



دستورالعمل قرنطینه بیمار در منزل

آبان ماه ۱۳۹۹

تهیه کنندگان: دکتر علی ماهر، آرزو دهقانی، زهرا اسکندری، دکتر آستار فیعی پور



بسمه تعالی

بیماری کووید ۱۹ :

کووید ۱۹ یک بیماری همه‌گیر جدید جهانی است که در نتیجه انتشار گونه جدیدی از ویروس‌های خانواده آنفولانزا ایجاد می‌شود. این بیماری در اواخر سال ۲۰۱۹ در ووهان چین کشف شد و سپس به سرعت در سطح جهان گسترش پیدا کرد. کووید ۱۹ با عناوین دیگری مانند SARS-CoV-2، coronavirus، Covid-19 نیز نامگذاری می‌شود.

بیماری کووید ۱۹ در ایران برای اولین بار در تاریخ ۳۰ بهمن ۱۳۹۹ با شناسایی دو بیمار در شهر قم گزارش شد که به سرعت به استان‌های هم‌جوار منتشر شد و در نهایت در شهرهای مختلف شیوع پیدا کرد. گزارش آمار مبتلایان منتشر شده از سوی وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی نشان می‌دهد که تا تاریخ ۹۹/۰۸/۲۶ تعداد ۷۷۵۱۲۱ نفر به بیماری کووید ۱۹ دچار شده‌اند و تعداد ۴۱۹۷۹ نفر در نتیجه ابتلا به این بیماری فوت کرده‌اند.

علائم بیماری:

برخی از علائم این بیماری عبارت‌اند از تب، سرفه خشک، خستگی، تب و لرز، گلودرد، اسهال، سردرد، از دست دادن حس بویایی و چشایی. تنگی نفس، عدم توانایی سخن گفتن و درد قفسه سینه نیز از علائم ابتلا به موارد حاد این بیماری است که نیاز به مراجعه به بیمارستان دارد.

بروز علائم ممکن است ۱۴-۱ روز طول بکشد. دوره پنهان بیماری به طور معمول بین ۱ تا ۱۴ روز و به‌طور متوسط ۵ روز طول خواهد کشید. در این دوره ممکن است فرد بدون علامت باشد اما قابلیت انتقال بیماری به دیگران داشته باشد. اگرچه بررسی‌های صورت گرفته به این مطلب اشاره می‌کند که احتمال انتقال ویروس در زمانی که بیمار بدون علامت است کمتر از دوره بروز علائم بیماری خواهد بود. دوره سرایت ویروس از ۱۴ روز قبل از بروز علائم بیماری تا ثبت دو نمونه آزمایش منفی از فرد بیمار طول می‌کشد. بنابراین قرنطینه خانگی برای کلیه موارد مشکوک یا مورد تأیید ابتلا به کووید ۱۹- لازم الاجرا خواهد بود.



نحوه سرایت بیماری

عدم رعایت بهداشت فردی و تماس با سطوح آلوده به ترشحات تنفسی فرد مبتلا به عنوان عوامل مستقیم شیوع ویروس معرفی شده است. اما بررسی متون در خصوص بیماری‌های همه‌گیر قبلی در این خانواده از ویروس‌ها نشان می‌دهد که باید به روش‌های انتقال غیرمستقیم ویروس‌ها نیز توجه جدی شود. مطالعات نشان می‌دهند که ویروس‌های شبه آنفولانزا می‌توانند در اثر پرتاب مایعات مخاطی بر روی غبار سطوح ته‌نشین شوند و پس از تبخیر مایع مخاطی و بزاق و به دنبال برخی فعالیت‌های ثانویه یا پدیده‌های جوی نظیر وزش باد به حالت هوابرد تبدیل شوند. ویروس کووید-۱۹ هنگام تنفس، حرف زدن، سرفه، یا عطسه از دهان فرد آلوده به محیط اطراف پراکنده می‌شود و ممکن است به دهان، چشم، گوش یا بینی فرد دیگری در مجاورت فرد مبتلا به بیماری وارد می‌شود.

همچنین اگر فرد آلوده سطحی را لمس کند که فرد دیگری آن را لمس کرده و سپس چشم، بینی یا دهان را لمس کند، ممکن است دچار آلودگی ویروسی شود. برخی از افراد ناقل خوانده می‌شوند و بدون اینکه علائمی داشته باشند می‌توانند بیماری را به دیگران منتقل کنند. در این شرایط قرنطینه به جلوگیری از شیوع بیماری کمک می‌کند.

