



راهنمای آموزشی کووید ۱۹ در آموزش، کنترل، مراقبت و ردیابی تماس بیماران

مدیریت و کنترل اپیدمی کووید ۱۹ به شیوه محله و خانواده محور – طرح شهید حاج قاسم سلیمانی

گروه آموزش و ارتقا سلامت دانشگاه های علوم پزشکی تهران ، ایران ، شهید بهشتی

معاونت بهداشت

آذر ۱۳۹۹

این راهنما با توجه به دستورالعمل ها و راهنماهای وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، جهت محافظان سلامت بسیجی، رابطین بهداشت و سفیران سلامت که در برنامه آموزش و حمایت از بیماران کووید ۱۹، مشارکت دارند و زیر نظر شبکه ها/مراکز بهداشت و درمان فعالیت می کنند، در آذر ۱۳۹۹ تهیه شده است.

عنوان مستند	راهنمای آموزشی کووید ۱۹ در آموزش، کنترل، مراقبت و ردیابی تماس بیماران
نوع مستند	جزوه آموزشی
سفارش دهنده	معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران، ایران، شهید بهشتی
مخاطبان	معاونت بهداشت، شبکه های بهداشت و درمان و مراکز بهداشت، پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت
واحد تهیه کننده	گروه آموزش و ارتقاء سلامت
زیرنظر	دکتر علیرضا دلاوری، دکتر عشرتی، دکتر بهادری، دکتر سعید تاملی
تدوین کنندگان	نجمه الملوک امینی، لیلا احمدی سلطان آبادی، دکتر معصومه گشتایی، دکتر شهلا قنبری، زهرا نیکوسرشت
همکاران اصلی	دکتر علی نیک فرجام، دکتر گل محمدی، دکتر سربازی
فهرست ذی نقشان	دانشگاه های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران، ایران و شهید بهشتی
سطح دسترسی	آزاد
مشخصات ظاهری	دارای متن و جدول
کلیدواژه	کووید ۱۹- قرنطینه - علائم خطر - ردیابی - تماس
نسخه ویرایش	صفر (پیش نویس)
تاریخ تنظیم	۱۳۹۹/۹/۹
تماس برای جزییات بیشتر	تهران- تقاطع خیابان های حافظ و جمهوری- ساختمان سابق وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی - طبقه اول- حوزه معاون فنی. شماره تلفن: ۰۲۱-۶۳۴۵۳۱۰۶

فهرست

۴	مقدمه
۵	تعریف موارد بیماری
۸	شرح وظایف مراقب سلامت و بهورز
۹	جدا سازی بیماران و قرنطینه
۱۰	سوالات رایج مردم
۱۵	مراقبت از خود هنگام خدمت رسانی
۱۶	راهنمای ردیابی تماس
۲۲	بروشور های آموزشی

مقدمه :

بیماری کووید ۱۹ به صورت طیفی از علائم، از بی علامتی/قبل از بروز علائم تا موارد پنومونی شدید و سندروم دیسترس حاد تنفسی (ARDS) تظاهر می کند. البته علائم ثابت نیستند و در هر زمان ممکن است بیمار، وارد مرحله بعدی شود.

دوران کمون بیماری کووید - ۱۹ حدود ۳-۱۴ روز می باشد و بطور متوسط در طی ۴-۵ روز پس از تماس، علائم آشکار می شود. در حدود ۸۰٪ موارد بیماران مبتلا به کووید - ۱۹ بصورت بی علامت بوده یا علائم خفیف تا متوسط دارند و در حدود ۱۵٪ موارد مبتلایان با علائم شدید و نیازمند بستری مراجعه می کنند. در ۵٪ موارد شرایط بیمار بحرانی شده و ممکن است نیازمند بستری در آی سی یو و مراقبت های ویژه باشند. از دست دادن حس بویایی و نیز حس چشایی از جمله علائمی هست که در بسیاری از مبتلایان گزارش شده است. از علائم دیگر می توان به علائم گوارشی نظیر بی اشتها، بی حالی، خستگی زودرس، دل درد، تهوع، استفراغ و اسهال اشاره نمود.

شواهد علمی موجود در رابطه با شیوع کووید ۱۹ اهمیت ردیابی تماس را نشان می دهد، ردیابی تماس به عنوان روشی در جهت مهار ویروس در مواردی که تعداد محدودی وجود دارد و همچنین روشی موثر در زمان انتقال گسترده ویروس در بهداشت عمومی مطرح است. اقدامات به منظور جلوگیری از افزایش انتقال با انجام آزمایش در سطح وسیع، ردیابی تماس و قرنطینه و تلاش های دیگر در مهار ویروس در کل دنیا در حال انجام است.

در مورد کوید ۱۹ اصطلاح قرنطینه برای دور نگه داشتن کسی که ممکن است در تماس با کوید ۱۹ قرار گرفته باشد استفاده می شود. قرنطینه به جلوگیری از شیوع بیماری کمک می کند، زیرا ممکن است قبل از اینکه شخص بیمار شناسایی شود در حالی که بدون علائم و آلوده به ویروس است، ناقل بیماری به دیگران باشد. افرادی که در قرنطینه هستند باید در خانه بمانند، خود را از دیگران جدا کنند، سلامتی خود را پایش کنند و از منابع معتبر مانند وزارت بهداشت دستور عمل مدیریت بیماری را یاد بگیرند.

تفاوت قرنطینه با ایزوله کردن چیست؟

در قرنطینه فردی را که ممکن است در معرض ویروس قرار گرفته باشد از دیگران دور می کنند. در ایزوله کردن کسی را که به ویروس آلوده است، حتی در خانه خود دور از دیگران نگه می دارند. از اینرو برای کاهش زنجیره انتقال ویروس، تشخیص بیماری در روزهای اول اقدامی ضروری است.

با توجه به سرعت شیوع این بیماری در ایران و به تبع آن در استان تهران و به ویژه کلان شهر تهران و افزایش رو به رشد مبتلایان به کووید ۱۹ و همچنین افزایش مرگ و میر ناشی از این بیماری، شناسایی سریع بیماران و پیگیری موارد مشکوک، مهمترین راه قطع زنجیره انتقال و شیوع ویروس کرونا است.

تعریف موارد بیماری :

مورد مشکوک

الف (بیماری که دارای علائم بالینی و ملاک های اپیدمیولوژیک است :

یافته های بالینی :

• تب و سرفه یا

• حداقل سه یا بیشتر از علائمی چون تب، سرفه، ضعف عمومی/خستگی مفرط، سردرد، درد عضلانی، گلو درد، آبریزش بینی،

تنگی نفس، بی اشتهایی/تهوع/استفراغ، اسهال، کاهش سطح هوشیاری

مورد محتمل

الف (بیمار مشکوکی که در تماس با یک بیمار محتمل یا قطعی و یا خوشه ای از بیمارانی باشد که حداقل یک مورد قطعی در

بین آنها گزارش شده باشد

ب (بیمار مشکوکی که یافته های تصویر برداری به نفع کووید -۱۹ داشته باشد.

ج (بیماری که بطور حاد دچار از دست دادن حس بویایی یا چشایی شده باشد.

د (مرگ در بیمار مشکوک به کووید (ملاک های فوق) که با دلیل دیگری توجیه نشود.

مورد قطعی

• فرد با تایید آزمایشگاهی ویروس ناشی از کووید - ۱۹ ، صرف نظر از وجود علائم و نشانه های بالینی.

