

به نام خدا

مراقبت پرستاری از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ در منزل

تهیه و تنظیم: اساتید گروه پرستاری دانشکده علوم پزشکی سراب



منابع: راهنمای نحوه مراقبت از بیماران مبتلا به کووید-19 - با علائم خفیف در منزل

تحت نظارت: دفتر ارتقای سلامت و خدمات بالینی پرستاری معاونت پرستاری وزارت بهداشت با همکاری دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

آشنایی با کرونا ویروس

کرونا ویروسها، خانواده بزرگی از ویروسها هستند که منجر به طیف وسیعی از بیماریهای تنفسی از سرماخوردگی خفیف تا MERS2 عفونتهای شدید نظیر نشانگان تنفسی حاد و نشانگان تنفسی خاورمیانه 3 SARS میتوانند شوند. ویروس کووید-۱۹ به عنوان آخرین کرونا ویروس شناخته شده، بسیار مسری می باشد.

علائم بیماری کرونا ویروس

علائم بیماری شامل تب، سرفه های خشک و خستگی بوده و در برخی موارد با درد، احتقان و آبریزش از بینی، گلودرد و اسهال همراه است. در بسیاری موارد، افرادی که دچار عفونت شده اند، هیچ علامتی نداشته و یا علائم خفیفی را نشان میدهند که در ۸۰ درصد موارد، بدون درمان خاصی بهبود مییابند. بیماران مبتلا به نوع خفیف بیماری، درمان و خدمات مراقبتی را در منزل میتوانند دریافت نمایند. از سوی دیگر ممکن است برخی بیماران ترخیص یافته از بیمارستان نیاز به خدمات مراقبتی و سلامتی داشته باشند که در منزل نیز میتوانند دریافت کنند.

راه های انتقال بیماری کرونا ویروس

انتقال ویروس کرونا از افراد بیمار یا حامل ویروس به افراد سالم امکانپذیر است و میتواند به شکل مستقیم و غیرمستقیم از دو راه انتقال اصلی تماسی و تنفسی به سایر افراد منتقل گردد که در ذیل شرح داده می شود:

انتقال قطره ای: انتقال ویروس میتواند از طریق قطرات تنفسی ریز و بزرگ از فرد آلوده به دیگران، از طریق عطسه و سرفه صورت بگیرد. به عبارت دیگر بیماری از طریق قطره هایی که با سرفه یا بازدم از دهان و بینی فرد مبتلا به کرونا ویروس به اطراف پخش میشود، به دیگران انتقال مییابد. بنابراین مهم است که از فرد مبتلا به کرونا، حداقل یک الی دو متر فاصله گرفته شود .

انتقال تماسی: بیماری از طریق سطوح آلوده به قطره های تنفسی بیمار مبتلا به کرونا ویروس قابل انتقال است. به عبارت دیگر افراد سالم بعد از تماس با یک شیء آلوده به کرونا ویروس، از قبیل دستگیره درب ، میز، یا دست کثیف شخص آلوده و تماس دست خود با دهان یا بینی، ممکن است دچار این بیماری شوند.

انتقال از طریق سطوح آلوده به مدفوع: شواهد جدید نشان میدهند که بیماری کروناویروس از راه مدفوع هم میتواند منتقل شود. بنابراین شستن دستها با آب و صابون یا مواد ضدعفونی کننده به مدت حداقل ۲۰ ثانیه و عدم تماس با صورت، دهان، بینی و چشم به خصوص بعد از اجابت مزاج اهمیت دارد.

دوره نهفتگی و سرایت بیماری

دوره نهفتگی به معنی فاصله زمانی بین تماس با کرونا ویروس و شروع علائم است. این زمان، برای بیماری کرونا ویروس بین یک تا ۱۴ روز (به طور متوسط ۵ روز) متغیر است.

پیش شرط های مراقبت از بیمار مبتلا به کرونا ویروس در منزل

پیش شرط های مراقبت از بیمار مبتال به کروناویروس در منزل موارد زیر میباشد:

ارزیابی از محل زندگی و مراقبین بیمار: در صورت نیاز به مراقبت بیمار در منزل، بایستی ابتدا از محل زندگی و مراقبین بیمار ارزیابی صورت گیرد تا مشخص شود که محل زندگی فرد برای ارائه خدمات در منزل مناسب است.

توانایی بیمار و خانواده برای تبعیت از درمان: بیمار و خانواده بایستی توانایی تبعیت از درمان از جمله جداسازی (ایزوالسیون) در منزل، شستشوی دست، رعایت بهداشت تنفسی (عطسه، سرفه و...)، تمیز کردن محیط و محدودیت در جابجایی را داشته باشند و بتوانند مسائل مرتبط با ایمنی ، از قبیل جلوگیری از آتش سوزی هنگام استفاده از شوینده ها یا ضدعفونی کننده های حاوی الکل را رعایت کنند .

