

## بنام خدا

اصول مراقبتی برای بیماران مشکوک به عفونت کرونا ویروس (2019-nCoV) با علائم خفیف در منزل و سایر افراد در معرض خطر

ترجمه : سپیده سلطانی پور ( خانه تاب آوری )

### رهنمود موقت

مقدمه: سازمان جهانی بهداشت این دستورالعمل را جهت انجام اقدامات بهداشتی برای بیماران مشکوک به عفونت کرونا ویروس و افراد در معرض خطر و بدون علامت بیماری را ارائه کرده است.

این دستورالعمل از رهنمود های مبتنی بر شواهد منتشر شده توسط سازمان جهانی بهداشت مربوط به MERS-CoV و ویروس (که در سال 2018 منتشر شده)، استخراج شده است. و شامل: اصول پیشگیری از عفونت و کنترل بیماری های حاد تنفسی فراگیر در مراکز بهداشتی درمانی و اطلاعاتی درباره عفونت 2019-nCoV می باشد.

مدیران، متخصصان بخش های درمانی و کادر درمان و سایر افراد در راستای پیشگیری و کنترل عفونت و همچنین برای مراقبت از بیماران مشکوک به عفونت کرونا ویروس با علائم خفیف و افراد در معرض خطر بدون علائم می توان از این متن استفاده کرد. این رهنمود بر اساس شواهد موجود در مورد کرونا ویروس 2019 و امکان سنجی اجرای اقدامات کنترل و پیشگیری از عفونت در منزل تدوین شده است. هدف این متن راهنمایی مراقبان سلامت از جمله والدین ، همسران ، و سایر اعضای خانواده یا دوستان بدون آموزش رسمی بهداشتی درمانی است.

برای دریافت تعریف بیمار کرونا ویروس به لینک زیر مراجعه کنید:

[https://www.who.int/publications-detail/surveillance-case-definitions-for-human-infection-with-novel-coronavirus-\(ncov\)](https://www.who.int/publications-detail/surveillance-case-definitions-for-human-infection-with-novel-coronavirus-(ncov))

برای دریافت دستورالعمل کنترل و پیشگیری عفونت با امکانات موجود به لینک زیر مراجعه کنید:

[https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)

مراقبت بیماران مشکوک به عفونت کرونا ویروس با علائم خفیف در منزل

با توجه به اطلاعات موجود در مورد این بیماری و انتقال آن ، سازمان جهانی بهداشت توصیه می کند که کلیه بیماران مشکوک به کرونا ویروس مبتلا به عفونت حاد تنفسی (SARI) باید به اولین مرکز درمانی مراجعه کنند و براساس شدت بیماری تحت درمان اورژانسی قرار بگیرند.

برای مبتلایان به درجات خفیف بیماری، ممکن است بستری شدن در بیمارستان لازم نباشد مگر اینکه احتمال عود سریع وجود داشته باشد. در این موارد بهتر است مراقبت های درمانی در منزل اجرا شود.

سایر مواردی که می توان از مراقبت های بهداشتی در منزل استفاده کرد. شامل: بیماران با علائم مشخص در جایی که مراقبت های بستری در دسترس یا ایمن نیست ( یعنی ظرفیت مراکز درمانی قادر به پاسخگویی به همه مراجعان نباشد) یا در مواردی که فرد آگاهانه از بستری شدن در بیمارستان امتناع کند.

بیماران با علائم خفیف و بدون علائم اساسی مزمن (مانند بیماری ریبه یا قلب ، نارسایی کلیه یا نقص ایمنی) می توانند در منزل تحت مراقبت باشند. این تصمیم نیاز به نظر پزشک دارد و باید محیط منزل بیمار از لحاظ ایمنی در مقابل ویروس، ارزیابی شود.

