

دستورالعمل مراقبت از بیماران نیازمند به قرنطینه خانگی در اپیدمی کووید ۱۹

Pro-۲۹-cov-۰۰۰۰

هدف: جلوگیری از انتقال بیماری به سایر اعضای خانواده

دامنه کاربرد: تمامی جمعیت تحت پوشش

مسئولیت نظارت: پزشک سلامت کار/خانواده / ناظر سامانه غربالگری کووید ۱۹

مسئولیت اجرا: مراقبین سلامت

دامنه فعالیت: تمامی مراکز سلامت کار / خانواده/ اورژانس/ پزشکیاری / امور اداری شرکت صنعتی

چه کسانی نیاز به قرنطینه خانگی دارند؟

۱. افرادی که تب یا سرفه خشک و گلودرد، لرز و علائم غیر اختصاصی مانند بدن درد و از دست دادن حس بویایی و چشایی دارند و توسط مراقبین سلامت سامانه خودارزیابی توصیه به قرنطینه خانگی شده اند.
۲. افرادی که پس از مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی و ویزیت پزشک توصیه به قرنطینه خانگی شدند.
۳. افراد مبتلا به کرونا که بنا بر تشخیص پزشک نیاز به بستری در بیمارستان نداشته و تحت درمان سرپایی می باشند.
۴. افراد مبتلا به کرونا که پس از ترخیص از بیمارستان به خانه برگشتند.

تذکر: در خصوص افراد شاغل ضروری است مراقب سلامت مطابق دستورالعمل شماره ۴۲ به فرد توصیه نماید که در اسرع وقت به پزشک تعریف شده در سامانه مراجعه و پزشک طب صنعتی را از وضعیت قرنطینه شاغل مطلع نماید، در این شرایط توصیه های مراقبتی ۱۴ روزه صرفاً پس از مشاهده تصویر پزشک در صفحه گام دوم صورت پذیرد.

توصیه های مربوط به محل نگهداری از بیمار

- ۱- بیمار باید ملاقات ممنوع باشد و در اتاقی مجزا با تهویه (روزانه حداقل دو بار پنجره اتاق باز شود) و نورگیری مناسب به مدت ۱۴ روز قرنطینه شود.
- ۲- در صورت امکان ، بیمار سرویس بهداشتی (حمام ، دستشویی) مجزا داشته باشد در غیر اینصورت بعد از هر بار استفاده از سرویس بهداشتی مشترک باید سطوح کف ، شیرآلات ، کلید برق و دستگیره در ضدعفونی گردد و سطوحی که بیمار در مسیر رفت و آمد به سرویس بهداشتی با آنها در تماس است پس از هر بار استفاده تمیز و ضدعفونی گردد.
- ۳- بهتر است در اتاق آب آشامیدنی ، محلول ضد عفونی دست، تب سنج، دستمال کاغذی، دستکش و کیسه زباله زردرنگ به تعداد کافی قرار داده شود .
- ۴- روزانه و پس از بهبودی و اتمام مدت قرنطینه تمام سطوح اتاق بیمار باید ضدعفونی گردد
- ۵- برای ضدعفونی سطوح ۱۰ قاشق وایتکس را به یک لیتر آب سرد (۴ لیوان) اضافه کنید . دقت کنید که محلول برای اثر بخشی بالا باید روزانه تهیه گردد .
- ۶- هنگام ضدعفونی اتاق افراد مسن یا دارای بیماری مزمن، بهتر است فرد از محل قرنطینه خارج گردد .
- ۷- به امور اداری شرکت مربوطه جهت اقدامات گندزدایی محل کار/ منزل شاغل و فعال سازی تیم واکنش سریع اطلاع داده شود

توصیه های مربوط به انتقال بیمار به مراکز درمانی

۱. بیمار واجد شرایط انتقال به مراکز درمانی به پزشک ناظر اطلاع داده شود
۲. حتی الامکان از وسائل نقلیه عمومی استفاده ننمایند .

