



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

متن آموزش و کنترل خانوار در مورد COVID-۱۹

ویژه مراقبین سلامت

گروه آموزش و ارتقای سلامت

شهریور ۱۳۹۹

متن آموزش و کنترل خانوار در مورد COVID-19

در متن زیر، آنچه که با (این فونت) نوشته شده است باید به مخاطب منتقل شود. آنچه که با (این فونت) نوشته شده است باید با تأکید به مخاطب منتقل شود. و آنچه که با (این فونت) نوشته شده است، مربوط به خود شما است؛ که باید بر مبنای آن اقدام کنید.

سلام من(نام مراقب سلامت/بهورز) و از(نام پایگاه/خانه ی بهداشت) با شما تماس می گیرم. همان طور که میدانید وظیفه ی اصلی ما محافظت از خانوارهای تحت پوشش در برابر عواملی است که سلامت آنان را تهدید میکند. آیا فرصت دارید قدری در مورد وضعیت موجود، که بیماری کووید ۱۹، یا همان کرونا، در کشور و دنیا رو به گسترش است، قدری با هم صحبت کنیم. این صحبت ممکن است بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به طول بیانجامد. من میدانم که شما این روزها از طرق مختلف در جریان اطلاعات مربوط به کرونا و راه های کنترل آن قرار گرفته اید؛ ولی وظیفه ی ما ایجاب میکند که از آگاهی کامل شما از همه ی نکات ضروری مطمئن شویم

اگر فرد طرف صحبت برای گفت و گو اعلام آمادگی میکند، ادامه دهید. در غیر این صورت برای تماس مجدد با او قرار بگذارید

نکته ی اول اینکه شما و سایر اعضای خانواده، برای حفاظت خود در قبال این بیماری، باید این ۵ نکته ای را که ذکر میکنم به شدت رعایت کنید. اگر میخواهید آنها را یاد داشت کنید و به سایر اعضای خانوار نیز تذکر دهید:

۱. دست های خود را به روش صحیح (روش صحیح را توضیح دهید)، به صورت منظم، با آب و صابون به مدت حد اقل ۲۰ ثانیه بشویید. علاوه بر این پس از هر بار لمس اشیاء و سطوحی که ممکن است به ویروس کرونا آلوده شده باشند نیز دستها را باید شست. شستن دست ها پس از مراجعت به منزل، قبل و بعد از تعویض لباس خارج از منزل، قبل از صرف غذا و پس از خروج از توالت نیز ضروری است. اگر ناگزیر از دست زدن به صورت خود هستید (نظیر شستن صورت در هنگام وضو یا مسواک زدن) بهتر است قبل از آن دست های خود را با آب و صابون بشویید. در صورتیکه به آب و صابون دسترسی ندارید، می توانید از محلول های الکلی یا ژل های ضد عفونی کننده استفاده کنید

۲. به صورت خود، خصوصاً چشم ها، بینی و دهان دست نزنید

۳. اگر بیمار هستید و مکرر سرفه و عطسه می کنید، حتماً از ماسک سه لایه طبی استفاده کنید. دقت کنید که بیمار از ماسک دریچه دار نباید استفاده کند. اگر چنانچه بطور موقت برای لحظاتی ماسک ندارید، ماسک در اختیار ندارید در هنگام عطسه یا سرفه، با دستمال کاغذی یا بازوی خود مانع از خروج ترشحات بینی و دهان خود به بیرون شوید. دستمال استفاده شده را بلافاصله در یک سطل زباله دردار بیندازید یا آن را در داخل یک کیسه ی پلاستیکی قرار داده، بعداً در سطل زباله درب دار بیندازید.

۴. از هر گونه تماس فیزیکی با دیگران، نظیر دست دادن یا روبوسی کردن، خود داری کنید. از وسایل شخصی خود (نظیر لیوان، بشقاب، قاشق، حوله، لوازم التحریر و...) استفاده کنید و آنها را با دیگران به اشتراک نگذارید. اگر به ناچار از وسایل مشترک استفاده کردید، حتماً دست خود را بشویید یا ضد عفونی کنید. هر یک از اعضای خانوادۀ باید از ظرف غذایی خاص خود استفاده کند.