ارتباط بین ارائه دهندگان خدمات مراقبتی در منزل با بیمار و خانواده: ارتباط بین متخصصین سلامتی (پزشک، پرستار و ...) و خانواده در تمام طول مدت دوره بستری بیمار در منزل تا زمانی که بیمار عاری از علائم باشد، ضروری است.

آموزش به اعضای خانواده و بیمار: به بیمار و خانواده، آموزشهای لازم در ارتباط با بیماری کرونا و نحوه صحیح مراقبت در جهت رعایت تمام موازین و احتیاطات استاندارد در منزل، بایستی داده شود.

پنج گروه اصلی که نیازمند مراقبت در منزل می باشند:

- افرادی که با بیماران قطعی یا احتمالی کرونا و ویروس تماس نزدیک داشته اند (قرنطینه)
 - کسانی که با بیمار تماس نزدیک نداشته اند اما بعضی اوقات در مواجهه با بیمار قرار گرفته باشند (خود کنترلی)
 - افرادی که تست آنها مثبت است ولی علائمی ندارند و یا علائم خفیف بیماری دارند (جداسازی یا ایزولاسیون)
 - افراد پرخطر با اندیکاسیون درمان سرپایی (جداسازی یا ایزولاسیون)
 - بعد از ترخیص برای پیگیری (جداسازی یا ایزولاسیون)
- بیماران تحت مراقبت و افراد تحت نظارت در منزل که علائم نگران کننده اورژانسی زیر را داشته باشند، بایستی با شماره های ۱۱۵ و ۴۰۳۰ تماس بگیرند و یا به سایت salamat.gov.ir مراجعه نمایند و علائم بیماری خود را ثبت نمایند.

علائم اورژانسی شامل:

- تنگی نفس، تنفس دشوار و درد قفسه سینه
- درد مداوم یا فشار قفسه سینه
- تشدید سرفه ها یا بروز سرفه های خلط دار
- عدم قطع تب پس از 5 روز از شروع بیماری
- ناتوانی در بیدار شدن یا احساس گیجی
- سیانوز شدن لبها و صورت (آبی و سیاه شدن)

توجهات لازم در زمان قرنطینه:

قرنطینه چیست ؟

منظور از قرنطینه، جداسازی و محدودیت در نقل و انتقال افرادی است که به صورت بالقوه با بیماران مبتلا به کرونا و ویروس در تماس نزدیک قرار داشته اند اما در حال حاضر سالم و بدون علامت هستند. عموماً مدت زمان قرنطینه در منزل به مدت ۱۴ روز است که در شرایط خاص میتواند در بیمارستان و یا مراکز خصوصی نیز باشد .

جداسازی یا ایزوالسیون در منزل چیست؟

بیماران دارای علائم خفیف بیماری کووید-۱۹، ممکن است نیازی به بستری شدن در بیمارستان نداشته باشند، با این حال متخصصین مراقبت سلامت، برای پیشگیری از انتشار ویروس، به این افراد توصیه به جداسازی (ایزوالسیون) در منزل میکنند. جداسازی یا ایزوالسیون در منزل به معنی ماندن در منزل یا محل تعیین شده در یک اتاق دارای تهویه اختصاصی و انفرادی و ترجیحاً دارای توالت است. این نوع ایزوله برای افراد دارای علائم و برای یک دوره معین توصیه میشود.

مکان (ویژگی های اتاق قرنطینه، ضدعفونی اتاق قرنطینه، محل های تردد بیمار از قبیل حمام و دستشویی):

ویژگیهای عمده برای مکان قرنطینه و احتیاطات پیشگیری از عفونت در محلهای قرنطینه مطابق با راهنماهای WHO و CDC مکان قرنطینه خانگی بیمار باید اتاقی مجزا و دارای سیستم تهویه مناسب باشد، تا مرتب هوای اتاق عوض شود. با باز کردن پنجره ها و یک درب میتوان تهویه را برقرار کرد.

افراد بیمار تا حد امکان نباید فضای مشترکی با دیگر اعضاء خانواده داشته باشند.

افراد بیمار باید از رختخواب مجزا استفاده کنند و فاصله حداقل ۱ متر را با اعضاء خانواده حفظ کنند .

بیمار در صورت تنها بودن در اتاق، نیاز به استفاده از ماسک ندارد ولی در صورت داشتن فضای مشترک و زندگی با اعضاء خانواده، تا حد امکان در تمام مدت باید از ماسک استفاده کند، به طوری که کاملاً دهان و بینی پوشانده شود؛ و اگر قادر به تحمل ماسک نیست (مانند مشکل در تنفس) باید فاصله یک تا دو متری با دیگران را حفظ کند.

