

از کسی که کرونا گرفته چگونه مراقبت کنیم؟ - دیجیاتو

واحد تبلیغات | پنجشنبه، ۲۶ فروردین ۱۴۰۰

اگر کسی از نزدیکانتان به بیماری کرونا مبتلا شده است، برای مراقبت از او و خودتان باید مواردی را رعایت کنید. ما در این مقاله به شما راههایی را برای مراقبت از بیمار کرونایی آموزش می‌دهیم. دقت کنید تمام این موارد باید در ارتباط با فردی که تست کرونایش مثبت شده اما علائم بیماری ندارد نیز رعایت شود.

نکته بسیار مهم: اگر فرد مبتلا به کرونا که شما در حال مراقبت از او هستید مسن است یا بیماری زمینه‌ای دارد، لازم است حتماً با یک پزشک متخصص در خصوص وضعیت او گفت‌وگو کنید. پزشک جدا از این که داروهایی را برای بیمارستان تجویز می‌کند، به شما خواهد گفت که آیا لازم است بیمار در بیمارستان بستری شود یا مراقبت خانگی برای بهبود او کافی است.

کمک کنید تا نیازهای اساسی بیمار مبتلا به کرونا تامین شود

- به بیمار کمک کنید تا دستورالعمل‌های پزشک را در زمینه مصرف دارو و سایر مراقبت‌های لازم انجام دهد. شدیدترین حالت بیماری در اغلب افراد، هفته اول شروع علائم است. پس از گذشت یک هفته، بیمار احساس بهبودی نسبی خواهد داشت.
- بیمار حتماً باید در یک اتاق جدا باشد. پس از هر بار استفاده او از سرویس بهداشتی، تمام مناطق را با الکل ضدعفونی کنید.
- زمانی که به بیمار سر می‌زنید، هم شما و هم بیمار باید از ماسک استفاده کنید. پس از خروج از اتاق دست‌هایتان را ضدعفونی کنید.
- هر روز دوش بگیرید.
- داروهای خفیف برای کنترل تب بیمار می‌تواند کمک کننده باشد. اگر بیمار شما حساسیت دارویی خاصی ندارد می‌توانید برای پایین آوردن تب او از داروهای تب‌بر معمولی استفاده کنید.
- مرتب چک کنید که بیمار مایعات و غذا بخورد و در حال استراحت باشد. مصرف مایعات، آرمیوه‌های طبیعی، سوپ و غذاهای مقوی برای بیمار مبتلا به کرونا به شدت توصیه می‌شود.
- اگر بیمار، حیوان خانگی دارد سعی کنید تماس او را با حیوان محدود کنید.

بیشتر بدانید: [خلط سینه](#) و روش های درمان آن

مراقب علائم هشداردهنده باشید

- حتما شماره یک پزشک را داشته باشید تا در مواقع ضروری بتوانید با او تماس بگیرید. استفاده از خدمات پزشکی آنلاین مشورپ هم در چنین شرایطی می‌تواند به شما کمک کند.
- یک تب‌سنج و یک پالس اکسیمتر خانگی برای چک کردن دمای بدن بیمار و میزان اکسیژن خون او
- اگر وضعیت بیمار خارج از کنترل شد و نتوانستید با پزشک او تماس بگیرید، حتما با شماره ۱۱۵ تماس گرفته و از اورژانس کمک بخواهید. تمام علائم را به طور دقیق برای کارشناسان اورژانس توضیح دهید.



در صورت بروز موارد زیر حتما با اورژانس تماس بگیرید

علائمی که در ادامه معرفی می‌کنیم ممکن است به دلیل افت اکسیژن خون ایجاد شوند و علائم به شدت هشداردهنده‌ای هستند که در صورت بروز آن‌ها باید هر چه سریع‌تر با مرکز فوریت‌های پزشکی تماس گرفته و از کارشناسان اورژانس راهنمایی بخواهید.

