



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان  
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی  
۱۷ شهردار

## مراقبت از بیمار تب دار تنفسی در منزل



### ۱- احتیاط تماسی

- بیمار را در یک اتاق جداگانه و با تهویه مناسب قرار دهید. (طبق دستور پزشک معالج)
- برای محدودیت ارتباط و تماس بیمار با افراد دیگر، یک نفر که از نظر سلامتی در وضعیت خوبی است (به عنوان مثال ترجیحاً از گروه های پرخطر مانند سالمندان، زنان باردار، بیماران قلبی و ... نباشد) از ایشان مراقبت نماید.
- تردد و جابجایی بیمار محدود باشد و فضای مشترک را به حداقل برسانید. اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک (به عنوان مثال آشپزخانه، حمام) به خوبی تهویه می گردند. (به عنوان مثال پنجره ها را باز نگه دارید)
- از تماس مستقیم با مایعات بدن، به خصوص ترشحات دهان یا تنفس و مدفوع خودداری کنید. از دستکش یکبار مصرف برای مراقبت از بهداشت دست واز ماسک برای بهداشت دهان یا تنفس، هنگام جابجایی مدفوع، ادرار و پسماند استفاده کنید. بهداشت دست را قبل و حتی بعد از برداشتن دستکش انجام دهید.



### ۲- بهداشت دست

- بهداشت دست را فوراً به دنبال تماس با افراد بیمار یا محیط اطراف آنها انجام دهید. بهداشت دست نیز می تواند قبل و بعد از تهیه غذا، قبل و بعد از خوردن غذا، بعد از استفاده از توالت و هر زمان که دستها کثیف به نظر می رسند انجام شود. می توان از الکل ۷۰٪ نیز استفاده کرد. بهداشت دست را با استفاده از صابون و آب با دقت و صحیح باید انجام داد اما توجهات لازم مربوط به ایمنی (مانند احتراق و خطرات ناشی از آتش سوزی) باید رعایت شود.
- برای خشک کردن دست اگر حوله ی کاغذی در دسترس نیست از حوله های پارچه ای اختصاصی استفاده کنید اما حتماً بعد از خیس شدن آنها را جایگزین کنید.



### ۳- بهداشت تنفسی

- بهداشت تنفسی باید در همه اوقات به ویژه در خصوص افراد بیمار انجام شود. بهداشت تنفسی بصورت پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه یا عطسه، با استفاده از ماسک های طبی، ماسک های پارچه ای و امثالهم انجام می شود که به دنبال آن بهداشت دست نیز باید رعایت گردد.
- فرد مراقبت کننده از بیمار زمانی که با فرد بیمار در یک اتاق قرار دارد باید از ماسک معمولی استفاده نماید و دقت کند که به طور مناسب صورت را بپوشاند. در حین استفاده، ماسک نباید لمس شود یا دستکاری شود. اگر ماسک فرد مراقبت کننده، با ترشحات تنفسی و سرفه بیمار آلوده گردد، باید فوراً تعویض شود. ماسک بعد از پایان استفاده، با شرایط

بهداشتی به طور مناسب جمع آوری و دفع گردد و بهداشت دست بعد از برداشتن ماسک انجام گیرد و به هیچ عنوان با دست آلوده چشم، دهان و بینی لمس نشود.

- مواد مورد استفاده قرار گرفته برای پوشاندن دهان و بینی بعد از استفاده به روش مناسب جمع آوری و دفع گردد و یا به روش مناسب شسته شود (به عنوان مثال، دستمال ها با استفاده از صابون معمولی یا مواد شوینده و آب شسته شود)



#### ۴- بهداشت فردی

- رعایت بهداشت فردی ضروریست و از مصرف ظروف غذایی مشترک، (به منظور اجتناب از آلودگی با ترشحات دهانی فرد بیمار)، حوله و یا ملحفه های مشترک خودداری شود.
- شستشوی ظروف غذایی بیمار با آب و مایع ظرفشویی توصیه می شود.



#### ۵- کنترل عفونت

- دستکش ها، حوله ها، ماسک ها و سایر پسماندهای تولید شده توسط بیمار یا در حین انجام فرایند مراقبت از بیمار قبل از دفع با سایر پسماندهای خانگی باید در یک ظرف دربدار در اتاق بیمار جمع آوری گردند.
- به طور روزانه سطوح مورد تماس بیمار با محلول ضد عفونی وایتکس رقیق (۱٪) گند زدایی شود. (۱ پیمانه وایتکس ۵٪ و ۴ پیمانه آب) توالی و روشویی مورد استفاده بیمار روزانه با محلول ضد عفونی گند زدایی شود.
- البسه، حوله و ملحفه های مورد استفاده بیمار با استفاده از ماشین لباسشویی در آب ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته شود.
- به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده، از تکاندن البسه و ملحفه های بیمار خودداری شود.



#### ۵- رژیم غذایی

- مادر می تواند به شیردهی ادامه دهد فقط هنگام نزدیک شدن به کودک باید از ماسک استفاده نماید و قبل از تماس با کودک، رعایت دقیق بهداشت دست را انجام دهد و همچنین باید سایر اقدامات بهداشتی را رعایت نماید.
- از مصرف مواد غذایی که کامل نپخته است پرهیز شود و گوشت و تخم مرغ کامل پخته شود.
- مصرف روزانه سبزی، سالاد و میوه توصیه می شود و از هویج و کدو حلوائی در غذای روزانه استفاده شود.
- غذاهای فست فود، سوسیس، کالباس و چرب و سنگین مصرف نشود.
- مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می شود.
- در صورت علائم سرماخوردگی از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.

**در صورت بروز علائم زیر به مرکز درمانی مراجعه نمایید:**

تب بالاتر از ۳۸ درجه، سرفه، گلو درد و تنفس دشوار