



بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص) واحد آموزش سلامت

کتابچه آموزشی خود مراقبتی در کرونا ویروس ۲۰۱۹

شناسنامه آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی در کرونا ویروس ۲۰۱۹
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأید کننده علمی	خانم دکتر کیمیایی فر
سمت	متخصص داخلی
تاریخ تهیه	زمستان ۱۴۰۰
کد پمفلت	Fer-HE-BI-004-00



علائم بیماری کووید ۱۹ چیست؟

علائم بیماری کووید-۱۹ شامل موارد زیر می باشد:

تب، سرفه خشک، گلو درد، بدن درد، آبریزش بینی، عطسه، سر درد، تهوع، استفراغ، اسهال، لرز، ضعف و خستگی، تنگی نفس، از دست دادن حس بویایی و چشایی

نشانه‌های بیماری کروناویروس ۲۰۱۹



علائم بیماری کرونا در طی ۲ تا ۱۴ روز بعد از تماس با فرد مبتلا، خود را نشان می دهد.

بیماری از چه راه هایی انتقال می یابد؟

۱. انتقال از فرد به فرد با قطرات تنفسی

الف) بین افراد در تماس نزدیک با یکدیگر (در فاصله یک متر یا کمتر برای حداقل ۱۵ دقیقه) ب) از طریق قطرات

ریز تنفسی زمانی که فرد مبتلا عطسه یا سرفه می کند. ج) صحبت کردن در فاصله نزدیک

۲. از طریق تماس با سطوح و اشیای آلوده

افراد از طریق تماس با سطوح و اشیایی که ویروس روی آنها وجود دارد و سپس دست زدن به دهان، بینی و چشم های خود، مبتلا به کرونا می شوند. بیشترین سرایت زمانی اتفاق می افتد که افراد بیشترین علامت را دارند. احتمال انتقال ویروس در فضاهای بسته و کوچک مانند آسانسور بیشتر است.

چه کسانی مشکوک به ابتلا به بیماری کووید-۱۹ هستند؟

در صورت وجود یکی از شرایط زیر، بیمار مشکوک به ابتلا به بیماری کووید-۱۹ می باشد.

۱. شروع ناگهانی تب و سرفه **یا**

۲. شروع ناگهانی حداقل سه یا بیشتر از علائم بیماری **یا**

از دست دادن ناگهانی حس بویایی یا چشایی

افراد در تماس نزدیک چه کسانی هستند؟

فردی است که در طی ۲ روز قبل تا ۱۴ روز بعد از شروع علائم بیمار، در تماس با بیمار در شرایط زیر باشد:



الف) تماس چهره به چهره در فاصله یک متر یا کمتر برای حداقل پانزده دقیقه

ب) تماس مستقیم فیزیکی با بیمار

ج) مراقبت از بیمار بدون حفاظت فردی برای این افراد احتمال ابتلا به بیماری زیاد می باشد.

چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ هستند؟

۱. افرادی که مبتلا به بیماری های زیر باشند بیشتر در معرض ابتلا هستند:

بیماری های قلبی - عروقی، چاقی زیاد یا $BMI \geq 30$ ، آسم، سرطان، سابقه پیوند عضو، فشار خون

بالا، نارسایی مزمن کلیوی، دیابت، آسیب عروق مغز و بیماری مزمن ریوی ۲-افراد بالای ۶۰ سال

۳-مادران باردار

چه کسانی باید برای نمونه گیری آزمایش PCR کرونا مراجعه کنند؟

بیماران علامت دار بالای ۶۰ سال، مادران باردار علامت دار، بیماران علامت دار که بیماری

های زیر را دارند:

بیماری های قلبی - عروقی، چاقی زیاد یا $BMI \geq 30$ ، آسم، بدخیمی، سابقه پیوند، فشار

خون بالا، نارسایی مزمن کلیوی، دیابت، آسیب عروق مغز و بیماری مزمن ریوی ♦

افراد در تماس نزدیک با بیمار قطعی که سن بالای 60 سال، بارداری

یا بیماری زمینه ای (بیماری های قلبی - عروقی، چاقی زیاد یا $BMI \geq 30$ ، آسم، سرطان،

سابقه پیوند عضو، فشارخون بالا، نارسایی مزمن کلیوی، دیابت، آسیب عروق مغز و بیماری

مزمن ریوی) دارند.

