جعبه ابزار خانه نشینی
برای آنفلوآنزا
Stay at Home Toolkit
for Influenza

ادارۀ بهداشت و خدمات انسانی بخش مونتگومری
خدمات بهداشت عمومی

جعبه ابزار خانه نشینی

Stay at Home Toolkit

فهرست مطالب

	صفحه
بخش 1 – پیشگیری	**2**
• پیشگیری از گسترش آنفلوانزا	3
• هنگام سرفه کردن دهان خود را بپوشانید	7
• حفظ سلامتی روان و بدن	9
• چگونه از دماسنج استفاده کنیم	12
• فرمول ضدعفونی	14
• جعبه ابزارهای خانه نشینی آنفلوانزا	16
بخش 2 – پرستاری: پرستاری از خانواده، دوستان، همسایگان و حیوانات خانگی	**18**
• چگونه از مبتلایان به آنفلوانزا پرستاری کنیم	19
• ثبت پرستاری شخصی	23
• فهرست تدارکات حیوانات برای آمادگی برای بلایا	26
• رهنمودهایی برای کارمندانی که پس از آنفلوانزا به سر کار باز می گردند	29

همچنین منابع بیشتر در پشت این جعبه ابزار فهرست شده اند!

پیشگیری
Prevention

پیشگیری
Prevention

پیشگیری از گسترش آنفلوانزا

اطلاعات اولیه در مورد کارهایی که اعضای خانواده می توانند برای پیشگیری از گسترش آنفلوانزا انجام دهند.

Preventing the Spread of Influenza

Basic Information on what household members can do to prevent the spread of flu.

پیشگیری/Prevention

پیشگیری از گسترش آنفلوانزا
Preventing the Spread of Influenza

پیشگیری از گسترش آنفلوانزا
بیشتر افراد مبتلا به آنفلوانزا می توانند طی بیماری در خانه بمانند. آنها می توانند از خودشان پرستاری کنند یا دیگر اعضای خانواده که در خانه زندگی می کنند از آنها پرستاری کنند. این اطلاعات به منظور کمک در زمینهٔ تشخیص نشانه های آنفلوانزا و پرستاری از افراد بیمار در خانه تهیه شده است و هم در فصلهای معمول آنفلوانزا و هم هنگام شیوع ناگهانی آنفلوانزا می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

در آغاز همه گیری آنفلوانزا، واکسن آن تا چند ماه بعد قابل دسترسی نیست. ولی با این وجود، استفاده از واکسن فصلی آنفلوانزا (تزریق یا استعمال از طریق بینی) برای محافظت در برابر ویروسهای فصلی آنفلوانزا فکر خوبی است. **برای اطلاعات بیشتر در مورد واکسن فصلی آنفلوانزا در ناحیه مونتگومری کانتی، لطفاً با شمارهٔ 240-777-1050 تماس بگیرید و یا از تارنمای www.montgomerycountymd.gov دیدن کنید.**

برخی از نشانه های آنفلوانزا که شما باید بدانید عبارتند از:

بروز ناگهانی بیماری	تب بالاتر از 100.4 درجه فارنهایت (38 درجهٔ سانتیگراد)
لرز	سرفه
سردرد	گلودرد
گرفتگی بینی	دردهای عضلانی
احساس ضعف	اسهال، استفراغ، درد در ناحیهٔ شکم و/ یا خستگی مفرط که بیشتر در کودکان بروز می کند

از گسترش بیماری در خانه پیشگیری کنید
آنفلوانزا به راحتی می تواند از شخصی به شخص دیگر سرایت کند، بنابراین هرکسی که در خانه ای زندگی می کند که فرد مبتلا به آنفلوانزا در آن زندگی می کند و یا از آن دیدار کند، می تواند مبتلا شود. به همین دلیل، مهم است که اقدامات لازم برای پیشگیری از سرایت آنفلوانزا به دیگر افراد خانه انجام شود.

از دست افرادی که پرستاری می کنند چه کاری بر می آید
پرستاران باید مبتلایان به آنفلوانزا را تا حد امکان از دیگران جدا نگه دارند. در صورت امکان، فرد بیمار باید در اتاق مجزایی جدا از دیگران بماند. افراد دیگری که در خانه زندگی می کنند باید تماسشان با فرد بیمار را تا حد امکان کم کنند. یک نفر در خانواده باید پرستار اصلی فرد بیمار باشد. بهتراست که پرستار سالم باشد و دارای مشکلات سلامتی نباشد که وی را در خطر آنفلوانزای شدید قرار دهد.

مشکلات سلامتی تا آنجایی که "دارای ریسک بالا" تلقی می شوند عبارتند از موارد زیر:

بارداری
ناراحتی های قلبی
بیماری یا معالجه ای که سیستم ایمنی را زیر فشار بگذارد
بیماری های ریوی مزمن
بیماری قند
بیماری های کلیوی
سن بالای 65 سال

پیشگیر/Prevention

پیشگیری از گسترش آنفلوانزا
(Preventing the Spread of Influenza)

مراقب علائم آنفلوانزا در دیگر اعضای خانواده باشید

در صورت امکان، اگر در زمینهٔ پرستاری از فرد بیمار پرسشی دارید، با پزشکتان تماس بگیرید. ولی طی همه گیری آنفلوانزا ممکن است تماس با پزشک معمولتان مشکل باشد. تارنمای خدمات بهداشت عمومی مونتگومری کانتی (http://www.montgomerycountymd.gov) اطلاعات جدید، منجمله چگونگی دسترسی به مشورت پزشکی را به طور مداوم عرضه می کند. اگر خطوط تلفنی ویژهٔ این کار برقرار باشند، این شماره ها نیز بر روی تارنما موجود خواهند بود و از طریق رسانه ها اعلام خواهند شد.

