
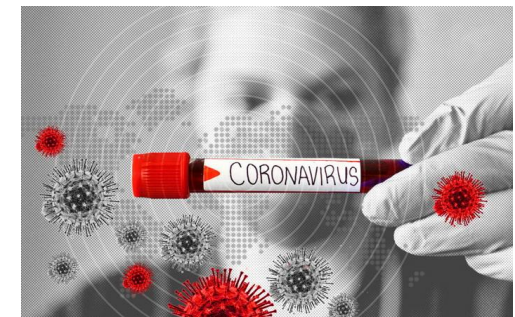
	یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء	
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

راهنمای بیماران کووید - ۱۹ پس از ترخیص



واحد آموزشی سلامت

پائیز ۹۹

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

شهید مدنی تبریز

<http://madanihosp.tbzmed.ac.ir>

(۱)

دوست عزیز خوشحالیم که توانستید بیماری کرونا را شکست دهید و به سلامت از بیمارستان ترخیص شدید. ولی باید به شما یادآور شویم که درمان شما هنوز کامل نشده و همچنان نیاز به مراقبت دارید. حال که سلامتی خود را نسبتاً باز یافتید، از شما تقاضا داریم نکات زیر را در منزل به دقت مطالعه و رعایت نمایید تا در کنار حفظ سلامت خود، از انتشار بیشتر این بیماری و ابتلای سایر هموطنان عزیزمان به آن جلوگیری شود.

استفاده از ماسک و دستکش:

۱ - در زمانی که بیمار اطراف فردی دیگر یا حیوان خانگی است، باید حتماً از ماسک استفاده کند.

۲ - اگر قادر به استفاده از ماسک نباشد حتماً در اتاق جدا بماند و در صورتی که فرد دیگری وارد اتاق می شود حتماً ماسک بزند.

۳ - در هنگام عطسه یا سرفه با دستمال کاغذی جلوی دهان و بینی را بپوشاند، سریع دستمال را در یک سطل در دار بیندازد و دستها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته یا با الکل ۷۰ درجه ضدعفونی کند. در هنگام ضدعفونی با الکل پس از آغشته شدن کامل دست ها ۴- اگر دست های بیمار به ترشحات آلوده شد حتماً باید دست ها را با آب و صابون طبق اصول گفته شده بشوید و بعد از شستشو می تواند از الکل نیز استفاده کند.

(۲)

۵- فردی که از بیمار مراقبت می کند قبل از ورود به اتاق بیمار باید یک ماسک ساده بپوشد.

۶- توجه کنید قبل از پوشیدن ماسک دست ها را طبق دستور اول عمل شستشوی دست خوب بشویید..

۵ - ماسک باید به طور کامل تمام ناحیه اطراف دهان و بینی را بپوشاند و کاملاً اندازه باشد. تا بالای مچ آنقدر دستها را به هم ماساژ دهید تا الکل خشک شود.

۸- در صورتیکه ماسک به ترشحات بیمار آلوده شود (به طور مثال بیمار در صورت شما عطسه یا سرفه کند) ماسک سریع تعویض کنید طبق روشی که در ادامه گفته می شود.

۹ - جهت در آوردن ماسک به هیچ وجه جلوی ماسک یا همان قسمت پارچه ای را لمس نکنید بلکه بند ماسک را گرفته و ماسک را بیرون بیاورید و سریع در یک سطل در دار بیندازید.

(۳)

- **توصیه بسیار مهم و جدی: در صورتی که داروهای دیگری مصرف می‌کنید حتماً پزشک خود را مطلع کنید.**
- **از پیشنهاد داروهای خود به دیگران خودداری نمایید.**



توصیه هایی برای شستن لباسها

۱ - لباس ها، ملحفه و حوله های حمام و دستشویی بیمار را به طور مجزا از سایر لباس ها را با مایع یا پودر لباسشویی معمول و با آب ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتیگراد بشوید و به طور کامل خشک کنید. لباسهای کثیف فرد بیمار را داخل کیسه بگذارید و درب آن را ببندید لباسهای خاکی را نتکانید و از تماس لباس های آلوده با پوست خود و لباس های دیگر جلوگیری کنید.

۲- برای تمیز کردن سطوح آلوده، حمل لباس ها و ملحفه های بیمار حتما دستکش بپوشید. اگر از دستکش های ظرفشویی استفاده می کنید بعد از حمل وسایل بیمار آنها را با آب و صابون بشوید و با محلول هیپوکلریت سدیم ۵ درصد (طرز تهیه در موارد قبلی) ضدعفونی کنید. اگر از دستکش یکبار مصرف استفاده می کنید پس از اتمام کار آنها را دور بیندازید. قبل از پوشیدن دستکش و پس از درآوردن آن دست ها را بشوید.

۳ - دستکش، ماسک یا هر پوشش یکبار مصرف یکبار مصرفی که برای مراقبت از بیمار استفاده می شود باید در سطل آشغال در بسته در اتاق خود بیمار نگهداری شود و هنگام دور انداختن روی آن برچسب زباله عفونی چسبانده شود.

۱۰ - پس از درآوردن ماسک طبق دستورالعمل سریع دست های خود را شسته و ضدعفونی کنید از تماس مستقیم با ترشحات بیمار (هم ترشحات تنفسی و هم ترشحات دیگر مثل ادرار و مدفوع) خودداری کنید.

۱۱ - در صورت انجام اقدامات مراقبتی از بیمار، حتما دستکش یکبار مصرف هر دو دست بپوشید و ماسک به صورت بزنید.

قبل از پوشیدن دستکش و همینطور بعد از خارج کردن دستکش، دست های خود را با آب و صابون بشوید و سپس ضدعفونی کنید.

توجه: ابتدا دستکش ها را خارج کنید سپس دست ها را بشوید و در انتها ماسک را درآورید و باز مجدد دستها را بشوید و ضدعفونی کنید.

دقت داشته باشید تحت هیچ شرایطی ماسک و دستکش استفاده شده را مجدداً مصرف نکنید.