

هدف و اهمیت قرنطینه خانگی چیست؟

یکی از راه های پیشگیری از ابتلا به کرونا و ویروس جدید، استفاده از استراتژی قرنطینه خانگی است.

هدف از قرنطینه خانگی، قرنطینه جسمی و فیزیکی، ممانعت از توقف و رفت و آمد بیمار در جامعه، جلوگیری از بروز مبتلایان نسل دوم و سوم است.

مادامی که شمار زیادی ناقل بدون عوارض یا بیمار بالقوه وجود داشته باشد، قرنطینه خانگی به عنوان یک انتخاب مهم، می تواند راه حل مشکلی باشد که نهاد های درمانی نمی توانند آن را حل کنند. در صورت بروز هر عوارضی، باید برای تشخیص و درمان به بیمارستان مراجعه کرد.

در این مدت می توانید از فعالیت در رسانه اجتماعی، پخت و پز، خواندن کتاب، نوشیدن چای، بازی با فرزندان و سایر فعالیت های غنی کننده اوقات فراغت استفاده کنید تا کرونا ویروس جدید (کوید ۱۹) توانایی گسترش خود را از دست داده و از بین برود.

چه افرادی لازم است که در قرنطینه خانگی

بمانند؟

افرادی که طی ۱۴ روز گذشته، سابقه مسافرت یا اقامت در شهر های آلوده را داشته اند و یا در مناطقی که بیماران محلی ممکن است به آنجا رفته باشند حضور داشته اند.

افرادی که طی ۱۴ روز گذشته، با افراد مشکوک به این بیماری ارتباط نزدیک داشته اند.

- ارتباط نزدیک با پرسنل درمانی، ملاقات کنندگان، اعضای خانواده بیمار مبتلا و هم اتاقی های مبتلایان در یک فضای بسته.
- ارتباط نزدیک با افراد نامبرده در یک وسیله نقلیه عمومی.

چگونگی قرنطینه در خانه

محیط قرنطینه

- فرد قرنطینه شده باید در اتاق جداگانه و با تهویه مناسب زندگی کند.
- از تهویه مناسب مناطق مشترک منزل مانند آشپزخانه، حمام و غیره اطمینان حاصل شود (باز بودن پنجره ها).
- اعضای خانواده باید در اتاق مجزا زندگی کنند. اگر شرایط انجام این کار وجود ندارد، باید فاصله بیش از ۱ متر را با فرد قرنطینه شده حفظ کنند.
- محدوده فعالیت فرد قرنطینه شده و محدوده مشترک با سایر اعضای خانواده با بیمار باید به حداقل رسانده، به ویژه از صرف غذا کنار فرد جلوگیری کرد.
- نباید لوازمی همچون مسواک، حوله، کارد و چنگال، سرویس بهداشتی، ملافه و ... با فرد قرنطینه شده به اشتراک گذاشته شود.
- از ملاقات فرد قرنطینه شده پرهیز شود.

مراقبت (پرستار بیمار)

- تعیین یک فرد سالم و فاقد بیماری مزمن برای پرستاری از فرد قرنطینه شده.
- پرستار باید هنگام حضور در اتاق فرد قرنطینه شده ماسک بزند.
- پرستار پس از تماس مستقیم با فرد قرنطینه شده یا ورود به اتاق قرنطینه، لزوماً باید بهداشت دست های خود را رعایت کند (قبل از تهیه غذا، قبل از صرف غذا، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی)
- عدم لمس چشم ها بینی و دهان بایستی توسط پرستار رعایت شده و حتی تبدیل به عادت شود.

ویروس زدایی

- هر روز با استفاده از مواد ضد عفونی کننده حاوی کلر لوازم اتاق خواب، سینک ظرفشویی، دستگیره درب ها و روشویی دستشویی را ضد عفونی کنید.



- بهترین و در دسترس ترین محلول کلر، همان وایتکس می باشد. شما می توانید با رقیق کردن یک لیوان وایتکس با

پنج لیوان آب سرد این محلول را درست کرده و از آن استفاده نماید.

- دقت کنید این محلول بعد از ۲۴ ساعت خاصیت ضد عفونی کنندگی خود را از دست می دهد. بنابراین همیشه محلول را به اندازه مورد نیاز رقیق کنید تا از باقی ماندن آن جلوگیری شود.

- برای جلوگیری از آلودگی سایر البسه، لباس و رختخواب فرد قرنطینه شده را با آب گرم ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتی گراد و مواد شوینده خانگی به صورت جداگانه بشویید.

- برای انجام این کار حتما از دستکش استفاده شود و قبل و بعد از آن دست ها به خوبی شسته شود.

ترشحات و فضولات

- ترشحات تنفسی: هنگام عطسه و سرفه، همه افراد باید از ماسک پزشکی یا دستمال کاغذی یا اگر هیچ کدام در دسترس نبود از آستین لباس خود برای پوشاندن دهان و بینی استفاده کنند. بعد از عطسه و سرفه دست های خود را بشویید. دستمالی که مستقیماً جلوی دهان و بینی گرفته شده را دور بیندازید یا اگر قابل شست و شو است به خوبی شسته شود.

- فضولات: هنگام تماس با دهان، ترشحات تنفسی، ادرار یا مدفوع فرد قرنطینه شده باید از دستکش یک بار مصرف استفاده شود. اگر فضولات فرد قرنطینه شده خارج از سرویس بهداشتی دفع گردید؛ باید در کیسه ای جداگانه گذاشته درب کیسه را گره زده و در سطل زباله جداگانه

انداخته شود و در صورت استفاده از سرویس بهداشتی، هنگام کشیدن سیفون و شستشوی سرویس بهداشتی درب آن حتما بسته شود.

- **اشیا آلوده:** لوازم آلوده شده مانند دستکش، دستمال کاغذی و ماسک ها باید در اتاق بیمار جمع شوند، علامت گذاری شده و جداگانه دور ریخته شوند.

- **ظروف غذا خوری:** ظروف غذاخوری فرد قرنطینه شده باید علامت گذاری شود. نیازی به دور ریختن ظروف مورد استفاده او نیست، کافیست بعد از استفاده با آب و مواد شوینده شسته شود.

استانداردهای خروج از قرنطینه

- اگر بعد از ۱۴ روز علایمی از بیماری در فرد قرنطینه شده مشاهده نشد، فرد می تواند منطقه قرنطینه را ترک کند.

- در صورت وجود علائم مرتبط با بیماری باید به پزشک مراجعه کند.

سلامتی شما، آرزوی قلبی ماست

منبع: انتشارات علم و فناوری شانگهای-نویسنده: جانگ ون هونگ، استاد تمام دانشگاه فودن شانگهای، رئیس کارگروه ویژه مقابله با کووید ۱۹ ترجمه امین بذرافشان و همکاران



دفتر پرستاری بیمارستان امام خمینی فیروزکوه(ره)

اسفند ۱۳۹۸