در صورت ارائه خدمات مراقبت از بیمار در منزل ، یک ارزیابی اولیه توسط یک فرد آموزش دیده از کادر درمانی جهت تایید ایمنی محل زندگی انجام می شود. به عنوان بخشی از اصول قرنطینه خانگی، باید اطمینان حاصل کرد که بیمار و خانواده اش قادر به رعایت نکات احتیاطی بهداشتی باشند. سپس منزل از لحاظ ایمنی در مقابل حوادث آتش سوزی بررسی گردد (بعلت استفاده از الکتریسیته و شو) و بعد اصول شست و شوی بهداشتی دست ها، بهداشت تنفسی ، تمیز کردن محیط ، محدودیت رفت و آمد و ... توصیه شود.

راه های ارتباطی با پرسنل درمانی باید برای کل مدت زمان مراقبت از بیمار در منزل تا زمان رفع کامل علائم وجود داشته باشد. لازم است اطلاعات جامع تری در مورد عفونت کرونا ویروس و نحوه انتقال آن ، برای مدت قرنطینه خانگی ارائه شود. بیماران و اعضای خانواده شان باید در مورد بهداشت فردی و جلوگیری و کنترل عفونت آموزش ببینند. و مراقبان و افراد در معرض ابتلا، باید برای مراقبت از عضو مشکوک به ابتلا به ویروس کرونا آموزش ببینند. بدین ترتیب می توان تا حد امکان از انتشار بیشتر ویروس و ابتلای سایر اعضای خانواده به عفونت جلوگیری کرد. بیمار و خانواده اش باید بطور مستمر تحت آموزش و حمایت و نظارت کادر درمانی باشند و به توصیه های زیر عمل کنند:

**بیمار را در یک اتاق جداگانه با تهویه هوای مناسب قرار بدهید ( درب و پنجره ها باز باشند)**

رفت و آمد بیمار را محدود کنید و فضای مشترک را به حداقل برسانید. از رعایت بهداشت در فضاهای مشترک اطمینان حاصل کنید (مثل آشپزخانه و حمام) که به خوبی تهویه هوای آنها انجام شود (مثلا پنجره ها را باز بگذارید)

**اعضای خانواده باید در اتاق دیگری بمانند یا در صورت عدم امکان این موضوع، فاصله حداقل یک متر از فرد بیمار را حفظ کنند (حتما بیمار در تخت جداگانه بخوابد).**

تعداد مراقبان بیمار را محدود کنید. در بهترین حالت بهتر است شخصی را که از نظر سلامتی وضعیت مطلوبی دارد (بدون زمینه بیماری مزمن یا نقص سیستم ایمنی) برای مراقبت از بیمار انتخاب کنید. عیادت کنندگان نباید به ملاقات بیمار بیایند تا زمانی که کاملا علائم و نشانه های بیمار از بین برود و بهبود یابد.

بعد از هر نوع تماس با بیمار یا محیط اطراف او، شست و شو و ضدعفونی دست ها را آنها انجام دهید.

در 4 مورد باید شستن دست ها انجام شود:

قبل و بعد از تهیه غذا ، قبل از خوردن غذا ، بعد از استفاده از توالت و هر زمان دیگر که دست ها آلوده بنظر برسند. اگر دست ها به وضوح آلوده بنظر نیایند، می توان برای شستن دست فقط از محلول ضدعفونی (الکل) استفاده کرد. اما اگر واقعا آلوده باشند باید با آب و صابون شست و شو انجام شود.

هنگام شستن دست ها با آب و صابون، استفاده از حوله های کاغذی یکبار مصرف برای خشک کردن دست ها مطلوب است. اگر مقدور نیست باید از حوله های پارچه ای تمیز استفاده کنید و هنگام خیس شدن آنها را جایگزین کنید.

در صورت وجود داشتن ترشحات تنفسی ، باید یک ماسک پزشکی در اختیار بیمار قرار داده و تا حد ممکن مداوم آن را استفاده کند. فردی که نمی تواند ماسک پزشکی را تحمل کند، باید بهداشت تنفسی را رعایت کند، یعنی هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی را با دستمال کاغذی یکبار پوشاند. سپس مواد استفاده شده برای پوشاندن دهان و بینی را بعد از استفاده، از بین ببرد یا به خوبی تمیز کند (به عنوان مثال، دستمال ها را با استفاده از صابون معمولی یا مواد شوینده و آب بطور منظم بشوید).