۵. بهتر است حد اقل یک متر و نیم تا ۲ متر از افراد دیگر، خصوصاً اگر بیمار هستند، فاصله داشته باشید. به همین سبب باید از حضور در مکان های پر ازدحام نظیر بازار، وسایل نقلیه عمومی و سایر اماکن عمومی، که رعایت این فاصله امکانپذیر نیست، خود داری کنید. در خانه مان دن بهترین راه حفظ فاصله ی مطمئن با دیگران است

آیا سؤالی دارید؟

اگر فرد سؤالی را مطرح نمی کند شما با پرسیدن چند سؤال ساده مطمئن شوید که مخاطب منظور شما از نکات فوق به خوبی دریافته است. برای مثال بپرسید: «با ذکر چند مورد به من بگویید که کدامیک از موارد فوق را طی دو روز گذشته رعایت کرده اید یا رعایت نکرده اید»

«شما باید علائم بیماری کووید ۱۹ را به خوبی بشناسید. آیا می توانید علائم آن را به من بگویید؟»

بله همان طور که گفتید شایعترین علائم این بیماری عبارتند از: سرفه خشک، گلودرد، لرز، تب، احساس خستگی و بدن درد، بی اشتها، آبریزش بینی، سردرد، تهوع و استفراغ، اسهال و کاهش بویایی و چشایی. البته یک علامت مهم دیگر نیز وجود دارد که باید مورد توجه قرار گیرد و آن تنگی نفس است. تنگی نفس علامت بیماری شدید است و در صورت مشاهده آن در خود یا هر یک از اعضای خانواده، باید فرد مبتلا را هر چه سریع تر نزد پزشک ببرید

حتماً می دانید که در غالب موارد (حدود ۸۰ درصد) این بیماری شدید نیست؛ و افراد مبتلا به خودی خود بهبود می یابند. در ۲۰ درصد موارد نیز بیماری می تواند شدید باشد. افراد مسن (بالتر از ۶۰ سال) و افرادی که یک بیماری زمینه داشته باشند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری شدید قرار دارند. مقصودم از بیماری زمینه مواردی چون دیابت، فشار خون بالا، بیماریهای قلبی و تنفسی، سرطان، بیش از دو هفته مصرف کورتن و مواردی از این قبیل است. افراد خیلی چاق هم بیشتر از سایر افراد ممکن است به بیماری شدید مبتلا شوند. در صورت مشاهده ی هر یک از علائم ابتلا به بیماری با من تماس بگیرید یا به مرکز جامع سلامت (نام مرکز جامع سلامت) مراجعه کنید

علاوه بر نزدیک ترین مرکز خدمات جامع سلامت، نام و آدرس مراکز جامع سلامت ۱۶ و ۲۴ ساعته را نیز در اختیار خانواده قرار دهید

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

- تماس چهره به چهره با فاصله کمتر از یک متر بیش از ۱۵ دقیقه
- تماس مستقیم فیزیکی
- مراقبت از بیمار بدون تجهیزات مناسب حفاظت فردی

فردی که با بیمار کرونایی تماس نزدیک بدون تجهیزات فردی مناسب داشته است، باید ۱۴ روز در منزل بماند، موازین بهداشتی را به دقت رعایت کند و در صورت مشاهده علائم بیماری به پزشک مراجعه کند.

آیا فردی در خانه ی شما وجود دارد که یکی از علائم بیماری کووید ۱۹ را داشته باشد؟

اگر پاسخ مثبت است، سؤالات زیر را در مورد این فرد پرسید و با توجه به پاسخ دریافت شده، اقدام مورد نیاز را انجام دهید :

آیا فرد بیمار تنگی نفس دارد؟ اگر بله هر چه سریعتر او را به مرکز جامع سلامت ارجاع دهید.
آیا فرد بیمار از یک بیماری زمینه یا چاقی رنج میبرد؟ اگر بله به او توصیه کنید که در اولین فرصت به مرکز جامع سلامت مراجعه کند.