• مورد قطعی کووید ۱۹

مورد قطعی به افرادی اطلاق می‌شود که علائم بیماری کووید ۱۹ را دارا می‌باشند و ابتلای آنها به این بیماری با توجه به نتایج آزمایش‌های مورد تأیید وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ایران، تأیید شده باشد.

• مورد مشکوک کووید ۱۹

مورد مشکوک به افرادی اطلاق می‌شود که برخی از علائم بیماری را دارا می‌باشند، اما آزمایش‌های تشخیصی کووید ۱۹ در مورد آن انجام نشده یا نتایج اولیه آزمایش برای آن منفی شده است که باید بررسی‌های بیشتری در مورد آن انجام شود.

• موارد محتمل کووید ۱۹

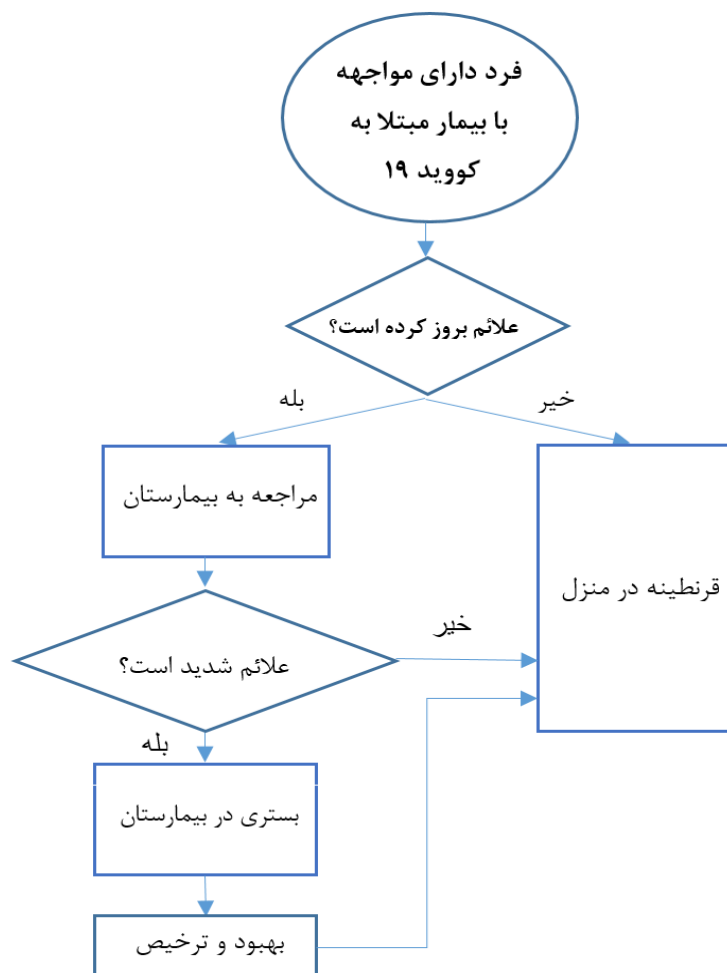
مورد محتمل نیز به هر مورد مشکوکی گفته می‌شود که در عرض ۱۴ روز قبل، سابقه تماس نزدیک با مورد قطعی کووید ۱۹ یا سابقه حضور در مناطقی با اپیدمی بالای کووید ۱۹ را داشته باشد.



قرنطینه خانگی برای تمامی موارد مشکوک، محتمل یا قطعی کووید ۱۹ و همچنین افرادی که دسترسی به مکانی برای بستری ایمن ندارند و یا تمایلی به بستری در بیمارستان ندارند، لازم الاجرا می باشد. همچنین افراد با علائم خفیف بیماری، افرادی که سابقه بیماری های زمینه‌ای از جمله نقص سیستم ایمنی، بیماری‌های قلبی- عروقی، دیابت، چاقی مفرط و ... نداشته باشند و یا احتمال پیشرفت عوارض بیماری در آنها وجود ندارد نیز نیاز به بستری و مراقبت در منزل دارند:

- بیماران دارای علائم خفیف که.

فرایند بستری بیمار مبتلا به کووید ۱۹ در بیمارستان و یا قرنطینه در منزل





تعریف تماس نزدیک:

تماس نزدیک شامل ارتباط یک شخص سالم در فاصله کمتر از ۲ متر با یک فرد آلوده یا محیط آلوده تعریف می‌شود که برای بیش از ۱۵ دقیقه به طول بیانجامد.

