

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



**توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل بیماری کرونای جدید
در خانواده هایی که سالمند دارند**



خانواده هایی که سالمندشان در معرض ابتلا به کووید ۱۹ است

خانواده هایی که یکی از اعضای آن ویژگیهای زیر را داشته باشند سالمندشان در معرض خطر بالاتر ابتلا و عوارض COVID 19 قرار دارند:

(۱) ریسک بالاتر تماس:

- خانواده هایی که سالمند یا عضو دیگری از آن روزانه برای ورزش یا فعالیت های فرهنگی و مذهبی عادت دارند به پارک ها، فرهنگسراها یا مساجد بروند.
- خانواده هایی که سالمند یا عضو دیگری از آن در مراکز بهداشتی / درمانی / توانبخشی اشتغال دارند. (تماس با بیماران و موارد مشکوک)
- خانواده هایی که پرستار یا خدمتگزار پاره وقت دارند.
- خانواده هایی که به هر دلیل درمانگری بصورت مستمر برای خدمت در منزل به خانه ایشان رفت و آمد می کند.
- خانواده هایی که یکی از اعضای آن به هر دلیلی برای دریافت خدمات بهداشتی، درمانی و یا توانبخشی نیاز به مراجعه مکرر و مستمر به مراکز مربوطه دارند.

(۲) بیماران دارای نقص سیستم ایمنی:

- افرادی که تحت درمان با کورتون هستند و یا افرادی که شیمی درمانی می شوند یا پیوند عضو برای آنها انجام شده
- افراد مبتلا به انواع سرطان ها
- افرادی که عفونت با ویروس ایدز دارند.

(۳) مبتلایان به بیماری های مزمن:

- بیماری قلبی، فشارخون بالا، بیماری های تنفسی مزمن، دیابت، بیماری مزمن کلیه یا کبد

علائم بالینی در فرد مشکوک به کووید ۱۹

تب، سرفه، تنگی تنفس، احساس سنگینی در قفسه سینه و در بعضی از بیماران درد عضلانی و خستگی. البته ممکن است به دلایل مختلفی مانند ضعف سیستم ایمنی و یا مصرف همزمان داروهای مختلف در سالمندان، تب مشاهده نشود یا فقط تب خفیف دیده شود.

مواجهه با مورد مشکوک به کووید ۱۹ در منزل

- (۱) فرد مشکوک را به اتاق جداگانه ای جابجا کنید.
- (۲) اقدامات احتیاطی استاندارد، تماسی و قطره ای در مواجهه با او رعایت شود (جدول دستورالعمل)

- ۳) در صورت ملایم بودن علائم از مراجعه به مراکز درمانی خودداری کنید. مراجعه به بیمارستان باید در صورت بروز تنگی نفس، ادامه یافتن تب بعد از ۴۸ ساعت یا تشدید علائم صورت پذیرد.
- ۴) تهویه محیطی مناسب و مطلوب اتاق بیمار باعث کاهش انتقال ویروس می شود.
- ۵) با توجه به آلوده شدن محیط اطراف بیمار بوسیله ترشحات تنفسی، سطوح دارای تماس مداوم و مکرر با دست های فرد مشکوک به بیماری در مکانی که فرد مشکوک به بیماری در آنجا نگهداری میشود، مرتب ضد عفونی و گندزدایی شوند.
- ۶) سطوح دارای تماس مشترک در منزل شامل: دیوار و کف، درها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، کف پوش ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال، تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی شود.

توصیه های مهم به سالمند و سایر اعضای خانواده

- ۱) از سالمندان بخواهید خرید و تهیه مایحتاج و امور روزمره خارج منزل خود را به شما بسپارند و حتی الامکان تا پایان همه گیری در منزل بمانند.
- ۲) همگی از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید.
- ۳) کلیه لوازم مورد استفاده برای سالمند (رختخواب، ظروف غذا، مهر و جانماز و حوله و وسایل حمام و ...) مجزا باشد.
- ۴) حتی الامکان اتاق سالمند از سایرین مجزا باشد و اتاق سالمند دارای پنجره و تهویه مناسب باشد.
- ۵) دست ها به صورت مکرر، قبل و بعد از غذا، قبل و بعد از توالیت رفتن، قبل و بعد از وضو گرفتن، قبل از اقداماتی که تماس دست با چشم، بینی و دهان وجود دارد، با آب و صابون شسته و یا با استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل، ضد عفونی شود.
- ۶) همه اعضای خانواده، پرستار، خدمتگزار، درمانگر، ... در بدو ورود به منزل بلافاصله دست و صورت خود را با آب و صابون شسته و یا با استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل، ضد عفونی کنند.
- ۷) تا پایان همه گیری از حضور در مراکز و محافل عمومی و هر گونه مراسم دسته جمعی (ورزش های گروهی، مراسم مذهبی گروهی و ...) مخصوصا در فضاهای بسته پرهیز شود.
- ۸) از خوردن غذاهای خام و سالاد تهیه شده در رستورانها و مصرف غذاهای آماده کاملا اجتناب شود و از مواد غذایی به صورت کاملا پخته در منزل استفاده شود.
- ۹) تا پایان همه گیری از خوردن غذاهای نذری و پخش غذای نذری کاملا اجتناب شود.
- ۱۰) از قندان مشترک قند برای چای بردارید.
- ۱۱) در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی در هر یک از اعضای خانواده، لازم است استراحت کرده و از ماسک طبی معمولی با نحوه صحیح استفاده شود و در طول بیماری از سالمند فاصله بگیرد.
- ۱۲) اگر یکی از اعضای خانواده دچار علائم سرماخوردگی شدند، حتما در یک مکان جدا از سایرین، نگهداری شوند. بیماران در این شرایط باید ماسک بزنند و حداقل دو متر از سایر افراد فاصله داشته باشند.