تعریف تماس نزدیک

فردی که در شرایط زیر، طی ۲روز قبل تا ۱۴روز بعد از شروع علائم بیمار محتمل یا قطعی، در تماس با او قرار گرفته باشد، شامل:

۱. تماس چهره به چهره در فاصله کمتر از ۱متر و برای حداقل ۱۵دقیقه

۲. تماس مستقیم فیزیکی با فرد محتمل یا قطعی

۳. مراقبت از بیمار محتمل یا قطعی بدون استفاده از تجهیزات مناسب حفاظت فردی

سیر بیماری کووید-۱۹

سیر بیماری را می توان به مراحل زیر تقسیم کرد:

۱- مرحله صفر: بی علامت/قبل از بروز علائم

۲- مرحله یک: مراحل ابتدایی عفونت

۳- مرحله دو: فاز تنفسی

۴- مرحله سه: فاز التهابی شدید

خاطر نشان می شود که نمی توان مرز دقیقی بین مراحل مختلف بیماری تصور کرد و هم پوشانی ممکن است وجود داشته باشد.

از طرفی، تغییر فاز به ترتیب مراحل نیست و ممکن است فرد از مرحله یک به سرعت و ناگهانی به مرحله پیشرفته برسد

گروه های در معرض خطر ابتلا نوع عارضه دار کووید-۱۹

بطور کلی در افراد بالای ۶۵ سال احتمال بروز موارد بیماری عارضه دار افزایش می یابد. همچنین در مطالعات مختلف چاقی بعنوان یکی از زمینه های مهم در ابتلا به انواع شدید و بحرانی در نظر گرفته شده است و در این راستا توصیه می شود که در طی معاینات، وضعیت توده بدنی (BMI) بیمار محاسبه شود.

در حال حاضر شواهدی وجود ندارد که نشان دهد احتمال ابتلا افرادی که با اچ آی وی/ایدز زندگی می کنند به بیماری کرونا بیشتر بوده و یا ابتلا به کرونا در آنان با بروز عوارض شدید تری همراه باشد، اما باید تمام نکات احتیاطی و پیشگیرانه را به دقت رعایت کنند. این موضوع در مبتلایان به ایدز با بیماری پیشرفته اهمیت بیشتری دارد. نظیر سایر افراد جامعه، افراد سالمند مبتلا به ایدز یا افرادی با زمینه بیماری های قلبی یا ریوی، ممکن است در معرض ابتلا بیشتر به بیماری کرونا یا بروز عوارض شدیدتر آن باشند.

گروه های زیر بعنوان افرادی که بالقوه در معرض ابتلا به نوع شدید بیماری کووید ۱۹ قرار دارند، در نظر گرفته شده اند:

👉 گروه هایی که شواهد قوی وجود دارد که خطر بیماری شدید ناشی از کووید-۱۹ را افزایش می دهند:

- ❖ بیماری های شدید قلبی - عروقی نظیر نارسایی قلب
- ❖ سرطان ها
- ❖ نارسایی مزمن کلیوی
- ❖ چاقی
- ❖ انواعی از کم خونی ها
- ❖ دیابت تیپ ۲
- ❖ پیوند اعضا

✚ در مورد گروه های زیر شواهد متوسط وجود دارد که خطر بیماری شدید ناشی از کووید-۱۹ را افزایش می دهند:

- ❖ آسم (متوسط تا شدید)
- ❖ سکته مغزی
- ❖ پرفشاری خون
- ❖ بارداری
- ❖ مصرف سیگار
- ❖ مصرف داروهای کورتون و داروهای سرکوب کننده ایمنی

دوره قابل انتقال :

دوره زمانی است که ،فرد مبتلا عفونی تلقی میشود و توانایی انتقال ویروس به دیگران را دارد. همچنین این دوره. اغلب به عنوان دوره عفونی زایی شناخته می شود. در مورد ویروس کووید-۱۹، ۴۸ ساعت قبل از شروع علائم تا ۱۴ روز پس از شروع علائم به عنوان دوره قابل انتقال در نظر گرفته میشود.

دوره کمون :

عبارت است از فاصله زمانی از زمان ابتلای فرد تا زمان بروز اولین علائم. دوره کمون کووید-۱۹ برابر با ۱۴ روز با میانه ۵ روز است.

انجام آزمایش در افراد بدون علامت، براساس خطر:

- افرادی که نگران قرار گرفتن در معرض کووید-۱۹ هستند. شامل افرادی میشوند که با یک فرد تأیید شده یا مشکوک در تماس بوده اند و یا ممکن است در تماس با چنین فردی قرار گرفته باشند.
- یا افرادی که به دلیل شغل خود در معرض کووید-۱۹ قرار دارند، از جمله شاغلین بخش مراقبت های سلامت، پرسنل فروشگاه های مواد غذایی، کارخانه های فرآوری مواد غذایی

مدیریت افرادی که منتظر نتایج آزمایش هستند:

- افراد علامت دار باید خود را قرنطینه کنند.
- افرادی که در تماس با یک بیمار تأیید شده یا احتمالی هستند، در صورت داشتن مواجهه پرخطر، باید خود را قرنطینه کنند.

نتایج منفی کاذب :

حتما باید جواب آزمایش با توجه به شرایط بیمار توسط کادر درمانی تفسیر شود.

نتایج مثبت :

حتما باید تحت درمان قرار گرفته و آموزش های لازم را برای کاهش زنجیره انتقال دریافت نماید و در صورت نیاز خدمات مراقبت در منزل و خدمات حمایتی را دریافت نماید.

شرح وظایفی که مراقب سلامت (بهورز) مستقر در پایگاه سلامت برای فرد مثبت انجام می دهد و ممکن است از شما برای انجام آن در صورت نیاز کمک بگیرد:

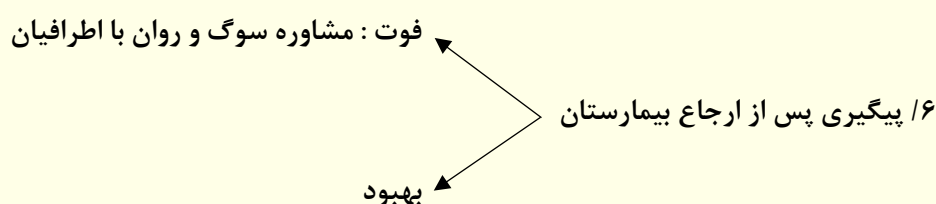
۱/ آموزش روز اول

۲/ پیگیری روز دوم

۳/ پیگیری افرادی که زیر یک سقف با فرد مورد نظر تماس داشتند.

۴/ پیگیری موارد تماس بیرون از منزل و تجمعات

۵/ ارجاع مورد نیاز و آموزش های مربوط به جابجایی و انتقال



۷/ پیگیری همه موارد ثبت شده در سامانه Salamat.gov.ir

موارد مهم و قابل اهمیت در قطع زنجیره انتقال:

✓ آموزش در تمامی مراحل

✓ پیگیری از طریق salamat.gov.ir

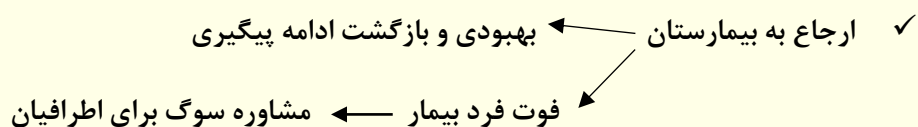
✓ پیگیری به خصوص پیگیری روز دوم و هفته دوم

✓ ردیابی موارد تماس فرد در خانواده

✓ قرنطینگی ۱۴ روزه در منزل

✓ بررسی تجمع و تردد (در موارد خاص گزارش به شبکه جهت پیگیری و اقدام)

✓ ارجاع بیمار در صورت نیاز با رعایت پروتکلی که آموزش داده شده (ماسک، ضدعفونی دست ها، عدم استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی و)



اقدامات جداسازی بیمار (قرنطینه) و مراقبت از بیمار در منزل:

- بیمار را در یک اتاق جدا که تهویه مناسبی داشته باشد (یک پنجره باز باشد) قرار دهید.
- بیمار باید کمترین رفت و آمد را در فضای خانه داشته باشد و تا جای ممکن از اتاق خود خارج نشده و در فضاهای مشترک نباشد.
- مطمئن باشید که فضاهای مشترک (سرویس بهداشتی ,حمام و آشپزخانه) تهویه مناسبی داشته باشند (پنجره باز باشد) و پس از استفاده توسط بیمار لوازم بهداشتی بویژه شیرآلات ضد عفونی شوند.
- ترجیحا سایر اعضای خانواده باید در اتاق های مجزا باشند.
- تعداد مراقبین بیمار را به حداقل رسانده شود .ایده آل این است که فقط یک نفر از بیمار مراقبت کند که خود زمینه خطر , خصوصا بیماری های نقص ایمنی نداشته باشد.
- تا زمانی که بیمار کاملا علائمش بهبود نیافته باشد ,اجازه ملاقات ندارد.
- شستشوی دستها اهمیت زیادی دارد و پس از هر تماس با بیمار یا محیطی که بیمار باید انجام شود.
- قبل و بعد از تهیه غذا , پس از غذا خوردن ,پس از استفاده از سرویس بهداشتی و هر زمانی که ممکن است دستها آلوده شده باشد شستشوی دستها ضروری است.
- در صورتی که ظاهر دست ها آلوده نباشد می توان از یک محلول ضد عفونی کننده دستها با پایه الکلی استفاده نمود .در غیر اینصورت اول دستها باید با آب و صابون شست.ه شوند
- پس از شستن دستها آنها را با حوله کاغذی و یا حوله تمیز (که مرتبا تعویض می شوند) خشک کنید.
- بیمار در اطاقی که ایزوله شده است نیاز به ماسک ندارد اما زمانی که از اطاق ایزوله خارج میشود یا افراد خانواده جهت مراقبت وارد اتاق میشوند ,بیمار باید از ماسک پزشکی استفاده کند و حداقل روزانه تعویض شود (در صورت مرطوب شدن زودتر تعویض شود).
- در صورتی که بیمار به هیچ وجه قادر به تحمل ماسک نمی باشد ,حداقل موقع عطسه و سرفه باید دهان و بینی با دستمال کاغذی پوشانده و بلافاصله در سطل زباله درب دار دارای پلاستیک زباله انداخته شود و دستها شسته شود .اگر بیمار مجبور است از دستمال های پارچه ای استفاده کند ,مرتبا باید دستمال ها شسته و در آفتاب خشک شود و بعد مورد استفاده مجدد قرار گیرد.
- مراقبین بیمار (افراد هم خانه) نیز باید از ماسک پزشکی (معمولی) استفاده نمایند .نباید به ماسک دست زد و نحوه استفاده صحیح از ماسک باید به افراد آموزش داده شود و در صورتی که ماسک مرطوب یا با ترشحات بیمار آلوده سریعاً باید ماسک عوض شود.

• هنگام تعویض ماسک دقت شود که به قسمت جلوی ماسک نباید دست زد. ماسک استفاده شده را باید در سطل درب دار دارای پلاستیک زباله انداخته و بلافاصله دستها شسته شود از تماس مستقیم با ترشحات بیمار، خصوصا ترشحات دهانی و تنفسی و مدفوع بشدت خودداری شود. در این شرایط ضمن زدن از ماسک، حتما از دستکش یکبار مصرف استفاده شود و پس از در آوردن دستکش و دفع آن، دستها شسته شود.

• هرگز نباید از ماسک و دستکش یکبار مصرف، مجددا استفاده شود.

• ظروف غذاخوری و ملحفه های بیمار باید اختصاصی خود بیمار بوده، مرتبا شستشو و تعویض شود.

• روزانه تمام سطوح در تماس اتاق بیمار نظیر رختخواب، میز و صندلی و کمد های اطراف آن شستشو/تمیز و ضد عفونی شود.

• برای تمیز کردن لباس ها، ملحفه ها و وسایل بیمار ابتدا باید از آب و شوینده های مناسب استفاده نمود و متناسب با هر کدام برای ضد عفونی کردن از محلول های سفید کننده خانگی (رقیق شده به نسبت یک به ۱۰) استفاده نمود.

• سرویس بهداشتی و حمام نیز باید روزانه شستشو و با محلول هیپوکلریت سدیم نیم درصد (سفید کننده های خانگی) ضد عفونی شوند.

• ملحفه های آلوده و مرطوب بیمار هنگام جمع کردن نباید تکانه شود. لباس ها، حوله و ملحفه های بیمار را می توان با دمای ۶۰ الی ۹۰ درجه سانتی گراد یا ۱۴۰ الی ۱۹۴ درجه فارنهایت با ماشین لباسشویی شسته و به روش معمول خشک کرد.

سوالات رایج مردم :

چه کسی به عنوان فرد دارای تماس نزدیک تعریف می شود؟

برای کووید ۱۹، فرد دارای تماس نزدیک هر کسی است که در فاصله کم تر از ۱ متری یک فرد آلوده به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر باشد. فرد آلوده می تواند ویروس را ۴۸ ساعت (یا ۲ روز) قبل از اینکه علائم یا آزمایشات مثبتی برای کووید ۱۹ داشته باشد، منتقل کند.

اولین و مهمترین علامت ابتلا به بیماری کرونا چیست؟

این بیماری عمدتاً با لرز، بدن درد، گلودرد و سرفه ی خشک با یا بدون تب بروز می یابد. تعدادی از بیماران نیز علائمی مانند اسهال، درد شکم، سردرد، تعریق، گرفتگی بینی و آبریزش بینی دارند. همچنین در برخی از بیماران فقط تب و خستگی خفیف (و غیره) بروز پیدا می کند. بیمارانی که این بیماری در آنها شدت می یابد، دچار مشکل تنفسی و تنگی نفس می شوند. لازم به ذکر است در برخی از بیماران ممکن است از دست دادن حس بویایی و چشایی اتفاق افتاده که پس از یک تا دو هفته بهبود یابد

چه علائمی را در ارتباط با بیماری کووید ۱۹ باید جدی گرفت؟

هنگام بروز هر نوع علائم تنفسی حتی علائم مشابه حساسیت فصلی و سرماخوردگی ساده مانند آبریزش بینی، گلودرد، عطسه، سرفه و ... تا زمان تمام شدن همه گیری، اولین شک باید کووید ۱۹ باشد.

علائم بالینی کرونا در پوست چیست؟

مهمترین علائم کرونا در پوست ضایعاتی شبیه به کهیر، بیماریهای ویروسی و آبله مرغان است. وجود تب در افراد مهم است؛ یعنی اگر فردی به مراکز درمانی مراجعه کند و دارای تب باشد و علائم پوستی داشته باشد، باید به کرونا فکر کند. اگر فرد تب نداشته باشد اما علائم پوستی داشته باشد شاید خیلی مهم نبوده و مربوط به کرونا نباشد.

آیا ویروسی که عامل ابتلا به کووید-۱۹ است از طریق هوا منتقل می شود؟

تا امروز مطالعات نشان داده اند که روش اصلی انتقال ویروس عامل کووید-۱۹ از طریق تماس با قطره های تنفسی است و نه از طریق هوا

آیا شدت بیماری در افراد مختلف مبتلا مانند همدیگر است؟

خیر! شدت بیماری در افراد مختلف با همدیگر متفاوت می باشد. این بیماری معمولاً به صورت یک سرما خوردگی ساده تا یک بیماری تنفسی حاد و کشنده بروز میکند. هر چند تعدادی از مبتلایان بهبود یافته و بر بیماری غلبه می کنند، با این وجود، برخی افراد به شدت بیمار می شوند و حتی ممکن است به دلیل عفونت، مشکلات تنفسی و ... جانشان به خطر بیفتد.

آیا ویروس از مادر به جنین منتقل می شود؟

هنوز شواهد کافی مبنی بر انتقال ویروس در دوران بارداری از مادر به جنین یا تأثیر بالقوه این بیماری بر روی کودک وجود ندارد. این موضوع در حال حاضر در دست بررسی است. زنان باردار بایستی موارد احتیاطی لازم برای محافظت از خود در برابر این ویروس را به عمل بیاورند و چنانچه علائمی مانند تب، سرفه یا تنگی نفس در خود مشاهده کردند، سریعاً به پزشک مراجعه کنند.

