. افرادی که در بیمارستان بستری و پس از رفع خطر جهت ادامه درمان به منزل فرستاده می‌شوند.

توصیه‌های مراقبت در منزل در سه بخش ارائه می‌شوند: بخش اول توصیه‌های مخصوص افراد مشکوک یا مبتلا، بخش دوم توصیه‌های اختصاصی مراقبت کنندگان از افراد مشکوک یا مبتلا و بخش سوم توصیه‌های عمومی

الف) توصیه‌های اختصاصی افراد مشکوک یا مبتلا

۱. قرنطینه: در یک اتاق که تهویه و نورگیری مناسب داشته باشد به مدت ۱۴ روز خود را قرنطینه نماید. بهتر است در صورت امکان این اتاق مجزا از سایر قسمت‌های منزل باشد. روزانه حداقل دو بار باز کردن پنجره هوای اتاق تهویه شود. سایر افراد منزل اجازه ورود به این اتاق را نداشته باشند. غذا و سایر مایحتاج فرد در ورودی اتاق به وی تحویل داده شود. قبل از تبادل با فرد مراقب، بهتر است تهویه اتاق انجام شده باشد. در این مدت از خانه خارج نشود مگر برای خدمات پزشکی و با افراد دیگر نیز تماس نداشته باشد.
۲. اگر منزل دو توالیت یا حمام دارد یکی از آنها به این فرد اختصاص یابد. اگر منزل تنها یک توالیت و حمام دارد، پس از هر بار استفاده از توالیت یا حمام سطوح کف و شیرآلات، کلید برق، دستگیره درها با الکل یا وایتکس رقیق شده ضد عفونی شود. مسیری که فرد از اتاق تا توالیت و حمام می‌رود نیز، ضد عفونی شود.
۳. فرد مشکوک یا مبتلا از ماسک استفاده نماید. ماسک معمولی کفایت می‌کند. استفاده از ماسک N95 در درجه‌دار (فیلتردار) برای فرد مبتلا ممنوع است زیرا در نتیجه آن باعث انتقال ویروس به فضای بیرون می‌شود. ماسک‌ها باید در صورت مرطوب شدن یا حداکثر هر ۸ ساعت تعویض شوند. برای درآوردن ماسک از بندهای آن استفاده شود و به قسمت پارچه‌ای دست زده نشود.

۴. دست‌ها را مرتب با آب و صابون یا الکل ۷۰ درصد ضد عفونی نماید. این کار به خصوص پس از هر بار خروج از اتاق برای انجام امور ضروری تکرار شود. طول مدت شستشو باید حداقل بیست ثانیه باشد. برای تبادل ظرف و سایر موارد با فرد مراقب، از دستکش یکبار مصرف استفاده نموده و سپس آن را در سطل زباله اتاق بیندازد.
۵. در هنگام سرفه با دستمال یا آرنج خود جلوی دهان خود را گرفته تا از انتشار ویروس جلوگیری نماید. دستمال را در یک سطل دارای پوشش پلاستیکی بیندازد.
۶. ظرف‌هایی که فرد استفاده می‌کند از سایر ظروف منزل جدا و به صورت مجزا با ابر و اسکاچ جدا شسته شود. لباس‌های فرد نیز از سایر افراد جدا شده و در مایع یا پودر شستشو و آب داغ با حرارت ۶۰ تا ۹۰ درجه خیس‌انده و سپس شسته شود. در صورت استفاده از ماشین لباسشویی تنظیماتی استفاده شود که این موارد را لحاظ کند، یعنی بیشترین دما و زمان شستشو با آبکشی یا خیس‌اندن اولیه.
۷. در صورت بدتر شدن حال عمومی یا ایجاد تنگی نفس با شماره تلفن ۱۹۰ برای شهر تهران مشورت نموده یا به مراکز درمانی مراجعه نمایید. شماره تلفن‌های محلی را از طریق اینترنت یا ۱۱۸ به دست آورید. آدرس مراکز درمانی در نقشه گوگل مشخص شده است.
۸. در طول مدت قرنطینه استراحت نموده، آب و مایعات فراوان نوشیده از بیرون رفتن از اتاق و منزل مگر در موارد ضروری خودداری نماید.

ب) توصیه‌های اختصاصی مراقبین فرد مشکوک یا مبتلا

۱. بهتر است یک نفر که بیشترین زمان حضور در منزل را دارد و سن بالا و بیماری زمینه‌ای ندارد مسئول مراقبت بیمار شود.
۲. بهتر است مراقب تا حد امکان به اتاق بیمار وارد نشود و تبادلات در ورودی اتاق انجام شود.
۳. برای انجام تبادلات حتماً از دستکش استفاده نماید و بعد از انجام تبادل دستکش را در سطل زباله درب‌دار مجزا با کیسه زباله بیندازد. از مصرف دوباره دستکش خودداری نمایید.
۴. در حضور بیمار حتماً از ماسک استفاده نماید. در محیط منزل نیز بهتر است ماسک استفاده شود.
۵. اگر نیاز به حضور در اتاق فرد مبتلا باشد بهتر است از یک لباس بلند مثل روپوش به صورت اختصاصی استفاده شود و پس از خروج از اتاق در محلی ایزوله، آویزان شود. شرایط شستشوی این لباس نیز مانند لباس‌های بیمار باشد. فاصله حداقل یک متر با بیمار را رعایت نمایید.
۶. دست‌ها را به طور مرتب بشویید یا ضد عفونی نمایید. از لمس چشم، بینی و صورت بپرهیزید.
۷. پس از مراقبت از بیمار تا رعایت کامل موارد بهداشتی مانند شستن دست‌ها و ضد عفونی نمودن لوازم و سطح از تماس با سایر افراد خانواده، خودداری نمایید.
۸. روزانه درجه حرارت بدن خود را اندازه‌گیری نموده، در صورت بروز تب، سرفه یا تنگی نفس ضمن مشاوره تلفنی خود را نیز قرنطینه نمایید.

۱. اگر در منزل فرد سالمند یا فردی با بیماری قلبی- عروقی، تنفسی، دیابت، فشارخون، نقص ایمنی یا تحت درمان با کورتون است بهتر است به محل دیگری منتقل شود یا در نزدیکی محل فرد مبتلا نباشد. اگر امکان داشته باشد سایر افراد به مکان دیگری منتقل شوند بهتر است.
۲. اگر بیش از یک فرد مبتلا در منزل هستند بهتر است در یک مکان نگهداری شوند تا محل‌های کمتری آلوده شود.
۳. بهتر است در اتاق آب آشامیدنی (معدنی)، اسپری الکلی، یک تب سنج، دستمال، ماسک، دستکش و پلاستیک زباله به تعداد کافی قرار داده شود.
۴. پس از بهبودی و اتمام مدت قرنطینه تمام وسایل و سطوح اتاق و میز و اشیای بیمار ضدعفونی شود.