چه کسانی باید به بیمارستان مراجعه کنند؟

بیمارانی که دچار تنگی نفس و کاهش اکسیژن خون می شوند. (فشار اکسیژن کمتر از ۹۰ درصد)

بیمارانی که دچار کاهش سطح هوشیاری باشند.

بیمارانی که دچار کاهش فشارخون باشند.

بیمارانی که دچار کم آبی شدید و عدم تحمل خوراکی

برای مراقبت در منزل به چه نکاتی باید توجه کرد؟

الف) نکات مورد توجه بیمار :

داروهای تجویزی خود را به طور منظم در زمان های توصیه شده مصرف نمایید.

در خانه بماند. به محل کار و مکان عمومی نرود.

استراحت کند. مایعات زیاد بنوشد و تغذیه صحیح داشته باشد.

بیمار، ملاقات ممنوع است و تنها مراقب بیمار می تواند با رعایت اصول بهداشتی با وی ملاقات کند. بیمار باید در یک اتاق مجزا از سایر اعضای خانواده استراحت کند و همواره فاصله حداقل یک متر و نیم را با سایر افراد خانواده رعایت کنید. در صورت استفاده از فضای مشترک در منزل از ماسک ساده یا جراحی استفاده کند و همیشه باید رعایت بهداشت تنفسی داشته باشد. (عطسه و سرفه داخل دستمال، انداختن دستمال در کیسه و سپس در سطل درب دار، شستشوی دست با آب و صابون پس از عطسه و سرفه) با باز کردن پنجره ها، جریان هوا و گردش هوا را در اتاق برقرار کند. حوله نباید مشترک باشد و برای خشک کردن دست ها ترجیحاً به جای حوله از دستمال کاغذی استفاده نماید.

هنگام تغذیه شیرخوار با پستان یا در صورت شیردوشی، مادر باید دست های خود را شسته و ظروف ذخیره شیر را به خوبی شسته و سپس ضدعفونی کرده باشد .

اگر مادر شیرده به شدت بیمار است، بایستی وی را به دوشیدن شیر و دادن آن به کودک با فنجان تمیز و یا قاشق تشویق کرد و روش های جلوگیری از عفونت را رعایت نمود .

ب) نکات مورد توجه مراقب بیمار :

حتی الامکان تعداد مراقبین بیمار در منزل بسیار محدود باشد. حفظ ایمنی مراقبت کننده از بیمار در منزل ضروری است.

مراقب بیمار، زمانی که با بیمار در یک اتاق قرار دارد باید از ماسک معمولی استفاده نماید و دقت نماید ماسک صورت را بپوشاند. در حین استفاده، ماسک نباید لمس شود یا دستکاری گردد. اگر ماسک فرد مراقبت کننده با ترشحات تنفسی و سرفه بیمار آلوده گردد باید فوراً تعویض شود بهداشت دست باید فوراً به دنبال تماس با افراد بیمار یا محیط اطراف، قبل و بعد از تهیه غذا و قبل و بعد از خوردن غذا انجام گیرد. بهداشت دست را با شستن و استفاده از آب و صابون، با دقت و صحیح بگونه ای که تمام سطح دست و بین انگشتان شسته شود، (برای مدت ۲۰ ثانیه) باید انجام دهد .

سالمندان، مادران باردار و افراد در معرض خطر ابتلا باید از فضای نگهداری بیمار دور شوند.

(ج) علائم هشدار برای بیمار :

در صورت بروز علائمی چون تنگی نفس، درد قفسه سینه، تشدید سرفه، بروز سرفه های خلط دار، خواب آلودگی شدید، تب بیش از ۵ روز، اسهال شدید و عدم تحمل خوراکی بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه نماید.

(د نکات مهم برای همراهان بیمار)

از آنجاییکه افرادی که تحت درمان سرپایی یا بستری قرار می گیرند باید به صورت تلفنی توسط مراقب سلامت به مدت دو هفته پیگیری شوند بنابراین لازم است با مراقبین سلامت همکاری گردد. اطرافیان زیر یک سقف با بیمار و کسانی که برای ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از دو متر با بیمار در ۱۴ روز قبل از شروع علائم بودند نیز باید حداقل به مدت ۱۴ روز در منزل بمانند و خود را در این مدت ارزیابی علامتی نمایند.