باید تا حد امکان سرویس بهداشتی (حمام و دستشویی) مجزایی در اختیار بیمار قرار داده شود. در صورت عدم امکان و ناگزیر بودن از استفاده سرویس بهداشتی مشترک، پس از هر بار استفاده، سرویس بهداشتی باید با آب و شوینده خانگی تمیز و با محلول حاوی هیپوکلریت ۱/۰ درصد ضد عفونی شود. سایر اعضاء خانواده نیز تا حد امکان، پس از استفاده ی بیمار از سرویس بهداشتی باید فاصله زمانی بیشتر (حداقل ۲ ساعت بعد)، از سرویس بهداشتی استفاده کنند. در صورتی که شخص دیگری مسئول تمیز کردن این محیط

است، تمیز کردن محیط باید حداقل ۲ ساعت بعد از استفاده بیمار با استفاده از دستکش و ماسک یک بار مصرف انجام گیرد. در صورت اختصاصی بودن سرویس بهداشتی، شستشو و ضد عفونی سطوح باید روزانه صورت بگیرد، در ابتدا شستشو با آب و صابون یا دیگر شوینده های خانگی صورت بگیرد و سپس با محلول حاوی هیپوکلریت سدیم ۱/۰ درصد ضد عفونی انجام شود.

کلیه سطوح و وسایل پیرامون بیمار (مانند میله ها و میز کنار تخت، تبلت، ریموت، میز غذا و...) باید روزانه ضد عفونی شود. سطوح دارای آلودگی با مایعات بدن و خون نیز پس از شستشو با آب و صابون و یا دیگر شوینده های خانگی، با استفاده از محلول های مناسب باید ضد عفونی شود.

از به اشتراک گذاشتن ظروف غذا، لیوان، فنجان، حوله و وسایل خواب بیمار با دیگر اعضای خانواده باید خودداری شود؛ و باید ظروف بلافاصله پس از استفاده، با مواد شوینده شستشو داده شوند.

مراقبین، قبل و بعد از تماس با بیمار یا وسایل پیرامون او و نیز تماس با لباس، ملافه، دستمال و هر چیزی که ممکن است با ترشحات تنفسی و دیگر مایعات بدن و مدفوع آلوده شده باشد، بهداشت دست را باید انجام داده و حتما از وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش) استفاده نمایند

کارکنان مراقبتی در صورت کمک در شستن ملافه ها نباید ملافه های کثیف را تکان دهند. خودداری از تکان دادن ملافه ها، امکان پخش ویروس در هوا را به حداقل میرساند.

لباسهای کثیف بیمار را میتوان در کنار سایر لباسها با ماشین لباسشویی و با بالاترین درجه حرارت آب ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتیگراد شستشو داد. در صورت نداشتن ماشین لباسشویی، تا ۷۲ ساعت پس از پایان ایزوله ۷ روزه باید صبر کرد و پس از آن میتوان لباسها را برای شستشو به لباسشویی عمومی داد.

لباسها یا ملافه های خیلی کثیف که با مایعات بدن مانند استفراغ یا اسهال آلوده شده اند، با رضایت و اطلاع صاحب آن دور بیندازید.

ارتباطات اجتماعی (ملاقات) در بیماران مبتلا به کرونا ویروس:

• تعداد مراقبین بیمار باید محدود شود و تا زمانی که وی کاملا بهبود نیافته و علائم و نشانه های بیماری را دارد، با هیچ کس ملاقات نکند.

• از دعوت کردن و یا اجازه دادن به ملاقات های اجتماعی (مانند دوستان و اعضای خانواده) خودداری گردد.

• برای صحبت کردن با کسی که از اعضای خانواده نیست، از تلفن و یا رسانه اجتماعی استفاده شود.

- برای ویزیت‌های بعدی تا حد امکان به همان مراقب قبلی مراجعه شود.
- به منظور کاهش خطر انتقال عفونت، فرد مراقب باید از ماسک و دستکش استفاده کند.
- مراقبت کنندگان و پرسنل مراقبت سلامت در مواجهه با افراد مشکوک به کرونا، به عنوان " افراد در تماس " در نظر گرفته میشوند و باید به پایش وضعیت سلامتی خود به مدت 14 روز از آخرین تماس احتمالی، اقدام نمایند .
- در صورت داشتن حیوان خانگی باید توجه شود که در حال حاضر شواهد کمی دال بر عفونت حیوانات / حیوانات خانگی مانند سگ و گربه با کرونا ویروس وجود دارد؛ با این حال در طول مدت بیماری بهتر است با حیوان خانگی تماس صورت نگیرد و مراقبت از آنها به دیگران سپرده شود؛ در صورت ناگزیر بودن به نگهداری آنها، حتما از ماسک استفاده کنید.

تغذیه در قرنطینه (نوع مواد غذایی، مقدار، دفعات)

با توجه به این که در دوره بیماری معمولا اشتهای بیمار کاهش مییابد، احتمال سوء تغذیه در وی بیشتر است. بنابراین لازم است کلیه افراد بهبود یافته به خصوص گروههای آسیب پذیر (سالمندان، زنان باردار، کودکان و بیماران مبتلا به بیماریهای مزمن) تحت یک مشاوره تغذیه قرار بگیرند. لازم به ذکر است که کاهش اشتها موقت بوده و در دوره نقاهت اشتهای فرد بهبود مییابد.

