

بیمار تا زمان برطرف شدن کامل علائم بیهوشی اکیداً ملاقات ممنوع است و باید در منزل بماند. **حداقل دوران جداسازی تنفسی و تماسی بیماران در منزل پس از ترخیص از بیمارستان تا ۱۴ روز است.**

• بیمار باید در یک اتاق به صورت مجزا به همراه یکی از والدین قرار بگیرد. اتاق بیمار باید دارای تهویه مناسب باشد (در و پنجره های اتاق قابل باز شدن باشد) و **پنجره ها جهت گردش هوا به دفعات در طول روز باز شوند.**

• در صورتی که اختصاص یک اتاق مجزا به کودک بیمار امکانپذیر نباشد، بقیه اعضای خانواده باید حداقل یک متر از کودک فاصله داشته باشند. حداکثر کودک در رختخواب مخصوص خودش و جدا از والدین خوابانده شود.

• باید جابجایی و حرکت بیمار محدود شود. تعداد مراقبین بیمار به حداقل رسانده شود (حتی الامکان یک نفر که دارای وضعیت سلامت مطلوب بوده و دارای ضعف سیستم ایمنی و یا بیماری زمینه ای نباشد از کودک مراقبت کند).

مراقب بیمار از تماس مستقیم با ترشحات تنفسی، دهانی و مدفوع وی خودداری کند و در صورت نیاز از دستکش یکبار مصرف پلاستیکی و یا لاتکس استفاده کند.

• کلیه اعضای خانواده از جمله خود بیمار بهداشت دست را رعایت کنند. در صورتی که آلودگی بر روی دست مشهود نباشد، میتوان از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل استفاده کرد ولی در صورت وجود آلودگی قابل مشاهده بر روی دستها باید از شستن با آب و صابون حداقل برای مدت ۲۰ ثانیه استفاده شود.

برای خشک کردن دستها از دستمال حوله ای یکبار مصرف و یا دستمال کاغذی استفاده شود، حوله معمولی بلا مانع است ولی لازم است بعد از خیس شدن حوله، با حوله خشک جایگزین شود.

• برای جلوگیری از انتشار ترشحات تنفسی، بیمار باید حتی الامکان در تمامی اوقات بیداری از ماسک طبی استفاده کند. در صورتی که پوشیدن ماسک برای کودک امکانپذیر نباشد لازم است، کلیه اعضای خانواده از جمله خود بیمار به صورت جدی بهداشت تنفسی را رعایت کنند. به عنوان مثال در زمان سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانند و دستمال پس از استفاده در یک سطل زباله درب دار دور انداخته شود. در صورت استفاده از دستمال پارچه ای لازم است به دقت دستمال شسته شود.

• مراقب کودک در زمان حضور در اتاق بیمار و یا مراقبت نزدیک از وی از ماسک طبی که دهان و بینی به صورت کامل پوشانده شده باشد استفاده کند و در طول استفاده از ماسک به آن دست نزنند.

• در صورتی که ماسک خیس شد و یا با ترشحات بیمار کثیف شد، باید بلافاصله با یک ماسک نو و خشک جایگزین شود. برداشتن ماسک از روی صورت باید به روش درست انجام شود؛ از لمس قسمت جلوی ماسک خودداری شود و با آزاد

کردن و گرفتن بندهای ماسک از پشت گوش یا سر، ماسک از روی صورت برداشته شود.

• ماسک های طبی یک بار مصرف بوده و پس از برداشتن از روی صورت باید بلافاصله در سطل زباله درب دار دور انداخته شوند.

• بعد از برداشتن ماسک و یا خارج کردن دستکش، دست ها حتماً با آب و صابون شسته و یا ضدعفونی شوند. از استفاده مجدد ماسک طبی و یا دستکش های یک بار مصرف خودداری کنید.

• جداسازی لوازم بهداشتی شخصی مانند لیوان، ظرف غذا، مسواک و حوله را رعایت کنند.

• سطوحی که بیمار با آنها در تماس است، مثل سطح میز، تخت، مبلمان و سایر مکان های اتاق بیمار و یا نزدیک بیمار که به صورت مکرر لمس می شوند باید به صورت روزانه تمیز و ضدعفونی شوند.