در صورت وجود علائم در مادر دارای کودک شیرخوار چه کنیم؟

با توجه به مزایای تغذیه با شیر مادر و همچنین نقش کم‌رنگ شیر مادر در انتقال ویروس های تنفسی، می توانند شیردهی را ادامه دهند، مشروط بر این که به هنگام در آغوش گرفتن و نزدیک بودن به کودک (از جمله هنگام شیردهی) ماسک بزنند، دست ها را قبل و بعد تماس با کودک بشویند و سطوح آلوده را تمیز و ضدعفونی کنند. اگر مادر به شدت بیمار باشد، بایستی وی را به دوشیدن شیر تشویق کرد که در تمامی این مراحل نیز همان روش های جلوگیری از عفونت فوق الذکر را می بایست رعایت نماید

آیا بعد از ابتلا به این بیماری و بهبود آن، در مواجهه بعدی بدن میتواند به راحتی با آن مقابله کند؟

خیر! در افراد زیادی گزارش ابتلای دوم و حتی سوم با علائم و وخامت بالاتر مشاهده شده است. به همین منظور تا زمان همه گیری این ویروس رعایت احتیاطات پیشگیرانه ضرورت دارد.

از چه ماسکی باید استفاده شود؟

برای عموم مردم بجز کادر پزشکی و درگیر با بحران، توصیه می شود ماسک پزشکی یکبار مصرف یا پاچه ای سه لایه استفاده کنند. برای عموم مردم در مکان های پرجمعیت مانند بیمارستان ها، فرودگاه ها، ایستگاه های قطار، متروها، اتوبوس های عمومی هواپیماها، قطارها، سوپر مارکت ها، رستورانها و غیره و همچنین اعضای ارگان هایی همچون پلیس، نیروهای امنیتی، پیک ها و ... همین طور افرادی که در خانه دارای بیمار قرنطینه شده هستند، توصیه می شود از ماسک های جراحی پزشکی یا ماسک های محافظ ذرات مطابق با استانداردهای N99 استفاده کنند. همچنین در بیمارانی که تست کرونای آنها مثبت شده است ماسک های فیلتر دار به هیچ وجه نباید استفاده شود و ماسک های بدون فیلتر یا جراحی (طبی سه لایه) توصیه می گردد.

چه مدت می توان از ماسک استفاده کرد؟

به طور کلی ماسک های طبی سه لایه پس از ۳ تا ۴ ساعت یا در صورت مرطوب شدن و ماسک N99 پس از ۸ ساعت می بایست تعویض گردد. حتما باید به استفاده شخصی از ماسک توجه شود و پیش از ماسک زدن نیز بر اساس قواعد دستها شسته شده و در هنگام استفاده نیز از تماس با سطح داخلی ماسک خودداری گردد. همچنین در حین استفاده از ماسک از اقدام به برداشتن مکرر پرهیز کنیم و تماس دست با سطح خارجی ماسک نیز به هیچ عنوان نباید انجام گردد. همچنین هر زمانی که ماسک به وسیله قطرات سرفه یا عطسه یا دیگر اشیا آلوده، آلوده شد یا هنگامی که ماسک دچار تغییر شکل، آسیب یا بوی خاص یا خیس صگردید، حتما باید به سرعت ماسک تعویض گردد.

چگونه ماسک مصرف شده را دور بیندازیم؟

پس از گذشت مدت زمان توصیه شده می بایست به طرز صحیح آن را دور بیندازیم. بعد از استفاده آن را داخل کیسه ی پلاستیکی گذاشته، درب کیسه را بسته و به صورت جدا و بر اساس دستورالعمل های شهر خود دور بیندازید. ماسک استفاده شده توسط افراد مشکوک به بیماری و پرسنل مراقبت و پرستاری از آنان، مانند زباله های عفونی بیمارستانی جمع آوری می شود. نکته قابل توجه پس از دور انداختن ماسک، این است که دست ها باید به روش استاندارد شسته شود.

چطور در منزل محلول ضد عفونی کننده درست کنیم؟

❖ جهت محیط و سطوح معمولی

برای این امر از محلول های کلر با غلظت یک دهم درصد استفاده شود. برای تهیه این محلول باید یک سهم ماده سفید کننده تجاری (وایتکس) با غلظت ۵ درصد را به ۴۹ سهم آب سرد معمولی در ظرفی درب دار و ترجیحاً پلاستیکی اضافه نمود. (به عنوان مثال به ازای یک پیمانان وایتکس ۴۹ پیمانان آب سرد به آن اضافه شود) حداکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده برای گندزدایی ۲۴ ساعت در نظر گرفته شود.

❖ جهت محیط و سطوح آغشته به ترشحات بیماران

برای این امر از محلول های کلر با غلظت نیم درصد استفاده می شود. برای تهیه این محلول باید یک سهم سفید کننده تجاری (وایتکس) به غلظت ۵ درصد را به ۹ سهم آب سرد معمولی در ظرفی درب دار و ترجیحاً پلاستیکی اضافه نمود. (به عنوان

مثال به ازای یک پیمانۀ وایتکس ۹ پیمانۀ آب به آن اضافه شود) حداکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده برای گندزدایی ۲۴ ساعت در نظر گرفته شود.

❖ نحوه تهیه الکل ۷۰ درجه برای ضد عفونی

بهترین غلظت برای میکروب کشی با الکل، غلظت ۷۰ درجه است. با توجه به اینکه الکل طبی موجود در بازار دارای غلظت ۹۶ درجه می باشد برای تهیه الکل ۷۰ درجه بایستی به ازای هر سه سهم الکل یک سهم آب مقطر یا آب جوشیده سرد شده اضافه نمود. (به عنوان مثال به ازای سه پیمانۀ الکل طبی ۹۶ درجه یک پیمانۀ آب جوشیده سرد به آن اضافه شود.)

آیا غذای بیرون سالم و ایمن است؟ آیا به ضد عفونی احتیاج دارد؟

به طور کلی خوردن غذای بیرون به دلیل امکان آلودگی آن در زمان طبخ یا بسته بندی توصیه نمی شود. اما اگر مجبور به خرید آن شدید، باید از فروشگاه معتبر انتخاب و بصورت بیرون بر خرید کنید. تنها از این طریق میتوان اطمینان حاصل کرد که خوردن غذا طبق اصول بهداشت و قرنطینه بوده علاوه بر آن به روش سالم تهیه شده است. در ضمن اگر نگران خطر تماس و یا سرایت ویروس در حین تحویل غذا از پیک هستید، می توانید از او بخواهید که بسته را پشت در بگذارد و سپس خودتان بسته را بردارید. حتما پس از باز کردن بسته، آن را درون سطل زباله درب دار قرار داده و دستان خود را بشویید سپس غذا را میل کنید.

آیا ویروس کرونا دو نوع خفیف و شدید دارد؟

خیر! یک نوع ویروس کرونا وجود داشته و شدت وخامت مبتلایان بستگی به عواملی مانند میزان و مدت تماس و حجم ویروس ورودی، مقاومت بدن، بیماری های زمینه ای و ... دارد.

من پس از بروز علائم خفیف تست PCR داده ام که منفی شده است. آیا من به کرونا مبتلا نیستم؟

با توجه به وجود خطای ۳۰ درصدی تست های PCR حتی در صورت منفی بودن نمیتوان به طور قطع عدم ابتلای فرد را تایید کرد.

اگر به کرونا مبتلا شویم، احتمال ابتلای دوباره به آن وجود دارد؟

بله! در افراد زیادی گزارش ابتلای دوم و حتی سوم با علائم و وخامت بالاتر مشاهده شده است. به همین منظور تا زمان همه گیری این ویروس رعایت احتیاطات پیشگیرانه ضرورت دارد.