۳. در وسیله نقلیه شخصی به هنگام انتقال همه پنجره ها باز باشد .
۴. در صورت امکان تماس با اورژانس و تقاضای آمبولانس نیز توصیه می شود .
۵. ضروریست در زمان انتقال بیمار و همراه وی و راننده خودرو از ماسک طبی ساده استفاده نمایند.
۶. قبل از انتقال بیمار به مراکز بهداشت و درمان سازمان هماهنگی تلفنی انجام گردد.
۷. در هنگام حضور در مراکز درمانی فاصله ایمن (حداقل ۲ متر) را رعایت نمایند .

توصیه های مربوط به فرد بیمار :

۱. فرد مشکوک یا مبتلا از ماسک معمولی استفاده نماید . استفاده از ماسک N95 فیلتردار برای بیمار ممنوع می باشد . ماسک ها باید در صورت مرطوب شدن یا حداکثر ۸ ساعت تعویض شوند .
۲. دستها را مرتب با آب و صابون (حداقل ۲۰ ثانیه) یا الکل ۷۰ درصد ضد عفونی نماید . این کار به خصوص پس از هر بار خروج از اتاق برای امور ضروری تکرار شود .
۳. ظرف هایی که فرد بیمار استفاده می کند از سایر ظروف جدا و به صورت مجزا با ابر و اسکاچ جدا شسته شود.
۴. ملحفه ها و لباس های فرد نیز از سایر افراد جدا شده و در مایع یا پودر شستشو و آب داغ ۶۰ تا ۹۰ درجه خیسانده و سپس شسته شود . در صورت استفاده از ماشین لباسشویی با بیشترین دما (۶۰ تا ۹۰ درجه) و زمان شستشو تنظیم شود .
۵. در طول مدت قرنطینه استراحت نموده ، آب و مایعات فراوان نوشیده و از بیرون رفتن از اتاق مگر در موارد ضروری خودداری نماید .
۶. در صورت تشدید علائم بالینی بشرح زیر مجدداً فرم خوداظهاری را تکمیل و یا به نزدیکترین مرکز درمانی با رعایت اصول بهداشتی مراجعه نماید .

• بازگشت تب

- تشدید سرفه و یا خلط دار شدن سرفه
- کاهش سطح هوشیاری
- تنگی نفس و تنفس دشوار

توصیه های مربوط به مراقب سلامت فرد مشکوک یا مبتلا :

۱. بهتر است یک نفر که بیشترین زمان حضور در منزل را دارد و سن بالا و بیماری زمینه ای ندارد مراقب بیمار باشد .
۲. بهتر است مراقب تا حد امکان به اتاق بیمار وارد نشود و تبادلات در ورودی اتاق انجام شود.
۳. برای تبادلات از دستکش استفاده نماید و بعد از تبادل دستکش را در سطل زباله درب دار و مجزا یا کیسه زباله بیندازد و از استفاده مجدد دستکش خودداری نماید.
۴. در حضور بیمار حتما از ماسک استفاده نماید . بهتر است در محیط منزل ماسک داشته باشد. ماسک به طور کامل دهان و بینی را بپوشاند و از دست زدن به ماسک و صورت خودداری نماید.
۵. در صورت نیاز به حضور در اتاق فرد مبتلا ، بهتر است از یک لباس بلند مثل روپوش به صورت اختصاصی استفاده شود و پس از خروج از اتاق در محلی مجزا آویزان شود .شرایط شستشوی این لباس همانند لباس بیمار می باشد .
۶. حتی الامکان فاصله حداقل یک متر با بیمار را رعایت نماید .
۷. دستها را به طور مرتب بشوید یا ضد عفونی نماید . از لمس چشم، بینی و صورت با دست آلوده بپرهیزد.
۸. پس از مراقبت از بیمار تا رعایت کامل موارد بهداشتی مانند شستن دستها با آب و صابون و ضد عفونی نمودن لوازم و سطوح با استفاده از وایتکس ۵٪ از تماس با سایر افراد خانواده بپرهیز نماید .
۹. روزانه درجه حرارت بدن خود را چک کرده و در صورت بروز تب ، سرفه ، گلودرد و یا تنگی نفس ، فرم خوداظهاری را تکمیل و یا به مرکز درمانی مراجعه نماید .