

پیام های بهداشتی در مورد مبتلایان به سرطان در شرایط کرونا

- بیماران مبتلا به سرطان تحت درمان با انواع داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی هستند، بنابراین در معرض خطر بیشتری قرار دارند.
- سعی کنیم کمترین مواجهه با افراد به ویژه افراد دارای علائم مشکوک را داشته باشیم و از لمس دیگران تحت هر عنوان از جمله دست دادن یا روبوسی اجتناب کنیم.
- به علائمی مانند تب، سرفه، تنگی نفس، لرز، درد بدن، سردرد، اسهال، تهوع، استفراغ، آبریزش بینی به ویژه در طی دو هفته پس از تماس با فردی که این علائم را دارد، توجه کنیم و در صورت داشتن این علائم به پزشک مراجعه کنیم.
- دست های خود را مرتب با آب و صابون به مدت 20 ثانیه (ترجیحاً هر ساعت یک بار) یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده حاوی الکل تمیز کنیم.
- شستن دست ها قبل از غذا، بعد از دستشویی، بعد از عطسه یا سرفه و پس از تماس با سطوح مشکوک به آلودگی توصیه می شود.
- هنگام عطسه و سرفه با دستمال و یا قسمت داخلی آرنج دست جلوی بینی و دهان را بگیریم.
- از تماس دست با دهان، بینی، چشم و اطراف آن خودداری کنیم.
- از لحظه خروج از منزل تا بازگشت به منزل حتماً ماسک بزنیم.
- وسایلی که به صورت مکرر در تماس دست هستند مانند ریموت کنترل، دستگیره درها، گوشی همراه، لپتاب یا تبلت را مرتب ضدعفونی کنیم.
- مواد غذایی به ویژه گوشت و تخم مرغ به طور کامل بپزیم.
- با مصرف مرتب میوه و سبزی شسته و تمیز شده و ویتامین C « ث » طبیعی سیستم ایمنی خود را تقویت کنیم.

پیام های بهداشتی در مورد حضور در محیط های درمانی در شرایط کرونا

- از پزشک خود بخواهیم تا حدی که به درمان، مراقبت و سلامت ما لطمه ای وارد نشود، اقدامات تشخیصی درمانی را به تعویق بیندازد یا به حداقل ممکن کاهش دهد.
- در صورت نیاز به حضور در مراکز تشخیصی درمانی، زمان حضور خود را به حداقل برسانیم و از حضور در فضاهای انتظار شلوغ اجتناب کنیم.
- در زمان انتظار برای ویزیت در سالن انتظار بیمارستان یا مطب حداقل فاصله یک متر را با سایر افراد رعایت کنیم.

- در هنگام مراجعه به محیط های تشخیص درمانی، حتما از ماسک مناسب و ترجیحا دستکش استفاده کنیم و از لمس دهان، بینی و چشم خودداری کنیم.
- توجه داشته باشیم همه کارکنان مراکز تشخیص و درمان سرطان در زمان اشتغال به کار باید از ماسک مناسب و دستکش استفاده کنند.
- در مورد ضدعفونی مرکز، سطوح در تماس با بیمار از جمله تخت درمان رادیوتراپی از پرسنل سوال کنیم.
- توجه داشته باشیم در بخش شیمی درمانی سرپایی و بستری، صرفا بیمار اجازه ورود دارد و پیش از ورود همه وسایل به همراه بیمار تحویل داده می شود.
- توجه داشته باشیم داروهای شیمی درمانی (و نه پلاستیک همراه آن)، پیش از ورود بیمار به بخش شیمی درمانی، داخل سبد مناسبی قرار می گیرد و به پرستار بخش تحویل داده می شود.
- توجه داشته باشیم برای بیمارانی که برای رادیوتراپی مراجعه می کنند در زمان درمان، از گان یک بار مصرف استفاده می شود.
- با تنظیم دقیق نوبت های رادیوتراپی و شیمی درمانی، میزان خود را در مراکز درمانی کاهش دهیم.
- با مشورت با پزشک معالج خود، موارد مراجعه غیرضروری به مراکز درمانی را کاهش دهیم.

پیام های بهداشتی در مورد حضور در محیط های عمومی در شرایط کرونا

- فعالیت های خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکان های عمومی و شلوغ پرهیز و حداقل فاصله یک متر را رعایت کنیم.
- در صورت نیاز به حضور در مکان های عمومی، حتما از ماسک استفاده کنیم.
- از لمس سطوح وسایل نقلیه عمومی پرهیز کنیم و در صورت لمس از شستشو و ضدعفونی کردن دستان خود در اولین فرصت غفلت نکنیم.
- برای استفاده از دکمه های آسانسور از دستمال کاغذی، سوآپ گوش پاک کن، خلال دندان یا دستمال یک بار مصرف استفاده کنیم و بلافاصله آن را در نزدیک ترین سطل زباله بیندازیم.