شخصی که در اتاق بیمار حضور می یابد باید حتما از ماسک پزشکی جهت پوشاندن دهان و بینی خود استفاده کند. هنگام استفاده ماسک نباید آن را با دست لمس کرد. اگر ماسک مرطوب شد یا با ترشحات کثیف شد ، باید بلافاصله با ماسک جدید ، تمیز و خشک جایگزین شود. ماسک را با استفاده از تکنیک مناسب دور بیندازند (یعنی قسمت جلویی ماسک را لمس نکنند بلکه کش یا بند آن را از پشت سر خود جدا کنند). بلافاصله پس از استفاده ماسک آن را دور بیندازد و شست و شوی بهداشتی دستها را انجام دهد. از تماس مستقیم با مایعات بدن ، به خصوص ترشحات دهان یا گلو و مدفوع خودداری کند. از دستکش و ماسک یکبار مصرف برای مراقبت از دهان یا تنفس و هنگام مواجهه با مدفوع ، ادرار استفاده کنید. شستن اصولی دست ها را قبل و بعد از دور انداختن دستکش و ماسک انجام دهید.

از ماسک یا دستکش استفاده مجدد نکنید. برای بیمار از ملحفه جدا و ظروف غذا مخصوص استفاده کنید. این موارد پس از استفاده باید با آب و صابون تمیز شود و بجای دور انداختن، مجدداً مورد استفاده قرار گیرد.

سطوح لمس شده در سراسر محل زندگی بیمار مانند میزهای تخت خواب ، روتختی و سایر وسایل اتاق خواب را تمیز و ضد هر روز و بطور مدام عفونی کنید. ابتدا از صابون خانگی یا مواد شوینده برای تمیز کردن استفاده می شود و پس از شستشو ، ضد عفونی کننده خانگی معمولی حاوی نیم درصد هیپوکلریت سدیم ( آب ژاول) استفاده شود. (یعنی معادل معادل غلظت 5.000 پی پی ام) باید اعمال شود.

حداقل یکبار در روز سطوح حمام و توالت را تمیز و ضد عفونی کنید. صابون معمولی خانگی یا مواد شوینده باید برای تمیز کردن بطور منظم استفاده شود. قبل و بعد از شستشو ، ضد عفونی کننده معمولی خانگی حاوی 0/5 درصد سدیم هیپوکلریت استفاده شود.

لباس ، ملحفه ، حوله دست و حوله حمام و ... را با استفاده از صابون لباسشویی معمولی و آب یا ماشین لباسشویی در دمای 60-90 درجه سانتیگراد با مواد ضدعفونی کننده خانگی را بشوید و سپس کاملاً خشک کنید. ملحفه های آلوده را درون

یک کیسه لباسشویی قرار دهید. لباسشویی آلوده را جا به جا نکنید و از تماس مستقیم مواد آلوده با پوست و لباس ها خودداری کنید.

باید هنگام تمیز کردن لباس یا ملحفه آلوده به مایعات بدن یا دست زدن به سطوح، از دستکش و لباس های محافظ (به عنوان مثال پیش بندهای پلاستیکی) استفاده شود. با توجه به شرایط می توان از دستکش یکبار مصرف یا دستکش معمولی (چندبار مصرف) استفاده کرد. دستکش های معمولی باید پس از استفاده با صابون و آب تمیز شوند و با محلول 0.5 درصد هیپوکلریت سدیم رفع آلودگی شوند. دستکش های یکبار مصرف (نیتریل یا لاتکس) باید بعد از هر بار استفاده دور انداخته شوند. قبل و بعد از پوشیدن دستکش، شستن اصولی دست را انجام دهید.

قبل از دفع زباله ها، دستکش ها، ماسک ها و سایر زباله های تولید شده در حین مراقبت از بیمار در خانه به عنوان زباله های عفونی، باید با درپوش در سطل زباله در اتاق بیمار قرار بگیرند.