هنگامی که فرد مبتلا با پرستار و/ یا مراقب در تماس نزدیک است (فاصلهٔ کمتر از یک متر یا 3 فوت)، پوشیدن ماسک جراحی (با بند) و یا ماسک کار (با گوش بند) می تواند در کاهش گسترش آنفلوانزا مفید باشد. اگر خدمات بهداشت عمومی مونتگومری کانتی استفاده از ماسک را توصیه کند، برای مفید واقع شدن آن باید در تمام مدت تماس نزدیک با فرد مبتلا به آنفلوانزا آن را به صورت داشت. پوشیدن دستکش و یا روپوش برای اعضای خانواده که به پرستاری مشغولند توصیه **نمی شود.**

چه کاری از دست همهٔ اعضای خانواده بر می آید:

- پس از هر تماس با فرد مبتلا به آنفلوانزا و یا اشیائی که در اطراف وی هستند دستهایتان را با آب و صابون بشویید، یا اگر آب و صابون موجود نیست، از پاک کننده ها/ یا مایع دستشویی دارای الکل (مانند Purell® یا مارک خود فروشگاه) استفاده کنید.

شستن دستها بهترین راه ممکن پیشگیری از ابتلا برای همهٔ اعضای خانواده است.

- پیش از دست زدن به چشمها، بینی و یا دهانتان، دستهایتان را حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید (آهنگ تولدت مبارک را دو بار بخوانید). دستهایتان را پیش و پس از رفتن به دستشویی بشویید.

- بشقابهای کثیف را یا در ماشین ظرفشویی و یا با آب گرم و صابون بشویید. جدا کردن ظروف غذاخوری مورد استفاده فرد مبتلا به آنفلوانزا ضروری نیست.

- لباسهای کثیف را می توان در یک ماشین لباسشویی معمولی با آب گرم و یا سرد و پودر لباسشویی شست. لازم نیست که ملحفه ها و لباسهای کثیف فرد مبتلا به آنفلوانزا را از لباسهای دیگر اعضای خانواده جدا کرد. برای اجتناب از آلودگی، از نگه داشتن و یا حمل لباسهای کثیف در نزدیکی صورت و یا بدنتان خودداری کنید. پس از تماس با لباسهای کثیف دستتان را با آب و صابون بشویید.
- دستمال کاغذی های استفاده شده توسط فرد بیمار را در یک کیسه گذاشته و با دیگر زباله های خانه دور بیاندازید. گذاشتن یک کیسه برای این منظور در کنار تخت بیمار فکر خوبی است.

- با استفاده از پاک کننده های معمولی پیشخوان ها، سطوح و دیگر نقاط خانه را مرتباً تمیز کنید.

پیشگیری/Prevention

پیشگیری از گسترش آنفلوانزا
(Preventing the Spread of Influenza)

از گسترش بیماری در محله پیشگیری کنید
اگر بیمار هستید در خانه بمانید. افراد بیمار می توانند بیماری را به دیگران نیز منتقل کنند بنابراین تا زمان بهبودی نباید خانه را ترک کنند.

در یک فصل معمول آنفلوانزا، افراد مبتلا به آنفلوانزا باید تا حدود 5 روز پس از ابتلا از تماس با دیگران خودداری کنند. طی همه گیری آنفلوانزا، مقامات بهداشت عمومی اعلام خواهند کرد که افراد مبتلا به آنفلوانزا چند روز باید در خانه بمانند.

شما و عزیزانتان می توانید از اینترنت به عنوان یک منبع اصلی استفاده کنید. اینترنت می تواند به عنوان رابطی با منابع خارجی عمل کند، مانند: اطلاعات به روز در مورد آنفلوانزا، خدمات پزشکی و اجتماعی، و دسترسی به خدمات حمل غذا. اینترنت به فرد بیمار اجازه می هد که در خانه بماند و به این ترتیب به کاهش گسترش آنفلوانزا کمک می کند. اگر فرد بیمار باید خانه را ترک کند (مثل رفتن به بیمارستان)، وی باید، در صورتی که به وی توصیه شده باشد، ماسک جراحی و یا ماسک کار بپوشد و کارهای زیر را انجام دهد:

- با استفاده از دستمال کاغذی و یا گوشه آرنج به جای دست، دهان و بینی اش را هنگام سرفه و عطسه بپوشاند.
- از دستمال کاغذی برای گرفتن خلط و جلوگیری زا تراوش آب دهان و بینی استفاده کند.
- دستمال ها را پس از استفاده در نزدیکترین سطل آشغال دور بیاندازد یا یک کیسهٔ پلاستیکی کوچک (مانند کیسه هایی که لب آن بسته می شود) برای دستمالهای مصرف شده با خود حمل کند.
- پس از پوشاندن دهانتان هنگام سرفه و یا عطسه، پس از پاک کردن بینی تان، و پس از دست زدن به اشیاء و یا مواد آلوده، منجمله دستمالها، دستها را با آب و صابون بشوید یا از تمیز کننده دست حاوی الکل استفاده کنید.
- طی همه گیری آنفلوانزا، تنها کسانی باید وارد خانهٔ فرد مبتلا به آنفلوانزای همه گیر شوند که برای پرستاری و یا کمک به وی به آنجا می روند مگر آنکه خودشان قبلاً مبتلا به آنفلوانزا شده باشند.
- اگر لازم است که افراد دیگری وارد خانه شوند، آنها باید از تماس نزدیک با بیمار خودداری کنند و به پیشگیری های کنترل عفونت که در این صفحه آمده اند عمل کنند.

منابع: این راهنما بر اساس اطلاعات فعلی از طرح آنفلوانزای همه گیر ادارهٔ بهداشت و خدمات انسانی ناحیه مونتگومری کانتی تهیه شده است و ممکن است تغییر کند. این سند با اجازهٔ بهداشت عمومی ناحیه سیاتل و کانتی کینگ، ایالت واشنگتن مورد استفاده و چاپ مجدد قرار گرفته است.

