



نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

در سالمندان برای دیگر اعضا خانواده (دستورالعمل شماره ۲۵)

نکاتی که اعضای خانواده برای سلامتی سالمندان رعایت کنند.

نظر به شیوع همه گیری بیماری نوظهور کرونا ویروس در ایران و جهان و نیز آسیب پذیری بالای گروه سنی سالمندان در مقابل این ویروس نسبت به سایر افراد، توجه به برخی نکات مهم جهت پیشگیری از کرونا ویروس برای افراد سالمند در خانه ضروری است. لذا از شما خانواده گرامی خواهشمندیم با رعایت دقیق اصول ساده و مهم بهداشتی، سلامت خود و سالمندان را در عبور از این بحران تضمین کنید.

توصیه های بهداشتی مذکور به شرح زیر است:

- ۱- در طول همه گیری برای کاهش احتمال ابتلا عضو سالمند، تا حد امکان کمتر از خانه خارج شوید.
- ۲- آموزش های لازم را به افراد سالمند در منزل بدهید و از کاربرد صحیح آن توصیه اطمینان یابید.
- ۳- از لمس، بغل کردن و بوسیدن مادر بزرگ و پدر بزرگ خود جدا خودداری کنید.
- ۴- قبل از هرگونه ارائه مراقبت، غذا دادن و یا وسایل دیگر به فرد سالمند، دستهایتان را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوید و یا از ضدعفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید.
- ۵- مراقب علائم سرفه، عطسه و تب در خود و عضو سالمند منزل باشید و در صورت مشاهده فوراً با پزشک خود تلفنی مشورت کنید و به دیگر اعضا خانواده اطلاع دهید.
- ۶- در صورت داشتن علائم سرفه و عطسه و تب در خود حتماً خود را قرنطینه کرده و از افراد سالمند در منزل دوری نمایید. و مکرراً محیط پیرامون خود و سطوح در تماس را با مواد ضدعفونی کننده (الکل ۷۰ درصد یا محلول ۰/۵ درصد آب ژاول (وایتکس رقیق شده ۱ به ۱۰ با آب) ضد عفونی کنید.
- ۷- در صورت داشتن علائم سرفه، عطسه و تب در عضو سالمند در منزل کلیه نکات مراقبتی برای ایشان را فراهم و محیط استراحت وی را مکرراً ضدعفونی نمایید.
- ۸- در صورت داشتن تب و سرفه و عطسه، هرکدام از اعضا خانواده، حتماً از ماسک استفاده کنند.
- ۹- سعی کنید رفت و آمد عضو سالمند را در دوره همه گیری محدود کنید.



نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

در سالمندان برای دیگر اعضا خانواده (دستورالعمل شماره ۲۵)

- ۱۰- به کودکان در منزل بگویید برای پیشگیری از ابتلا مادر بزرگ یا پدر بزرگ خود با فاصله ۱ متری با ایشان در ارتباط باشند .
- ۱۱- مایعات به حد کافی (روزانه ۷ الی ۸ لیوان مایعات) افراد سالمند در منزل میل نمایند.
- ۱۲- سعی کنید شرایط استراحت و خواب افراد سالمند در منزل فراهم گردد.
- ۱۳- ماسک ، دستکش، محلول های ضد عفونی حاوی الکل ۷۰ درصد در اختیار عضو سالمند در منزل قرار دهید.
- ۱۴- در صورت سابقه ابتلا فرد سالمند به بیماری های زمینه ای مانند دیابت، بیماری های قلبی - عروقی، تنفسی و نقص ایمنی از خروج ایشان از منزل خارج جلوگیری کنید..
- ۱۵- اشیا و سطوح در تماس منزل را مکررا با محلول ۰/۵ درصد آب ژاول (وایتکس رقیق شده ۱ به ۱۰ با آب) ضد عفونی کنید.
- ۱۶- در شرایط اضطرار خارج از خانه مراقب باشید سالمندان از گرفتن اشیا مجاور برای کنترل خود، پرهیز کنند.
- ۱۷- مطلقا عضو سالمند را به مکان های پر ازدحام نبرید.
- ۱۸- مطلقا از وسایل حمل و نقل عمومی برای فرد سالمند استفاده نکنید.
- ۱۹- خرید و تهیه مایحتاج و امور روزمره خارج منزل خود را به فرد دیگری غیر از عضو سالمند بسپارید.
- ۲۰- ترجیحا غذا های پخته شده کامل برای سالمندان تهیه گردد.
- ۲۱- در طول همه گیری از هرگونه مسافرت سالمندان خودداری کنید.
- ۲۲- در طول همه گیری از هرگونه پذیرش مهمان و مهمانی رفتن برای حفظ سلامت اعضا سالمند در منزل خودداری کنید.
- ۲۳- سجاده ، چادر نماز ، مهر و تسبیح شخصی برای افراد سالمند اختصاص دهید.