

## مقدمه :

بیماریهای حاد تنفسی، مسری هستند و از بیمار به افراد سالم منتقل میشوند. سرماخوردگی، آنژین چرکی، آنفولانزا جزء این بیماریها هستند. علائم این بیماریها شبیه هم است و راه پیشگیری و مراقبت آنها نیز مشابه است.

## علائم بیماری:

تب - سرفه - گلودرد - درد عضلانی - سردرد - تب و لرز - ضعف و گاهی اسهال و استفراغ

بیماریهای تنفسی چگونه منتقل می شوند؟

با هر عطسه و سرفه، قطرات تنفسی که حاوی میکروب هستند، در فضای اطراف بیمار (حدود ۲ متری) و نیز بر روی اجسام پخش می شوند.

شخصی که در نزدیک بیمار قرار گرفته با تنفس در این فضای آلوده دچار بیماری می شود، حال اگر کسی دست آلوده خود را به چشم - دهان یا بینی بمالد در حق یقت میکروب را وارد بدن خودش می کند و به بیماری مبتلا می شود.

## چه کار کنیم تا بیمار نشویم؟

- شستشوی مکرر دست با آب و صابون

- رعایت آداب سرفه و عطسه (گرفتن دستمال جلوی دهان)

- رعایت فاصله مناسب از بیمار (بیشتر از ۲ متر) و کوتاه کردن زمان ملاقات با بیمار

- تزریق واکسن آنفولانزا

## محل استراحت بیمار در منزل:

- بیمار باید در یک اتاق مجزا استراحت کند و درب این اتاق نیز باید بسته باشد.

- برای تهویه ی مطلوب تا حد امکان پنجره اتاق باز نگه داشته شود.

- بیمار کمتر از اتاق خود خارج شود و در صورتی که بخواهد از اتاق خود خارج شود باید ماسک بزند.

- بهتر است حمام بیمار جدا باشد و پس از هر بار استحمام ضد عفونی شود.

## نظافت منزل - لباس و وسایل مصرفی بیمار:

- سطوح قابل شستشو (مثل میز کنار تخت - حمام) را می توان با سفید کننده های خانگی (مانند وایتکس) ضد عفونی کرد. وایتکس در غلظتی که به طور معمول استفاده می شود برای گندزدایی مناسب است.

- وسایلی مانند تلفن و یا کنترل تلویزیون را با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی کنید.

- ملحفه ها و ظروف غذا خوری متعلق به بیمار را می توان همراه با ظروف و ملحفه افراد سالم شست اما پس از شستشو نباید به صورت مشترک استفاده شوند.

- از تکاندن لباس و ملحفه بیمار قبل از شستن خودداری کنید.

- لباسها و ملحفه ها را با پودر معمولی بشوئید و در محیط گرم خشک کنید.

- پس از لمس وسایل بیمار، دست خود را با آب و صابون به مدت ۳۰ ثانیه بشوئید.

## وقتی بیمار هستید:

۱. تا ۲۴ ساعت پس از بهبودی کامل در منزل استراحت کنید و تا جایی که ممکن است از منزل خارج نشوید.

۲. هنگام سرفه و عطسه بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و سپس دستمال را در سطل زباله بیاندازید. پس از آن دست خود را با آب و صابون بشوئید.

اگر دستمال در اختیار نداشتید به داخل آرنج خود سرفه کنید.

یا من اسمه دواء و ذکره شفاء



:

## اهنمای مراقبت در منزل از بیماران مبتلا به بیماری حاد تنفسی



Email: [kashani@skums.ac.ir](mailto:kashani@skums.ac.ir)

گرد آورنده و تنظیم: فاطمه کامکار

تایید کننده: دکتر فرخ یداللهی

طراحی و تدوین: واحد آموزش

کد پمفلت: KH/PE/ICU/2

بازنگری: ۱۴۰۲

زیر نظر واحد آموزش مرکز

### مادری که بیمار است و به کودک خود شیر می دهد

#### باید:

- همه اشیائی که شیرخوار ممکن است به دهان خود بگذارد را با آب و صابون بشوئید.
- بهتر است کسی که بیمار نیست شیر دوشیده شده ی مادر را به شیرخوار بدهد.
- اگر کسی برای مراقبت از کودک در دسترس نیست، مادر هنگام شیر دادن و بغل کردن شیرخوار ماسک بزند و بین خود و شیرخوار پتو بگذارد.

۳. دست خود را مرتب با آب و صابون بشوئید. می توان به جای آب و صابون از ژل / اسپری شوینده دست استفاده کرد این ماده حاوی الکل ۷۰ درصد است و برای استفاده از آن باید تا زمانی که خشک شود، دستها را به هم مالید.

۴. برای جلوگیری از کم آبی بدن مایعات فراوان بنوشید ( سوپ، آب، پودرهای ORS، آب میوه)

۵. برای تهویه مطلوب، تا حد امکان پنجره ها را باز نگه دارید.

۶. از نزدیک شده به دیگران ( فاصله کمتر از ۲ متر) پرهیز کنید و هنگام بیماری به مدرسه و یا محل کار نروید.

۷. از مصرف آسپرین و بیسموت در طی بیماری خودداری کنید ( خصوصاً بیماران زیر ۱۸ سال).

۸. هنگامی که عیادت شما می آیند ماسک بزنید.

۹. در صورتی که باردار هستید و یا کمتر از ۲ هفته از زایمان شما می گذرد و یا بیماری کبدی / کلیوی / ریوی / قلبی / نقص ایمنی / دیابت دارید و یا سن کمتر از ۵ و یا بیشتر از ۶۵ سال حتماً با پزشک خود مشاوره کنید.