از قرار دادن سایر وسایل در معرض آلودگی (محیط اطراف بیمار) خودداری کنید (به عنوان مثال عدم اشتراک مسواک، سیگار، وسایل غذاخوری، ظروف، نوشیدنی، حوله، دستشویی یا ملحفه).

هنگامی که یک فرد از کادر درمانی، مراقبت های منزل را ارائه می دهد، باید ارزیابی خطر را برای انتخاب تجهیزات شخصی محافظ انجام دهد و توصیه های مربوط به احتیاط در مواجهه با دراپلت ها (قطرات آلوده به ویروس) و تماس فرد با سطوح و سایر افراد را گوشزد کند.

## مدیریت افراد در معرض تماس با ویروس کرونا

افراد در معرض تماس با ویروس کرونا، شامل افرادی از جمله مراقبین بیماران مبتلا به کرونا یا کادر درمانی می شود که در معرض مواجهه با اشخاص مشکوک به عفونت کرونا قرار گرفته اند. و باید تا 14 روز پس از آخرین تماس با فرد مبتلا یا ناقل، تحت مراقبت قرار بگیرند. این افراد در شرایطی مانند شرایط زیر قرار دارند:

شرایط مواجهه با آلودگی که مراقبت های بهداشتی انجام می شود شامل: اقدامات بهداشتی درمانی که جهت مراقبت مستقیم از بیماران مبتلا به کرونا انجام می شود. کار کردن با کادر درمانی بخش های آلوده به عفونت کرونا، ملاقات بیماران یا ماندن در محیط اطراف و مشترک با بیمار مبتلا به کرونا.

همکاری در مجاورت نزدیک و یا بودن در اتاق مشترک با بیمار مبتلا به کرونا

سفر به همراه بیمار مبتلا به کرونا

هم خانه بودن و زندگی با بیمار مبتلا به کرونا در طی دوره 14 روزه پس از شروع علائم اولیه در افراد تحت بررسی

طی دوره قرنطینه خانگی باید راه های ارتباطی (تماس) با کادر درمانی وجود داشته باشد.

کادر درمان باید از طریق تماس تلفنی به صورت روزانه وضعیت سلامتی و بهداشت افراد مورد نظر را بررسی کنند. و اگر امکان مراجعه حضوری باشد، بهتر است بطور منظم مثلا هر روز افراد را حضورا ویزیت کنند. و آزمایشات تشخیصی خاص را

در صورت لزوم انجام دهند. کادر درمان باید دستورالعمل های کامل و دقیقی را در مورد اینکه چه موقع و در کجا باید مراقبت های حمایتی را در صورت مبتلا شدن به ویروس انجام داد، ارائه بدهند. مناسب ترین روش برای رفت و آمد، زمان مناسب و اسامی مراکز بهداشتی درمانی تعیین شده برای انجام مراقبت های بیشتر و ذکر موارد احتیاطی برای کنترل عفونت. از جمله:

به مرکز درمانی اطلاع دهید که فردی با مواجهه با منبع آلودگی ویروس به مرکز آنها می آید.

هنگام رفتن به سمت مرکز درمانی بیمار باید از ماسک پزشکی استفاده کند

در صورت امکان برای رفتن به مرکز درمانی از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید. با آمبولانس تماس بگیرید یا فرد بیمار را با وسیله نقلیه شخصی منتقل کنید. هنگام حرکت بهتر است پنجره های ماشین خود را باز نگذارید.

حتما فردی که در تماس با منبع الودگی ویروس بوده، بهداشت تنفسی و شست و شوی اصولی دست ها را انجام دهد.

هنگام حضور در ماشین یا مرکز درمانی، تا حد ممکن از دیگران (حداقل 1 متر) فاصله بگیرید.

هنگام انتقال بیمار تمامی سطوحی که آغشته به ترشحات تنفسی و مایعات دیگر بدن می شود باید با صابون یا مواد شوینده تمیز شوند و با ضد عفونی کننده های خانگی حاوی پاک کننده رقیق با 0.5٪ ضد عفونی شوند.



[www.resiliency.ir](http://www.resiliency.ir)

هفتم اسفند ماه

یکهزار و سیصد و نود و هشت