از موارد تماس نزدیک با فرد مبتلا به کووید ۱۹ می‌توان به شرایط زیر اشاره کرد:

- شخصی که به همراه فرد مبتلا به کووید ۱۹ زندگی می‌کنند.
 - شخصی که بدون استفاده از تجهیزات و وسایل حفاظت فردی نظیر ماسک و دستکش، تماس فیزیکی نزدیکی با فرد مبتلا به کووید ۱۹ یا با ترشحات تنفسی وی دارد.
 - شخصی که در یک محیط بسته در تماس چهره به چهره با فرد مبتلا به کووید ۱۹ یا در فاصله کمتر از ۲ متری وی بوده است.
- در صورت تماس نزدیک با فرد مبتلا به کووید ۱۹، دوره ۱۴ روزه قرنطینه باید شروع شود. اگر نتیجه آزمایش شما منفی است نیز باید در تمام مدت ۱۴ روز در قرنطینه بمانید. همچنین افراد بیمار با علائم خفیف نیز باید حداقل ۱۴ روز در منزل قرنطینه شود.

فرد قرنطینه شده در منزل باید:

- در یک اتاق مجزا با تهویه مناسب اقامت داشته باشد.
- اگر یکی دیگر از اعضای خانواده لازم است در همان اتاق بماند، توصیه می‌شود حداقل دو متر از فرد بیمار فاصله داشته باشند و مدت طولانی در فضای اتاق نمانند.
- حتی‌الامکان افراد مسن، زنان باردار، کودکان و افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای به مکان دیگری منتقل شوند.
- این افراد دارای ممنوعیت حضور در هر مراسم اجتماعی، مذهبی، آموزشی، عمومی و حتی سطح جامعه هستند.
- تمام فعالیت‌های این افراد باید محدود شود. حضور در محل کار، مدرسه و مکان‌های عمومی ممنوع است.
- استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی یا تاکسی و همچنین تردهای بین شهری ممنوع است.
- از تهیه غذا و حتی پخت و پز برای دیگران توسط فرد مبتلا به کووید ۱۹ باید خودداری شود.
- در صورت امکان از مراقبت کودکان توسط فرد مبتلا به کووید ۱۹ خودداری شود. اگر مادر مبتلا به بیماری کووید ۱۹ است باید با ماسک به کودک شیر بدهد و قبل از شیردهی دست و سینه خود را با آب و صابون بشوید.
- فرد مبتلا حتی در زمانی که در اتاق مجزا قرنطینه است باید در حین سرفه و عطسه دهان خود را با دستمال بیپوشاند.



- همه‌روزه تمام سطوح منزل فرد مبتلا باید تمیز و ضدعفونی شود. سطوح لمسی شامل پیشخوان، رومیزی، دستگیره در، وسایل حمام، توالت، تلفن، صفحه کلید و سایر سطوحی با احتمال ته نشینی ویروس بر روی آن است. همچنین برای نظافت سطوح احتمالی آلوده به مایعات بدن بیمار کووید ۱۹، می‌توان از اسپری‌ها یا دستمال‌های ضدعفونی‌کننده مناسب استفاده شود که با پروتکل‌های بهداشتی ارائه شده از سوی سازمانهای معتبری مانند سازمان بهداشت جهانی، مرکز کنترل بیماری‌های واگیر و یا وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی همخوانی دارد.
- در قرنطینه دمای بدن باید روزی دو مرتبه کنترل شود و در صورت وجود علائمی نظیر تب، سرفه مکرر و شدید، تنگی تنفس، گلو درد و بدن‌درد شدید، بلافاصله به بیمارستان مراجعه شود.

فرد مبتلا همچنین باید اقدامات بهداشت عمومی ذیل را همواره انجام دهد:

- دست‌ها را مرتباً با آب و صابون بشوید و یا با الکل ضدعفونی کنید.
- از به اشتراک گذاشتن وسایل خانه به‌عنوان مثال قاشق، چنگال، لیوان، فنجان، ظروف غذا، حوله، ملحفه و یا سایر وسایل با سایر افراد خانواده خودداری کنید.
- همواره از ماسک استفاده کنید.
- ماسک باید هر ۶-۸ ساعت تعویض شود و دور انداخته شود.
- ماسک‌های یکبار مصرف را هرگز مجدداً مورد استفاده قرار ندهد.
- برای امحای بهداشتی ماسک‌های مورد استفاده توسط بیماران یا مراقبین یا افرادی که در حین مراقبت در منزل با بیمار تماس نزدیک دارند، باید از محلول سفیدکننده معمولی (۵٪) یا محلول هیپوکلریت سدیم (۱٪) استفاده شود و سپس ماسک مذکور سوزانده شده یا در دو عدد کیسه پلاستیکی قرار گرفته و محکم گره زده شود.
- در صورت بروز علائم (سرفه، تب و تنگی تنفس) سریعاً به پزشک مراجعه کند.