پیشگیری
Prevention

هنگام سرفه کردن دهان خود را بپوشانید
(Cover Your Cough)

تکنیک هایی که همه می توانند هنگام سرفه و یا عطسه برای محدود ساختن گسترش عفونت استفاده کنند.

Techniques everyone can use to limit the spread of infection when you cough or sneeze.

پیشگیری/Prevention

هنگام سرفه کردن دهان خود را بپوشانید
(Cover Your Cough)

از گسترش میکروبهایی که شما و دیگران را بیمار می کنند جلوگیری کنید!
Stop the spread of germs that make you and others sick!

هنگام سرفه دهانتان را بپوشانید
Cover your cough

هنگام سرفه و یا عطسه دهان و بینی تان را با یک دستمال کاغذی بپوشانید
یا اینکه
از بالای آستینتان به جای دست استفاده کنید.
Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze or cough or sneeze into your upper sleeve, not your hands.

دستمال کاغذی های استفاده شده خود را داخل سطل آشغال بیاندازید.
Put your used tissue in the waste basket.

ممکن است از شما خواسته شود که برای حفاظت از دیگران یک ماسک جراحی به صورت بزنید.
You may be asked to put on a surgical mask to protect others.

پس از سرفه و یا عطسه
دستهایتان را بشویید.
Clean your hands after coughing or sneezing

آنها را با آب وصابون بشویید
یا
با مایع دستشویی دارای الکل آنها را تمیز کنید.
Wash with soap and water or clean with alcohol-based hand cleaner.

پیشگیری/Prevention

سلامت جسمی و ذهنی تان را حفظ کنید
Maintain a Healthy Mind and Body

اطلاعات مهم در مورد چگونگی حفظ سلامت جسمی و ذهنی خود و دیگران طی همه گیری آنفلوانزا.
Important information on how to keep yourself and others mentally and physically healthy during influenza.

پیشگیری/Prevention

سلامت جسمی و ذهنی تان را حفظ کنید

نکاتی که برای فهم شیوع و یا همه گیری آنفلوانزا باید به خاطر داشت:

- نگران بودن نسبت به سلامتی خود و خانواده تان امری طبیعی است.
- شیوع و یا همه گیری آنفلوانزا همه را تحت تاثیر قرار می دهد.
- غم و خشم واکنشهایی طبیعی هستند.
- تمرکز بر روی قدرتتان به شما کمک می کند که بهبود یابید.
- هر کس دارای نیازهای متفاوت و راههای متفاوت کنار آمدن با این مساله است.

واکنشهای معمول که ممکن است طی شیوع و یا همه گیری آنفلوانزا رخ دهند:

- مشکل در صحبت کردن، خوابیدن، راه رفتن، و تمرکز
- افزایش تندخویی و تحریک پذیری
- افسردگی، غم، تغییر مداوم خلق و خو، و به آسانی به گریه افتادن
- احساس درماندگی
- نگرانی نسبت به از دست دادن درآمد و امنیت شغلی، به ویژه در صورتی که از شما خواسته شده برای مدتی طولانی در خانه بمانید
- نگرانی در مورد کسانی که نیازمند مراقبت شما هستند
- ترس از جدایی از فعالیتهای زندگی
- احساس کمبود کنترل، به ویژه هنگامی که کنترل کاملاً در دست دیگران است
- احساس ملال زیاد

چگونه هنگامی که در خانه می مانید سلامتی خود را حفظ کنید:

- تا جایی که می توانید در مورد آنفلوانزا به یادگیری بپردازید و از واکنشهای طبیعی که طی شیوع و یا همه گیری آنفلوانزا رخ می دهند آگاه باشید. تا جایی که می توانید به فعالیتهای معمولتان ادامه دهید.
- برنامه عادی زندگی خود را تا آنجا که ممکن است حفظ کنید.

پیشگیری/Prevention

سلامت جسمی و ذهنی تان را حفظ کنید

- فعالیتهایی را برای خود فراهم کنید که جلوی ملال را می گیرند (بازی، اسباب بازی، و غیره) و ذهنتان را فعال نگاه می دارند.
- پیش از، هنگام و پس از شیوع یا همه گیری آنفلوانزا در صورتی که راهکارهای کمک به خود کارساز نبودند یا متوجه شدید که برای کنار آمدن با وضعیت از مواد مخدر/ الکل استفاده می کنید، با یک متخصص سلامت روانی تماس بگیرید یا به مرکز بحران مونتگومری کانتی(240-777-4000) زنگ بزنید.
- فضای زندگی تان را تا حد امکان راحت نگه دارید.
- خوب بخوابید، سعی کنید ورزش کنید، غذای سالم بخورید و آرامش اعصاب داشته باشید.
- یک طرح اضطراری خانواده تهیه کنید که از جمله موارد آن این باشد که در صورتی که از هم جدا افتادید کجا یکدیگر را ملاقات کنید و شماره تلفنهای مهم را در آن ذکر کنید.

به کودکان توجه ویژه داشته باشید

- به کودکان بگویید که هنگامی که چیز ترسناکی اتفاق می افتد، احساس آشفتگی امری طبیعی است.
- بدون قضاوت کردن کودکان را تشویق کنید که احساسات و افکارشان را ابراز کنند.
- با کودکتان تفریح کنید و با هم فعالیتهای مشترک انجام دهید.
- تلویزیون و رادیو را خاموش کنید، به ویژه در صورتی که اخبار برای شما نگران کننده هستند. اگر شما مضطرب باشید کودکتان می تواند آن را احساس کند.

منابع:

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها، ادارهٔ خدمات سوء مصرف مواد و سلامت روانی.
صفر تا سه: *شنوندگان کوچک در دنیایی نامطمئن*، www.zerotothree.org/coping. مایرز، دی. جی. (1985).
کمک به کمک کننده گان: یک راهنمای آموزشی. در دی. ام. هارتسو و دی. جی. مایرز (مولفین).
کار مربوط به بلایا و سلامت روانی: پیشگیری و کنترل فشار روانی در میان کارکنان (انتشارات DHHS شماره ADM 85-1422 صفحات 45 تا 149). دکتر راکویل: ان آی ام اچ فلین، بی (1987).

