



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
استان چهارمحال و بختیاری  
مرکز بهداشت استان

## توصیه‌های بهداشتی

### برای مراقبت از بیماران مبتلا به کووید ۱۹ در منزل

در صورت ابتلای افراد به بیماری عفونی و مسری کووید ۱۹، جهت تسریع در امر درمان بیماری و نیز پیشگیری از انتقال بیماری به دیگران، لازم است دستورات بهداشتی ذیل توسط شخص بیمار و اطرافیان وی به کار بسته شود:

#### جداسازی بیمار

- بیمار باید تا زمان بهبود در منزل بماند و بجز برای مراجعه به پزشک، از منزل خارج نشود.
- برای اقامت فرد بیمار، یک اتاق جداگانه با تهویه مناسب اختصاص دهید.
- حرکت بیمار در خانه را محدود کنید و فضای به اشتراک گذاشته را به حداقل برسانید.
- اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک به خوبی تهویه می‌شوند.
- اعضای خانواده باید در اتاق دیگری بمانند یا در صورت عدم امکان، فاصله ۲ متر از فرد بیمار را حفظ کنند.
- تا زمانی که بیمار به طور کامل بهبود یابد و فاقد علائم بیماری شود، نباید به ملاقات کنندگان اجازه عیادت داده شود.
- در صورت وجود فرد بیمار در منزل، دانش‌آموزان ساکن در منزل تا بهبود بیمار باید از حضور در مدرسه منع شوند.
- برای رفت و برگشت بیمار به مطب پزشک، از وسایل نقلیه عمومی (تاکسی، اتوبوس، ...) استفاده نشود.

#### مراقبت از بیمار

- تعداد افراد مراقبت کننده از فرد بیمار را محدود کنید، حتی‌الامکان فقط یک فرد ثابت از بیمار مراقبت کند.

- مصرف انواع سوپ داغ و آش‌های سبک (جو، بلغور، برنج، سبزیجات و...)
- مصرف روزانه میوه و سبزیجات تازه برای تحریک اشتها و تامین ویتامین‌ها
- استفاده از منابع ویتامین ث (مرکبات، فلفل دلمه‌ای، سبزیجات سبز رنگ و...)
- استفاده از منابع پروتئین، آهن و سلنیوم برای تقویت سیستم ایمنی بدن (گوشت، مرغ، ماهی، حبوبات، مغزها و خشکبار)
- استفاده از زردچوبه در پخت غذا (ضدالتهاب)، استفاده از عسل، سیر و پیاز تازه، زنجبیل (تقویت سیستم ایمنی بدن)
- مصرف منظم صبحانه دو یا سه بار میان وعده در روز

#### توصیه‌های تغذیه‌ای برای بیمار (نبایدها)

- پرهیز از غذاهای سنگین (آش گوشت غلیظ، ماکارونی، سوسیس و...)
- محدود کردن غذاهای پرچرب و سرخ کرده (الویه، سیب زمینی سرخ کرده، پیتزا، کوکو، کتلت و...)
- محدود کردن مصرف فست‌فودها، غذاهای آماده و فرآوری شده (کنسروها)
- عدم مصرف انواع ترشی و سرکه که سبب خشکی و تحریک دستگاه تنفسی می‌شوند
- محدودیت مصرف نمک و شورى‌ها
- محدود کردن مصرف مواد شیرین: شیرینی‌ها، آبمیوه‌های صنعتی، نوشابه‌های گازدار، شکر، مربا، قند
- محدود کردن مصرف خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های محرک: قهوه، چای غلیظ، نسکافه، شکلات

#### تهیه و تنظیم:

کمیته آموزش ستاد مقابله با کووید ۱۹  
استان چهارمحال و بختیاری

شهرکرد، خیابان ملت، مرکز بهداشت استان

اخبار، مطالب و کلیپ‌های آموزشی را در نشانی [covid19chb](https://t.me/covid19chb) در تلگرام، اینستاگرام، ای‌تا، سروش ببینید

