

ایزولاسیون (جداسازی افراد بیمار) در خانه

کروناویروس جدید (COVID-19) یک ویروس جدید از خانواده‌ی کرونا ویروس‌هاست که از یک ویروس سرماخوردگی ساده تا ویروس‌های خطرناکی مانند سارس و مرس را شامل می‌شود. در حال حاضر درمانی برای این بیماری وجود ندارد و تنها راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری، خودمراقبتی و قطع چرخه انتقال می‌باشد. یکی از راه‌هایی که زنجیره انتقال بیماری را قطع می‌کند ایزولاسیون است.

ایزولاسیون چیست؟

ایزولاسیون، جدا کردن فرد بیمار یا فرد مشکوک به ابتلا به بیماری، از سایر افرادی است که بیمار نیستند. در واقع با این کار از انتقال میکروب و سایر عوامل بیماری‌زا به افراد سالم جلوگیری می‌شود.

ایزوله خانگی چیست؟

زمانی که شخصی به بیماری مبتلا می‌شود برای جلوگیری از انتقال بیماری به سایر اعضای خانواده، در خانه اتاق بیمار را از سایرین جدا می‌کنند که به این کار ایزوله خانگی می‌گویند. افراد مبتلا به کرونا و خانواده‌هایشان باید هوشیار باشند تا بتوانند خطر پراکنده شدن بیماری را به سایر افراد خانواده به حداقل برسانند. به منظور انجام این کار انجام یک سری از اقدامات ضروری است.

چه شرایطی برای ایزوله خانگی شود ضروری است؟

شرایط اولیه:

- ۱) خانه بیمار بایستی دارای توالت و روشویی سالم باشد.
- ۲) مراقب بیمار باید فردی در خانواده باشد که از سلامتی برخوردار باشد، آگاه بوده و بتواند از بیمار مراقبت نماید.

برای جداسازی بیمار یا فرد مشکوک به بیماری چه شرایط دیگری الزامی است؟

- ۱) بیمار را در خانه از سایر افراد جدا کنید. بیمار بایستی در اتاقی مجزا و جدا از سایر اعضای خانواده اقامت داشته باشد.
- ۲) در صورتی که اتاق مجزا در خانه وجود ندارد، لازم است یک گوشه از فضای خانه به مراقبت از بیمار اختصاص داده شود تا با این کار ارتباط اعضا خانواده با بیمار به حداقل ممکن برسد.

شرایط محل اقامت بیمار در صورت نداشتن اتاق مجزا:

- ✓ دارایی‌بجیره و تهویه مناسب باشد
- ✓ رعایت حداقل ۲ متر فاصله با وی از هر طرف در آن محل امکان پذیر باشد
- ۳) دستمال کاغذی و ترجیحاً ماسک و مایع ضد عفونی کننده دست در اختیار بیمار قرار گیرد.
- ۴) در صورت امکان باید بیمار از توالت، حمام و دستشویی جداگانه استفاده نماید.

نکاتی که باید برای انتخاب اتاق یا فضای اقامت بیمار رعایت شود شامل:

- ✓ قابل گندزدایی و شستشو باشد (ترجیحاً کف سرامیک یا موزاییک باشد و دیوارها و سقف ترجیحاً قابل شستشو باشند).
- ✓ اتاق محل اقامت بیمار دارای تهویه طبیعی یا مصنوعی باشد، بدون اینکه باعث آلودگی فضای دیگری شود.
- ✓ سیستم سرمایش و گرمایش آن به گونه ای باشد که مانع خروج هوای اتاق بیمار به دیگر اتاق ها شود.
- ✓ در حد امکان وسایل اضافی و غیر ضروری مانند کمدها، میز و ... در محیط نباشد و به اتاق های دیگر منتقل شود.
- ✓ در صورت امکان وسایل ارتباطی و سرگرمی مانند تلفن همراه، تلویزیون و ... جداگانه ای برای بیمار در نظر گرفته شود.

اصول مهم بهداشتی که بیمار باید رعایت کند شامل:

- بیمار نباید تحت هیچ عنوانی به اطرافیان دست دهد یا روبوسی کند.
- اگر بیمار سرفه یا عطسه دارد ترجیحاً از ماسک استفاده کند در غیر این صورت از دستمال کاغذی استفاده نماید.
- بیمار تا پایان زمان ایزوله شدن نباید از خانه خارج شود مگر اینکه نیاز به ویزیت پزشک داشته باشد.

اصول مهم بهداشتی مراقبت از بیمار در خانه شامل:

- مراجعه به اتاق بیمار باید حداقل ممکن باشد حتی غذای بیمار را جلو در اتاق او قرار دهید تا خود او غذا را بردارد..
- فرد مراقب بیمار باید تا حد ممکن از وارد شدن به اتاق یا فضای ایزوله بیمار خودداری کند.
- در هر بار مراجعه به اتاق بیمار از ماسک و دستکش استفاده شود و قبل از خارج شدن، ماسک و دستکش استفاده شده در سطل زباله اتاق بیمار انداخته شود.
- سطوحی نظیر دستشویی که در تماس مکرر با اعضای خانواده است باید به صورت روزانه ضد عفونی شوند.
- وسایل غذاخوری، وسایل خواب و.. بیمار باید جداگانه باشد و به صورت مشترک با اعضای خانواده استفاده نشود.
- وسایل شخصی بیمار باید با رعایت اصول کنترل عفونت کاملاً با آب گرم و مواد شوینده بطور جداگانه شسته شوند.
- بیمار در تمام زمان ایزوله شدن خانگی ملاقات ممنوع است و تعداد مراقبین بیمار باید به حداقل ممکن برسد.
- لباس ها و ملحفه هایی که آلوده به خون، ترشحات و یا مایعات بدن بیمار است باید فوراً تعویض شده و شسته شوند. کلیه البسه و ملحفه های کثیف می بایست با آب گرم (دمای ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتی گراد) شسته شوند.
- هر نوع زباله اتاق بیمار عفونی است و برای خارج کردن آن از اتاق باید از دستکش، ماسک و ترجیحاً عینک یا شیلد محافظ استفاده کرد.

گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت