

## دستورالعمل برای مراقبت از بیماران

### بررسی وضعیت

- دمای بدن خود را دو بار در روز اندازه‌گیری کنید.
- اگر وضعیت شما بدتر شد با پزشک عمومی تماس بگیرید یا اگر در دسترس نیستند با 15 (سامو- کمک یار پزشکی) تماس بگیرید.

### ایزولاسیون یا قرنطینه

- ایزوله کردن باید در اتاق با تهویه مناسب بوده و کمترین تماس را با دیگر افراد داشته باشد و از دیگر آلودگی‌های محیطی به دور باشد.
- این اتاق و دیگر جاهای محل اقامت باید در روز سه بار به صورت کامل هوا بخورد. اگر بیش از یک دستشویی در دسترس است، یکی از آن‌ها باید مختص بیمار باشد. اگر تنها یک دستشویی وجود دارد مسائل بهداشتی باید به طور سخت در نظر گرفته شود ( مرتب با دستمال مرطوب کلر و دستمال ضدعفونی‌کننده باید تمیز شود.
- باید فاصله امن دو متری را با بیمار رعایت کنید، از تماس فیزیکی اجتناب کنید. تماس خود را با افرادی که در ریسک بالاتری قرار دارد ( مثل زنان باردار، افراد با بیماری‌های خاص، افراد مسن و پیر) قطع کنید.

### شستن دستها

- دستهای خود را با مایع شوینده با دقت بشویید ( به خصوص قبل از دست زدن به صورت) و چهارتا شش بار در طول روز و به مدت 20 ثانیه بشویید. بین انگشتان را تمیز کرده و تا مچ بشویید.

### تماس با سطوح

- برخی سطوح به راحتی آلودگی را منتقل می‌کنند و باید به طور منظم ضدعفونی شوند ( مثل دستگیره درها و تلفن‌های هوشمند).

### دستورالعمل برای لباس‌های شستنی و ملافه تخت

- تا آنجای که امکان دارد، بیمار باید شستشو را خود انجام دهد. ملافه و لباس‌های شسته شده را تکان ندهید.
- لباس‌هایی که باید شسته شوند را به طور مستقیم داخل ماشین لباسشویی بگذارید- آن‌ها را در مکان دیگر انبار نکنید و در درون سبد لباس نگذارید.
- ملافه تخت بیمار را در درمان 60 درجه به مدت حداقل 30 دقیقه در ماشین لباسشویی قرار دهید.

### تمیز کردن کف منزل

- از جاروبرقی استفاده نکنید ( چون ممکن است باعث پراکنده شدن ذرات معلق در هوا شود).
- کف زمین و سطوح را با یک تی مویی که در مایع تمیزکننده قرار دارد تمیز کنید.
- بعد از شستن کف با آب از یک تی مویی دیگر استفاده کنید.
- اجازه دهید زمین خشک شود.
- کف زمین را با سفیدکننده کلردار 0.05 درصد ضدعفونی نمایید ( یک لیتر مایع سفیدکننده کلردار 2.6 درصد را با چهار لیتر آب ترکیب نمایید)