افراد باید رژیم غذایی حاوی میوه، سبزی، نان و غلات سبوسدار، حبوبات و همچنین گوشت، ماهی، مرغ استفاده کنند. باید دقت گردد که در دریافت مواد غذایی و تنوع مواد غذایی تعادل رعایت شود.

مطابق با راهنمای های کشوری در کودکان زیر دو سال، زنان باردار، شیرده، نوجوانان و سالمندان، ادامه مصرف مکمل های تغذیه ای توصیه میگردد.

۱۴ اصل توصیه شده توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، برای

تغذیه صحیح در دوران نقاهت کووید 19 - به شرح زیر ارایه می شود:

- 1- تامین مقدار زیاد مایعات شامل آب، آب میوههای تازه و طبیعی (آب پرتغال، آب سیب، آب هندوانه و آب سبزی های تازه (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و...) ، چای کمرنگ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل هشت لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات مجاری هوایی
- 2- مصرف انواع سوپ داغ (سوپ سبزیجات، سوپ جو، سوپ بلغور، جو دوسر و ...) و آش های سبک مانند آش برنج، آش جو، آش سبزیجات و....
- 3- مصرف میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و) یا سبزیجات آب پز
- 4- استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین A مانند زرده تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ، ماهی، جگر، میوه ها و سبزیهای زرد و نارنجی رنگ همچون هویج، کدو حلوائی، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی، سبزیجات با برگهای تیره رنگ مانند کاهو، اسفناج و ...) به منظور حفظ تمامیت مخاط تنفسی

- 5 استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین C (مانند مرکبات و سبزیجات سبز مثل فلفل دلمه ای، یا آب نارنج، آب لیمو ترش تازه) دارای خاصیت آنتی اکسیدانی بوده و سبب افزایش اشتها می شود.
- 6 استفاده از منابع غذایی حاوی پروتئین، روی، آهن و سلنیوم (مانند گوشت مرغ، گوشت قرمز، گوشت ماهی سالمون، میگو، تخم مرغ، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز بادام، گردو، پسته، فندق و ...) و خشکیار حداقل دو وعده در روز سبب تقویت سیستم ایمنی می گردد.
- 7 استفاده از منابع غذایی حاوی کربوهیدرات مانند برنج، سیب زمینی و نان سبوسدار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه
- 8 استفاده از روغنهای گیاهی یا نباتی مانند آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد و کلزا به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامینهای محلول در چربی
- 9 استفاده از عسل جهت تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه
- 10 استفاده از زردچوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضد التهابی آن
- 11 افزودن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها جهت کمک به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن
- 12 در صورت حالت تهوع در بیمار استفاده از زنجبیل یا موز
- 13 افزودن مقداری پودر سبوس خوراکی (برنج یا گندم) فرآوری شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای پیشگیری از یبوست
- 14 مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان وعده برای تامین انرژی و ریزمغذی های مورد نیاز

14 اصل توصیه شده توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت برای پرهیز و محدودیت غذایی در دوران نقاهت بیماران مبتلا به کووید 19 - به شرح زیر میباشد:

- 1 پرهیز از مصرف غذاهای سنگین مانند آش گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم دشوار دارند.
- 2 محدود کردن غذاهای پرچرب یا سرخ کرده مانند سالاد الویه، سیب زمینی سرخ کرده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت
- 3 محدود کردن مصرف انواع فست فود و غذاهای آماده فرآوری شده
- 4 ممنوعیت استفاده از ترشپها و سرکه که سبب خشکی و تحریک دستگاه تنفس میشود.
- 5 محدودیت مصرف نمک و غذاهای کنسروی دارای نمک زیاد
- 6 محدود کردن مصرف شیر و لبنیات (به جز محصولات پروبیوتیک) که سبب ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی میشود.
- 7 محدود کردن مصرف رب گوجه فرنگی، فلفل، انواع سسهای تند و سس خردل
- 8 محدود کردن مصرف مواد شیرین و شیرینجات، آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند
- 9 محدود کردن مصرف نوشیدنی ها و خوراکیهای محرک مانند چای غلیظ، قهوه، نسکافه یا شکلات تلخ

- 10 اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل
- 11 ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال
- 12 ممنوعیت استفاده از روغن هایی مانند روغن زیتون، کلزا، کنجد، آفتابگردان و ... برای سرخ کردن مواد غذایی
- 13 محدود کردن مصرف روغن ها و چربیهای حیوانی مانند کره، دنبه و ...
- 14 تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه در افراد دارای بیماریهای زمینهای مانند دیابت، فشار خون بالا و ...

مصرف داروها در قرنطینه (نحوه مصرف، عوارض و)....

