

إرشادات الرعاية المنزلية للمرضى المصابين.

قم بمراقبة حالتك

- قم بقياس درجة حرارتك مرتين في اليوم
- إذا ساءت حالتك قم بالتواصل مع طبيبك العام وان كان غير متاح قم بالاتصال على الرقم 15 (خدمة الطوارئ SAMU- المساعدة الطبية).

العزل

- على العزل ان يكون في غرفة ذات تهوية جيدة وعلى المريض ان يحافظ على اقل نسبة مخالطة مع الاشخاص الاخرين بالإضافة الى تجنب تلويث ونقل العدوى للمناطق الاخرى في المنزل. يجب تهوية غرفة العزل بالإضافة الى كامل المنزل ثلاث مرات في اليوم. في حال توافر اكثر من مرحاض في المنزل يجب تخصيص أحدها للمريض. ان كان المنزل ذو مرحاض واحد مشترك يجب الالتزام بالمحافظة على نظافته (تكرار تنظيفه باستخدام مبيض الكلور او المناديل المطهرة).
- المحافظة على المبادعة الاجتماعية.
- عليك ان تبقي مسافة امان بمقدار 2 متر، وتجنب الملامسة المباشرة للاشخاص. عليك تجنب الاقتراب من الاشخاص المعرضون للخطر (النساء الحوامل، الاشخاص المصابين بامراض مزمنة، الكبار في السن).

غسل اليدين

- قم بغسل يديك بعناية باستخدام معقم اليدين (خاصة قبل ملامسة وجهك) وقم بغسل يديك بالصابون 4 الى 6 مرات خلال اليوم لمدة 20 ثانية. افرك ما بين اصابعك والى أعلى المعصم.

ملامسة الأسطح

- بعض الاسطح قد تساهم بنقل العدوى بشكل اكبر من غيرها ولهذا يجب تعقيمها بشكل منتظم مثل (الهواتف الذكية، مقبض الباب...).

ارشادات لغسل الملابس والشراشف

- على المريض ان يقوم بغسل ملابسه بنفسه، بقدر المستطاع. تجنب نفض الملابس والشراشف المتسخة.
- ضع الملابس المتسخة مباشرة في الغسالة - لا تبقها في اي مكان اخر، ولا تضعها في سلة الغسيل.
- قم بغسل أغطية سرير المريض بدرجة حرارة 60° درجة مئوية ببرنامج غسيل ذو 30 دقيقة على الاقل.

تنظيف الأرضيات

- اتبع الإرشادات التالية في تنظيف الأرضيات والأسطح.
 - لا تستخدم المكنسة الكهربائية (قد تؤدي الى نشر التلوث).
 - قم بتنظيف الأرضيات والأسطح باستخدام ممسحة ذات الاستخدام الواحد منقوعة بمطهر؛
 - بعد التنظيف بالمطهر قم بتنظيف الأرضيات بالماء فقط بممسحة اخرى ذات الاستخدام الواحد؛
 - أترك الأرض حتى تجف؛
 - قم بتعقيم الأرضيات و الأسطح باستخدام مبيض الكلور مخففا إياه لتحصل على تركيز الكلور الفعال 0.5% (ضع لترا واحدا من مبيض الكلور بتركيز 2.6% مع 4 لترات من الماء).