• دستشویی و حمام باید حداقل به صورت روزانه ابتدا با آب و صابون معمولی یا مواد شوینده خانگی شسته و بعد از آبکشی با استفاده از وایتکس رقیق شده با غلظت ۱/۰ درصد هیپوکلریت سدیم شسته شوند (۲ میلی لیتر وایتکس معمولی با ۹۸ میلی لیتر آب تمیز رقیق شود).

• ملحفه و لباس های کثیف باید روزانه تعویض شوند. ابتدا در نایلون محافظ سربسته نگهداری شوند و در زمان مناسب با صابون رخت شویی معمولی و یا در ماشین لباسشویی با دمای آب ۶۰ تا ۹۰ درجه و پودر لباسشویی معمولی شسته و سپس



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی خراسان شمالی
شبکه بهداشت و درمان شهرستان شیروان

راهنمای والدین هنگام نگهداری از کودک مبتلا به کووید - ۱۹



واحد آموزش

بیمارستان آموزشی پژوهشی درمانی امام خمینی (ره)

اردیبهشت ۱۴۰۵

کد سند: p-nm-24

علائم هشداردهنده در کودک مبتلا به بیماری تنفسی

حادثه (از جمله مشکوک یا مبتلا به کووید - ۱۹)

- تنفس تند (تعداد تنفس بیش از ۶۰ مرتبه در دقیقه در سن زیر ۲ ماه، بیشتر از ۵۰ مرتبه در دقیقه در سن زیر یک سال، بیشتر از ۴۰ مرتبه در دقیقه برای سن ۱ تا ۴ سال، بیشتر از ۳۰ مرتبه در دقیقه برای سن بالای ۵ سال)
- تنفس سخت (وجود توکشیدگی زیر قفسه سینه و بین دنده ها، ناله، زنبش پره های بینی)
- کبودی زبان یا لبها یا دور چشمها
- ناتوانی در خوردن یا آشامیدن
- عدم برقراری ارتباط در هنگام بیداری، یا بیقراری بیش از اندازه
- خشکی مخاط دهان و عدم اشک یا کاهش حجم ادرار
- تب بیشتر از ۴۰ درجه سانتی گراد یا تب پایدار برای سه تا پنج روز
- تشنج
- عود علائم نظیر تب، تشدید سرفه ها و تنفس تند بعد از یک دوره بهبود نسبی
- در صورت بروز هر یک از علائم ذکر شده، در اولین فرصت به یکی از مراکز بهداشتی - درمانی یا بیمارستان جهت ویزیت و مراقبت بیماران مشکوک به کرونا مراجعه کنید.
- منبع: فلوجارت تشخیص و درمان بیماری کووید ۱۹ در کودکان - نسخه چهارم ۱۴ تیر ۱۳۹۹

ترجیحاً زیر نور مستقیم خورشید خشک شوند. از تکاندن لباس های کثیف بیمار باید خودداری شود و فرد مراقب بیمار از تماس لباس های شسته نشده بیمار با پوست و لباس خود جلوگیری کند.

• در هنگام تمیز کردن سطوح و یا جمع آوری البسه بیمار، فرد مراقب باید لباس های محافظ و یا پیشبند محافظ و دستکش یک بار مصرف بپوشد. لباس و یا پیشبند در صورت کثیف شدن باید همانند لباس های بیمار تمیز شوند.

• قبل از پوشیدن دستکش های یک بار مصرف و بعد از خارج کردن آن ها از دست، باید دست ها شسته یا ضد عفونی شوند. در صورت استفاده از دستکش های خانگی، باید دستکش ها به طور مکرر با آب و صابون شسته شوند و سپس با استفاده از وایتکس (آب ژاول) رقیق شده با غلظت نیم درصد هیپوکلریت سدیم ضد عفونی شوند.

• زباله های مربوط به بیمار، دستکشها و ماسکها باید به عنوان زباله عفونی در نظر گرفته شده و در سطل درب دار در اتاق بیمار نگهداری شوند و به عنوان زباله عفونی دفع شوند.

• بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت، مادران مبتلا به بیماری COVID-۱۹ می توانند به شیردهی خود ادامه دهند. برای این کار بایستی در هنگام شیر دادن به شیرخوار حتماً ماسک طبی استفاده کنند و بهداشت دست را رعایت کنند.