- داروی تایید شده و قطعی برای درمان کووید 19 - وجود ندارد و ضروری است دستورات پزشک معالج دقیقا اجرا شود . در این راستا موارد زیر توصیه میشود:
- چنانچه فرد بیمار به بیماری مزمن دیگری از جمله دیابت، فشار خون بالا و ... مبتلا باشد، باید در مورد مصرف داروهای قلبی خود با پزشک معالج مشورت نماید و از دستورات دارویی تجویز شده پیروی کند.
- قطع خودسرانه دارو یا مصرف هر دارویی در این دوران ممکن است برای بیمار دارای عوارض جانبی باشد.

روش هایی جهت بهبود کیفیت خواب در زمان قرنطینه بودن در منزل:

- 1 ایجاد محدودیت زمانی برای گوش دادن به اخبار در خصوص بیماری کرونا :نسبت به آنچه در موردبیماری کرونا یاد میگیرید منطقی باشید .وب سایتهای رسمی و صدا و سیما را دنبال کنید .به شایعات و برخی گزارشهای رسانهای که اغراق آمیز هستند و به سادگی حوادث آینده را پیشگویی میکنند، توجه نکنید.
- 2 اختصاص دادن زمانی برای استراحت، تماشای فیلم، گوش دادن یا مطالعه چیزهای غیر مرتبط با بیماری کرونا؛ این امر به خصوص در ساعت خواب و یا قبل از خواب مهم است زیرا باعث میشود تا شما با ذهن آرام به خواب بروید.
- 3مراقبت از بدن خود :تا حد ممکن یک روال عادی در طول روز داشته باشید . کمی ورزش کنید، به طور معقول غذا بخورید، مطمئن شوید که در طول روز، کارهای سرگرم کننده انجام داده اید.
- 4 ارتباط با دیگران : اگر نگرانیهای خاصی دارید، قبل از رفتن به رختخواب سعی کنید با آنها کنار بیایید . صحبت کردن با شخص مورد اعتماد در مورد نگرانیهای خود، اغلب کمک کننده باشد .از یک فرد مورد اعتماد که ممکن است به شما در حل مشکلاتان کمک کند، مشاوره بگیرید .فاصله اجتماعی به معنای انزوای اجتماعی نیست.
- 5مراقبت از آسایش ذهنی خود :در صورت احساس نگرانی قبل از خوابیدن، ساکت بنشینید، به این فکر کنید که مشکلاتتان چیست و چگونه می توانید فردا با آنها کنار بیایید .نوشتن ممکن است کمک کننده

باشد، فهرستی در مورد کارهایی که قصد دارید در طی چند روز آینده انجام دهید، تهیه کنید. این کار باعث می شود تا این نگرانی ها از ذهن شما خارج شود.

6 - رختخواب شما اساساً برای خواب است: بین رختخواب و خواب یک ارتباط محکم ایجاد کنید. اگر نمیتوانید بخوابید و یا در طول شب بیدار میشوید و به دلیل نگرانی نتوانستید دوباره بخوابید، از رختخواب بلند شده و کاری آرام و ساکت مانند مطالعه کردن یا گوش دادن به موسیقی در نور کم و دور از رختخواب انجام دهید، هنگام احساس خواب آلودگی دوباره به رختخواب برگردید.

7 - برقراری روال منظم و ثابت برای خواب و بیداری: هر شب در زمان معینی به رختخواب بروید و هر روز صبح در زمان معینی از خواب بیدار شوید. اگر دیر از خواب بیدار شوید و یا زمان زیادی را در رختخواب سپری کنید، میل طبیعی شما برای خواب کم میشود و شما را در طول شب بیدار نگه میدارد.

8 - فعال بودن در طول روز و به حداقل رساندن چرت زدن: در صورت احساس خستگی چرت کوتاه - 10 دقیقه ای، اشکالی ندارد. در غیر این صورت، در طول روز چرت نزنید.

9 - مدیریت احساس خستگی خود: به یاد داشته باشید که نداشتن خواب کافی در شب قبل، پایان دنیا نیست. بنابراین ممکن است که فردا روز خوبی باشد. اگر کاملاً احساس خستگی کنید، احتمالاً شب بعد بهتر خواهید خوابید.

10 - خواب مانند پروانه است: شما نمیتوانید به آن برسید و آن را بگیرید و نگه دارید. اگر ساکت و آرام باشید، پروانه به سمت شما خواهد آمد، خواب هم شبیه همین است. شما نمیتوانید خود را مجبور به خوابیدن کنید، بنابراین تلاش نکنید آرام و ساکت باشید تا خواب به طرف شما بیاید. کسانی که مشکل خواب دارند غالباً در چرخه نگرانی و اضطراب به دام میافتند. بیخوابی سبب اضطراب و از طرف دیگر اضطراب سبب بی خوابی میشود و این چرخه معیوب ادامه مییابد.