من از پدرم که هم اکنون به علت کرونا بستری شده مراقبت می کرده ام. الان علامتی ندارم، نیاز به تست دارم؟

خیر. می بایست به مدت ۱۴ روز در قرنطینه خانگی بوده و در صورت شروع علائم بیماری، طبق جدول فوق اقدام نمایید.

من هیچگونه علامتی نداشته ام و ضمن مراقبت از پدر مبتلا به کووید ۱۹ تست داده ام و igg+ igm- pcr - بوده است. چه

اقدامی نیاز است انجام بدهم؟

می بایست به فاصله ۲۴ ساعت بعد مجدد تست PCR انجام شود و در صورت منفی بودن میتوانید با رعایت نکات پیشگیرانه از قرنطینه خارج شوید

ویروس کرونا تا چه مدت روی سطوح مختلف زنده می ماند؟

مقالات مختلفی در این زمینه وجود دارد و به صورت تقریبی به جدول زیر اشاره می شود

مدت زمان	سطح	
۳ ساعت تا ۵ روز	کاغذ های چاپ شده مجله -روزنامه و...	۱
۳ ساعت	دستمال کاغذی	۲
۴ ساعت	ظروف مسی	۳
۱روز	لباس	۴
۱روز	کارت بانکی	۵
۱روز	چوب فرآوری شده	۶
۳روز	سطوح فلزی	۷
۲ تا ۳ روز	پول های کاغذی	۸
۲ تا ۳ روز	سطوح شیشه ای	۹
۴ تا ۷ روز	سطوح پلاستیکی	۱۰
۴ تا ۷ روز	استیل (فولاد ضد زنگ)	۱۱
۴ تا ۷ روز	سطح بیرونی ماسک	۱۲

مراقبت از خود هنگام خدمت رسانی:

- ۱- در تمام مدت خدمت رسانی از ماسک سه لایه استفاده کنید . ماسک اضافی همراه خود داشته باشید تا در صورت نیاز (خیس شدن - بد بو یا بد شکل شدن و....) بتوانید تعویض کنید .
- ۲- در مراجعه به منزل بیمار ، حتماً از ماسک سه لایه استفاده کنید و در صورتی که لازم شد داخل منزل بروید پنجره یا درب (که به بیرون راه دارد) باز باشد . و فاصله مناسب حدود یک و نیم تا ۲ متر را رعایت کنید .
- ۳- قبل از ورود به اتاق بیمار از او بخواهید ماسک بزند. (ماسک ۳ لایه)
- ۴- بعد از خروج از اتاق بیمار بلافاصله دستهایتان را با آب و صابون یا مواد ضد عفونی بشویید .
- ۵- همراه خود محلول ضد عفونی یا الکل ۷۰ درجه داشته باشید تا در صورت نیاز دستهایتان را ضد عفونی کنید .
- ۶- تا حد امکان به قسمت بیرونی ماسک خود دست نزنید و اگر مجبور به این کار شدید بلافاصله دستهایتان را ضد عفونی کنید .
- ۷- مراقب باشید با دستهای آلوده به چشم ، گوش و دهان خود دست نزنید .
- ۸- بعد از مراجعه به منزل لباس هایتان را در جایی که در دسترس نباشد یا در یک کیسه نایلونی قرار دهید .

توجه: ممکن است در صورت نیاز مسئولین مرکز بهداشت از شما بخواهد در ردیابی تماس بیماران همکاری کنید، در این صورت نحوه همکاری را برای شما توضیح خواهند داد، پیوست راهنمای ردیابی تماس تلفنی در این صورت باید به دقت مطالعه شود.

از اینکه داوطلبانه در کنترل بیماری کوید ۱۹ مشارکت می نمایید صمیمانه سپاسگزاریم و از خداوند بزرگ برای شما و خانواده محترمتان آرزوی سلامتی داریم.

موفق باشید.

پیوست راهنمای ردیابی تماس CONTACT TRACING

بخش اول

قبل از شروع کار به عنوان یک مراقب سلامت (ردیاب تماس)

- این راهنما را کاملاً بخوانید و هر آنچه که برایتان شفاف نیست را سوال کنید.
- اطلاعات مربوط به قرنطینه و ایزولاسیون را مطالعه کنید.
- تعاریف و اطلاعات ارائه شده در جدیدترین نسخه از مجموعه راهنماهای ملی بیماری کوید-۱۹ را مطالعه کنید.

قبل از هر شیفت کاری

این مسئولیت شماست:

- اطمینان حاصل کنید که اطلاعاتتان را به روز کرده اید زیرا اطلاعات به طور منظم تغییر می کنند.
- برای تأیید اطلاعات و تغییرات احتمالی آن، با مدیر تیم تان در تماس باشید.

چرا ما ردیابی تماس را انجام می دهیم؟

به منظور کنترل شیوع COVID-19 بسیار مهم است که ما به سرعت هر مورد را شناسایی کرده و از انتقال بیماری توسط آنها جلوگیری کنیم. افراد مبتلا می توانند بیماری را در زمان ۴۸ ساعت پیش از بروز علائم (دوره پیش از بروز علائم) و ۱۴ روز بعد از شروع علائم انتقال دهند. بنابراین بسیار مهم است که ما همه افرادی را که با افراد با نتیجه آزمون مثبت در طول دوره قبل از بروز علائم و در دوره بعد از بروز علائم در ارتباط نزدیک بوده اند، شناسایی کنیم. پس از شناسایی افراد دارای تماس نزدیک، لازم است این افراد خود را در خانه قرنطینه نمایند تا تماس با دیگران را به حداقل رسانده و خطر انتقال بیشتر در جمعیت را کاهش دهیم.

وظیفه ردیاب تماس

در ابتدای هر شیفت کاری، به رهبر تیم لیستی از مخاطبین ارائه شده داده می شود. نقش شما تماس با مخاطبین و دنبال نمودن رویه عملیاتی استاندارد است. پاسخ ها را مستقیماً در فرم تهیه شده به این منظور وارد می نمایید. مهم این است که اطلاعات دقیق در اختیار افراد قرار گیرد. اطمینان حاصل کنید که هیچ پاسخی از جانب خودتان را ارائه ندهید. اگر شخصی که با او مصاحبه می کنید سوالی از شما پرسید که پاسخش را نمی دانید لطفاً از او بخواهید گوشی را نگه دارد و از رهبر تیم راهنمایی بگیرید.

تمرین مصاحبه تلفنی ردیابی تماس

قبل از شروع اولین مصاحبه، اطمینان حاصل کنید که مصاحبه را با خانواده/ دوستان خود با استفاده از متن ارائه شده تمرین کرده اید. با این کار اعتماد به نفس خواهید داشت و با سس سوالاتی که پرسیده می شود احساس راحتی می کنید. همچنین فرصتی را برای شما فراهم می کند تا هر سوالی را که از پاسخ آن مطمئن نیستید روشن کنید. علاوه بر این، همیشه در طول تماس آرام و

همدل باشید. این یک زمان بسیار استرس زا برای مردم است و ممکن است نیاز به قرنطینه افراد باشد که این امر معیشت افراد را تحت تأثیر قرار می دهد.

نکات مفید هنگام مصاحبه

۱. پیشاپیش قضاوت نکنید.
۲. از هدایت فرد مصاحبه شونده خودداری کنید (از سوالات باز استفاده کنید).
۳. پاسخ ها را به طور دقیق ضبط کنید - اگر مطمئن نیستید ، دوباره سوال کنید
- ۴- در صورتی که افراد شروع به خارج شدن از مسیرکنند، به آرامی مجدداً آنها را هدایت کنید.
۵. اطمینان خاطر و همدلی نشان دهید.
۶. اگر افراد اطلاعات کافی در اختیار شما قرار نمی دهند، کاوش کنید.
۷. مسائل زبان و گویش افراد را در نظر بگیرید و در صورت لزوم از یکی از اعضای خانواده که توانایی صحبت به پارسی را دارند خواهش کنید با شما صحبت کنند.
- ۸- همیشه از فرد بپرسید اگر سوالی دارند حتما بپرسند.
۹. همیشه از مصاحبه شونده برای اختصاص وقت خود و ایفای سهم در کمک به مهار شیوع COVID-19 تشکر کنید.