اگر هیچیک از موارد فوق در مورد بیمار صادق نیست، به او توصیه کنید که در منزل استراحت کند .

نکات مربوط به «مراقبت از افراد مشکوک، محتمل و قطعی مبتلا به کووید ۱۹ در منزل» را به مخاطب خود آموزش دهید. این نکات جداگانه، در قالب پیوست شماره ۱، در اختیار شما قرار گرفته است. به اعضای خانه و همه افرادی که با این فرد در تماس نزدیک بوده اند تأکید کنید که دو هفته از خانه خارج نشوند؛ موازین بهداشتی را به دقت رعایت کنند؛ و در صورت پیدایش علائم بیماری در خود، یا با شما تماس بگیرند یا به مرکز جامع سلامت مراجعه کنند.

توجه داشته باشید که اطلاعات این فرد ضرورتاً باید در سامانه سیب وارد شود.

آیا هیچ یک از اعضای خانواده، به دلیل ابتلا به کووید ۱۹، در حال حاضر در بیمارستان بستری است یا پس از ترخیص در حال استراحت در منزل است؟

اگر پاسخ به این سؤال مثبت است، همه اعضای خانواده در تماس نزدیک با این فرد بوده اند. سعی کنید اطلاعات افراد دیگری را هم که با این فرد در تماس نزدیک بوده اند به دست آورید. همه این افراد در معرض ابتلا به کووید ۱۹

قرار دارند. به آنها تأکید کنید که دو هفته از خانه خارج نشوند، موازین بهداشتی را به دقت رعایت کنند، و در صورت پیدایش علائم بیماری در خود، یا با شما تماس بگیرند یا به مرکز جامع سلامت مراجعه کنند. اگر بیمار ترخیص شده از بیمارستان در منزل تحت مراقبت است، پیوست ۱ (مراقبت از افراد مشکوک، محتمل و قطعی مبتلا به کووید ۱۹ در منزل) را آموزش دهید.

توجه داشته باشید که اطلاعات پیگیری افراد ترخیص شده از بیمارستان باید در سامانه سبب ثبت شود.

آیا هیچیک از افراد خانواده به دلیل ابتلا به کووید ۱۹، تحت مراقبت و درمان دارویی در منزل هستند؟

اگر پاسخ به این سؤال مثبت است، **سؤالات پیگیری ۵ روزه را، بر اساس فرم پیگیری سامانه سبب، پیرسید و در سامانه ثبت کنید**

مشابه موارد فوق به اعضای خانواده و افرادی که با بیمار تماس نزدیک داشته اند، اقدامات مرتبط با تماس نزدیک را مورد تأکید قرار دهید. پیوست شماره یک را آموزش دهید .

آیا در خانه افراد مسن، افرادی که از بیماری های زمینه ای رنج می برند یا افراد خیلی چاق زندگی می کنند؟

اگر چنین فردی در خانه وجود دارد، اکیداً توصیه کنید که از خانه خارج نشود و موازین بهداشتی را با دقت رعایت کند

آیا هیچ یک از اعضای خانواده، به سبب شرایط جاری، دچار نگرانی و اضطراب بیش از حد شده است؛ به گونه ای که زندگی جاری او مختل شده باشد؟

در صورت پاسخ مثبت به این سؤال، مهم ترین وظیفه ی شما اجتناب از برخوردهای مخرب و غیر حرفه ای است. اصول برخورد مناسب با فرد مضطرب در پیوست شماره ۲ توضیح داده شده است. به منظور اقدام مناسب برای چنین فردی، بهتر است او را به مرکز جامع سلامت ارجاع دهید. همچنین می توانید به او توصیه کنید که برای دریافت مشاوره، با شماره ۴۰۳۰ تماس بگیرد یا به کلینیک مجازی بیمارستان امام خمینی در سایت دانشگاه علوم پزشکی تهران با آدرس <https://eclinic.ikht.ir> مراجعه کند. شما می توانید در تمام ساعات شبانه روز، از طریق تماس با شماره ۴۰۳۰ همه سؤالات خود را در مورد کووید ۱۹ (بیماری کرونا) پیرسید. در صورت نیاز کارشناسان این سامانه شما را به