11 - اگر امکان دارد به محیط بیرون مثل حیاط یا باغ بروید: برای تنظیم خلق و ساعت بدن، نیاز به نور است. حداقل، در تمام ساعات روز تمام پنجرهها را باز کنید و پردهها را کنار بکشید. اگر به نور طبیعی دسترسی ندارید، چراغهای داخلی را روشن کنید.

12 - توجه به تغذیه خود: هرآنچه که میخورید و یا مینوشید بر خواب تاثیرگذار است. وعدههای غذایی روزانه را در ساعتهای معینی صرف کنید؛ محرکهایی مانند کافئین، نیکوتین (ماده موجود در سیگار)، الکل و مواد محرک را قبل از خواب حذف کنید؛ علاوه بر این، نوشیدن یک لیوان شیر گرم یا یک فنجان دمنوش آرامبخش در زمان خواب میتواند در بهبود خواب موثر است؛ وعده های غذایی سنگین قبل از خواب، ناراحت کننده است و میتواند باعث بیقراری شود، زیرا بدن برای هضم غذای سنگین تحت فشار قرار میگیرد. اگر احساس گرسنگی کردید یک میان وعده سبک و سالم بخورید. قبل از خواب میزان مصرف مایعات خود را کاهش دهید.

13 - با انجام ورزش های مناسب در اوایل روز، تناسب فیزیکی خود را حفظ کنید.

14 - در زمان خواب، اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب شما ساکت، تاریک و دمای آن مناسب باشد.

15- وسایل الکترونیکی خود نظیر تلفن همراه، تلویزیون و رایانه را یک تا دو ساعت قبل از خواب کنار بگذارید. صفحه نمایش وسایل الکترونیکی نور آبی ساطع میکنند و باعث میشوند تا فعالیت مغز درست قبل از خواب افزایش یابد. اگر واقعاً نمیتوانید بدون تلفن زندگی کنید، صفحه نمایش خود را کم نور کنید. در صورت امکان حالت شب را روشن کنید یا یک برنامه کاهش دهنده نور صفحه نمایش در گوشی خود نصب کنید، این کار در کاهش فعالیت مغز موثر است.

16- اگر مشکلات خواب شما برای مدتی ادامه پیدا کرد یا باعث اختلال در انجام امور روزانه شما شد و یا باعث نگرانی یا اضطراب شما گردید، بهتر است توسط پزشک خود معاینه شوید. بیشتر مشکلات خواب به خوبی به درمانها پاسخ میدهد.

بیماران پرخطر مبتلا به کرونا ویروس

پیوست ۱: افراد پرخطر در معرض کووید-۱۹

گروه الف) بیماران با نقص ایمنی:
تحت درمان با کورتیکواستروئید
پیوند اعضا
بدخیمی‌ها
گروه ب) بیماران دارای بیماری زمینه‌ای:
فشار خون بالا
دیابت کنترل نشده با $HbA1c > 7.6$
بیماری‌های تنفسی مزمن
نارسایی کلیوی مزمن

احتیاطات شیردهی در مادران مبتلا به بیماری کرونا

• در صورتی که مادر شیرده مبتلا به بیماری کرونا و ویروس، بدحال باشد، موقتاً نوزاد با شیر اهدایی بانک شیر و یا شیر خشک تغذیه گردد.

• با بهبود حال عمومی، شیردهی از پستان به نوزاد میتواند شروع شود که ممکن است مستقیم و یا از طریق شیردوش باشد. در چنین مواردی، مادر قبل از شیردهی و تماس دست ها با اجزاء شیردوش، باید دستهای خود را با آب و صابون به طور کامل شسته و بعد از دوشیدن شیر نیز اجزای شیردوش از هم جدا و همگی طبق راهنمای سازنده آن، ضدعفونی کردند.

• شیر دوشیده شده باید توسط همراه سالم به نوزاد خورانده شود.

• در مواقع شیردهی مستقیم توصیه میشود که مادر، ماسک پوشیده و بهداشت دست های خود را قبل از شیردهی رعایت کند.

توصیه های مرکز مدیریت و پیشگیری بیماری CDC در مورد کودکان:

• اگر در منزل، فرد مشکوک یا مبتلا به بیماری کرونا وجود داشته باشد، باید فاصله گذاری اجتماعی رعایت و سعی به محدود کردن روابط کودک با دوستانش بعمل آید.

• به منظور حفظ ارتباط اجتماعی کودکان، همزمان با رعایت فاصله اجتماعی میتوان به آنها کمک نمود که تماس تلفنی یا تصویری با دوستان خود برقرار نمایند.

• کودکان در خانواده مبتلا، باید مدام دستهای خود را با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه شستشو دهند. در این مورد، والدین میتوانند الگوی خوبی برای کودکان خود باشند.

• اگر قادر به نگهداشتن چنین کودکانی در منزل نیستید، مناسبترین فرد برای نگهداری از کودک را از بین فامیل و آشنایان انتخاب کنید، مشروط بر اینکه این افراد، مادر بزرگ و یا پدر بزرگها نباشند.

