



کرونا ویروس

کروناویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که موجب بروز علائمی مشابه سرماخوردگی در انسان و حیوانات می شوند که عموماً خطر زیادی ندارند.

در دسامبر ۲۰۱۹ جدیدترین گونه از کروناویروس ها به نام covid-19 بین انسان ها شیوع پیدا کرد.

علائم کرونا ویروس covid-19:

- تب
- سرفه
- تنگی نفس
- سایر علائم: لرز، درد بدن، گلو درد، سر درد، اسهال، تهوع، استفراغ، آبریزش بینی.

شایعترین راههای انتقال بیماری:

- تماس با قطرات تنفسی (عطسه و سرفه) فرد آلوده
- لمس وسایل آلوده به ویروس و سپس لمس چشمها، بینی و دهان
- تماس با حیوانات آلوده
- خوردن گوشت خام و نیمه پخته

درمان:

هنوز واکسن یا داروی مخصوص ضد ویروس برای ریشه کن کردن، درمان قطعی، یا مقابله با عفونت های ناشی از کرونا ویروس وجود ندارد. با وجود این تعداد زیادی از بیماران به طور خود به خود بهبود می یابند.

با مصرف روزانه مواد غذایی دارای ویتامین سی (C) مانند سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه هایی مانند پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، کیوی و... و سبزی هایی مانند انواع کلم بخصوص بروکلی، فلفل دلمه ای و... می توان بدن را در مقابل انواع بیماریها از جمله کرونا محافظت نمود.

همراه گرامی، چنانچه بیمار شما از کرونا بهبود یافته و از بیمارستان ترخیص شده است، و یا بیمار مورد کرونا می‌باشد که در حال حاضر نیاز به بستری ندارد برای مراقبت از وی در منزل به توصیه های زیر عمل نمایید:

- بیمار را در یک اتاق جداگانه و با تهویه مناسب قرار دهید.
- ارتباط و تماس بیمار با افراد دیگر را محدود نمایید، بهتر است یک نفر که از نظر سلامتی در وضعیت خوبی است (ترجیحاً از گروه های پرخطر مانند سالمندان نباشد) برای مراقبت از بیمار اختصاص داده شود.

- اعضای خانواده باید از تردد به اتاق بستری بیمار خودداری نمایند و در صورت لزوم اشتراک فضای روزانه، بیمار باید بهداشت تنفسی را رعایت نموده و از سایر افراد خانوار فاصله حداقل یک متر را حفظ کند (مثلاً خوابیدن در یک تخت جداگانه).

- در مورد مادر شیرده استثنایی وجود دارد: با توجه به مزایای تغذیه با شیر مادر و نقش ناچیز شیر مادر در انتقال ویروس های دستگاه تنفسی، مادر می تواند به شیردهی ادامه دهد اما هنگام نزدیک شدن به کودک باید از ماسک استفاده نماید و قبل از تماس با کودک، بهداشت دست و سایر اقدامات بهداشتی را رعایت نماید.



- تردد و جابجایی بیمار محدود باشد. اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک خانه (مثلاً آشپزخانه و حمام به خوبی تهویه می گردند و پنجره ها باز باشند).



- در صورتی که با فرد بیمار در یک اتاق قراردارید، ترجیحاً از ماسک فیلتردار استفاده نماید و دقت کند که به طور مناسب صورت را بپوشاند. در حین استفاده از ماسک نباید آن

را لمس یا دستکاری نمایید. اگر ماسک شما با ترشحات تنفسی و سرفه بیمار آلوده گردد، فوراً تعویض نمایید. ماسک را بعد از پایان استفاده، در کیسه نایلونی قرار داده، درب آن را بسته و دفع نمایید. سپس دستان خود را بشویید.



- بهداشت دست با آب و صابون قبل و بعد از تهیه غذا، قبل و بعد از خوردن غذا، بعد از استفاده از توالت و هر زمان که دستها کثیف به نظر می رسند انجام شود. می توان از الکل ۷۰ درصد نیز استفاده کرد.
- پس از شستن دست با آب و صابون، با حوله کاغذی

یکبار مصرف دست‌های خود را خشک نمایید. اگر حوله کاغذی در دسترس نیست از حوله های پارچه ای اختصاصی استفاده کنید اما حتماً بعد از خیس شدن آنها را جایگزین کنید.

- از تماس مستقیم با مایعات بدن، بخصوص ترشحات دهان، تنفس و مدفوع خودداری کنید.
- از دستکش یکبار مصرف برای مراقبت از بهداشت دست و ماسک برای بهداشت دهان یا تنفس، هنگام جابجایی مدفوع، ادرار و پسماند استفاده کنید.

• استفاده از ظروف غذایی، سیگار، حوله یا ملحفه‌های مشترک خودداری شود.

- شستشوی جداگانه ظروف غذایی بیمار با آب و مایع ظرفشویی توصیه می شود.



• روزانه سطوح مورد تماس بیمار را با محلول سفید کننده رقیق یک درصد (۱ بخش وایتکس، ۹۹ درصد آب) ضدعفونی کنید.

• البسه، حوله و ملحفه‌های مورد استفاده بیمار با استفاده از ماشین لباسشویی در آب ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته شود.

• به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده، از تکاندن البسه و ملحفه‌های بیمار خودداری شود.

• در صورت بروز علائم هشدار، بیمار مجدداً مراجعه و درمان خود را پیگیری نماید.

• اگر یکی از اعضای خانواده علائم عفونت حاد تنفسی از جمله تب، سرفه، گلو درد و تنفس دشوار را تجربه کرد، با فوریت‌ها (۱۱۵ اورژانس) تماس بگیرید.

• افراد در معرض تماس با بیمار تا مدت ۱۴ روز بر سلامت خود نظارت داشته باشند. در صورت بروز هرگونه علائم بخصوص تب، علائم تنفسی مانند سرفه یا تنگی نفس، و اسهال، از آخرین روز از تماس احتمالی خود به فوریت های پزشکی اطلاع دهند.

• از وسایل حمل و نقل عمومی مانند مترو و اتوبوس جهت مراجعه به مراکز درمانی، خودداری گردد. ترجیحاً بیمار با آمبولانس جابجا شود یا در صورت اضطرار و عدم امکان انتقال با آمبولانس، بیمار را با وسیله نقلیه شخصی حمل کنید و در صورت امکان پنجره‌های وسیله نقلیه را باز نگه دارید.

• به بیمار تأکید نمایید که همواره بهداشت تنفسی و بهداشت دست را رعایت نموده تا حد ممکن از افراد دیگر حداقل یک متر فاصله داشته باشند.



آموزش به بیمار

کد ۲۰۳



مجمع آموزش تخصصی درمان حضرت رسول اکرم (ص)

مراقبت از بیمار مبتلا به کرونا ویروس



حسین کهنده: مهین قاسمی

تایید کننده: دکتر زینب یاسین (متخصص عفونی، عضو هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>