مراکز درمانی مناسب معرفی خواهند کرد. اگر تمایل داشته باشید میتوانید به سایت آوای سلامت به آدرس <http://iec.behdasht.gov.ir> در اینترنت مراجعه کنید. در این سایت تعداد زیادی فیلم مختصر آموزشی در مورد کووید ۱۹ در اختیار شما قرار داده شده است. شما می توانید از محتوای این فیلم ها برای پاسخ به سؤالات خانواده های تحت پوشش استفاده کنید و در صورت امکان، آنها را برای مخاطبان خود ارسال کنید.

همچنین برای مطالعه و دیدن این فیلم ها و موارد مناسب دیگر از طریق کانال و صفحات «سفیران سلامت تهران» در شبکه اجتماعی، به آدرس زیر که مربوط به گروه آموزش و اتقای سلامت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران می باشد، مراجعه کنید.

@safiranesalamatetehran

منابع:

۱. بسیج ملی مبارزه با کرونا، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
۲. راهنمای تشخیص و درمان کووید-۱۹ در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری. نسخه هشتم. شهریور ۹۹. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
۳. اصول مشاوره ی روانشناختی تلفنی ویژه ی کرونا، گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران، گروه روانشناسی بالینی دانشکده علوم رفتار، دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- 3) Contact tracing for novel coronavirus (COVID-۱۹), Queensland Government for Queensland Health and wellbeing conditions2020.
- 4) Home care for patients with suspected novel coronavirus (COVID-۱۹) infection presenting with mild symptoms, and management of their contacts; Interim guidance, World Health Organization, ۰۴ Feb ۲۰۲۰

پیوست شماره ی ۱ مراقبت از افراد مشکوک، محتمل و قطعی مبتلا به کووید ۱۹ در منزل

• بیمار را، در صورت امکان، در یک اتاق خصوصی با تهویه ی مناسب قرار دهید. برای تهویه خوب، پنجره و در اتاق باید باز باشد .

• رفت و آمد بیمار را در منزل محدود کنید و در فضاهای مشترک (مانند توالت، حمام و آشپزخانه) به حد اقل برسانید. از این که فضاهای مشترک از تهویه ی مناسب برخوردارند، اطمینان حاصل کنید.

• سایر اعضای خانواده باید از اتاق دیگری استفاده کنند. اگر چنین چیزی ممکن نیست، همه باید فاصله حد اقل یک متر و نیم را از فرد بیمار حفظ کنند.

• تعداد افراد درگیر در مراقبت از بیمار را محدود کنید. اگر امکان دارد این کار را به یک نفر از اعضای سالم خانواده، که بیماری زمینه هم ندارد، واگذار کنید. تا زمانی که بیمار کاملاً بهبود یابد و هیچ علامتی نداشته باشد، نباید کسی به عیادت او بیاید.

• پس از هر گونه تماس با بیمار یا محیط اطراف او، دست های خود را بشویید. همچنین دست های خود را قبل و بعد از آماده کردن غذا، قبل از خوردن غذا، بعد از رفتن به توالت و هر موقع که کثیف به نظر می رسند، بشویید. اگر دستها به وضوح کثیف هستند فقط از آب و صابون برای شستن آنها استفاده کنید. در سایر موارد از محلولهای ضد عفونی دست هم می توان استفاده کرد.

• اگر دست های خود را با آب و صابون می شویید، بهتر است آنها را با دستمال کاغذی خشک کنید. اگر دستمال کاغذی در اختیار ندارید، از حوله ی پارچه ای تمیز به این منظور استفاده کنید. اگر حوله مرطوب شده است، آن را با یک حوله خشک جایگزین کنید .

• اگر بیمار سرفه یا عطسه می کند یا آبریزش بینی دارد، باید تلاش کند که همیشه ماسک بر صورت داشته باشد. افرادی که نمی توانند ماسک را تحمل کنند باید بینی و دهان خود را هنگام سرفه یا عطسه با دستمال کاغذی، و اگر وجود ندارد با دستمال پارچه ای، بپوشانند. دستمال کاغذی را باید بلافاصله در سطل زباله ی دردار انداخت. دستمال پارچه ای را باید به صورت منظم با آب و صابون یا پودر لباس شویی شست .