### بهداشت تنفسی

- برای محدود کردن انتشار ترشحات تنفسی، باید از ماسک استفاده شود.
- هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی باید با دستمال کاغذی پوشانده شود. سپس دستمال در سطل زباله درب‌دار (ترجیحاً پدالی) مجهز به کیسه زباله انداخته شود و دستها با آب و صابون شسته و یا با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی شوند.
- بیمار هنگام حضور در مطب و آزمایشگاه باید حتماً از ماسک استفاده کند.
- بهترین نوع ماسک، ماسک یک بار مصرف طبی سه لایه است. از ماسکهای سوپاپ دار به هیچ وجه استفاده نشود!
- ماسک نباید لمس یا دستکاری شود.
- اگر ماسک از ترشحات خیس یا کثیف شود، باید بلافاصله با ماسک تمیز و خشک جدید جایگزین شود.
- از تماس مستقیم با مایعات بدن، به خصوص ترشحات دهان و بینی و مدفوع خودداری کنید.
- از ماسک یا دستکش مجدداً استفاده نکنید.

### بهداشت دستها

- از بیمار بخواهید مرتب دست‌های خود را شسته یا ضدعفونی کند.
- برای تخلیه ظرف زباله اتاق بیمار، حتماً از دستکش استفاده شود. دستکش بلافاصله پس از مصرف باید در سطل زباله درب‌دار انداخته شود و دستها پس از آن شسته شوند.
- قبل از پوشیدن و بعد از دور انداختن دستکش و ماسک، دستها را بشویید.
- بعد از هر نوع تماس با بیمار یا محیط نزدیک آنها، دستها را بشویید.

### توصیه‌های تغذیه‌ای برای بیمار (بایدها)

- تامین مقادیر فراوان مایعات مانند: آب، آبمیوه و آب سبزیجات تازه طبیعی (هندوانه، پرتقال، مرکبات، هویج و...)، چای کم‌رنگ و... به میزان ۸ لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات مجاری هوایی

- مراقب بیمار نباید کودک، سالمند و یا بیمار باشد.
- علائم بیمار را به صورت مرتب کنترل کنید. در صورتی که بیمار در حال بدتر شدن است، به پزشک مراجعه کنید.
- مراقبین باید هنگام قرار گرفتن در اتاق بیمار، ماسک پزشکی مناسبی داشته باشند که دهان و بینی آنها را بپوشاند.
- توصیه شده است فقط کادر بهداشت و درمان برای مراقبت از بیماران از «گان» (پوشش حفاظتی سراسری) استفاده کنند و برای مراقبت از بیمار در خانه نیاز به استفاده از گان نیست.
- افرادی که با بیمار تماس داشته‌اند، باید تا ۱۴ روز بر سلامت خود نظارت و توجه داشته و در صورت مشاهده علائم بیماری، سریعاً به پزشک مراجعه کنند.

### بهداشت ملزومات بیمار

- برای بیمار از لوازم شخصی (حوله، ملحفه کتانی، لیوان، ظرف غذا و...) به صورت اختصاصی استفاده کنید. این موارد پس از استفاده باید با مواد شوینده و آب تمیز و داغ شسته شوند.
- در صورت داشتن توالت و حمام اختصاصی برای بیمار، حداقل یک بار در روز سطوح حمام و توالت را با مواد ضدعفونی کننده مناسب (یک پیمانه وایتکس در ۵۰ پیمانه آب سرد یا ۲۰ سی‌سی در یک لیتر) تمیز و ضدعفونی کنید
- در صورت استفاده بیمار از حمام و توالت مشترک، پس از هر بار استفاده بیمار، توالت و حمام باید ضدعفونی شود.
- لباس و ملحفه بیمار را نتکانید. این کار موجب پراکنده شدن عامل بیماری در هوا می‌شود.
- لباس، ملحفه و حوله بیمار را تمیز شسته و ترجیحاً در آفتاب کاملاً خشک کنید.
- سطوح محل حضور بیمار، بویژه اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می‌شوند را مرتباً ضدعفونی کنید.