

استفاده از ماسک و دستکش برای بیمار و همراه او الزامی است. برای انجام امور ترخیص و تحویل بیمار کافی است تنها یک نفر از اعضای خانواده به بیمارستان مراجعه کند. اگر از خودروی شخصی برای آوردن بیمار به خانه استفاده می‌کنید ضروری است که پس از حضور بیمار در کابین خودرو دستگیره‌ها و سطوح نزدیک به بیمار را ضد عفونی کنید. در صورتی که از تاکسی تلفنی استفاده می‌کنید حتماً راننده را در جریان بگذارید و از او بخواهید بعد از پیاده شدن بیمارتان اقدام به ضد عفونی کردن سطوح داخلی خودرو کند.

آسانسورهای ساختمان‌های مسکونی معمولاً اتاقکی کوچک دارند. در این نوع آسانسورها افراد نمی‌توانند فاصله یک متری از یکدیگر داشته باشند. بیماران مبتلا به کووید ۱۹ تنفس عادی ندارند. ممکن است علائمی مانند سرفه پس از ترخیص هم تا مدتی با آن‌ها باقی بماند. مهم‌ترین راه انتقال کووید ۱۹ قطره‌هایی هستند که توسط سرفه و عطسه بیمار به بیرون از بدن او پرتاب می‌شوند و اگر فرد سالمی بدون تجهیزات محافظتی مانند ماسک در معرض این قطره‌ها قرار بگیرد به سادگی با تنفس هوایی که این ترشحات در آن معلق هستند می‌تواند به کرونا مبتلا شود. همسایگان شما از وضعیت بیمار شما آگاهی ندارند. ممکن است کسی همزمان از آسانسوری که بیمارتان را با آن انتقال داده‌اید، استفاده کند. پس برای استفاده از آسانسور بیماران ترخیص شده از بیمارستان بهتر است که همسایگان تان را در جریان این انتقال قرار دهید. بدون ماسک با بیمار وارد آسانسور نشوید و بلافاصله بعد از رسیدن به طبقه

مورد نظر و خروج بیمار اقدام به ضدعفونی کردن سطوح آسانسور به ویژه دکمه‌های شماره طبقات کنید. جنس این سطوح معمولاً از استیل است و طبق تحقیقات متخصصان ویروس کووید ۱۹ بین ۴ تا ۶ روز می‌تواند روی سطوح استیل و فلزی باقی بماند..

ماسک و دستکش بیمار در معرض تماس مستقیم با تنفس و سطوحی که مشکوک به آلودگی به ویروس بوده اند قرار داشته است. اگر خانه تان حیاط و محوطه دارد بهتر است که این کار در فضای باز انجام شود. توجه داشته باشید که اگر قصد استفاده از آسانسور را دارید بیمار حتماً مجهز به ماسک و دستکش باشد و در پاگرد ورودی به آپارتمان دستکش و ماسک او را تعویض کرده و پس از انداختن در کیسه که سر آن گره شده است آن را در مخزن زباله بیندازید.

به هیچ عنوان لباس‌های خاکی شده بیمار را نتکانید. از تماس این لباس‌ها با سطوح پرهیز کنید. شستن لباس‌ها با پودر و مایع لباس شویی همراه با آب ۹۰ درجه برای ضد عفونی کردن این لباس‌ها توصیه شده است. از برنامه خشک کن لباسشویی برای آبیگری لباس‌ها استفاده کنید و در صورت امکان برای مدتی این لباس‌ها را در معرض هوای آزاد قرار دهید

استحمام با آب گرم و شوینده‌های بدن برای این بیماران توصیه شده است. مراقب باشید بیمار بیش از اندازه در فضای بخار آلود حمام قرار نگیرد. لازم است برای ضد عفونی کردن مداوم دست‌ها ژل شستشو در کناربستر این بیماران قرار داده شود

استفاده از ماسک ضرورتی ندارد. فاصله یک متری با بیمار را رعایت کنید. اگر هنگام جابه‌جا کردن و رسیدگی به بیمار ممکن است با ترشحات دهان و بینی بیمار در تماس قرار بگیرید بهتر است در این زمان از ماسک استفاده کنید. به طور مرتب دست‌های تان را به مدت ۲۰ ثانیه با صابون و آب گرم شستشو دهید.

کلیه ظروف مورد نیاز بیمار را از ظروف مصرفی دیگر افراد خانواده جدا کنید. بهتر است این ظروف به ویژه قاشق و چنگال و لیوان با آب گرم و مایع شستشوی غلیظ تر شستشو داده شوند. استفاده از ماشین ظرفشویی با حرارت بالای آب توصیه شده است

بیمار باید غذای سالم مصرف کند. غذاهای حاوی نمک و چربی زیاد می‌تواند منجر به ایجاد التهاب در مجاری تنفسی شوند. سعی کنید از مواد غذایی تازه برای طبخ غذاها استفاده کنید. مصرف انواع سوپ‌ها و غذاهای آب دار مانند انواع خوراکی‌ها توصیه شده است. از مصرف مواد نفخ آور اجتناب شود. مصرف میوه و سبزیجات حاوی فیبر و ویتامین را بیشتر کنید. استفاده از دمنوش‌ها به همراه عسل به بهبود سرفه‌های خشک کمک می‌کند. قبل و بعد از خوردن غذا دستان بیمار ضد عفونی شود

یک اتاق را به مکان استراحت بیمار اختصاص دهید. تا جایی که امکان دارد اتاق را از وسایل مورد نیاز باقی افراد خانواده خالی کنید. توصیه شده که تنها یک نفر امورات روزمره بیمار و نگهداری از او را به



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی کردستان

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار



نحوه مراقبت بعد از ترخیص در مواجهه با کرونا

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

مدد جویان گرامی:

ما با هدف آشنایی بیشتر شما با بیماری فعلیتان و پاسخگویی به سوالات رایج درباره این بیماری و نحوه خود مراقبتی و رسیدن شما به خودکفایی در مراقبت از خود این مطالب را گرد آورده ایم. به امید سلامتی روزافزون شما

با آرزوی سلامتی برای شما

عهده بگیرد. بعد از استفاده بیمار از سرویس بهداشتی تمام سطوح ضد عفونی شوند. اعضای خانواده به طور مرتب دست های شان را با آب و صابون شستشو بدهند. تا جایی که امکان دارد به اتاق بیمار رفت و آمد نداشته باشند

هر پزشکی زمان تجویز دارو مدت زمان مصرف آن را نیز معین می کند. بعد از گذراندن دوران نقاهت اگر بیمار مشکلات و علائمی مانند تب، نفس تنگی و سرفه های مداوم خشک نداشته باشد نیازی به معاینه مجدد نیست. تنها در صورت داشتن علائمی مانند تب و مشکلات شدید تنفسی باید مجدد به پزشک مراجعه شود. ابتلای مجدد بیماران ترخیص شده به کووید ۱۹ ادعایی اثبات نشده است و معمولاً این دسته از بیماران بعد از گذراندن دوران قرنطینه در خانه می توانند زندگی روزمره و عادی شان را از سر بگیرند.