• فرد مراقب بیمار، هنگامی که در اتاق بیمار است، باید بینی و دهان خود را با ماسکی که کاملاً به صورت او چسبیده است، بپوشاند. مادامی که ماسک بر صورت شماست به آن دست نزنید. اگر ماسک مرطوب یا کثیف شود، بلافاصله باید آن را با یک ماسک جدید خشک و تمیز تعویض کرد. برای برداشتن ماسک از صورت خود، بندهای آن را باز و آن را از صورت خود جدا کنید. از دست زدن به جلوی ماسک در هنگام برداشتن آن اجتناب کنید. بلافاصله ماسک را در ظرف زباله ی دردار بیاندازید و دست های خود را بشویید .

• از تماس مستقیم با مایعات بدن بیمار، خصوصاً ترشحات دهان، بینی و مدفوع، خودداری کنید. در هنگام تمیز کردن ترشحات، مدفوع و ادرار بیمار از دستکش یک بار مصرف و ماسک استفاده کنید. قبل و بعد از استفاده از دستکش و ماسک، دست های خود را بشویید .

• از یک ماسک یا دستکش، بیش از یک بار استفاده نکنید.

• ملحفه و ظروف بیمار باید کاملاً (حتی بعد از شستن) از ملحفه و ظروف دیگران مجزا باشد. اینها را میتوان با آب و صابون (پودر لباس شویی یا مایع ظرفشویی) شست و مجدداً استفاده کرد .

• در اتاق بیمار، سطوحی را که با دست در تماس هستند، روزانه تمیز و گندزدایی کنید. میز کنار تخت، چارچوب تخت، مبلمان اتاق بیمار و دستگیره در و پنجره ها، اهم این موارد را تشکیل می دهند. این سطوح را ابتدا باید با آب و صابون شست و بعد با استفاده از وایتکس رقیق شده (یک لیوان وایتکس در ۹ لیوان آب) آنها را گندزدایی کرد .

• سطوح توالت و حمام را حد اقل روزی یک بار با آب و صابون تمیز کنید و بعد از آب کشیدن، آنها را با وایتکس رقیق شده گندزدایی کنید .

• لباس و ملحفه بیمار را با آب و صابون یا پودر لباسشویی معمولی بشویید. در صورت استفاده از ماشین رختشویی دمای آب را بین ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتیگراد تنظیم کنید. از لباس و ملحفه شسته شده، قبل از آنکه کاملاً خشک شوند، مجدداً استفاده نکنید. از تکاندن لباس و ملحفه کثیف و آلوده به ترشحات بیمار اکیداً خودداری کنید و بدون دستکش به آنها دست نزنید .

• در هنگام تمیز کردن سطوح یا تعویض لباس و ملحفه ی آلوده بیمار، از دستکش و پیشبند پلاستیکی استفاده کنید. اگر دستکش یک بار مصرف در اختیار ندارید، می توانید از دستکش پلاستیکی آشپزخانه نیز به این منظور استفاده کنید. در این صورت، بعد از استفاده ، دستکش را با آب و صابون بشویید و با وایتکس رقیق شده گندزدایی کنید. بعد از درآوردن دستکش، دست های خود را بشویید. از شستن، گندزدایی و استفاده مجدد از دستکش های یک بار مصرف اکیداً خودداری کنید .

• دستکش، ماسک و سایر مواد زائد و زباله ای که در جریان مراقبت از بیمار در منزل تولید می شود باید در یک سطل زباله دردار، که در اتاق بیمار قرار دارد، انداخته شود. محتوای این سطل را، در حالی که خود از دستکش و ماسک استفاده می کنید، در یک کیسه زباله پلاستیکی کاملاً دربسته، به عنوان زباله عفونی، از منزل خارج کنید.