بازگشت به خانه پس از کار مربوط به بلایا. در ***جلوگیری و کنترل فشار روانی در بین کارکنان اورژانس: جزوه ای برای مدیران تیم ها.*** (انتشارات DHHS) شماره ADM 90-1497، صفحات 6 تا 9). دکتر راکویل: ام آی ان اچ.

پیشگیری/Prevention

چگونه از یک دماسنج استفاده کنیم

گامهای استفاده از یک دماسنج دیجیتال دهانی که همه باید بدانند

How to Use a Thermometer

Steps on using an oral digital thermometer that everyone should know.

پیشگیری/Prevention

چگونه از یک دماسنج استفاده کنیم
(How to Use a Thermometer)

از یک دماسنج دیجیتال استفاده کنید که عدد نشان می دهد، نه نوع قدیمی جیوه دار (که خط نقره ای یا قرمز دارد). دماسنجهای قدیمی که حاوی جیوه هستند برای محیط زیست و سلامت انسان خطرناک هستند و باید به روش درست دور انداخته شوند. برای دستورالعملهای مربوط به دور انداختن دماسنجهای قدیمی تان، لطفاً با بخش خدمات زباله های جامد مونتگومری کانتی به شماره تلفن (240-777-6400) تماس بگیرید.

استفادهٔ دهانی (تنها برای دماسنج دیجیتال معمولی)

- ته دماسنج را کاملاً زیر زبان بگذارید. دهان باید بسته بماند. دماسنج را گاز نگیرید.
- هنگامی که صدای "بیپ" را شنیدید، دماسنج را از دهان خارج کنید.
- اعداد روی صحفه را بخوانید. دمای طبیعی 98.6 درجه فارنهات (37 درجهٔ سانتیگراد) است.

استفاده در زیر بغل

- ته دماسنج را طوری زیر بغل قرار دهید که نوک آن پوست را لمس کند. دست را به بدن بچسبانید.
- هنگامی که صدای "بیپ" را شنیدید دماسنج را بردارید.
- اعداد روی صفحه را بخوانید. دمای طبیعی 98.6 درجه فارنهایت (37 درجهٔ سانتیگراد) است.

توجه کنید: استعمال مقعدی برای نوزادان و کودکان خردسال توصیه می شود. دستورالعمل این روش در بستهٔ دماسنج موجود است. در برخی موارد لازم است که دمای بدن یک فرد بزرگسال به صورت مقعدی اندازه گیری شود.

چگونگی تمیز کردن دماسنج

- از دستمالهای الکلی و یا پنبه ای (آغشته به الکل 70 درصد ایزوپروپیل یا الکل صنعتی) استفاده کنید.
- دستمال الکلی را به تمام اطراف دماسنج بمالید.
- دماسنج را با یک دستمال خشک یا پنبهٔ تمیز خشک کنید.
- **هرگز** یک دماسنج کثیف را دوباره در جلدش نگذارید.

*توجه کنید: اگر دماهای زیادی را اندازه می گیرید از یک پوشش پلاستیکی برای ته دماسنج استفاده کنید. پوشش دماسنج را مورد استفادهٔ مجدد قرار **ندهید**.*

پیشگیری/Prevention

فرمول ضدعفونی

Formula for Disinfection

حائز اهمیت است که سطوحی مانند پیشخوان ها، توالت ها و ظرف شویی ها، نرده ها، تلفن ها، صفحه کلید و ماوس رایانه ها، دستگاههای کنترل از راه دور، و دیگر سطوح مورد استفاده در خانه تان را تمیز کنید.

ضدعفونی کننده	استفادهٔ مورد توصیه	موارد احتیاطی
سفید کننده خانگی را می توان با نسبت 1 به 10 قسمت آب استفاده کرد. برای مثال، برای ساختن تقریباً 1 کوآرت ضد عفونی کننده: یک سوم فنجان بلیچ را با سه و یک سوم آب مخلوط کنید. برای حفظ خواص ضدعفونی کنندهٔ مایع سفید کننده، آن را در یک ظرف مات نگهداری کنید و از قرار دادن آن در معرض نور خودداری کنید. **برای حفظ حداکثر قوت مایع ضدعفونی کننده آن را هر روز مجددا مخلوط کنید.** اسپری کلراکس (Clorox®) مخصوص سطوح، جایگزین خوبی است که از پیش مخلوط شده است. دستمالهای ضدعفونی کنندهٔ سطوح نیز جایگزین مناسبی هستند.	ضدعفونی کردن اشیاء آلوده به خون و یا مایعات بدن	باید در فضاهایی مورد استفاده قرار گیرد که تهویهٔ مناسبی دارند. هنگام حمل و استفاده از سفید کنندهٔبلیچ خالص باید از دستکش و پوشش حفاظتی استفاده کرد. جهت پیشگیری از تولید گازهای سمی، آن را با اسیدهای قوی یا مواد دارای آمونیوم <u>مخلوط نکنید</u>. فلزات را می خورد.
<u>الکل:</u> ایزوپروپیل EG (الکل صنعتی) 70% یا الکل اتیل 60%. برای تمیز کردن دست می توان از پورل (Purell ®) و یا یک تمیز کنندهٔ دست ضد باکتری مشابه که فاقد آب باشد استفاده کرد.	سطوح نرم فلزی، روی میزها، و دیگر سطوحی که نمی توان مایع سفید کننده را بر روی آنها استفاده کرد.	قابل اشتعال و سمی. در فضاهای دارای تهویهٔ مناسب استفاده شود. از استشمام آن خودداری کنید. از منابع گرما، وسایل برقی، شعله و سطوح داغ دور نگاه دارید.