اعضای خانواده فرد مبتلا به کووید ۱۹ در قرنطینه خانگی باید به موارد زیر توجه داشته باشند:

- فقط یک عضو خانواده باید وظیفه مراقبت از شخص مشکوک یا بیمار را بر عهده داشته باشد.
- قبل از ورود به اتاق بیمار و حین ارائه مراقبت ماسک بزند.
- هنگام تمیز کردن سطوح یا دست زدن به پارچه‌های آلوده از دستکش ی‌بار مصرف استفاده کند.
- پس از اتمام کار و درآوردن دستکش، دست‌ها را با دقت و به مدت حداقل بیست ثانیه با آب و صابون بشوید.
- از لمس چشم و بینی و دهان با دست‌های آلوده خودداری کند.
- از ملاقات فرد مبتلا به کووید ۱۹ توسط سایر اعضای خانواده و یا فامیل اجتناب کند.
- در صورت تأیید قطعی ابتلای فرد مشکوک قرنطینه شده، تمام افراد در تماس نزدیک با وی باید به مدت ۱۴ روز و تا زمانی که آزمایش آن‌ها منفی شود، قرنطینه شوند.
- جهت انتقال بیماران مشکوک و یا بیمارانی که در ایام قرنطینه دچار علائم شدید بیماری شده اند، یا به کمک اتومبیل شخصی خود و یا از طریق اورژانس کشوری با شماره ۱۱۵ اقدام کنند و از هرگونه تردد با وسایل نقلیه عمومی جداً اجتناب کنند.



بهداشت محیط

- تهویه محیطی مناسب و مطلوب از عوامل کلیدی و زیر ساختی در کاهش انتقال عوامل پاتوژن بیماری است.
- در صورت عدم وجود سیستم تهویه در اتاق بیمار و کل منزل، از تهویه طبیعی استفاده شود. در این روش باید پنجره ها هر دو ساعت برای مدت ده تا پانزده دقیقه باز نگهداشته شوند.
- برای دفع پسماند عفونی، دوکیسه زباله بدون درز و شکاف در سطل زباله پدالی در دار قرار داده و پس از تکمیل ظرفیت آن محکم بسته بندی و با زدن برچسب "پسماند عفونی" بر روی آن به شهرداری تحویل داده شود.
- روزانه سطوح متداول لمس شده در اتاق قرنطینه (به عنوان مثال تختخواب، میز و غیره) با محلول هیپوکلریت سدیم ۱٪ یا الکل اتانول ۷۰٪ تمیز و ضدعفونی شود.
- در صورت کثیف بودن محل یا وسایل بیمار، از ترکیب آب و صابون برای تمیز کردن آن و سپس از یک ضد عفونی کننده خانگی برای گندزدایی آن استفاده شود.
- محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).
- هرگز از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل استفاده نشود.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده، گندزدایی شوند.
- سطل، دستمال ها و وسائل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی باید مجزا باشد.
- نظافت از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان رسانده شود (تی به صورت مارپیچ حرکت داده شود).
- در رختکن و حمام، از وسایل بهداشتی شخصی استفاده شود.
- نظافت، شستشو و گندزدایی تمام سطوح سرویس های بهداشتی بعد از هر بار استفاده توسط بیمار، به طور مرتب انجام شود.
- در توالی فرنگی سالم باشد و به فرد مبتلا آموزش داده شود که قبل از کشیدن سیفون، در توالی فرنگی به منظور جلوگیری از پخش آلودگی بسته شود.
- پس از استفاده فرد بیمار از حمام و سرویس بهداشتی، نظافت آن محیط با زدن ماسک و دستکش انجام شود.
- در صورت امکان، از ظروف غذا، لیوان، قاشق و چنگال یک بار مصرف استفاده شود.
- در صورت استفاده از ظروف معمولی، از ظروف انحصاری برای هر فرد استفاده گردد و پس از استفاده شسته و ضدعفونی شده و به صورت بهداشتی پاک شود. (از خشک کردن ظروف با دستمال خودداری شود)
- ظروف غذای بیمار را با آب داغ و دستکش بشویید.