نحوه محاسبه دوره قرنطینه ۱۴ روزه

- فرد موظف است از تاریخ آخرین قرار گرفتن در معرض مواجهه قرنطینه خود به مدت ۱۴ روز (با این فرض که در تمام این مدت احساس بیماری نداشته و در صورت آزمایش به هر دلیلی، پاسخ آزمایش مثبت نداشته باشد).
- تاریخ آخرین تماس آنها روز صفر محاسبه می شود.
- قرنطینه در ساعت ۱۱:۵۹ شب روز ۱۴ پایان می یابد.
- اولین روزی که فرد مجاز به خارج از قرنطینه است ، روز ۱۵ است.

بخش دوم

راهنمای تماس و مصاحبه تلفنی

قسمت اول: تماس و سلام و احوال پرسی

در صورت عدم پاسخ

اگر می توانید ، پست صوتی یا پیام متنی زیر را بگذارید:
"این پیام از مرکز است. سعی می کنم مجدداً با _____ تماس بگیرم/ یا اگر می توانید لطفاً در اسرع وقت با شماره با من تماس بگیرید متشکرم."

اگر فرد به تلفن پاسخ دهد:

اگر فرد مورد نظر در حال حاضر در خانه یا خارج از منزل است تأیید کنید:
اگر فرد در خانه هست، به تماس ادامه دهید. توضیح دهید که به حدود ۱۰ دقیقه از وقت آنها نیاز دارید. اگر این زمان مناسبی برای فرد نیست، تعیین کنید که چه زمانی مناسب برای صحبت کردن باشد (ایده آل در اسرع وقت). در آن زمان با شخص تماس بگیرید.

اگر بیرون از منزل یا محل کار هست، توضیح دهید که آنها برای تماس با شما باید اکنون به خانه بروند. از آنجا که اکنون آنها مجبور به قرنطینه هستند، لازم است که مستقیماً به خانه خود بروند و در راه برای خرید مواد غذایی یا هر کار دیگری که ممکن است در نظر داشته اند، متوقف نشوند. به آنها شماره یک خط مستقیم بدهید تا در صورت امکان دوباره تماس بگیرند.

اگر فرد قادر به ادامه صحبت بود :

سلام ، نام من [درج نام] است و از [مرکز/شبکه] تماس می گیرم. دلیل تماس امروز من با شما اینست که ما در حال بررسی بیماری تنفسی ناشی از ویروس کرونا هستیم. برای کاهش سرعت گسترش COVID-19 ، ما با افرادی تماس می گیریم که ممکن است از نزدیک با فرد آلوده به COVID-19 تماس داشته باشند. به این فرآیند ردیابی تماس گفته می شود و از دهه های گذشته یکی از روش های کنترل همه گیری ها بوده است. ردیابی تماس یک تلاش جمعی است و ما به کمک شما نیاز داریم. شما را بعنوان فردی که احتمالاً تماس نزدیک با شخصی که مبتلا به COVID-19 بوده شناسایی کرده ایم. اگر بله: آیا می توانید ابتدا اطلاعات زیر را تأیید کنید؟ [تأیید مطابقت نام] آیا می توانید به ما در تهیه اطلاعات بیشتر کمک کنید تا ما بیشتر با احتمال خطر شما آگاه شده و شما را در برنامه پایش سلامت عمومی ثبت نام کنیم؟ متشکرم.

قسمت ۲: جمع آوری اطلاعات

جهت تایید در معرض خطر بودن فرد (مشکوک بودن) سوالات زیر را پرسید:

۱- شما در طی 2 روز قبل تا 14 روز بعد از شروع علائم در فرد محتمل یا قطعی با وی الف- تماس چهره به چهره در فاصله کمتر از 1 متر و برای حداقل 15 دقیقه داشته اید

ب- تماس مستقیم فیزیکی با فرد محتمل یا قطعی داشته اید

پ- مراقبت از بیمار محتمل یا قطعی بدون استفاده از تجهیزات مناسب حفاظت فردی داشته اید

۲- جزئیات اطلاعات شخصی و تماس را در فرم ویژه جمع آوری کنید.

اگر فرد شماره تلفن همراه ندارد، از او پرسید که آیا شخصی در خانه او وجود دارد که بتوان پیامک متنی روزانه برای او فرستاد. اگر این گزینه برای آنها امکان پذیر نیست، لطفاً با مدیر تیم ردیابی تماس بگیرید.

هنگام پرسیدن / تایید جزئیات آدرس وی، مشخص کنید آیا فرد می تواند برای مدت زمان قرنطینه در آنجا بماند. اگر خیر، اطلاعات مربوط به شرایط خاص آنها را جمع آوری کرده و به آنها بگویید که در این زمینه در اسرع وقت با آنها تماس خواهید گرفت و با مدیر تیم خود در زمینه آدرس نگاهتگاه ها هماهنگ کنید.

قسمت ۳: مشاوره و دستورالعمل ها

با توجه به اطلاعاتی که فرد در اختیار شما قرار می دهد، راهنمایی مناسب را برای شخص ارائه دهید.

۱- از فرد پرسید آیا از زمان مواجهه با علائم زیر روبرو شده است:

○ شروع ناگهانی تب و سرفه

○ شروع ناگهانی حداقل سه یا بیشتر از علائمی چون تب، سرفه، ضعف عمومی/خستگی مفرط، سردرد، درد

عضلانی، گلو درد، آبریزش بینی، تنگی نفس، بی اشتهایی/تهوع/استفراغ، اسهال، کاهش سطح هوشیاری

آیا علائم دیگری را داشتید یا خیر. اگر علائم احتمالاً مربوط به Covid-19 است، آنها را در پرونده آنها یادداشت کنید.

۲- اگر فرد بدون علامت بود از متن زیر استفاده کنید:

نمونه متن برای مشاوره تلفنی با فرد بدون علامت

از اینکه این اطلاعات را ارائه دادید متشکریم. ما فکر می کنیم که شما در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری COVID-19 هستید. (ما شما را به عنوان فردی که در معرض خطر بیشتر ابتلا به کوید ۱۹ هستید شناسایی کرده ایم). بنابراین، از شما می خواهیم لطفاً ۱۴ روز آینده در خانه بمانید و علائم خود را کنترل کنید تا سلامتی خود را در بقیه دوره نهفته بیماری کنترل کنید. به خصوص حواستان به تب، سرفه و دشواری در تنفس باشد. آیا دماسنج دارید که روزانه دو بار (یک بار صبح و یک بار دیگر عصر) دمای بدن خود را اندازه گیری کنید؟ اگر خیر آیا شما می توانید به طور ذهنی تشخیص دهید که چه زمانی تب می کنید؟

۳- اگر فرد علامت دار بود ابتدا سوالات زیر را پرسیده سپس نمونه متن را بخوانید:

در مورد سابقه پزشکی شخص سوال کنید:

- آیا شما شرایط پزشکی ویژه و بیماری زمینه ای دارید؟ (پیوست شماره ۱)
 - اگر بله: به بیماری زمینه ای در ارائه مشاوره توجه کنید.
 - اگر خیر: بگویید «بگذارید سریع مطمئن شوم بعضی از انواع شرایط پزشکی را بررسی کنم. آیا شما هر یک از شرایط پزشکی زیر را دارید؟» اگر تماس گیرنده به اطلاعات بیشتری نیاز دارد، نام دسته ها را بخوانید و توضیحات بیشتری ارائه دهید.