• باید از تماس محافظت نشده با همه وسایل شخصی بیمار نظیر ظرف غذا، قاشق و چنگال، حوله، ملحفه و وسایل استحمام اکیداً خودداری کرد. هیچیک از وسایل شخصی بیمار نباید به صورت مشترک توسط سایر اعضای خانواده مورد استفاده قرار گیرد.

پیوست شماره ۲ - راهنمای گفت و گو با فرد مضطرب

- افراد در زمان بحران ممکن است بسیار ناراحت، مضطرب یا سردرگم باشند. آرامش و خونسردی شما و درک شرایط مخاطب، به او کمک می کند تا احساس آرامش و امنیت بیشتری داشته باشد .
- به دقت به حرف های فرد گوش دهید و برای درک درست نگرانی او تلاش کنید. برای مثال هنگامی که بیمار می گوید: «من خیلی نگرانم» از او بپرسید: «میشه بگید چه چیزی شما را بیشتر نگران می کند». اینکه به فرد اجازه دهید که احساس خود را بیان کند و پیام شنیده شدن، درک شدن و گرفته شدن را به او منتقل کنید، در او ایجاد آرامش می کند؛ بدون آنکه نیاز به یک مداخله تخصصی داشته باشید .
- در برخورد با فرد رویکرد قضاوتی یا ارزشی نداشته باشید. برای مثال هنگامی که می گوید: «من روزی ۵۰ بار دستامو می شورم»، از گفتن این که «این خیلی بده» اجتناب کنید .
- سعی کنید از طریق همدلی و پذیرش شرایط بیمار، با او ارتباط برقرار کنید. برای مثال هنگامی که فرد می گوید: «حالم این روزها خیلی بده» پاسخ دهید: «می فهمم که شرایط سختی رو تجربه می کنین»
- در گفت و گو با بیمار از «چرا» استفاده نکنید. برای مثال هنگامی که فرد می گوید: «این روزها نمیتونم هیچ کاری انجام بدم»، در پاسخ نگوئید: «چرا هیچ کاری انجام نمیدی». با این پاسخ شما در واقع بیمار را به سبب انجام ندادن هیچ کاری محکوم و سرزنش می کنید. در عوض می توانید سؤال خود را این گونه مطرح کنید: «چه چیزی باعث میشه که نتونی هیچ کاری انجام بدی». در این صورت فرد به شرح احساسات و حالات درونی خود خواهد پرداخت و شما می توانید با گوش کردن فعال به صحبت های او و ارائه بازخورد حاکی از درک و گرفته شدن، در او ایجاد آرامش کنید .
- مشکلات و نگرانی های فرد را کوچک نشمارید. برای مثال هنگامی که می گوید: «من نگرانم با این ویروس بمیرم» در پاسخ نگوئید: «نگران نباشین، چیز مهمی نیست و افراد کمی از این ویروس میمیرند» .
- شما برای مداخله های روانشناسانه تربیت نشده اید؛ بنابراین از هر گونه توصیه و مداخله غیر حرفه ای خودداری و افراد با نگرانی و اضطراب شدید را، برای دریافت خدمات تخصصی، به مرکز خدمات جامع سلامت یا سامانه ۴۰۳۰ ارجاع دهید. امکان ارجاع به کلینیک مجازی بیمارستان امام خمینی <http://eclinic.ikht.ir> نیز به این منظور وجود دارد.

توصیه های ضروری:

- با روش های غیر حضوری و مجازی ارتباط خود را با دوستان و اقوام حفظ کنید .
- تا حد امکان از شنیدن اخبار در مورد بیماری خودداری کنید و سرگرمی های صوتی و تصویری دیگری داشته باشید .
- سعی کنید حد اقل ۸ ساعت در شبانه روز بخوابید .
- در صورت امکان، سرگرمی هایی نظیر باغبانی، مناسب است به شرطی که فعالیت های سنگین انجام ندهید .
- موقع خواب و استراحت تلفن همراه خود را خاموش کنید .
- فعالیت های ساده مثل ورزش در منزل داشته باشید .
- مایعات کافی بنوشید .
- در صورت امکان روش های مختلف آرام سازی مثل یوگا و ریلکسیشن داشته باشید .