



● اگر آب گرم در دسترس نبود، ملحفه‌ها را در محلول کلر نیم درصد و پودر رختشویی برای نیم ساعت غوطه‌ور کنید، سپس ملحفه‌ها را آبکشی کنید و بگذارید در نور آفتاب خشک شود. برای این کار لازم است یک واحد وایتکس را در ۹۹ واحد آب سرد بریزید. برای مثال اگر بخواهید ۲۰ لیتر محلول ضدعفونی درست کنید، باید به اندازه ۱۶ بطری نوشابه خانواده ۱.۵ لیتری آب سرد را با یک لیوان وایتکس ترکیب کنید. دقت کنید از آب سرد استفاده کنید.

● در پایان دستان خود را با آب و صابون مایع بشویید.



## کارهایی که بیمار باید انجام دهد

● اگر تب و سرفه دارید، دست‌های خود را به دفعات و در فواصل مختلف با آب و صابون به درستی بشویید و یا با پاک‌کننده‌های الکلی تمیز کنید.

● در خانه بمانید. به محل کار یا مکان‌های عمومی نروید. استراحت کنید. مایعات زیاد بنوشید و تغذیه صحیح داشته باشید.

● اتاق خود را از دیگران جدا کنید. اگر بیش از یک اتاق در خانه ندارید، حتما همیشه ماسک به صورت داشته باشد و حداقل فاصله دو متر را از دیگران رعایت کنید. از همه اعضای خانواده هم بخواهید که ماسک بزنند و حداقل فاصله دو متر را با شما رعایت کنند.

● با باز کردن پنجره‌ها، جریان هوا و گردش هوا را در اتاق برقرار کنید.

● اگر ممکن است، سرویس بهداشتی خود را از دیگران جدا کنید.

● همیشه دستمال کاغذی در دسترس شما باشد. هنگام سرفه یا عطسه حتما از دستمال کاغذی استفاده کنید و آن را بلافاصله در یک سطل درپوش‌دار بیندازید.



## نشستشوی لباس

### حوله‌ها و ملحفه‌های بیمار

● لباس، حوله‌ها و ملحفه‌های بیمار باید جدا از لوازم بقیه افراد شسته شود.

● در صورت امکان باید پیش از دست‌زدن به حوله، ملحفه‌ها و لباس‌های بیمار دستکش به دست داشت.

● نگذارید ملحفه‌های استفاده شده با بدن شما تماس پیدا کند و آن‌ها را در یک جای مشخص و نشان‌دار بگذارید. مطمئن باشید که این جای مشخص و نشان‌دار نشتی ندارد.

● پیش از اینکه ملحفه‌های استفاده شده بیمار را در جای مشخص خود بگذارید، آن‌ها را از بقایای مدفوع، استفراغ و... کاملا پاک کرده و این بقایا را در سرویس بهداشتی فرد بیمار تخلیه کنید.

● ملحفه‌ها را با آب ۹۰-۶۰ درجه و شوینده‌های ماشین لباسشویی بشویید.

● در صورت نداشتن ماشین لباسشویی، ملحفه‌ها را در یک لگن بزرگ بیندازید و آن قدر آب گرم در لگن بریزید تا همه ملحفه در آب غوطه‌ور شود. پس از ریختن مواد شوینده با یک وسیله مانند چوب، دسته جارو، دسته تی، ... آن را هم بزنید. هم زدن باید آنقدر آهسته باشد که آب به بیرون نیفتد.



● اگر هنگام عطسه یا سرفه ماسک به صورت داشتید، حتما آن را در یک سطل درپوش‌دار بیندازید و از یک ماسک جدید استفاده کنید.

● اگر ماسک پارچه ای استفاده می‌کنید، بلافاصله پس از سرفه یا عطسه آن را از صورت برداشته و در یک نایلون بیندازید تا بتوانید پس از شستشو و ضدعفونی از آن دوباره استفاده کنید.

● اگر ماسک به صورت نداشتید و دستمال کاغذی هم در دسترس نبود، هنگام عطسه و سرفه با آستین ناحیه آرنج جلوی دهان و بینی خود را ببوشانید.