در مورد زندگی فرد در شرایط خاص سوال کنید:

- آیا شما در خانه سالمندان، سایر مراکز مراقبت طولانی مدت یا سرپناه زندگی می کنید؟
 - ✓ اگر نه: در دو هفته گذشته آیا شما در یک مرکز بهداشتی فعالیت داشته یا داوطلب فعالیت شده اید یا از بیمار مبتلا به کوید ۱۹ مراقبت کرده اید؟

نمونه متن برای مشاوره تلفنی با فرد دارای علائم

به نظر می رسد علت بیماری و علائم شما ویروس کرونا باشد که باعث بیماری COVID-19 می شود. از آن جایی که شما با یک مورد تایید شده COVID 19 در ارتباط نزدیک بوده اید و اکنون علائم دارید، باید برای بررسی و معاینه به نزدیکترین مرکز جامع سلامت/ مرکز ۱۶ ساعته خود مراجعه کنید. شما باید مستقیماً به مرکز رفته و پس از انجام معاینه مستقیم به خانه برگردید. اگر قبلاً آزمایش را انجام داده اید لطفاً منتظر جواب بمانید یا برای نتیجه گیری با پزشک خود تماس بگیرید. لطفاً نتیجه آزمون را به این شماره اطلاع دهید. از شما می خواهیم تا زمانی که نتیجه آزمایش شما مشخص نشود افرادی که با آنها زندگی می کنید نیز در قرنطینه باشند. این یک اقدام احتیاطی برای محافظت از شما و خانواده و عموم مردم است. اگر آزمایش شما منفی باشد، خانواده می توانند فعالیت های منظم خود را از سر بگیرند در حالی که شما دوره ۱۴ روزه قرنطینه خود را کامل می کنید. اگر آزمایش شما مثبت باشد، خانواده باید به قرنطینه ادامه دهند. اگر علائم خفیف، مانند تب و سرفه، بدون مشکل تنفس دارید و جزو گروه پر خطر نیستید (به عنوان مثال، مسن تر از ۶۵ سال، زندگی در خانه سالمندان یا مراکز مراقبت طولانی مدت، بیماری پرخطر مانند بیماری مزمن ریه یا آسم متوسط تا شدید، بیماری قلبی جدی، نقص سیستم ایمنی از جمله درمان سرطان، چاقی شدید، دیابت یا نارسایی کلیه) باید در خانه بمانید، استراحت کنید و تا حد ممکن خود را از سایر افراد در خانه جدا کنید. بیشتر افرادی که به بیماری COVID-19 مبتلا می شوند بدون نیاز به مراقبت پزشکی بهبود می یابند. اگر جزو گروه پر خطر هستید، باید به مرکز جامع سلامت/ مرکز ۱۶ ساعته مراجعه کنید. اگر علائم اضطراری (به عنوان مثال، دشواری در تنفس، درد یا فشار در قفسه سینه که ادامه دارد، علامت سرگیجه دارید یا عدم توانایی در بلند شدن از جا، یا تغییر رنگ لب ها یا صورت به رنگ مایل به آبی) دارید، با شماره گیری ۱۱۵ سریع مراقبت های پزشکی اورژانس دریافت کنید.

چند سوال دیگر هم داریم: آیا فرد دیگری به همراه شما وقتی در معرض کسی که آزمایش مثبت داشته است بوده اید بوده است؟ آیا از تاریخ مواجهه با فرد دیگری نیز در تماس بوده اید یا خیر. مجدداً نیاز به قرنطینه را برایتان توضیح می دهم....

متن مصاحبه تلفنی در صورت بدتر شدن علائم

اگر علائم شما بدتر شد و نگران سلامتی خود هستید ، باید با ۱۱۵ تماس بگیرید و برای آنها توضیح دهید که از نزدیک با یک مورد تایید شده COVID-19 در ارتباط بوده اید، و از مرکز جامع خدمات سلامت/ مرکز ۱۶ ساعته با شما تماس گرفته شده و آزمایش شده اید/ در حال آزمایش هستید. اگر تصمیم دارید به یک درمانگاه یا پزشک مراجعه کنید، باید قبل از مراجعه به درمانگاه و پزشک با آنها تماس بگیرید و به آنها بگویید که از نزدیک با یک مورد تایید شده COVID-19 تماس داشته اید"

قسمت ۴: پاسخ به سوالات

از افراد سوال کنید آیا سوال دیگری دارند؟ برای پاسخ به سوالات اطلاعات واقعی ارائه دهید. ابراز قدردانی کنید. از شخص برای گذاشتن وقت خود و ارائه اطلاعات تشکر کنید.



انستیتوت ملی سلامت و ایمنی در محل کار
سازمان بهداشت

راهنمای ضد عفونی و گندزدایی

نحوه گندزدایی محیط و سطوح معمولی

برای این امر از محلول های کلر با **غلظت یک دهم درصد** استفاده می شود. برای تهیه این محلول باید **یک سهم ماده سفید کننده تجاری (وایتکس)** با **غلظت ۵ درصد** را به **۴۹ سهم آب سرد** و معمولی در ظرفی درب دار و ترجیحاً پلاستیکی اضافه نمود. (به عنوان مثال به ازای یک پیمانه وایتکس ۴۹ پیمانه آب به آن اضافه شود) حد اکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده برای گند زدایی ۲۴ ساعت در نظر گرفته می شود.



نحوه گندزدایی محیط و سطوح آغشته به ترشحات بیماران

برای این امر از محلول های کلر با **غلظت نیم درصد** استفاده می شود. برای تهیه این محلول باید **یک سهم سفید کننده تجاری (وایتکس)** با **غلظت ۵ درصد** را به **۹ سهم آب سرد** و معمولی در ظرفی درب دار و ترجیحاً پلاستیکی اضافه کرد. حد اکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده بودن این محلول (برای عملیات گندزدایی) ۲۴ ساعت است. (به عنوان مثال : به ازای هر ۱ پیمانه از محلول وایتکس ۹ پیمانه آب به آن اضافه می شود).

نحوه تهیه الکل ۷۰ درجه برای ضد عفونی :

بهترین غلظت برای میکروب کشی با الکل، **غلظت ۷۰ درجه** است. یا توجه به این که الکل طبی موجود در بازار دارای غلظت ۹۶ درجه می باشد، برای تهیه الکل ۷۰ درجه بایستی به ازای هر **۳ سهم الکل یک سهم آب مقطر** یا آب جوشیده سرد اضافه نمود. (به عنوان مثال به ازای ۳ پیمانه الکل طبی ۹۶ درصد یک پیمانه آب به آن اضافه شود)



- ◀ بعد از استفاده از محلول های گندزدا جهت اثر بخشی بهتر اجازه دهید سطوح خود بخود خشک شود با دستمال خشک نکند.
- ◀ بهتر است محلول های گندزدا را روزانه تهیه کنیم.
- ◀ به یاد داشته باشیم رعایت موارد ایمنی در تهیه محلول های گندزدا الزامی می باشد.



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

آموزش بیماران و همراهان



مراقبت از فرد مشکوک یا مبتلا به کووید ۱۹
(کرونا ویروس جدید)
در منزل

توصیه های مهم

● اگر مراقبت کننده یا یکی از اعضای خانواده علائم عفونت حاد تنفسی از جمله تب، سرفه، گلو درد و تنفس دشوار را تجربه کرد، بلافاصله به مرکز خدمات جامع سلامت یا پایگاه سلامت اطلاع داده شود و توصیه های بهداشتی را دنبال کند.

● جهت انتقال بیماران علامت دار به مراکز درمانی، از وسایل حمل و نقل عمومی خودداری گردد. ترجیحاً بیمار با آمبولانس جابجا شود یا در صورت اضطرار و عدم امکان انتقال با آمبولانس، بیمار را با وسیله نقلیه شخصی حمل کنید و در صورت امکان پنجره های وسیله نقلیه را باز نگذارید. (بعد از انتقال بیمار، خودرو با محلول گندزدای نیم درصد گندزدایی شود)



● به بیمار توصیه می شود که همواره بهداشت تنفسی و بهداشت دست را رعایت نموده در حالت ایستاده و نشسته و نیز در هنگام انتقال به مرکز مراقبت های بهداشتی و همچنین در مرکز بهداشتی درمانی تا حد ممکن از افراد دیگر، حداقل فاصله یک و نیم تا دو متر را رعایت کند.