• کودکان در صورت ابتلاء به کووید 19 - معمولاً علائم خفیفی دارند اما میتوانند نقش ناقل برای افراد پرخطر بالاخص برای سالمندان داشته باشند. لذا باید ارتباط آنها با سالمندان و افراد دارای بیماریهای زمینهای محدود گردد. هرگونه ملاقات آنها با سالمندان باید به تعویق انداخته شود و ارتباطات مجازی جایگزین ملاقات های حضوری گردد.

• کودکان دو سال و بزرگتر، در صورت حضور در اجتماع، باید علاوه بر رعایت فاصله اجتماعی، جهت حفاظت دیگران از ابتلاء، باید ماسک بپوشند. این کودکان باید از نظر علائم بیماری کووید 19 - تحت نظر قرار گرفته و اگر علائم بیماری از قبیل تب، سرفه و غیره در آنها مشاهده شد، سریعاً به اولین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایند و در صورت عدم نیاز به بستری در بیمارستان طبق نظر پزشک معالج، در منزل و تا حد امکان جدا از سایر اعضای خانواده نگهداری شوند. تمام احتیاطات و موارد مراقبت در منزل در مورد آنها نیز رعایت گردد. این کودکان، علائمی از قبیل سرماخوردگی، تب، آبریزش از بینی، سرفه، تهوع و اسهال خواهند داشت و معمولاً علائم، خفیف خواهد بود، مگر این که دارای بیماری زمینهای بوده و به مراقبتهای ویژه نیاز داشته باشند.

ملاحظات لازم در خانه های دارای سالمند:

• اگر فرد سالمند غیرمبتلا به کرونا به دلیل کهولت سن، نیاز به مراقبت در منزل داشته باشد، مراقب وی دقت نماید که در صورت داشتن علائم مشکوک به کرونا باید مراقبت از سالمند را تا بهبودی کامل به فرد دیگری واگذار نماید.

• فردی که از یکفرد سالمند غیر مبتلا به کووید 19 -مراقبت میکند، باید هر روز صبح و عصر، دمای بدن خود را اندازه گیری کند.

• دستگیره های در، میز، صندلی ها و سایر سطوح منزل باید بطور منظم تمیز و ضدعفونی گردند.

• بطور منظم سطل آشغال های محتوی دستمال کاغذی، باید دفع گردند.

• مراقبین و نزدیکان فرد سالمند باید مواظب حفظ سلامت و رفاه روانی وی باشند.

• ارتباطات عاطفی بین فردی، میتواند منجر به کاهش اضطراب در سالمندان گردد.

• باید توجه شود که فرد سالمند و مراقب وی، هر دو باید تغذیه مناسب داشته باشند.

دمای اتاق سالمند، گرم نگه داشته شده و جریان هوا به طور مداوم برقرار باشد تا تهویه انجام شود.

• سعی کنید برنامه های روتین و روزمره سالمندان را تا حد امکان طبق روال قبل اجرا کنید. تماس منظم آنلاین افراد سالمند با دوستان، همسالان و نیز با اعضاء خانواده را از طریق شبکه های اجتماعی از جمله واتساپ، اسکایپ و ... حفظ کنید.

نحوه استفاده صحیح از ماسک

طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، بیمار و مراقبینی که از وی مراقبت می کنند باید از ماسک استفاده کنند.

• مراقبین هنگام ورود به اتاق بیمار باید از ماسک ساده پزشکی که محکم و متناسب با صورت است، استفاده نمایند.

بیمار در زمان ورود مراقب به اتاق باید از ماسک استفاده نماید.

• بیمار در زمان عدم استفاده از ماسک صورت، باید دهان و بینی خود را بوسیله دستمال کاغذی در زمان عطسه و سرفه بپوشاند.

• دستمال کاغذی باید حتما در دسترس بیمار باشد تا در زمان نیاز استفاده شود.

• دستمال کاغذی باید بلافاصله بعد از استفاده دفع شده و شستشوی دست بلافاصله بعد از دفع آن به طریقه صحیح انجام گیرد.

• ماسک باید به اندازه کافی دهان و بینی را بپوشاند.

• ماسک نباید در حین استفاده، لمس شده یا با دست نگهداری شود.

• اگر ماسک مرطوب شود یا با ترشحات آلوده تماس داشته باشد، باید سریعاً تعویض شود.

• ماسکهای یکبار مصرف نباید چندین بار استفاده شود و باید بعد از استفاده به صورت صحیح دفع گردد.

• مراقب بیمار در زمان ارائه مراقبتهای دهانی و تنفسی و همچنین در زمان مواجهه با ادرار و مدفوع بیمار، بایستی از ماسک یکبار مصرف و دستکش استفاده نماید.

• مراقب باید در زمان تمیز کردن اتاق بیمار نیز، از ماسک استفاده نماید.

• بیماران دارای علائم خفیف که حال عمومی خوبی دارند، بهتر است خودشان اتاق خود را تمیز کنند.

