

راهنمای بیماران کودک بستری شده با کرونا 2019 از ترخیص

COVID-19

مادر گرامی با اینکه فرزند شما بیماری
کرونا رو شکست داده و به سلامتی
ترخیص شده است اما هنوز احتیاج به
رعایت مسایل بهداشتی از طرف شما به
عنوان مراقب نزدیک ادامه دارد تا در
واقع مراقبت از فرزند خود را ادامه دهید
و هم از ابتلا سایرین به این بیماری به
بهترین نحو جلوگیری گردد

انچه از این کتابچه یاد میگیرید

۱. نکات کلی بهداشتی
۲. نحوه صحیح دست شستن
۳. زمان و نحوه صحیح استفاده از ماسک
۴. نکات مرتب با داروهای تجویز شده

با ارزی سلامت و خوشحالی
تمامی کودکان جهان

نکات کلی بهداشتی

مادر گرامی به علت مراقبت و تماس دایم با فرزند مبتلا خود شما
مورد تماس نزدیک با مورد مثبت محسوب میشوید پس امکان
ابتلا تا دو هفته بعد بهبود فرزند خود را دارید و چون ویروس
کرونا در دوره کمون (از یک تا ۱۴ روز) قبل ابتلا قابل سرایت به
دیگران است لذا دستورات زیر تا دو هفته بعد بهبود فرزند باید
رعایت شود و اگر شما بعد دو هفته از بهبود فرزندان مبتلا
نشدید میتوانید زندگی عادی را از سر بگیرید.

• در صورتی که سرفه فرزند شما بدتر شد یا مجدد تب کرد
یا تنگی نفس یا تنفس تند داشت مجدد به مراکز درمانی
مراجعه کنید

• داروهای تجویز شده فرزند خود را در زمانهای ذکر شده
مصرف کنید و حتی اگر احساس بهبودی در فرزند بود آنرا
قطع نکنید

• این دارو فقط برای فرزند بیمار شما تجویز شده لذا در
صورت وجود علائم مشابه در فرزندان دیگر یا فرزندان سایر
اقوام لطفاً از توصیه آن بپرهیزید.

• شما و فرزند دلبندتان باید در اتاق جداگانه استراحت کنید
و اتاق مورد نظر باید یک پنجره باز و یک در باز داشته باشد
تا تهویه درستی انجام شود. در صورتی که فقط یک اتاق
داشتید فاصله یک متری با سایرین را حفظ کنید.

• مادر گرامی خروج خود و فرزندان از اتاق را به حداقل
برسانید و فقط در موارد ضروری خارج شوید. بهتر است در
فضای مشترک با سایر افراد خانواده مثل آشپزخانه پنجره
ان برای تهویه باز شود.

• ظرف غذا و قاشق و چنگالی که استفاده میکنید مجزا باشد
و این وسایل بعد استفاده حتماً با آب گرم و مایع ظرفشویی
جدا از ظروف سایر افراد خانواده شسته شود.

• بهتر است وقتی با کودک بهبود یافته خود به منزل میروید
ترجیحاً سایر کودکان خود را در منزل دیگری مراقبت
کنند و اگر ممکن نیست به هیچ عنوان از نزدیک شدن به
فاصله کمتر از یک متر و بیغل کردن و بوسیدن آنها
بپرهیزید.

• به هیچ عنوان جهت عیادت نزدیکان به منزل شما مراجعه
نکنند حداقل تا ۱۴ روز

• محل هایی از اتاق شما به عنوان مراقب و فرزندان که با آنها
تماس دارید مثل میز صندلی دستگیره در تخت و کناره های
تخت و حتی اسباب بازی فرزند خود را ابتدا با مواد شوینده
معمول تمیز کرده و سپس جهت ضد عفونی از مایع حاوی
الکل یا وایتکس رقیق شده (یک لیوان وایتکس با ۹ لیوان آب
جوشده سرد شده) استفاده کنید

• هر موقع فرد سالم خانه شما مثل همسر یا سایر فرزندان
مجبور به رفت و آمد به اتاق شما شد و حتی دستگیره در
اظرف های غذا یا لباسهای شما و فرزندان را خارج کرد اولاً
سعی کند از دستکش استفاده کند و اگر مقدور نبود بعد
خروج از اتاق دست خود را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه
بشوید

• مادر گرامی که مراقبت از فرزند خود را به عهده دارید اگر شما
یا فرزندان به مکانهای مشترک با سایر افراد خانواده مثل
دستشویی میشوید ابتدا قبل تماس شیر شلنگ دستشویی
دستهای خود را بشوید و مجدد قبل خروج از دستشویی
دست های خود را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوید و
سپس شیر آب و دستگیره های آن را بشوید و خارج شوید و
بعد استفاده شما یا فرزندان دستگیره دستشویی و شلنگ
دستشویی و شیر آب روشویی با وایتکس یا محلول الکی تمیز
شود. بهتر است از دستمال کاغذی جهت خشک کردن دست
استفاده شود و اگر مقدور نیست از حوله استفاده شود و هر
روز حوله جدا از سایر لباسها شسته شود.

• لباسها و ملحفه ها و حوله های حمام خود و فرزند مبتلا را
بصورت مجزا از سایر افراد خانواده بشوید و با آب ۶۰-۹۰
درجه در لباسشویی بشویید و لباسهای خاکی را نتکنید. در
صورتی که ماشین لباسشویی ندارید از آب گرم و مایع جهت
شستشو استفاده کنید و با دستکش و در تشت جداگانه لباسها
را بشوید و سپس تشت و دستکش را با وایتکس یا الکل ضد
عفونی کنید

• به هیچ عنوان فرد مراقبت کننده برای سایر افراد غذا نیزید

• در صورتی که فرزند شما هنوز پوشک میشود اولاً فقط از
پوشک های یک بار مصرف استفاده کنید و آن را در کیسه
پلاستیکی نگه دارید و تا زمان جمع اوری زباله شهری آن را
در سطل اشغال جدا نگه داری کنید و حتماً بعد هر بار
تعویض پوشک دستها را به مدت ۲۰ ثانیه بشوید

• تهویه اتاق چند بار در روز با باز کردن در و پنجره باید صورت
گیرد

• در صورتی که قرار بود فرد سالم به اتاق شما وارد شود شما و
فرزندان از ماسک استفاده کنید یا حداقل فاصله یک متری را
از آن فرد حفظ کنید و در صورتی که شما یا فرزندان از
ماسک استفاده کردید آن را در کیسه پلاستیکی جدا گذاشته
درب آن را گره بزنید و در سطل اشغال جدا نگه داری کنید

نکات مرتبط با داروها

در صورتی که داروی هیدروکسی کلروکین برای فرزند شما تجویز شد

۱. روش حل کردن دارو و دوز تجویز شده را قبل ترخیص آموزش ببینید

۲. دارو را همراه غذا یا شیر به فرزندتان بدهید

۳. دارو را سر وقت مصرف کنید

۴. به فاصله ۴ ساعت قبل و بعد هیدروکسی کلرکین ، آنتی اسید مثل رانیتیدین و منیزیم هیدرواکساید استفاده نکنید

در صورتی که داروی **اسلتامیویر** جهت فرزند شما تجویز شد
۱. بهتر است با غذا مصرف شود.

۲. باید محتویات داخل کپسول را حل کنید و چون بسیار تلخ است از مایعات شیرین بعد ان استفاده کنید.



تهیه شده توسط:

دکتر شیما شگری، متخصص اطفال و استادیار دانشگاه بجنورد
دکتر شیوا شادانی متخصص اطفال و استادیار دانشگاه بجنورد



روش درست ماسک زدن

نحوه پوشیدن صحیح ماسک باید نوار فلزی بالای ماسک را روی پل بینی خود قرار داد و کش‌ها را دور گوش‌ها یا پشت سر محکم کرد. حتما پس از انجام این مراحل مطمئن شوید که ماسک بینی، دهان و جلوی آن را لمس نکنید و برای برداشتن ماسک کش‌های آن را از دور گوش‌ها بگیرید و یا گره بندها را از پشت سر باز کنید. به یاد داشته باشید که نباید هنگام انجام این مرحله به جلوی ماسک که روی دهان قرار می‌گیرد، دست بزنید؛ زیرا احتمال دارد به ویروس کرونا آلوده باشد.

روش برداشتن ماسک

ماسک را پس از جدا کردن از روی صورت در پلاستیک جداگانه در یک سطل دربسته بیندازید. پس از جدا کردن ماسک از صورتتان دست‌ها با آب و صابون ۲۰ ثانیه بشویید یا با مواد ضدعفونی کننده الکلی یا تمیز کنید و در صورتی که به صورت تصادفی با ماسک آلوده در تماس بودید حتما شست و شوی دست‌ها را جدی بگیرید. اگر ماسک مرطوب شد یا قطرات بخار روی آن جمع شد باید آن را با یک ماسک جدید تعویض کرده و سریع بعد از استفاده آن را در یک سطل دربسته بیندازید. به یاد داشته باشید که هرگز از یک ماسک دوبار استفاده نکنید. اگر ماسک به ترشحات دهان آلوده شد آن را برداشته و دور بیندازید.

مادر یا کودک مبتلا چه زمانی از ماسک استفاده کند؟

در زمانی که سایر افراد خانواده یا حیوان خانگی به اتاق شما وارد یا شما نزدیک میشوند یا قرار است در شرایط اضطراری به مکانهای عمومی بروید مثل مراجعه مجدد به بیمارستان.



صحیح شستن دست‌ها

مراحل شستن دست‌ها به شرح ذیل است

۱. خیس کردن دست‌ها
۲. دست‌ها را به صابون آغشته کنید
۳. کف دست‌ها را به هم بمالید
۴. شستن پشت دست‌ها
۵. شستن کف دست و مابین انگشت‌ها
۶. شستن پشت انگشت‌ها به صورتی که در تصویر مشخص است
۷. شستن جداگانه شست‌ها
۸. مالیدن نوک انگشتان به کف دست به صورت دایره‌ای
۹. شستن مچ دست
۱۰. شستن کامل دست‌ها
۱۱. بستن شیر آب با آرنج
۱۲. خشک کردن دست‌ها

یادتان باشد باز هم مهمترین راه پیشگیری شستن

صحیح دست‌ها است. شستن مداوم دست بخصوص بعد

فعالیت‌های خاص مثل

۱. قبل خوردن
 ۲. قبل و بعد مراقبت از فرد بیمار
 ۳. بعد حمل ظروفی که مادر و کودک مبتلا در ان غذا خورده است
 ۴. بعد تعویض پوشک یا شستن کودک
 ۵. بعد عطسه یا خالی کردن ترشحات بینی یا سرفه یا آلوده شدن دستتات با ترشحات دهان کودک
 ۶. بعد تماس با روی ماسک یا بعد برداشتن ماسک
 ۷. بعد حمل زباله
- اگر امکان شستشوی دست را ندارید میتوانید از ژل یا محلول دارای الکل استفاده کنید.