● اگر برای بیمار دارو تجویز شده است باید سر وقت مصرف شود.

یک استثنا ممکن است برای مادر شیرده در نظر گرفته شود. با توجه به مزایای تغذیه با شیر مادر و نقش ناچیز شیر مادر در انتقال ویروس های دستگاه تنفسی، مادر می تواند به شیردهی ادامه دهد. مادر هنگام نزدیک شدن به کودک باید از ماسک استفاده نماید و قبل از تماس با کودک، رعایت دقیق بهداشت دست را انجام دهد.

@safiranesalamatetehran



سفیران سلامت تهران در شبکه های اجتماعی

● شستشوی ظروف غذایی بیمار با آب و مایع ظرفشویی توصیه می شود. (ظرف ها نباید مشترک استفاده شود)

● به طور روزانه سطوح مورد تماس بیمار، توالت و روشویی مورد استفاده بیمار با محلول ضد عفونی وایتکس رقیق نیم درصد گندزدایی شود.



طرز تهیه محلول گندزدای نیم درصد:

نسبت ۱ به ۹ یعنی ۱ پیمانه وایتکس
۵ درصد با ۹ پیمانه آب سرد معمولی که باید در یک ظرف پلاستیکی و دربسته و به صورت روزانه تهیه شود.
(ماده گندزدا بعد از ۲۴ ساعت خاصیتش را از دست می دهد)

پیگیری و ادامه درمان بیمار باید انجام شود. همچنین در صورت بروز علائم هشدار (مانند: تنگی نفس یا مشکل در تنفس، افزایش ترشح (یعنی خلط یا خونریزی)، علائم گوارشی مانند تهوع، استفراغ و یا اسهال و تغییر در وضعیت روانی (یعنی گیجی، بی حالی) با شماره تلفن ۱۱۵ تماس بگیرید.

۴۰۳۰
پاسخگویی به سوالات
بزرگی و مشاوره تخصصی

۱۹۰
پاسخگویی به سوالات
شما درباره کرونا



بیماران دارای علائم خفیف (تب خفیف، سرفه، ضعف، آبریزش بینی، گلو درد) در معرض خطر کمتری هستند و می توانند در محیط خانه مورد مراقبت قرار گیرند که باید با رعایت اصول مراقبت در محیط خانه همراه باشد.



مکان مناسب برای بیمار

- بیمار باید در یک اتاق جداگانه و با تهویه مناسب قرار گیرد (پنجره ای به بیرون داشته باشد).
- یک نفر که از نظر سلامتی در وضعیت خوبی است برای مراقبت از بیمار اختصاص داده شود (به عنوان مثال ترجیحاً از گروه های پرخطر مانند سالمندان یا مبتلا به بیماری همراه با نقص سیستم ایمنی نباشد).
- اعضای خانواده باید از تردد به اتاق بستری بیمار خودداری نمایند و در شرایطی که اجباراً باید از فضای مشترک استفاده کنند بیمار باید بهداشت تنفسی را رعایت نماید و ماسک طبی سه لایه استفاده کند و از سایر افراد خانواده حداقل یک و نیم تا دو متر فاصله داشته باشد. زمانی که بیمار از اتاق خارج می شود یا مراقب وارد اتاق بیمار می شود، بیمار باید ماسک داشته باشد.
- تردد و جابجایی بیمار (خارج شدن از اتاق) محدود باشد و فضاهای مشترک بیمار با دیگران را به حداقل برسانید. اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک (به عنوان مثال آشپزخانه، حمام و سرویس بهداشتی) به خوبی تهویه می گردند. (پنجره ها را باز نگه دارید)



مراقبت کننده بیمار

- مراقبت کننده بیمار باید از ماسک (طبی سه لایه) و دستکش یکبار مصرف استفاده کند.
- دقت شود که ماسک به طور مناسب صورت را بپوشاند در حین استفاده، ماسک نباید لمس یا دستکاری شود. اگر ماسک 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 رعایت شود. هر بار هنگام خروج از اتاق بیمار، دستکش و ماسک اگر یکبار مصرف است، باید دور انداخته شود.
- در صورتیکه ماسک یکبار مصرف در دسترس نیست، از ماسک پارچه ای سه لایه استفاده شود.



- از تماس مستقیم با مایعات بدن، به خصوص ترشحات دهان یا تنفس و مدفوع خودداری کنید.
- هنگام جابجایی مدفوع، ادرار و پسماند (زباله) از دستکش یکبار مصرف و ماسک (در صورت لزوم پیش بند پلاستیکی) استفاده شود. بهداشت دست قبل و حتی بعد از برداشتن دستکش انجام شود.



رعایت بهداشت فردی ضروریست.

بایستی از استفاده از ظروف غذایی مشترک، سیگار مشترک (به منظور اجتناب از آلودگی با ترشحات دهانی فرد بیمار)، حوله و یا ملحفه های مشترک خودداری شود.



بهداشت دست

بهداشت دست باید بعد از تماس با فرد بیمار یا محیط اطراف بیمار، همچنین قبل و بعد از تهیه غذا، قبل و بعد از خوردن غذا و هر زمان که دست ها کثیف به نظر می رسند انجام شود. بهداشت دست را باید با استفاده از آب و صابون یا الکل ۷۰ درصد به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه انجام داد. هنگام استفاده از الکل به نکات ایمنی توجه نمایید (مانند احتراق و خطرات ناشی از آتش سوزی)



هنگام استفاده از آب و صابون از حوله های کاغذی جهت خشک کردن دستها استفاده گردد. اگر حوله کاغذی در دسترس نیست از حوله های پارچه ای اختصاصی استفاده کنید اما حتماً بعد از خیس شدن آنها را تعویض کنید.

بهداشت محیط

- ماسک و دستکش استفاده شده به روش مناسب جمع آوری و دفع گردد اگر ماسک پارچه ای است. به روش مناسب با استفاده از صابون معمولی یا مواد شوینده و آب شسته شود.
- زباله های تولید شده حین انجام فرایند مراقبت از بیمار قبل از دفع، باید به عنوان زباله های عفونی در یک ظرف درب دار در اتاق بیمار جمع آوری گردند.





تماس با پایگاه سلامت قبل از

مراجعه به پزشک یا بیمارستان

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد بیماری کرونا

کانال‌ها و صفحات مجازی

سفیران سلامت تهران

را دنبال کنید

@safiranesalamatetehran



شفا ، کلید طلایی پیشگیری از کرونا

ش: شستن صحیح دست‌ها

ف: فاصله یک متر و نیم تا دو متر از دیگران

الف: استفاده از ماسک و اجتناب از حضور در تجمعات

منابع :

- راهنمای تشخیص و درمان کووید-۱۹ در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری- نسخه هشتم
- دستورالعمل مراقبت از بیماری کووید ۱۹ در واحد بستری اولیه آبان ۹۹
- جزوه آموزشی سوالات رایج عمومی کووید ۱۹ ویرایش دوم آبان ۹۹ (وزارت بهداشت سازمان اورژانس کشور)
- دستورالعمل نحوه مراقبت و تشخیص COVID-۱۹ در مراکز خدمات جامع سلامت منتخب (۱۶ یا ۲۴ ساعته)
- دستورعمل بسیج ملی مبارزه با بیماری کرونا
- دستورعمل اجرایی مراقبت بیمار در منزل
- دستورعمل های اجرایی ملی درمان سرپایی بیماری کرونا
- جزوه راهنمای ردیابی تماس، معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران