

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز سلامت محیط و کار

متن حاضر ترجمه راهنمای سازمان جهانی بهداشت در خصوص عفونت کروناویروس (nCoV) می باشد :

Home care for patients with suspected novel
coronavirus (nCoV) infection presenting with mild
symptoms and management of contacts

Interim guidance

20 January 2020

[WHO/nCov/IPC_HomeCare/2020.1](https://www.who.int/publications-detail/WHO/nCov/IPC_HomeCare/2020.1)

تهیه شده توسط اداره بهداشت محیط بیمارستانها و نظارت بر کنترل پسماند بیمارستانی مرکز سلامت محیط و کار

بهمین 98

مراقبت در منزل برای بیماران مشکوک به عفونت کروناویروس (nCoV) با علائم خفیف و مدیریت افراد در معرض تماس با افراد بیمار¹

¹ مقدمه

WHO این یادداشت را به عنوان توصیه هایی در مورد مراقبت در منزل برای بیماران مشکوک مبتلا به عفونت کروناویروس (nCoV-2019) دارای علائم خفیف بیماری و اقدامات بهداشت عمومی مربوط به مدیریت افراد در معرض تماس با بیماران و بدون علامت بیماری تهیه نموده است.

مراقبت در منزل برای بیماران مشکوک به عفونت nCoV با علائم خفیف :

در حال حاضر با توجه به محدودیت اطلاعات در مورد الگوهای انتقال عفونت و بیماری nCoV-2019 ، توصیه WHO جداسازی موارد مشکوک به عفونت nCoV ، انتقال به بیمارستان و تحت نظر قرار گرفتن می باشد. که این امر (در صورت بدتر شدن علائم بیماران) تضمین کننده ایمنی و سلامت در نظام مراقبت و بهداشت عمومی می شود.

با این حال ، به دلایل مختلف ، از جمله هنگامی که مراقبت در بیمارستان در دسترس نباشد یا شرایط نا ایمن باشد (یعنی ظرفیت محدود باشد و منابع موجود قادر به پاسخگویی به تقاضای خدمات مراقبت بهداشتی نباشد) ، یا در صورت امتناع آگاهانه از بستری شدن در بیمارستان ، ارائه این خدمات درمانی و بهداشتی در منزل باید در نظر گرفته شود.

در صورت وجود شرایط فوق ، بیماران دارای علائم خفیف (تب خفیف ، سرفه ، ضعف ، rhinorrhoea ، گلو درد بدون علائم هشدار دهنده ، مانند تنگی نفس یا مشکل در تنفس ، افزایش ترشح (یعنی خلط یا خونریزی) ، علائم گوارشی مانند تهوع ، استفراغ و یا اسهال) و بدون تغییر در وضعیت روانی (یعنی گیجی ، بی حالی) و بدون وجود شرایط مزمن مانند بیماری های ریه یا قلب ، نارسایی کلیوی و یا شرایط ایمنی بدن که فرد را در معرض خطر ابتلا به بیماری قرار می دهد باشند ممکن است در محیط خانه مورد مراقبت قرار گیرند که همان اصول مراقبت در محیط خانه در مورد این بیماران بایستی اعمال گردد . این بیماران نیازی به بستری ندارند. این تصمیم نیاز به قضاوت بالینی دقیق دارد و اطلاع از ارزیابی ایمنی در خانه برای بیمار باید انجام گیرد.

با یک ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی باید برای کنترل بیمار تا بهبودی کامل در ارتباط باشند. پرسنل مراقبت های بهداشتی باید وضعیت بهداشتی بیمار را از نظر پیشرفت علائم از طریق تماس تلفنی و در صورت امکان ، با مراجعه حضوری به صورت روزمره (به عنوان مثال روزانه) ، و با انجام تست های تشخیصی خاص در صورت لزوم بررسی نمایند .

علاوه بر این ، بیماران و اعضای خانواده باید در زمینه بهداشت فردی ، روش های پیشگیری و کنترل عفونت ، نحوه مراقبت از افراد مشکوک به عفونت ، و نحوه پیشگیری و انتقال عفونت به سایر اعضای خانواده آموزش های لازم را دریافت نمایند . بیمار و خانواده باید تحت آموزش و حمایت مستمر قرار گیرند بایستی به توصیه های زیر عمل نمایند :

- بیمار را در یک اتاق جداگانه و با تهویه مناسب قرار دهید .

- محدودیت ارتباط و تماس بیمار با افراد دیگر ، به طور ایده آل یک نفر که از نظر سلامتی در وضعیت خوبی است برای مراقبت از بیمار اختصاص داده شود.

- اعضای خانواده باید در یک اتاق دیگر بمانند یا در صورت عدم امکان فضای مجزا ، فاصله حداقل 1 متر از بیمار را حفظ کنند. (مثلاً خوابیدن در یک تخت جداگانه) (یک استننا ممکن است برای یک مادر شیرده در نظر گرفته شود. با توجه به مزایای تغذیه با شیر مادر و نقش ناچیز شیر مادر در انتقال ویروس های دستگاه تنفسی ، مادر می تواند به شیردهی ادامه دهد. مادر هنگام نزدیک شدن به کودک باید از ماسک استفاده نماید و قبل از تماس با کودک ، رعایت دقیق بهداشت دست را انجام دهد. وی همچنین باید سایر اقدامات بهداشتی شرح داده شده در این سند را رعایت نماید.)

- حرکت بیمار را محدود کرده و فضای مشترک را به حداقل برسانید. اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک (به عنوان مثال آشپزخانه ، حمام) به خوبی تهویه می گردند (به عنوان مثال پنجره ها را باز نگه دارید).

این سند توسط WHO توسط رهنمودهای مبتنی بر شواهد منتشر شده و اطلاع رسانی می شود ، از جمله پیشگیری از عفونت و کنترل اپیدمی و پاندمی بیماری حاد تنفسی در نظام مراقبت های بهداشتی: راهنمایی موقت (1) WHO ، و بر اساس اطلاعات موجود در مورد عفونت 2019-nCoV.

این سند از نسخه اصلی اقتباس شده است به آدرس MERS-CoV ، که در ژوئن سال 2018 منتشر شده است. در دسترس می باشد. این سند شامل توصیه هایی برای بهداشت عمومی و کنترل عفونت برای متخصصان پیشگیری و کنترل (IPC) ، مدیران و کارمندان مراقبت های بهداشتی نیز می باشد.

WHO همچنان به نظارت دقیق بر اوضاع برای اضافه نمودن هرگونه اطلاعات جدیدی که ممکن است لازم باشد به این سند اضافه گردد ادامه میدهد.

برای اطلاعات بیشتر به لینک زیر مراجعه شود

: [https://www.who.int/publications-detail/surveillance-case-definitions-for-human-infection-with-novel-coronavirus-\(ncov\)](https://www.who.int/publications-detail/surveillance-case-definitions-for-human-infection-with-novel-coronavirus-(ncov))

• فرد مراقبت کننده از بیمار زمانی که با فرد بیمار در یک اتاق قرارداد باید از ماسکی استفاده نماید که به طور مناسب صورت را بپوشاند. در حین استفاده ماسک نباید لمس شود یا دستکاری شود. اگر ماسک با ترشحات بیمار آلوده گردد، باید فوراً تعویض شود. ماسک بعد از استفاده با شرایط بهداشتی به طور مناسب جمع آوری و دفع گردد و بهداشت دست بعد از برداشتن ماسک انجام گیرد.

• بهداشت دست را فوراً به دنبال تماس با افراد بیمار یا محیط انجام دهید. بهداشت دست نیز می تواند قبل و بعد از تهیه غذا، قبل و بعد از خوردن غذا، بعد از استفاده از توالت و هر زمان که دستها کثیف به نظر می رسند انجام شود. می توان از مالش الکل به دست نیز استفاده کرد. بهداشت دست را با استفاده از صابون و آب میتوان انجام داد. قبل از توصیه برای استفاده از الکل برای مصارف خانگی، توجهات لازم مربوط به ایمنی باید اعلام گردد. (مانند احتراق و خطرات ناشی از آتش سوزی).

• هنگام استفاده از آب و صابون، حوله های کاغذی یکبار مصرف را به آنها بدهید بهتر است دستها خشک گردد. اگر حوله کاغذی در دسترس نیست، از حوله های پارچه ای اختصاصی استفاده کنید و هنگام خیس شدن آنها را جایگزین کنید.

• بهداشت سیستم تنفسی باید در همه اوقات به ویژه در خصوص افراد بیمار انجام شود. بهداشت تنفسی بصورت پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه یا عطسه، با استفاده از ماسک های پزشکی، ماسک های پارچه ای و امثالهم انجام می شود که به دنبال آن بهداشت دست نیز باید رعایت گردد.

• مواد مورد استفاده قرار گرفته برای پوشاندن دهان و بینی بعد از استفاده به روش مناسب جمع آوری و دفع گردد و یا به روش مناسب شسته شود (به عنوان مثال، دستمال ها با استفاده از صابون معمولی یا مواد شوینده و آب شسته شود).

• از تماس مستقیم با مایعات بدن، به خصوص ترشحات دهان یا تنفس و مدفوع خودداری کنید. از دستکش یکبار مصرف برای مراقبت از بهداشت دست و ماسک برای بهداشت دهان یا تنفس، هنگام جابجایی مدفوع، ادرار و پسماند استفاده کنید. بهداشت دست را قبل و بعد از برداشتن دستکش انجام دهید.

