

توصیه های درمانی در منزل برای مبتلایان به کرونا

ابتدا باید توجه کرد که بر اساس مطالعات چینی ها، کرونا ویروس در ۸۰ درصد موارد بستری می شوند. ۲،۳ درصد ICU علائم خفیف دارد و بهبود می یابد. حدود ۵ درصد در نیازمند تنفس مکانیکی می باشند و ۱،۴ درصد می میرند. موارد خفیف بیماری کرونا به درمان دارویی احتیاج ندارد و استراحت در منزل و مراقبت های خانگی منجر به بهبود آن می شود.

کلیات توصیه های درمانی در منزل

خودقرنطینگی و استراحت در بستر

بیماران که علایمی از قبیل تب، سرفه و عطسه دارند، سعی کنند در منزل در اتاق جداگانه ای از سایر افراد که تهویه مناسب دارد بمانند. از تهویه مناسب مناطق مشترک منزل مانند آشپزخانه، حمام و ... اطمینان حاصل شود.

با سایر اعضای خانواده رابطه ی نزدیک (فاصله ی کمتر از ۱ متر برای بیش از ۲۰ دقیقه) نداشته باشند. محدوده فعالیت مشترک فرد مبتلا و سایرین باید به حداقل رسانده شود. به ویژه از مصرف غذا در کنار سایر اعضای خانواده دوری شود.

ظرف غذاخوری، قاشق، لیوان، مسواک، ملافه، حوله، البسه و سرویس بهداشتی خود را از سایر افراد منزل جدا کنند.

در منزل استراحت کرده و تا حد امکان از منزل خارج نشوند. از ملاقات با فرد قرنطینه باید پرهیز شود.

فرد پس از ۱۴ روز در صرت بهبود علایم و پیدا نشدن علایم جدید میتواند از قرنطینه خارج شود.

رعایت بهداشت فردی و اصول کنترل بیماری

تمامی بیماران در منزل از ماسک ساده استفاده کنند. پرستار مراقب فرد قرنطینه شده نیز بایستی از ماسک استفاده کرده و پس از تماس با فرد قرنطینه شده باید بهداشت دست های خود را رعایت کند. هر ماسک را پس از ۲ ساعت استفاده تعویض کنند. در صورت چرب یا مرطوب شدن ماسک آنرا تعویض کنند.

هر روز با استفاده از مواد ضد عفونی حاوی کلر لوازم و اتاق خواب فرد ضد عفونی شود. البسه و رخت خواب فرد مبتلا باید جداگانه و با آب گرم ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته شود. اگر شست و شو دستی انجام می شود باید دست کش استفاده گردد.

هنگام عطسه، سرفه و آبریزش بینی باید از دستمال کاغذی استفاده گردد. به روش آموزش سازمان جهانی بهداشت دست و مچ خود را مکررا شست و شو دهند. از تماس دست با چشم، دهان، گوش و سایر مخاطات بدن خودداری کنند.

فرد مبتلا به هیچ وجه با افراد مسن، دارای نقص ایمنی، بیماری زمینه ای ملاقات نکند.

رژیم غذایی

فرد بیمار بایستی مایعات، میوه ها و سبزیجات به ویژه مرکبات جدید و تازه به مقدار فراوان مصرف کند. شیر، لبنیات، تخم مرغ نیز در رژیم غذایی باشد. از مصرف گوشت فاسد و فراورده های آن جلوگیری کنید. برای مصرف گوشت، آن را خوب پخته و از مصرف گوشت که به حالت کبابی است پرهیز کنید.

کنترل علائم خطر

افراد در معرض خطر و قرنطینه شده باید روزانه وبه صورت تلفنی توسط مراقبین سلامت پیگیری شوند و در صورت بروز علائم مانند تنگی نفس و تنفس دشوار، تشدید سرفه، عدم قطع تب، و کاهش سطح هوشیاری پیگیری شوند. این علائم باید در دفتر های پیگیری ثبت گردد.