● هر گاه احساس تنگی نفس یا بدتر شدن علائم بیماری داشتید، به کسی که در خانه از شما مراقبت می‌کند بگویید که با شماره تلفن ۴۰۳۰ یا نزدیک‌ترین مرکز خدمات جامع سلامت منتخب تماس بگیرید و براساس راهنمایی آن‌ها عمل کنید.





# مراقبت از بیمار کرونایی در خانه



## کارهایی که اعضای خانواده باید انجام دهند

- به دفعات دست‌های خود را با آب و صابون بشوید. در موارد زیر شستن دست‌ها ضرورت دارد: پس از سرفه یا عطسه، پیش، هنگام و پس از یختن غذا، پیش از خوردن غذا، پس از استفاده از سرویس بهداشتی، پیش و پس از مراقبت از بیمار، هنگام کثیف بودن دست‌ها.
- از تماس غیر ضروری با بیمار پرهیز کنید.
- همه لوازم خود مانند: قاشق و چنگال، بشقاب، لیوان، حوله‌ها، ملحفه‌ها، مسواک ... را از لوازم بیمار جدا کنید.
- هنگام سرفه یا عطسه حتماً از دستمال کاغذی استفاده کنید و آن را بلافاصله در یک سطل درپوش دار بیندازید.
- اگر هنگام عطسه یا سرفه ماسک به صورت داشتید، حتماً آن را در یک سطل درپوش دار بیندازید و از یک ماسک جدید استفاده کنید.
- اگر ماسک بارجه‌ای استفاده می‌کنید، بلافاصله پس از سرفه یا عطسه آن را از صورت برداشته و در یک نایلون بیندازید تا بتوانید پس از شستشو و ضدعفونی از آن دوباره استفاده کنید.
- اگر ماسک به صورت نداشتید و دستمال کاغذی هم در دسترس نبود، با آستین ناحیه آرنج جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید.
- همه اعضای خانواده را از نظر داشتن علامت‌هایی مانند تب، سرفه، تنگی نفس زیر نظر داشته باشید.
- در صورت نیاز بلافاصله با شماره تلفن ۴۰۳۰ یا نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت منتخب تماس بگیرید.



دستار خود را با محلول الکلی ضدعفونی کنید.

[www.behboud.com](http://www.behboud.com)

☎ ۰۴۱۳۱۵۵۵ @ behboud\_hospital

تبریز، خیابان ارتش جنوبی، نرسیده به چهارراه باغشمال



## کارهایی که مراقب بیمار باید انجام دهد

- مراقب باید مطمئن باشد که بیمار استراحت می‌کند، حداقل ۸ لیوان آب می‌نوشد و تغذیه درستی دارد. هنگامی که مراقب با بیمار در یک اتاق هست، حتماً ماسک به صورت داشته باشد.
- مراقب باید هنگامی که ماسک به صورت دارد، به آن یا به صورت خود دست نزنند و بلافاصله پس از استفاده آن را در سطل زباله درپوش دار بیندازد.
- لازم است مراقب به دفعات دست‌های خود را با آب و صابون بشوید. در موارد زیر شستن دست‌ها ضرورت دارد:
- پس از هر تماس با بیمار یا وسایل و لوازم او، پیش، هنگام و پس از یختن غذا، پیش از خوردن غذا، پس از استفاده از سرویس بهداشتی
- مراقب باید ظرف، فنجان، لیوان، قاشق و چنگال، حوله، ملحفه و مسواک بیمار را از دیگران جدا کند.
- مراقب باید مطمئن شود که ظرف، فنجان، لیوان، قاشق و چنگال، حوله، ملحفه بیمار به خوبی شسته می‌شود.
- لازم است مراقب همه سطوحی را که بیمار با آن‌ها تماس دارد بشناسد و هر روزه با مواد ضدعفونی کننده آن‌ها را تمیز کند.
- مراقب باید به دقت وضعیت بیمار را زیر نظر داشته باشد و در صورتی که احساس کرد حال بیمار رو به بهبود نیست و یا تنگی نفس دارد، بلافاصله با تلفن ۴۰۳۰ یا نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت منتخب تماس بگیرد و براساس راهنمایی‌ها اقدام کند.



تهیه و تدقیق: احسان طالبی (سوپر وایزر آموزشی)  
تأهید رایجی (سوپر وایزر آموزشی سلامت)  
تاریخ تدوین: فروردین ماه ۱۴۰۱