• دستکش ها، حوله ها، ماسک ها و سایر پسماندهای تولید شده توسط بیمار یا در حین انجام فرایند مراقبت از بیمار قبل از دفع با سایر پسماندهای خانگی باید در یک ظرف دربار در اتاق بیمار جمع آوری گردند.²

• از قرار گرفتن در معرض سایر مواردی که امکان آلودگی با افراد آلوده را در محیط دارند (به عنوان مثال از مسواک، سیگار، ظروف غذا، نوشیدنی، حوله، روتختی یا ملافه) خودداری کنید. کلیه ظروف باید بعد از استفاده با مواد شوینده (دترجنت) و آب شسته و برای استفاده مجدد آماده شود.

• روزانه سطوح مورد تماس بیمار از قبیل میزهای کنار تختخواب، روتختی و سایر مبلمان اتاق خواب را با مواد گندزدای خانگی معمولی که حاوی یک محلول رقیق سفید کننده است (1 قسمت سفید کننده با 99 قسمت آب) را تمیز و گندزدایی نمایید. (اغلب محلول های سفید کننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم 5 درصد هستند)

• حداقل یک بار در روز تمام سطوح حمام و توالت را با یک ماده گندزدایی کننده خانگی معمولی که حاوی محلول رقیق سفید کننده است (1 قسمت سفید کننده با 99 قسمت آب) تمیز و گندزدایی کنید.

• لباس ها، روتختی، حوله حمام و حوله دستی و غیره افراد بیمار را با صابون معمولی و آب یا ماشین لباسشویی با دمای 60-90 درجه سانتیگراد با مواد شوینده خانگی شسته و کاملاً خشک کنید. ملحفه های آلوده را درون یک کیسه لباسشویی قرار دهید. لباس های آلوده را تکان ندهید و از تماس مستقیم پوست و لباس با مواد آلوده خودداری کنید.

• هنگام تمیز کردن یا دست زدن به سطوح، لباس یا ملافه ای که با مایعات بدن آغشته شده است از دستکش یکبار مصرف و لباس محافظ (به عنوان مثال پیش بندهای پلاستیکی) استفاده کنید. بهداشت دست را قبل و بعد از خارج کردن دستکش انجام دهید.

² کشورها ممکن است اقدامات احتیاطی لازم را برای اطمینان از دفع پسماندها در محل های دفع پسماند، در نظر بگیرند. اقدامات اضافی ممکن است برای جلوگیری از استفاده مجدد و غیر بهداشتی از دستکش، ماسک، سرنگ و موارد دیگر و سایر خطرات ناشی از دفن در محل های دفع پسماند مورد نیاز باشد.

• افراد دارای علائم باید در خانه بمانند تا علائم آنها بر اساس یافته های بالینی و یا آزمایشگاهی بررسی شود (دو آزمایش RT-PCR منفی حداقل به فاصله 24 ساعت).

• کلیه اعضای خانواده باید به عنوان افراد در معرض در نظر گرفته شوند و سلامت آنها باید مطابق شکل زیر کنترل شود.

• اگر یکی از اعضای خانواده علائم عفونت حاد تنفسی از جمله تب ، سرفه ، گلو درد و تنفس دشوار را تجربه کرد ، توصیه های بهداشت عمومی را در زیر دنبال کنید.

کارکنان بهداشتی و درمانی که مراقبت در منزل را انجام می دهند ، باید ارزیابی خطر را برای انتخاب PPE مناسب انجام دهند.

- مدیریت افراد در معرض تماس

با توجه به محدودیت شواهد در انتقال انسان به انسان از nCoV-2019 ، به افراد (از جمله کارکنان مراقبت های بهداشتی) که ممکن است در معرض تماس با افراد مشکوک به عفونت nCoV-2019 قرار داشته باشند ، باید توصیه گردد تا مدت 14 روز از زمان تماس بر سلامت خود نظارت داشته باشند. در صورت بروز هرگونه علائم ، به خصوص تب ، علائم تنفسی مانند سرفه یا تنگی نفس یا اسهال ، از آخرین روز از تماس احتمالی خود به فوریت های پزشکی اطلاع دهند.

در طول مدت زمان تحت نظر باید یک ارتباطی با یک ارائه دهنده خدمات بهداشتی و درمانی برقرار شود. مراقبین بهداشتی باید وضعیت سلامتی افراد را از طریق تلفن و در حالت ایده آل در صورت امکان با مراجعه روزانه و در صورت لزوم انجام آزمایشات تشخیصی خاص بررسی نمایند.