- مشکل تنفسی
- درد یا فشار مداوم در قفسه سینه
- احساس گیجی یا سردرگمی که پیش از این بیمار به آن مبتلا نبود
- ناتوانی در بیدار شدن یا بیدار ماندن
- پوست، لب یا ناخن‌ها رنگ پریده، خاکستری یا آبی مایل به کبود شوند

بیشتر بدانید: [دمای طبیعی بدن](#) باید چند درجه باشد؟

در صورت مشاهده هر کدام از این علامت‌ها با کارشناسان اورژانس تماس گرفته و به آن‌ها بگویید در حال مراقبت از بیمار مبتلا به کووید ۱۹ هستید.

کارهایی که باید برای مراقبت از خودتان انجام دهید

اگر در حال پرستاری از یک بیمار مبتلا به کرونا هستید، در وهله اول باید تماسان را با دیگران محدود کنید. سعی کنید فاصله ۱.۵ متری را با همه افرادی که مجبور به ارتباط با آن‌ها هستید حفظ کنید.

همان‌طور که پیش‌تر توضیح دادیم، اتاق بیمار باید از دیگران جدا باشد. اگر فضای جداگانه‌ای برای مراقبت از بیمار ندارید، حتما دقت کنید که خانه از تهویه مناسب برخوردار باشد. در صورت نداشتن تهویه، دو تا از پنجره‌ها را باز بگذارید تا هوا جریان داشته باشد.

به هیچ وجه اجازه ندهید کسی برای ملاقات با بیمار به خانه شما بیاید.

فردی که بیمار است، در صورت امکان باید در اتاق خود غذا بخورد. اگر مبتلا کودک یا آن‌قدر مسن و ناتوان است که نمی‌تواند به تنهایی غذا بخورد، با رعایت پروتکل‌های بهداشتی مثل استفاده از دو ماسک روی هم و حفظ فاصله، به او غذا بدهید. ظرف‌های فرد بیمار را با استفاده از دستکش و آب گرم بشویید. پس از شستشوی ظرف‌های استفاده شده توسط بیمار، دستان خودتان را پس از درآوردن دستکش، حتما ضدعفونی کنید.

وسایل شخصی بیمار مثل لیوان، ظرف غذا، قاشق و چنگال، حوله و... را کاملاً جدا از سایر لوازم اعضای خانواده قرار دهید.

[تست کرونا در منزل](#)

چه موقع باید ماسک یا دستکش بپوشیم؟

فردی که بیمار است باید هنگام حضور در کنار افراد دیگر در خانه و بیرون (از جمله قبل از ورود به مطب پزشک) از ماسک استفاده کند. ماسک کمک می‌کند تا بیمار، ویروس را به دیگران منتقل نکند. ماسک قطرات تنفسی را در خود نگه می‌دارد و آن‌ها را در هوا پخش نمی‌کند. کودکان زیر دو سال، افرادی با مشکلات تنفسی و کسانی که قادر به برداشتن ماسک از روی صورت خود نیستند، نباید ماسک بپوشند.

اگر مراقب بیمار مبتلا به کرونا هستید، ماسک بزنید و از فرد بیمار هم بخواهید قبل از ورود شما به اتاق ماسک بزند. هنگام لمس یا تماس با خون، مدفوع یا مایعات بدن فرد بیمار، مانند بزاق، مخاط، استفراغ و ادرار حتماً از دستکش استفاده کنید. دستکش‌ها را درون سطل آشغال در دار بی‌اندازید و بلافاصله دستان خود را بشویید. اقدامات پیشگیرانه روزمره را انجام دهید تا بیمار نشوید: مرتب دستان خود را بشویید. از لمس چشم، بینی و دهان خودداری کنید. به طور مرتب

سطوح را تمیز و ضد عفونی کنید.

شما به عنوان مراقب، باید هر روز علائم بیماری را در خودتان چک کنید. استفاده از تبسنج و پالس اکسیمتر توصیه می‌شود. اگر احساس تب، تنگی نفس، سرفه یا علائم سرماخوردگی دارید حتماً با پزشکتان مشورت کنید.

[دیجیاتو](#)