- سطوح توالت روزانه با محلول سفیدکننده خانگی تمیز و ضدعفونی شود.
- لباس و سایر پارچه‌های مورد استفاده شخص آلوده با استفاده از مواد شوینده خانگی متداول تمیز و خشک شود.
- قبل از برداشتن لباس و ملحفه بیمار، دستکش بپوشید و از تکاندن آنها جداً اجتناب کنید.



پیوست شماره (۱)

تولید محلول گندزدای خانگی در برابر ویروس کرونا

غلظت	ماده ضد عفونی کننده
۷۰ درصد (۷۰ پیمانه الکل اتانول +۳۰ پیمانه آب)	اتانول
۷۰ درصد (۷۰ پیمانه ایزوپروپیل الکل +۳۰ پیمانه آب)	ایزوپروپیل الکل
۰/۱ تا ۰/۵ درصد (یا ۴ قاشق چای خوری وایتکس در یک لیتر آب شهری)	سدیم هیپوکلریت (وایتکس)
۲ درصد (۲ پیمانه گلو تارالدئید +۹۸ پیمانه آب)	گلو تارالدئید
۰/۷ تا ۱ درصد (۰/۷ یا ۱ پیمانه فرمالدئید +۹۹ پیمانه آب)	فرمالدئید
۰/۵ درصد (نصف پیمانه آب اکسیژنه +۹۹/۵ پیمانه آب)	هیدروژن پراکسید (آب اکسیژنه)

(پیمانه می تواند معادل هر ابزار اندازه گیری باشد که به کار می برید)

نکات قابل توجه:

- * به منظور اجتناب از آسیب به ریه ها، هرگز سفیدکننده خانگی را با هیچ ماده پاک کننده دیگری مخلوط نکنید.
- * تا حد امکان از بالاترین دمای ممکن آب برای شستشوی سطوح استفاده کنید.
- * وایتکس به آرامی به آب اضافه شود به نحوی که به صورت، بدن، لباس، زخم های باز یا مخاط بدن نپاشد.
- * محلول ضد عفونی تهیه شده را در ظروف درب بسته نگهداری کنید و به صورت تازه مصرف کنید. حداکثر زمان ماندگاری محلول ضد عفونی معادل ۲۴ ساعت می باشد.
- * محلول ضد عفونی را از دسترس کودکان و افراد ناآگاه دور نگهدارید.

پیوست شماره (۲)

روش صحیح شستشوی دست بر اساس استاندارد سازمان جهانی بهداشت (WHO)





۰- دست‌های خود را با آب تمیز مرطوب نمایید.

۱- حجم مناسبی از مایع دستشویی را به دستان خود اضافه کنید و یا تمامی سطح دست را با صابون بپوشانید.

۲- با حرکات چرخشی کف دستان خود را به هم بمالید.

۳- کف دست راست را بر روی پشت دست چپ گذاشته و با فروکردن انگشتان به داخل هم و حرکات رفت و برگشتی، آن‌ها را به هم بمالید (این فرایند را برای دست معکوس هم انجام دهید).

۴- کف دودست را مقابل هم قرار داده و درحالی‌که انگشتان در داخل هم قفل شده‌اند، لابلای انگشتان را با حرکات رفت و برگشتی به هم بمالید.

۵- انگشتان هر دودست را خم کرده به‌نحوی‌که پشت انگشتان یکدست در کف دست دیگر قرار گیرد و در امتداد عرض دست، آن‌ها را با حرکات رفت و برگشتی به هم بمالید.

۶- شست چپ (و بالعکس) را با کف دست مقابل محکم گرفته و در طی حرکات چرخشی به هم بمالید.

۷- برای تمیز کردن فضای زیر ناخن‌های خود، نوک انگشتان دست چپ را در کف دست راست خود قرار دهید و با حرکات چرخشی و رفت و برگشتی آن‌ها را به هم بمالید (این فرایند را برای دست معکوس هم انجام دهید).

۸- دستان خود را به‌خوبی آبکشی نمایید.

۹- دستان خود را با یک حوله یک‌بارمصرف کاملاً خشک کنید.

۱۰- با همان حوله یا دستمال کاغذی شیر آب را بسته و دستمال را در سطل زباله بیندازید.

۱۱- دستان شما به‌درستی شستشو داده‌شده است و فرایند شستشو به پایان می‌رسد.

توجه: تا زمانی که از منبع تأمین‌کننده هوای دستگاه خشک‌کننده اتوماتیک مطمئن نیستید از آن برای خشک کردن دستان خود استفاده نکنید.