پیشگیری/Prevention

جعبه ابزارهای خانه نشینی آنفلوانزا
Influenza Stay at Home Toolkits

فهرستی از اقلامی که توصیه می شود در جعبهٔ ابزار اضطراری وجود داشته باشد.

A list of suggested items that should be in an emergency toolkit.

پیشگیری/Prevention

جعبه ابزارهای خانه نشینی آنفلوانزا

فهرست اقلامی که توصیه می شود مردم در جعبهٔ کمکهای اولیه در خانه شان داشته باشند:

- **دماسنج (ترجیحاً دیجیتال)** – اطلاعات مربوط به اندازه گیری دمای بدنتان و تمیز کردن دماسنج در این مجموعه موجود است.
- **دستمالهای الکلی یا پنبه که به الکل 70% ایزوپروپیل و یا الکل صنعتی آغشته هستند (برای تمیز کردن دماسنج).**
- **داروهای کاهش تب (ماترین®، ادویل™، و یا تایلنول™)** – مطابق دستور پزشک مصرف شود.
- آب میوه و مایعات – داشتن آب کافی در بدن مهم است!
- سفید کننده– فرمول ضدعفونی در این مجموعه موجود است.
- **ظروف پلاستیکی/ کاغذی، بشقابها، فنجان ها، و دستمال سفره ها** – برای اجتناب از شستن ظروف مورد استفاده توسط بیمار (بیماران) مبتلا به آنفلوانزا.
- **دستمال کاغذی** – برای جلوگیری از پخش تراوشات تنفسی. پس از مصرف در نزدیکترین سطل آشغال انداخته شود.
- **صابون و آب** – برای شستن دستها.
- **تمیز کنندهٔ دست (مانند پیورل®)** – برای استفاده در مواردی که امکان شستن دستها فراهم نیست.
- **کیسه های زباله** – برای دور انداختن زباله ها (مانند دستمال کاغذی، محصولات پلاستیکی و کاغذی).
- **ماسک جراحی (با بند) یا ماسک کار (با گوش بند)، یکی برای هر یک از اعضای خانواده** – تنها در صورتی که خدمات بهداشت عمومی مونتگومری کانتی (که از مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ها دستور خواهد گرفت) گفته باشد از آن استفاده کنید.
- فهرست منابع اینترنتی برای حمل کالا و خدمات به خانهٔ شما (مانند خوار، محصولات و بار و دارو).

پرستاری

پرستاری از خانواده، دوستان، همسایگان و حیوانات خانگی

Caregiving

Care for Families, Friends, Neighbors and Pets

پرستاری

Caregiving

چگونه از کسی که به آنفلوانزا مبتلا است پرستاری کنیم
(o Care for Someone with InfluenzaHow t)

نکات و پیشنهادهایی در رابطه با روش های مراقبت از شخصی که مبتلا به آنفلوانزا است
Care for Families, Friends, Neighbors and Pets

پرستاری /Caregiving

چگونه از کسی که به آنفلوانزا مبتلا است پرستاری کنیم
(How to Care for Someone with Influenza)

هنگام شیوع و یا همه گیری شدید آنفلوانزا، هنگامی که مردم در سراسر جهان به آن مبتلا شده اند، رسانه ها و مراکز درمانی به ساکنان مونتگومری کانتی خواهند گفت که چگونه به مشورت پزشکی و مراقبت دسترسی داشته باشند. **اطلاعات زیر یک راهنمای کلی است و به منظور جایگزینی مشورت پزشکی از جانب پرسنل پزشکی تهیه نشده است.**

ردیابی و تسلی

گزارش مراقبت را ثبت کنید. تاریخ، ساعت و مشاهدات. اطلاعات زیر را در مورد بیمار حداقل یک بار در روز، یا در صورت تغییر سریع نشانه ها به دفعات بیشتر، ثبت کنید و تاریخ و ساعت آنها را وارد کنید. لطفاً گزارش ثبت مراقبت که در این مجموعه موجود است را ببینید (برگهٔ مراقبت شماره 2).

- با یک دماسنج دیجیتال دمای بدن فرد را اندازه بگیرید.
- رنگ پوست فرد (صورتی، رنگ پریده یا آبی کمرنگ) و دانه های روی آن را چک کنید.
- میزان تقریبی مایعات مصرف شده در روز و طی شب مربوطه را ثبت کنید.
- تعداد دفعات رفتن به دستشویی توسط فرد بیمار در هر روز و رنگ ادرار (بی رنگ تا زرد روشن، زرد تیره، قهوه ای یا سیاه) را ثبت کنید.
- همهٔ داروها، دوز آنها و زمان مصرف را ثبت کنید.

دستمال کاغذی و سطل زباله برای دور انداختن آنها را در دسترس بیمار قرار دهید.

به یاد داشته باشید که تب نشانهٔ این است که بدن در حال مبارزه با عفونت است. با بهتر شدن حال فرد تب فروکش می کند. پاشویه با آب ولرم (دمای مچ دست) می تواند دمای بدن فرد را کم کند، اما تنها طی مدت پاشویه. **با الکل پاشویه نکنید.**

مراقب عوارض آنفلوانزا باشید. در افرادی که دارای مشکلات سلامتی مانند دیابت، بیماری قلبی و مشکلات ریوی هستند این عوارض معمول می باشند ولی ممکن است در هر فردی که مبتلا به آنفلوانزا است دیده شوند. **اگر فرد بیمار دچار هر یک از عوارض زیر شد، سریعاً درخواست کمک پزشکی کنید.**

- مشکل در تنفس، تنفس سریع، یا رنگ آبی کمرنگ پوست یا لبها
- سرفه های خون آلود
- نشانه های از دست دادن آب بدن (عدم نوشیدن مایعات کافی) و عدم توانایی در نوشیدن مایعات
- مشکل در پاسخ گویی یا برقراری درست ارتباط ویا نشانه های گیجی
- تشنج (حمله)
- بدتر شدن پس از اینکه ظاهراً حال بیمار رو به بهبودی است
- اگر بیمار نوزادی کمتر از 2 ماهه است که تب دارد، درست غذا نمی خورد، کمتر از 3 بار در روز ادرار می کند یا دارای دیگر علائم بیماری است

(ادامه دارد)

پرستاری/Caregiving

چگونه از کسی که به آنفلوانزا مبتلا است پرستاری کنیم
(How to Care for Someone with Influenza)

داروها

برای تب، گلودرد و ناراحتی های معمول از ایبوبروفن (® Advil و یا ® Motrin) یا استامینوفن (®Tylenol) بصورتی که توسط پزشک توصیه شده استفاده کنید. برای کودکان و نوجوانان از آسپیرین استفاده نکنید زیرا ممکن است موجب سندروم "ری" شود که یک بیماری کشنده است.

مایعات و تغذیه

اگر فرد بیمار استفراغ **نمی کند**، حتی اگر وی احساس تشنگی نمی کند به طور مرتب مقادیر کم مایعات را به وی بدهید تا از کمبود آب در بدنش جلوگیری شود. اگر فرد بیمار غذاهای جامد نمی خورد، مایعات حاوی شکر و املاح مانند آبگوشت یا سوپ، نوشیدنی های ورزشی مانند ®Gatorade (که بصورت نصف و نصف با آب رقیق شده)، ®Pedialyte یا ®Lytren (رقیق نشده)، شربت زنجبیل، کولا، و دیگر نوشابه ها را به وی بدهید ولی از نوشابه های رژیمی و یا نوشابه هایی که حاوی مقدار زیادی کافئین هستند اجتناب کنید. ادرار مرتب نشانهٔ خوبی از وجود آب کافی در بدن است.

میزان حداقل مصرف مایعات که در صورت نخوردن غذای جامد توصیه می شود:

کودکان خردسال – یک و نیم اونس به ازای هر پوند وزن بدن در هر روز (وزن کودک را در 1.5 ضرب کنید). مثال ها:

- یک کودک 10 پوندی تقریباً 15 اونس مایعات در روز نیاز دارد
- یک کودک 20 پاوندی تقریباً 30 اونس مایعات در روز نیاز دارد
- کودکان بزرگتر و بزرگسالان- 1.5 تا 2.5 کوآرت در روز (3 تا 5 فنجان 8 اونسی یا 2 تا 3 قوطی یا بطری 12 اونسی)

اگر فرد بیمار استفراغ **می کند**، لااقل به مدت 1 ساعت به وی هیچگونه مایع یاغذایی ندهید. اجازه دهید که معده استراحت کند. سپس، مقادیر خیلی کمی از یک مایع زلال مانند آب، چای کمرنگ، شربت زنجبیل، یا آبگوشت به وی بدهید. با 1 قاشق چایخوری تا 1 قاشق غذاخوری مایع شفاف در هر 10 دقیقه شروع کنید. اگر فرد استفراغ می کند، اجازه دهید که معده یک ساعت دیگر استراحت کند. دوباره، سعی کنید که به دفعات یک مایع زلال را به وی بخورانید. هنگامی که استفراغ وجود ندارد، کم کم میزان مایعات را افزایش دهید و از مایعاتی استفاده کنید که حاوی شکر و املاح هستند. پس از اینکه رژیم مایعات به مدت 6 تا 8 ساعت بدون استفراغ ادامه یافت، غذاهای جامدی که آسان هضم می شوند، از قبیل بیسکویت های نمکدار، نان تست خشک، سوپ، پورهٔ سیب زمینی یا برنج را اضافه کنید. به تدریج به رژیم غذایی معمول بازگردید.

نوزادانی که از پستان شیر می خورند و استفراغ می کنند می توانند به شیر خوردن ادامه دهند. با شیر دادنهای 4 تا 5 دقیقه ای در هر 30 تا 45 دقیقه یا با دادن مقادیر کم (1.5 اونس یا کمتر در هر بار) پدیالایت (Pedialyte ®) یا لیترن (Lytren ®) در هر 10 دقیقه یکبار در یک بطری به نوزادتان اجازه دهید که به دفعات بیشتر شیر بخورد.

(ادامه دارد)

پرستاری/Caregiving

. چگونه از کسی که به آنفلوانزا مبتلا است پرستاری کنیم
(How to Care for Someone with Influenza)

به فرد بیمار بگویید که از نوشیدن الکل و استعمال دخانیات خودداری کند. **اجازهٔ ندهید که در خانه سیگار کشیده شود.**

مراقب نشانه های زیر در مورد کمبود آب بدن و یا ننوشیدن کافی مایعات باشید:

- ضعف یا عدم پاسخ
- کم شدن آب دهان/ خشکی دهان و زبان
- چشمهای گود افتاده
- پف کردن و یا ورم پوست: این را با گرفتن لایه ای از پوست میان انگشتان و نیشگون گرفتن ملایم آن به مدت 1 ثانیه امتحان کنید. در حالت معمول، پوست بلافاصله به حالت صاف طبیعی اش باز می گردد. اگر فرد دچار کمبود آب باشد، پوست در همان حالت "ورم کرده" می ماند یا 2 ثانیه بیشتر طول می کشد که به حالت طبیعی بازگردد. این کار به بهترین صورت روی پوست شکم کودک و روی قسمت بالای سینه فرد بزرگسال چک می شود.
- نوزادان: نشانهٔ کمبود آب، خیس کردن کمتر از 3 پوشک در 24 ساعت گذشته است.
- کاهش ادرار، که در اثر کمبود آب زرد تیره می شود. افراد بیماری که به اندازهٔ کافی مایعات دریافت می کنند باید حداقل هر 8 تا 12 ساعت یک بار ادرار کنند.
- اگر فرد بیمار دچار کمبود آب است، در یک دورهٔ 4 ساعته به وی به صورت جرعه جرعه و یا قاشق قاشق مرتباً مایعات بدهید. مراقب افزایش ادرار، رنگ روشنتر ادرار و بهبود حال کلی بیمار باشید.

کمبود آب در نوزادان و سالمندان می تواند خطرناک باشد، اگر نشانه ها ادامه یافتند و یا بدتر شدند سریعاً درخواست کمک پزشکی کنید.

سلامت روانی خود را حفظ کنید

تا می توانید برای فرد بیمار وضعیت راحتی فراهم کنید.

استراحت مهم است.

- به خانواده تان بگویید که چرا ممکن است از افراد خواسته شود که در خانه بمانند.
- به خانواده تان بگویید که واکشنهای معمول به رویدادی که فشار روانی وارد می سازد شامل احساس هایی از این قبیل می شوند:

- عصبی بودن، غم، خشم، بی خوابی، و اندوه.
- پیش از، هنگام و پس از شیوع یا همه گیری آنفلوانزا در صورتی که راهکارهای کمک به خود کارساز نبودند یا متوجه شدید که برای کنار آمدن با وضعیت از مواد مخدر/ الکل استفاده می کنید، با یک متخصص سلامت روانی تماس بگیرید یا به مرکز بحران مونتگومری کانتی (240-777-4000) زنگ بزنید.

برای کودکان:

- به کودکان بگویید هنگامی که چیز بد یا ترسناکی اتفاق می افتد، احساس آشفتگی امری طبیعی است.
- بدون قضاوت کردن کودکان را تشویق کنید که احساست یا افکارشان را ابراز کنند.
- **تا جای ممکن به فعالیتهای معمول روزانه بازگردید.**

منابع: این سند با اجازهٔ بهداشت عمومی ناحیه سیاتل و کانتی کینگ، واشنگتن مورد استفاده و چاپ مجدد قرار گرفته است. اطلاعات از وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده، مراکز کنترل و پیشگیری بیماری ها و ادارهٔ خدمات سوءاستفاده از داروها و سلامت روانی وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده به دست آمده است.

پرستاری
Caregiving

ثبت گزارش مراقبت
Personal Care Log

جدولی برای دنبال کردن سلامت فرد
طی ابتلا به آنفلوانزا

A table for tracking a person's health during the flu.

پرستاری/Caregiving

دفتر ثبت مراقبت شخصی
Personal Care Log

دفتر ثبت مراقبت آنفلوانزا

(کپی کنید، آن را پر کنید و هنگام ملاقات با پرسنل پزشکی آن را به همراه داشته باشید)

نام_____ نام ارائه دهنده خدمات پزشکی_____

تاریخ	ساعت	مشاهدات*	دما	دارو

* هر نشانه ای مانند سرفه، گیجی، وضعیت ظاهری بیمار؛ کاری که بیمار انجام می دهد؛ مایعات یا غذاهایی که از مشاهدهٔ قبلی به این سو خورده شده است.

پرستاری/Caregiving

دفتر ثبت مراقبت شخصی
Personal Care Log

دفتر ثبت مراقبت آنفلوانزا

(کپی کنید، آن را پر کنید و هنگام ملاقات با پرسنل پزشکی آن را به همراه داشته باشید)

نام_____ نام ارائه دهنده خدمات پزشکی_____

تاریخ	ساعت	مشاهدات*	دما	دارو

* هر نشانه ای مانند سرفه، گیجی، وضعیت ظاهری بیمار؛ کاری که بیمار انجام می دهد؛ مایعات یا غذاهایی که از مشاهدهٔ قبلی به این سو خورده شده است.

پرستاری/Caregiving

فهرست تدارکات حیوانات برای آمادگی برای بلایا
منبعی از اطلاعات برای نگهداری از حیوانات خانگی به هنگام وضعیت اضطراری
Disaster Preparedness Animal Supplies Checklist
A resource for information on taking care of a pet during an emergency.

پرستاری/Caregiving

فهرست تدارکات حیوانات برای آمادگی برای بلایا
Disaster Preparedness Animal Supplies Checklist

فهرست تدارکات حیوانات برای آمادگی برای بلایا
Disaster Preparedness Animal Supplies Checklist

جعبهٔ بلایای خود را همین امروز آماده کنید!

غذا

- لااقل به اندازهٔ یک هفته غذا در ظرفهایی که هوا وارد آن نشده نگه دارید.
- غذاها را هر سه ماه یک بار عوض کنید.
- یک قوطی بازکن، قاشق و کاسهٔ اضافه داشته باشید.

آب

- لااقل به اندازهٔ مصرف دو هفته آب در یک ظرفی که هوا وارد آن نشده داشته باشید.
- آب را هر دو ماه یک بار عوض کنید.
- یک کاسهٔ اضافه داشته باشید.

مدارک هویت

- حیوانات همواره باید قلاده و پلاک شناسایی داشته باشند.
- با یک میکروچیپ دائماً هویت حیوانتان را برای همیشه مشخص کنید.
- عکسهای جدید حیواناتتان را داشته باشید.
- در برخی از عکسها خودتان نیز حضور داشته باشید تا به عنوان مدرک مالکیت مورد استفاده قرار بگیرد.

کمکهای اولیه/ دارو

- یک جعبهٔ کمکهای اولیهٔ حیوانات و کتاب مربوطه را تهیه کرده و یا بخرید.
- لااقل به اندازهٔ مصرف یک ماه ذخیره هر نوع داروی بلند مدتی را داشته باشید.
- یک پلاک شناسایی با اطلاعات مربوط به نیازهای دارویی تهیه کنید.

تدارکات نظافتی

- یک ظرف کوچک صابون و ضدعفونی کننده آماده کنید.
- چندین بسته حولهٔ کاغذی و کیسهٔ پلاستیکی داشته باشید.