ارائه دهندگان خدمات بهداشتی باید دستورالعمل های قبلی را در مورد بیمار شدن در اثر تماس ، مناسب ترین شیوه نقل و انتقال ، چه زمانی و کجا برای مراجعه به مرکز مراقبت های بهداشتی تعیین شده ، و اقدامات احتیاطی مورد نیاز در زمینه کنترل عفونت را در اختیار داشته و مطالعه نمایند.

- به مرکز پزشکی فوریت ها اطلاع دهید که بیمار دارای علایم بیماری به مرکز آنها مراجعه می نماید.
- در حین مراقبت و انتقال بیمار ، بیماران باید از ماسک مناسب پزشکی استفاده کند.
- از وسایل حمل و نقل عمومی جهت مراجعه به مراکز درمانی، خودداری گردد. با آمبولانس تماس بگیرید یا فرد بیمار را با وسیله نقلیه شخصی حمل کنید و در صورت امکان پنجره های وسیله نقلیه را باز نگذارید.
- به بیمار توصیه می شود که همواره بهداشت تنفسی و بهداشت دست را رعایت نموده در حالت ایستاده و نشسته و نیز در هنگام انتقال به مرکز مراقبت های بهداشتی و همچنین در مرکز بهداشتی درمانی تا حد ممکن از افراد دیگر (حداقل 1 متر) فاصله داشته باشند .
- بهداشت مناسب دست هم باید توسط افراد بیمار و مراقبان بهداشتی و درمانی رعایت گردد.
- سطوح آلوده شده با ترشحات تنفسی یا مایعات بدن بیماران باید با ماده گندزدای معمولی خانگی حاوی محلول رقیق سفیدکننده (1 قسمت سفید کننده با 99 قسمت آب) تمیز و گندزدایی شود.

ضمیمه 1 - روش تهیه محلول های کلر برای گندزدایی محیط

مثال 1 استفاده از مایع سفید کننده

کلر موجود در مایع سفید کننده با غلظت های مختلف موجود است

با استفاده از فرمول زیر می توان غلظت مورد نظر را تهیه نمود :

$$\left[\frac{\text{درصد کلر موجود در مایع سفید کننده}}{\text{درصد کلر مورد نظر}} \right] - 1 = \text{کل آب مورد نیاز برای هر قسمت} * \text{از مایع سفید کننده}$$

مثال: روش تهیه محلول کلر نیم در صد از مایع سفید کننده 3/5 در صد**

$$6 \text{ قسمت آب برای یک قسمت محلول سفید کننده} = 1 - \left[\frac{3.5\%}{0.5\%} \right]$$

بنابر این باید یک قسمت سفید کننده 3/5 ر صد به 6 قسمت آب اضافه شود تا محلول کلر 0.5 در صد بدست آید

* واحد قسمت می تواند اونس ، لیتر یا گالن باشد یا هر ظرفی که برای اندازه گیری استفاده می شود

** در کشورهایی که محصولات فرانسه موجود است مقدار کلر فعال معمولاً بصورت درجه کلروم بیان می شود یک درجه کلروم برابر با 0.3 در صد کلر فعال است.

مثال 2 استفاده از پودر سفید کننده

اگر از پودر سفید کننده استفاده می شود محاسبه مقدار سفید کننده برای مخلوط کردن با هر لیتر آب از فرمول زیر استفاده می شود :

$$\text{مقدار مورد نیاز پودر کلر به گرم برای هر لیتر آب} = 1000 * \left[\frac{\text{درصد کلر مورد نظر}}{\text{درصد کلر پودر سفید کننده}} \right]$$

مثال: برای ساختن محلول کلر 0.5 در صد از پودر هیپوکلریت کلسیم محتوی 35% کلر فعال :

$$\left[\frac{0.5\%}{35\%} \right] * 1000 = 0.0143 * 1000 = 14.3$$

بنابر این باید 14.3 گرم پودر هیپوکلریت کلسیم در هر لیتر آب حل شود تا محلول کلر 0.5 در صد بدست آید

وقتی پودر سفید کننده استفاده می شود محلول کلر حاصل احتمالاً کدر (شیری رنگ) می شود

مثال 3- فرمول تهیه محلول رقیق شده از یک محلول غلیظ

$$(H_2O) \text{ (TP) کل قسمت} = 1 - \left[\frac{\text{درصد غلیظ}}{\text{درصد رقیق}} \right]$$

مثال تهیه محلول رقیق 0.1 در صد از محلول غلیظ 5 درصد :

$$(H_2O) \text{ (TP) کل قسمت} = 1 - \left[\frac{5\%}{0.1\%} \right] = 1 - 50 = 49$$

یک قسمت محلول غلیظ و اضافه کردن آن به 49 قسمت آب جوشیده (اگر لازم است آب فیلتر شده)