- در هنگام سوار شدن در آسانسور، رو به در آسانسور بایستیم نه رو به دیگران و از صحبت کردن اجتناب کنیم.
- از حضور در رستوران ها و اماکن غذاخوری پرهیز کنیم و در صورت ضرورت حضور، از ظرف و لیوان یکبار مصرف استفاده کنیم.
- از سطوح های پدالی دردار در اماکن عمومی استفاده کنیم.
- بلافاصله پس از تماس با کیبورد، موس، موبایل، گوشی تلفن، دکمه آسانسور، دستگاه خودپرداز، دستگاه کارتخوان، زنگ اماکن عمومی و منازل، ثبت اثر انگشت پرسنل و استامپ، دست ها را با آب و صابون به مدت 20 ثانیه شسته و یا با مواد الکلی ضد عفونی کنیم.

پیام های بهداشتی در محیط خانه در شرایط کرونا

- در صورتی که برای خدمات تشخیصی درمانی به بیمارستان، کلینیک یا مطب مراجعه می کنیم، پس از بازگشت به خانه و در بدو ورود، تمام لباس های خود را در سبد شستشو یا ماشین لباس شویی قرار داده، بلافاصله حمام کرده و لباس تمیز به تن کنیم.
- یک فرد مسوول رسیدگی به بیمار مبتلا به سرطان باشد. این فرد بیشتر از سایر اعضای خانواده اصول بهداشتی را رعایت نماید و کمترین تماس را با محیط خارج از خانه و سایر افراد خانواده داشته باشد.
- فرد مراقبت کننده از بیمار مبتلا به سرطان در زمان مراقبت از بیمار ماسک به صورت داشته و قبل و بعد از هر مراقبت، دست های خود را ضدعفونی کند.
- تمام لوازم شخصی بیمار مبتلا به سرطان (لوازم بهداشت شخصی، ظروف غذا، بالش، ملحفه، تشک و ..) از سایر اعضای خانواده جدا و مختص خود بیمار باشد.
- بیمار مبتلا به سرطان در فضایی مخصوص به خود و جدا از سایر اعضای خانواده باشد، حداقل خروج از این فضا را داشته باشد و تا حد ممکن فردی غیر از اعضای ساکن به محل زندگی بیمار رفت و آمد نداشته باشد.
- با توجه به خطر بالاتر ایجاد لخته عروقی در افراد مبتلا به سرطان که در حال درمان هستند، محدود کردن فرد بیمار در یک اتاق به هیچ وجه به معنای کم تحرکی نیست و باید بیمار تحرک معمول را داشته باشد.
- مواجهه بیمار مبتلا به سرطان با دیگر اعضای خانواده را محدود کرده و فضای مشترک را به حداقل برسانیم. اطمینان حاصل کنیم که فضاهای مشترک (مثل آشپزخانه، حمام و ..) به خوبی تهویه می شوند (به عنوان مثال پنجره ها را باز نگه دارید).

- رفت و آمد به اتاق بیمار توسط سایر اعضای خانواده را به حداقل ممکن برسانیم.
- تمام سطوحی که بیمار با آن‌ها در تماس است (لوازم اتاق خواب و روشور دستشویی) را حداقل روزی دو بار ضدعفونی کنیم. ضدعفونی کردن سطوح با پارچه مرطوب شده با مواد ضدعفونی کننده انجام شود.
- حداقل روزی یک بار درجه حرارت بدن بیمار مبتلا به سرطان را توسط تب سنج اندازه بگیریم و در صورتی که دمای بدن از 37/3 درجه بالاتر است و یا بیمار هریک از علائم سرفه خشک، تنگی نفس یا احساس ناخوشی غیرطبیعی را دارد با پزشک درمانگر بیمار یا مرکزی که بیمار خدمات تشخیصی درمانی خود را از آن دریافت می نماید، تماس بگیریم.
- از رفت و آمد افراد مبتلا به هرگونه علائم سرماخوردگی، حتی در حد آبریزش خفیف بینی یا عطسه اندک، به محل زندگی بیمار شدیداً خودداری کنیم.
- رژیم غذایی هفتگی متعادلی برای بیمار برنامه ریزی کنیم و در هنگام آماده سازی و پخت غذا تمام موارد بهداشتی عنوان شده به خصوص شستن مداوم دست‌ها به روش صحیح را رعایت کنیم.
- تمام تلاش خود را در جهت حفظ آرامش خود و بیمار به کار ببریم و سعی کنیم محیطی آرام و بدون استرس در منزل فراهم کنیم.