پرستاری/Caregiving

فهرست تدارکات حیوانات برای آمادگی برای بلایا
Disaster Preparedness Animal Supplies Checklist

فهرست تدارکات حیوانات برای آمادگی برای بلایا
Disaster Preparedness Animal Supplies Checklist

نیازهای ویژهٔ گونه های مختلف

پرندگان، خزندگان و خرگوشها

- حداقل مصرف یک هفتهٔ مواد کف قفس
- یک تور دسته دار بلند، حولهٔ سنگین و پتو
- یک چراغ قوه و باتری های یدکی
- بطری و یا کاسهٔ اضافهٔ آب
- یک قفس یا محفظه برای تخلیه

سگ ها

- جمع کنندهٔ مدفوع و/ یا کیسه های کوچک پلاستیکی
- جعبه و یا لانهٔ قابل تا شدن
- مهار، افسار و تیرک پیچ دار و یا تسمه دار

گربه ها

- جعبهٔ اضافی مدفوع و مدفوع جمع کن
- مصرف یک هفتهٔ جعبهٔ مدفوع
- لانهٔ کوچک مخصوص هواپیما
- مهار و افسار

اسب ها، خوک ها و احشام

- پالهنگ و طناب هدایت برای هر حیوان
- سطلهای اضافهٔ غذا، آب، نمک و طناب
- سطل آشغالهای تمیز برای مقادیر بزرگ آب
- دو هفته مصرف مواد لازم برای جای خواب حیوانات
- قابهای نرده ای برای ایجاد محوطه های کوچکتر
- چنگک کود

پرستاری/Caregiving

رهنمودهایی برای کارمندانی که پس از آنفلوانزا
به سر کار باز می گردند

پیشنهادهایی برای کسی که به تازگی از آنفلوانزا بهبود یافته است و کسی که می تواند به سر کار بازگردد

Guidance for Employees Returning Back to Work After Influenza Illness

Suggestions for someone recently recovered from the flu and who is able to return to work.

پرستاری/Caregiving

رهنمودهایی برای کارمندانی که پس از آنفلوانزا به سر کار باز می گردند
Guidance for Employees on Returning to Work after Influenza Illness

بررسی نشانه های ویروس آنفلوانزا

ویروس آنفلوانزا معمولاً از طریق قطرات کوچک تنفسی (مانند وقتی که فرد مبتلا، معمولاً درفاصلهٔ کمتر از 1 متری یا کمتر از 3 فوت، از فرد سالم سرفه یا عطسه می کند) از فردی به فرد دیگر منتقل می شود. این ویروس همچنین می تواند از طریق تماس با ترشحات عفونی یا مسری دستگاه تنفسی بر روی دست فرد بیمار یا با دست زدن به اشیاء آلوده به ویروس نیز منتقل شود.

در آنفلوانزای فصلی، دورهٔ معمول نهفتگی، یا زمان میان تماس با بیماری عفونی و بروز نشانه های بیماری، معمولاً 1 تا 4 روز و به طور میانگین 2 روز است. بزرگسالان می توانند از یک روز پیش از آغاز نشانه ها تا حدود 5 تا 7 روز پس از شروع نشانه ها ناقل بیماری باشند. کودکان می توانند تا بیش از 10 روز پس از بروز نشانه های بیماری ناقل آن باشند. افرادی که دارای مشکلات جدی دستگاه ایمنی هستند می توانند تا هفته ها و یا ماه ها ناقل بیماری باشند.

معیارهای فعلی برای بازگشت کارکنان به کار پس از آنفلوانزای فصلی

کارکنانی که به آنفلوانزا مبتلا می شوند باید تا زمانی که معیارهای زیر ارضا شوند در خانه بمانند:

- لااقل 5 روز از زمانی که نشانه های بیماری ظاهر شدند گذشته باشد؛ و
- تب قطع شده باشد و لااقل در 24 ساعت گذشته دیده نشده باشد؛ و
- سرفه در حال بهبود است (دفعات و میزان ترشحات کم شده باشند و دچار درد سینهٔ مربوطه و کم نفسی نباشد)

پس از بازگشت به محیط کار، کارکنان باید اصول سرفه کردن و شستن دست را دامه دهند (به صفحهٔ شماره 2، *هنگام سرفه کردن دهان خود را بپوشانید*، مراجعه کنید).

معیارها برای آنفلوانزای همه گیر

کارشناسان نمی دانند که آیا شیوهٔ انتقال، دورهٔ نهفتگی، و یا دورهٔ مسری بودن ویروس همه گیر آنفلوانزا مشابه آنفلوانزای فصلی خواهد بود یا نه. به همین دلیل، کارفرمایان باید به هنگام همه گیری آنفلوانزا نسبت به توصیه های ویژهٔ خدمات بهداشت عمومی مونتگومری کانتی هشیار باشند. مدیریت بیماری در محیط کار، منجمله اینکه چه هنگام بازگشت کارکنان به کار خطری ندارد، در صورت نیاز از طریق رسانه های مختلف ابلاغ خواهد شد. برای اطلاعات به روز، با خط اطلاعات خدمات بهداشت عمومی مونتگومری کانتی (240-777-4200) تماس بگیرید و یا از تارنمای www.montgomerycountymd.gov دیدن کنید.

جعبه ابزار خانه نشینی

منابع
Stay at Home Toolkit Resources

دولت مونتگومری کانتی
www.montgomerycountymd.gov

خط اطلاعاتی بهداشت عمومی 240-777-4200
خط ویژهٔ 24 ساعتهٔ مر کز بحران 240-777-4000

صلیب سرخ آمریکا
www.redcross.org

مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ها
www.cdc.gov

جامعهٔ حمایت از حیوانات ایالات متحده
www.hsus.org

ادارهٔ خدمات سوءاستفاده از مواد مخدر و سلامت روانی
www.samhsa.gov