۱۳) با توجه به احتمال آلودگی جاهایی مثل دکمه آسانسور، موبایل، دستگیره دربهای ساختمان، اتاق ها و ... میله های اتوبوس و مترو و ... در صورتی که قبل از ورود به خانه یا هر زمان دیگری در روز با این قبیل اشیا تماس وجود داشته است، حتما در اولین فرصت دست ها شسته و یا ضدعفونی شود.

۱۴) هنگام عطسه یا سرفه، از دستمال کاغذی و در صورتی که دستمال نبود از قسمت داخلی آرنج، استفاده شود.

۱۵) از تماس دست ها با چشم، بینی، دهان و به طور کلی صورت، اجتناب شود.

۱۶) از مصرف دخانیات به دلیل تاثیر منفی آن بر ایمنی بدن و مستعد کردن افراد در ابتلا به ویروس پرهیز شود.

به کارگیری احتیاط های استاندارد برای همه

۱) فردی که از بیمار مشکوک به کووید ۱۹ مراقبت می کنند، از مراقبت سالمند خانواده معاف شود تا از انتقال عفونت از فرد مشکوک به سالمند (در صورت خطای احتمالی ناخواسته در کنترل عفونت) جلوگیری شود.

۲) ریش های بلند بدلیل ممانعت در قرار گرفتن ماسک، می تواند کارایی ماسک را کاهش دهد. در صورتی که فرد مشکوک ریش دارد باید در این خصوص دقت لازم لحاظ شود.

۳) اگر یکی از اعضای خانواده با یک مورد قطعی کرونا تماس مستقیم داشته در صورتی که حفاظت فردی را رعایت نکرده است توصیه می شود تا مدت ۱۴ روز از زمان تماس، از تماس با سالمند و سایر اعضای خانواده بشدت خودداری کند و در صورت بروز هرگونه علائم، به ویژه تب و علائم تنفسی (سرفه یا تنگی نفس) و اسهال، به مراکز درمانی مراجعه نمایند.

توصیه های بهداشت محیطی

۱) از هواکش و سیستم تهویه مناسب در سرویس های بهداشتی استفاده شود.

۲) استفاده از چادر نماز، مهر و سجاده شخصی ضروری است.

۳) در حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.

۴) توالت فرنگی در سالم داشته باشد و آموزش داده شود که قبل از کشیدن سیفون، در توالت فرنگی به منظور جلوگیری از پخش آلودگی بسته شود.

۵) استفاده از ظروف غذا، لیوان، قاشق و چنگال انحصاری برای هر فرد که پس از استفاده شسته و ضدعفونی شده و به صورت بهداشتی پاک شود. (از خشک کردن ظروف با دستمال خودداری شود)

۶) تخته گوشت و چاقوی مواد خام در آشپزخانه از مواد پخته شده جدا باشد.

نگهداری سالمند بیمار در منزل

۱) بیماران سالمند دارای علائم خفیف بدون علائم هشدار دهنده (مانند تنگی نفس یا مشکل در تنفس، افزایش ترشح (یعنی خلط یا خونریزی) و بدون تغییر در وضعیت روانی (یعنی گیجی، بی حالی) و بدون وجود بیماری های مزمن کنترل نشده مانند بیماری های ریه یا قلبی، نارسایی کلیوی و یا شرایط نقص ایمنی بدن که فرد را در معرض خطر ابتلا به بیماری قرار می دهد) می توانند در محیط خانه مورد مراقبت قرار گیرند؛ که همان اصول مراقبت کلی بیماران مبتلا (از جمله لزوم استفاده دائمی از ماسک توسط بیمار) در مورد این بیماران بایستی اعمال شود.

۲) پرسنل مراقبت های بهداشتی باید وضعیت بهداشتی بیمار را از نظر پیشرفت علائم از طریق تماس تلفنی و در صورت امکان، با مراجعه حضوری به صورت روزانه بررسی نمایند. علاوه بر این بیماران و اعضای خانواده باید در زمینه بهداشت فردی، روش های پیشگیری و کنترل عفونت (به ویژه بهداشت دست و رعایت احتیاطات تنفسی)، نحوه مراقبت از افراد مشکوک به عفونت، و نحوه پیشگیری و انتقال عفونت به سایر اعضای خانواده آموزش های لازم را دریافت نمایند. بیمار و خانواده باید تحت آموزش و حمایت مستمر قرار گیرند.

۳) دمای بدن سالمند و وضعیت تنفسی و شناختی او را هر ۸ ساعت کنترل کنید.

۴) به سالمندان مایعات گرم فراوان، میوه جات و سبزیجات و رژیم غذایی پر پروتئین و داروهای برطرف کننده علائم بدهید.

با آرزوی سلامتی و شادکامی برای تمامی هموطنان عزیز