در خصوص تغذیه بیمار به چه نکاتی باید توجه شود؟

به منظور افزایش سطح ایمنی بدن استفاده روزانه از منابع غذایی ویتامین C (انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز و مرکبات و انواع جوانه ها) ویتامین D: (تخم مرغ، لبنیات پاستوریزه و ماهی های چرب) ویتامین E (روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت) آهن و روی: (مغزهای گیاهی بی نمک، تخم مرغ، حبوبات، انواع گوشت های کم چرب و غلات سبوس دار و ویتامین های گروه B انواع میوه ها و سبزیجات، غلات سبوس دار، حبوبات، شیر و لبنیات پاستوریزه، انواع گوشت ها و زرده تخم مرغ توصیه می شود.

مصرف روزانه ۶-۸ لیوان آب آشامیدنی سالم و یا سایر مایعات به حفظ ایمنی بدن کمک می کند. در خصوص سنین بالا با پزشک مشاوره شود.

مواد غذایی چرب و شور مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها، شورها، سوسیس و کالباس باعث کاهش سطح ایمنی بدن می شوند.

با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین D، توصیه می شود جهت دریافت مقدار مورد نیاز ویتامین D با پزشک و یا مراقب سلامت خود مشورت کنند.

تا چه زمانی بیمار باید در منزل بماند و به محل کار مراجعه نکند؟

زمان بازگشت به محل کار با نظر پزشک و تایید ایشان امکان پذیر است ولی رعایت اصول جداسازی و حفاظت فردی تا رفع کامل علائم به مدت ۱۴ روز الزامی است .

برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ چه اقدامی باید انجام داد؟

رعایت اصول حفاظت فردی شامل موارد زیر است:

شستشوی دستها، پرهیز از دست دادن با یکدیگر، پرهیز از تماس دست آلوده با چشم، بینی و دهان، استفاده از ماسک تنفسی، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه، رعایت فاصله فیزیکی، ضدعفونی کردن سطوح آلوده، تهویه مرتب اتاق ها و ماندن در خانه

بهداشت دست: به دفعات تمامی قسمت های دست خصوصاً انگشت شست، کف دست و مچ دست به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با استفاده از آب و صابون شستشو داده شود.

به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دست ها با آب و صابون کنیم.
(مدت شست و شو حداقل ۲۰ ثانیه)

با خود مراقبتی از بیماریهای تنفسی (سرماخوردگی، آنفلوانزا و کرونا ویروس) پیشگیری کنیم

از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه و...) خودداری کنیم

در مکان های شلوغ و وسایل حمل و نقل عمومی از دست زدن به چشم و دهان خود خودداری کنیم

از بیماران مبتلا به علائم تنفسی (نظیر سرفه و عطسه) حداقل یک متر فاصله داشته باشیم

دهان و بینی خود را هنگام عطسه و سرفه با دستمال و یا قسمت بالای آستین پوشانیم

دهان و بینی خود را هنگام عطسه و سرفه با دستمال و یا قسمت بالای آستین پوشانیم

راههای پیشگیری از بیماریهای حاد تنفسی (ویروس کرونا)

شستشوی مرتب دست ها با آب و صابون یا محلول های ضدعفونی کننده

پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه یا سرفه

خودداری از تماس نزدیک با افرادی که علائم شبیه آنفلوانزا یا سرماخوردگی دارند (رعایت فاصله حداقل یک متر)

بخت صحیح و کامل گوشه و نخم مرغ

از دست دادن و روبوسی کردن جداً خودداری نمائید

نحوه صحیح استفاده از ماسک

- به هیچ عنوان با دست آلوده ماسک را لمس نکنید
- ماسک های معمولی جراحی بین ۲ تا ۳ ساعت استفاده دور انداخته شوند.
- دهان و بینی را کاملاً پوشانده و هیچ شکافی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد
- از ماسک های یک بار مصرف دوبار استفاده نکنید
- به محض مرطوب شدن ماسک، یا ماسک جدید جایگزین کنید

همه ماسک بهتر