• قبل از پوشیدن و بعد از درآوردن ماسک، دستها باید شسته شود.

• استفاده از ماسک برای کودکان زیر 2 سال توصیه نمیشود.

نحوه صحیح شستن دست چگونه است؟

شستشوی دست باید بعد از تماس با بیمار یا محیط مجاور وی و هر سطحی که ممکن است توسط بیمار لمس شده باشد، باید صورت گیرد. همچنین شستشوی دست باید قبل و بعد از آماده کردن غذا، قبل از غذا خوردن، بعد از استفاده از دستشویی و هر زمانی که دستها آلوده به نظر میرسند، انجام گیرد.

• اگر آلودگی دستها مشهود نباشد، میتوان از ضدعفونی کننده های دست با پایه الکل هم استفاده کرد.

• در ارتباط با استفاده از محلولهای ضدعفونی در منزل باید موارد ایمنی (مانند خطر بلع تصادفی توسط کودکان یا آتش سوزی) را توجه کرد.

• بعد از شستشوی دست با آب و صابون، برای خشک کردن دستها، استفاده از حوله های یک بار مصرف کاغذی توصیه میشود.

اگر این حوله ها در دسترس نباشد از حوله های پارچهای اختصاصی که به صورت جداگانه از سایر حولهها نگهداری میشود

استفاده کنید و بعد از خیس شدن، آن را با حوله جدیدی جایگزین نمایید.

• شستشوی دست باید بلافاصله قبل از پوشیدن وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش) و بلافاصله

بعد از برداشتن آن انجام شود.

• دستهای خود را به طور مکرر با استفاده از آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید. سایر اعضای خانواده در منزل نیز شستن مکرر دست های خود را باید انجام دهند، بخصوص زمانی که نزدیک بیمار قرار گرفته‌اند.

• در صورتی که آب و صابون در دسترس نیست از ضدعفونی کننده دست با پایه الکلی حداقل 60 درصد استفاده کنید. تمام سطوح دست خود را آغشته کنید و دست های خود را آنقدر به هم بمالید تا دستهای شما خشک شود.

• از تماس چشم، بینی و دهان با دستهای شسته نشده، پرهیز کنید.

• اگر آلودگی دستها مشهود باشد، شستشوی دست با آب و صابون توصیه می‌گردد (در چنین شرایطی ضدعفونی کردن دستها توصیه نمی شود).

• شستشوی دست، قبل از ترک خانه و ملاقات با فرد دیگر حتما باید انجام شود.

روش صحیح تهیه و استفاده از گندزداها و شوینده های خانگی:

نتایج مطالعات نشان میدهد که ویروس کرونا تا 72 ساعت بر روی مواد پلاستیکی و فولادی، کمتر از 24 ساعت بر روی مواد کاغذی و مقوایی و کمتر از 4 ساعت بر روی مواد مسی میتواند زنده بماند، لذا گندزدایی سطوح بسیار مهم میباشد .

انواع گندزدهای خانگی

به عنوان ضدعفونی کننده پوست و گندزدا سطوح و ابزار مورد استفاده قرار می‌گیرد و با درجات 70 و 96 درصد در بازار موجود است.
-در مورد کرونا ویروس، الکل 70 درصد بیشترین تاثیر را دارد.
-حداقل 30 ثانیه زمان برای اعمال اثر گندزدایی الکل لازم است.
-قدرت گندزدایی الکل 70 درصد بالاتر از الکل 96 درصد می‌باشد.
-در صورت عدم دسترسی به الکل 70 درصد می‌توان با فرمول زیر از الکل 96 درصد نیز استفاده کرد:
-از افزودن 222 سی سی آب مقطر به 600 سی سی الکل 96 درصد، الکل 70 درصد بدست می‌آید.

الکل

آب ژاول (وایتکس)، هیپوکلریت سدیم، کلروکس)	موارد احتیاطی در استفاده از وایتکس‌ها: - خیساندن زیاد پارچه در وایتکس باعث ضعیف شدن الیاف آن می‌شود. - نباید در محیط بسته از وایتکس استفاده کرد. - از مخلوط کردن وایتکس با مواد دیگر مانند جوهر نمک اجتناب کنید، زیرا ترکیب این دو، گاز کلر ایجاد می‌کند که بسیار سمی و کشنده می‌باشد.
وایتکس‌های خانگی موجود در بازار ایران دارای غلظت 5 درصد می باشد.	-ماده موثر وایتکس (هیپوکلریت سدیم) پوست، چشم‌ها و ریه را تحریک و به آنها آسیب می‌رساند، بنابراین حتما باید از ماسک و دستکش استفاده شود. -محلول رقیق شده حداکثر 24 ساعت اثر خود را حفظ می‌کند. -این محلول در حضور ترکیبات آلی، غیر فعال شده و تجزیه می‌گردد، بنابراین قبل از گندزدایی، زدودن جرم‌ها و آلودگی‌ها از روی سطوح ضروری است.