

کرونا ویروس ها، خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که می توانند منجر به طیف وسیعی از بیماری های تنفسی از سرماخوردگی خفیف تا عفونت های شدید شوند. آخرین کرونا ویروس شناخته شده، منجر به کووید- ۱۹ می شود.

توصیه های بهداشتی عمومی جهت پیشگیری:

- ۱- هنگام خروج از منزل حتما ماسک بزنید.
- ۲- از رها کردن ماسک و دستمال کاغذی مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- ۳- از دست دادن و روبوسی با افراد دارای علائم تنفسی (عطسه/ سرفه/ آبریزش بینی و...) خودداری نمایید.
- ۴- از افراد بیمار حداقل ۱/۵ متر فاصله را رعایت کنید.
- ۵- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.
- ۶- توجه داشته باشید افراد سالمند مبتلا به کرونا به علت نقص سیستم ایمنی ناشی از افزایش سن، ممکن است تب نداشته باشند.
- ۷- آب دهان، بینی و دستمال کاغذی خود را در کوچه و خیابان نیندازید.
- ۸- در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی در حد امکان از لمس وسایل وسطوح عمومی و دست زدن به چشم، بینی، دهان و گوش خودداری نمایید.

۹- در صورت داشتن علائم شبیه آنفلوآنزا، با آب و نمک دهان خود را شست و شو دهیم.

۱۰- در روز های اول بیماری تنفسی، ضمن استراحت در منزل از حضور در اماکن پر تردد پرهیز کنیم.

۱۱- از وسایل مشترک مانند قلیان که سهم بالایی در انتقال انواع ویروس ها دارد خودداری نمایید.

۱۲- اشیاء و سطوحی را که اغلب لمس می کنید (تلفن، دستگیره در و...) ضدعفونی نمایید.

۱۳- برای جلوگیری از خشک شدن مخاط بینی و دهان، مصرف مایعات را افزایش دهید.

۱۴- با خنک نگه داشتن اتاق، باز کردن پنجره یا درب، گردش هوا را بهبود ببخشید (از پنکه استفاده نکنید زیرا این امر باعث گسترش عفونت می شود).

۱۵- استفاده از تکنیک های تنفس کنترل شده شامل وضعیت قرار گیری/ تنفس با لب های غنچه ای.

۱۶- برای تخلیه ترشحات ریه یکی از حالت هایی که به بیمار در تخلیه ترشحات داخل ریه ها کمک می کند حالت سجده است که بهتر است صبح بعد خواب شبانه که خلط و ترشحات تجمع می یابد انجام شود.

۱۷- کنترل سرفه های خشک با نوشیدن مایعات گرم به طور متناوب، استنشاق بخور گرم و نوشیدن آب گرم با لیمو و عسل

۱۸- در صورت بروز تب در بیمار، مایعات زیاد بنوشید زیرا تب باعث تعریق می شود که به معنی از دست رفتن مایعات بدن است. در صورتی که لرز ندارید، می توانید از پاشویه برای کاهش دمای بدن استفاده کنید.

۱۹- داروهای تجویز شده خود را بطور منظم مصرف نمایید و از توصیه دارو به دیگران پرهیز نمایید.

۲۰- هنگام عطسه یا سرفه دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج خمیده خود بپوشانید.

۲۱- هنگام راه رفتن/ بالا رفتن از پله ها آرام حرکت کنید و هر چند گام، حداقل هر ۵ ثانیه استراحت کنید.

۲۲- هنگام غذا خوردن، از لقمه های کوچک و نرم استفاده کنید.

۲۳- برای کاهش سردرد، هر روز تقریباً در یک ساعت مشخص غذا بخورید، بخوابید و بیدار شوید. سعی کنید عوامل محرک سردرد (سرو صدای زیاد، غذاهای خاص، الکل، گرسنگی طولانی مدت) را شناسایی کنید و تا حد امکان از این عوامل دوری کنید.



بیمارستان ۹ دی منظریه

کووید - ۱۹

کد پمفلت: IM-028



۲۷- سالمندان به دلیل شرایط سنی خود نیازمند دریافت مایعات کافی و تغذیه مناسب هستند.

۲۸- شرایط لازم برای خواب کافی و محیط بدون استرس برای سالمندان فراهم کنید، از آنها بخواهید بهداشت رارعايت کنند و شستشوی دست را مکرر انجام دهند.

۲۹- در بیماران با بیماری زمینه ای دیابت، داروهای مربوط به دیابت را طبق نظر پزشک مصرف کرده، قندخون خود را مرتباً چک و یادداشت کنید و رژیم غذایی دیابت را ادامه دهید.

۳۰- در بیماران با مشکلات قلبی- عروقی، در صورت ابتلا به علائم تنفسی داروهای خود را بدون مشورت پزشک قطع نکنید.

۳۱- لازم است در مورد افراد با محدودیت حرکتی که قادر به مراقبت از خود نیستند، افرادی که مشکلات یادگیری دارند و قادر به تشخیص علائم بیماری و ارزیابی خود نیستند، روزانه از نظر علائم تنفسی بررسی شوند و در صورت لزوم جهت مراجعه به پزشک آنها را همراهی نمایید.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	بیماری کووید - ۱۹
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	آقای دکتر باقری
سمت	متخصص داخلی
تاریخ تهیه	پاییز ۱۴۰۲
کد پمفلت	HE-bl(im)-028-01

۲۴- در صورت مدفوع آبکی، تهوع و استفراغ، حداقل ۸ لیوان مایعات در روز مصرف نمایید، و از مصرف مایعات حاوی الکل، محرک، کافئین دار و دارای شیرین کننده های مصنوعی خودداری کنید، و از رژیم های حاوی پتاسیم بالا مانند (موز، برنج، سیب، نان تست) استفاده نمایید و از مصرف غذاهای سرخ شده، خامه و لبنیات زیاد خودداری کنید.

۲۵- مکان قرنطینه خانگی باید اتاقی مجزا و دارای سیستم تهویه مناسب باشد، تا مرتب هوای اتاق عوض شود و در صورت تنها بودن در اتاق، نیاز به استفاده از ماسک ندارد ولی در صورت داشتن فضای مشترک و زندگی با اعضاء خانواده، تا حد امکان در تمام مدت باید از ماسک استفاده کند. از به اشتراک گذاشتن ظروف غذا، لیوان، فنجان، حوله و وسایل خواب بیمار با دیگر اعضاء خانواده باید خودداری شود.

۲۶- در صورت بروز علائمی چون تنگی نفس، درد قفسه سینه، تشدید سرفه های قبلی، بدن درد، تعریق سرد، از دست دادن حس بویایی، بروز سرفه های خلط دار، و یا کاهش سطح هوشیاری و تب بیش از پنج روز بلافاصله به یکی از مراکز درمانی مراجعه نمایید.