



دانشگاه علوم پزشکی تهران
 کمیته اپیدمیولوژی کووید-۱۹

مراقبت‌های بعد از بهبودی در بیماران مبتلا به COVID-19



این گزاره‌برگ توسط کمیته اپیدمیولوژی کووید-۱۹ دانشگاه علوم پزشکی تهران با حمایت و همکاری دانشکده بهداشت دانشگاه و موسسه ملی تحقیقات سلامت تهیه شده است

دانشگاه علوم پزشکی تهران
 دانشکده بهداشت

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت
 جمهوری اسلامی ایران



تهران، خیابان انقلاب، خیابان قدس، خیابان پورسینا،
 دانشگاه علوم پزشکی تهران، دانشکده بهداشت
<http://sph.tums.ac.ir>

تهران، بلوار کشاورز، خیابان وصال شیرازی، خیابان
 بزرگمهر شرقی، پلاک ۷۰
nihr.tums.ac.ir

دریافت نسخه الکترونیکی
nihr.tums.ac.ir



مؤسسه ملی تحقیقات سلامت
 جمهوری اسلامی ایران



دانشگاه علوم پزشکی تهران
 دانشکده بهداشت



اصول جداسازی در منزل

- قرار دادن فرد در اتاق مجزا و دارای تهویه مناسب (پنجره های اتاق قابل باز شدن باشند). در صورتیکه این شرایط امکان پذیر نباشد، بایستی فاصله یک یا یک و نیم متر با فرد حفظ شود.
- استفاده از ماسک و رعایت بهداشت تنفسی هنگام سرفه یا عطسه. استفاده از ماسک توسط مراقبین و نزدیکان فرد.
- شستشوی دستها بعد از هر بار تماس با فرد جداسازی شده یا وسایل وی.
- محدودیت در جا به جایی فرد. حتی الامکان فضاهای مشترک (آشپزخانه، سرویس بهداشتی و...) دارای تهویه مناسب بوده و پنجرهها برای گردش هوا باز شوند).
- به حداقل رساندن تعداد مراقبین فرد (حتی الامکان یک نفر بدون بیماری زمینه‌ای یا نقص ایمنی).
- ممنوعیت ملاقات.
- ضدعفونی کردن سطوحی که فرد با آنها در تماس است.
- استفاده از دستکش توسط مراقب هنگام تمیز و ضدعفونی کردن محیط زندگی فرد و شستن دستها قبل و بعد از استفاده از دستکش.
- دفع مناسب زباله‌های فرد.

ضرورت مراقبت از سلامت روان

- به دلیل نوپدید بودن بیماری COVID-19، در حال حاضر اطلاعات جامعی در رابطه با مشکلات بهداشت روان ناشی از این بیماری در دسترس نیست. با این حال توجه به سلامت روان بیماران، افراد قرنطینه شده در منزل و اطرافیان آنها ضرورتی اجتناب ناپذیر است. با توجه به مدت زمان طولانی جداسازی در منزل پس از ترخیص، امکان بروز مشکلاتی مثل احساس خستگی، تنهایی، عصبانیت، احساس گناه و ترس از مسری بودن برای اطرافیان و به جا ماندن انگ وجود دارد. در این راستا اقدامات زیر می‌توانند مفید باشند:
- تشکیل تیم‌های سلامت روان (شامل روانپزشک، روانشناس، مددکار، پرستار آموزش دیده) جهت حمایت روانی افراد
 - غربالگری به منظور شناسایی افسردگی، استرس، افکار خودکشی و سایر اختلالات روانی
 - اقدام متناسب و به موقع در جهت رفع اختلالات روانی شناسایی شده
 - توجه ویژه به افراد دارای سابقه قبلی بیماری‌های روانی



منابع

۱- ضمیمه دستورالعمل کشوری کرونا ویروس جدید (فلوچارت تشخیص و درمان بیماری COVID-19 در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری)، نسخه پنجم، ششم فروردین ماه ۱۳۹۹

2- Xiang T, Yang Y, Li W, Zhang L, Zhang Q, Cheung T, et al. Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. The Lancet 2020, Vol 7 March 2020

مراقبت‌های بعد از بهبودی در بیماران مبتلا به COVID-19

معرفی گزاره برگ

با توجه به ضرورت پیگیری و مراقبت از مبتلایان به COVID-19 در دوره نقاهت، در نوشتار حاضر نکات کلیدی مراقبت‌های بعد از ترخیص در بیماران ارائه شده است. رعایت این اقدامات توسط بیماران که دوره نقاهت بیماری را می‌گذرانند و اطرافیان آنها ضروری است.

فهرست این گزاره برگ شامل چه مواردی است؟

- معیارهای ترخیص بیمار مبتلا به COVID-19
- اقدامات پس از ترخیص
- اصول جداسازی در منزل
- ضرورت مراقبت از سلامت روان

معیارهای ترخیص بیمار مبتلا به COVID-19

وجود همه معیارها زیر برای ترخیص لازم است:

- قطع تب بدون مصرف تب بر به مدت ۴۸ تا ۷۲ ساعت
- بهبود قابل توجه در رادیوگرافی قفسه سینه (رادیوگرافی زمان ترخیص)
- $PO_2 > 93\%$ بدون ونتیلاتور در هوای اتاق
- بهبود علائم بالینی تنفسی/حیاتی بیمار با تشخیص پزشک معالج

اقدامات پس از ترخیص

- ادامه درمان بیمار:** طول مدت درمان حداقل ۷ روز است و بنا بر صلاحدید پزشک می‌تواند تا ۱۴ روز ادامه یابد. لذا در صورتی که در زمان ترخیص، بیمار کمتر از ۷ روز دارو گرفته است، باقیمانده داروها تا پایان ۷ روز به بیمار تحویل داده می‌شود.
- پیگیری:** لازم است بیمار تا ۱۴ روز بعد از تاریخ بستری، به صورت تلفنی و روزانه توسط مراقب سلامت پیگیری شود و در صورت برگشت تب، تنگی نفس، کاهش سطح هوشیاری یا تشدید سرفه مجدداً به بیمارستان ارجاع داده شود.
- جداسازی:** طول مدت جداسازی تنفسی/تماسی در منزل بعد از بهبود علائم در بیماران بستری و سرپایی، حداقل ۱۴ روز است. با توجه به اینکه احتمال دفع ویروس از مدفوع تا ۳-۲ هفته بعد از ترخیص وجود دارد، رعایت بهداشت فردی و شستشوی دستها بعد از توال رفتن به شدت توصیه می‌شود.
- آموزش:** لازم است فرد مورد نظر و اطرافیان وی در زمینه بهداشت فردی، روش‌های انتقال عفونت و پیشگیری از آن و نحوه مراقبت از فرد ایزوله شده، آموزش‌های لازم را به طور مستمر دریافت کنند و مورد حمایت قرار گیرند.

