



دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

بیمارستان امام خمینی (ره) دهشت

اقدامات در ابتلا به کرونا ویروس



تاریخ تهیه: مرداد ۱۳۹۹

تأیید: دکتر نیارست متخصص عفونی

بازنگری بعدی: مرداد ۱۴۰۰

آسیه حسینی منفرد- سوپروایزر آموزش سلامت

توصیه های کلی در زمان ابتلا به بیماری:

- ✓ هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را بپوشانید.
- ✓ دستمال کاغذی یا ماسک استفاده شده را در سطل زباله درب دار بیندازید.
- ✓ از انداختن آب دهان در اماکن عمومی خودداری کنید.
- ✓ از دست دادن یا رویوسی با دیگران خودداری کنید.
- ✓ اگر به دستمال دسترسی ندارید، از قسمت داخلی آستین لباستان استفاده کنید.
- ✓ دست های تان را به طور مرتب و اصولی با آب و صابون یا شوینده های الکلی تمیز کنید.
- ✓ از افراد خانواده و همراهان هنگام ملاقات فاصله رارعبایت کنید.
- ✓ مدیریت استرس و کاهش اضطراب بسیار کمک کننده است. در صورت اضطراب شدید پزشک خود را مطلع کنید.
- ✓ بهبود کیفیت خواب موثر است، در صورت بی خوابی، بی قراری به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.
- ✓ فعالیت بدنی با تقویت سیستم ایمنی افراد، کنترل وزن، جلوگیری از چاقی، موجب افزایش ظرفیت قلبی ریوی برای افزایش توانایی افراد در مقابله با علائم ریوی ویروس کرونا می شود.
- ✓ بازدیدکنندگان را محدود کنید.
- ✓ هر روز سطوحی مانند میز، تلفن و غیره را تمیز کنید.
- ✓ به میزان کافی استراحت کنید.
- ✓ در صورتیکه هنگام فعالیت دچار تنگی نفس میشوید پزشک یا پرستار خود را اطلاع دهید.

توصیه های پس از ترخیص :

با آرزوی سلامتی برای شما:

اکنون که با صلاح دید پزشک به منزل میروید، توصیه های پزشک و پرستار را در مورد قرنطینه رعایت کنید.

ترجیحا در اتاقی جداگانه باشید. که تهویه مناسب داشته باشد.

در صورت امکان از حمام و سرویس بهداشتی جداگانه استفاده کنید. اگر چنین امکانی وجود ندارد، پس از استفاده ضد عفونی صورت بگیرید.

افراد سالخورده، یامبتلیان به بیماری های مزمن قلبی، ریه، کلیه و دیابت را از بیمار دور کنید.

مطمئن باشید که فضاهای مشترک در خانه از جریان هوای مطلوبی برخوردار است، مثل باز گذاشتن پنجره.

ممکن است برخی علائم شما تا مدتها باقی بماند، پس نگران نباشید، با پیروی از داروها و توصیه های پزشک این دوران نیز تمام میشود.

در صورت برگشتن علائمی مثل تب بالا، تنگی نفس شدید و... به پزشک مراجعه نمایید.

مهمترین و کلیدی ترین توصیه برای
پیشگیری و مبارزه با این بیماری افزایش
سطح ایمنی بدن است.

بیمارستان امام خمینی (ره) دهشت

07432265903-7

Emamkhomeini .yums.as.ir

برای دیدن مطالب آموزشی بیشتر از سایت بیمارستان دیدن کنید.

کرونا چیست؟

کرونا ویروس جدید (CoV) نوعی جدید از ویروس است.

بیماری ایجاد شده با ویروس کرونا که به آن بیماری (COVID-19) می‌گویند، اولین بار در ووهان چین شناسایی شد. CO مخفف کرونا، VI مخفف ویروس و D به معنی بیماری (در انگلیسی). قبلاً به این بیماری «کروناویروس جدید ۲۰۱۹» یا «nCoV-2019» می‌گفتند.

ویروس COVID-19 ویروس جدیدی بوده و به خانواده ویروس‌هایی همچون سارس (سندروم تنفسی حاد) و سایر سرماخوردگی‌های معمولی مرتبط است.

انتقال:

دو روز پیش از بروز علائم مشخص، فرد بیشترین مرحله انتقال و فاز فعالیت شیوع کرونا را دارد. از طریق قطرات تنفسی است.

علائم بیماری:

این بیماری طیف وسیعی از علائم را دارد که ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد یا حتی در فردی در زمانهای مختلف علائم متفاوتی دیده شود. شایع ترین علائم: تب، بدن درد، سردرد، گلودرد، خستگی، ضعف، اختلال بویایی و چشایی، علائم گوارشی مثل بی اشتها، اسهال، استفراغ و... باشد. اما ترس بیشتر افراد از علائم تنفسی شامل سرفه و تنگی نفس است که می‌تواند نشانه ای از درگیری ریه های بیمار به این ویروس اشد.

تشخیص:

قطعی ترین راه تشخیص آزمایش ترشحات حلق و بینی یا همان PCR است.

اما حتی قبل از انجام تست گاهی فرد با دارا بودن علائم بیماری یا انجام سی تی اسکن ریه و نظر پزشک نیاز به بستری پیدا می کند.

شیوع ویروس کرونا همراه با نشانه هایی همچون سرماخوردگی، تب، سرفه، تنگی نفس و سایر مشکلات تنفسی، در حدود هفت ماه گذشته گروه های سنی مختلفی را تحت تاثیر قرار داده است که در میان آنها سالمندان، مبتلایان به بیماری های قلبی و عروقی، پُرفشاری خون، دیابت، آسم و افراد دارای نقص در سیستم ایمنی بیشتر در معرض خطر ابتلا به ویروس قرار داشتند بنابراین مراقبت های تغذیه ای برای کاهش احتمال ابتلا به ویروس کرونا یا کاهش عوارض ناشی از آن، در جریان ابتلا به این ویروس و دوران نقاهت ضروری است.

تغذیه:

- با افزایش مقاومت بدن آمادگی سیستم ایمنی خود را بالا ببرید.
- میوه هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است مثل: هویج، پرتقال، گریپ فروت و لیمو، سیب، انبه، آناناس و موز، که می‌توان به صورت آب میوه هم مصرف کرد.
- توت فرنگی، کیوی، کدو، کلم سرشار از آنتی اکسیدان و ویتامین هایی هستند که برای شما مفید است.
- منابع غذایی ویتامین "سی" شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن، انواع کلم، گل کلم، گوجه فرنگی، جوانه های گندم، ماش و شنبدر، انواع مرکبات، کیوی و دیگر میوه ها و سبزی ها می شود.
- پرهیز از خوردن غذاهای چرب و شور، انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و سوسیس و کالباس ها
- گنجاندن منابع غذایی حاوی آهن و روی از جمله گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ و انواع سبزی ها، حبوبات و میوه های تازه و خشک شده و غلات در برنامه غذایی روزانه را در افزایش ایمنی بدن موثر است.
- نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان ۶-۸ لیوان روزانه
- افراد دارای بیماری های تنفسی مصرف روزانه کریو هیدرات ها شامل برنج، انواع نان سبوس دار، ماکارونی، سبزی و میوه ها را به منظور تامین انرژی و برخی از مواد مغذی مورد توجه قرار دهند.

- دریافت مناسب از منابع غذایی ویتامین D با مصرف روزانه ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم به افزایش سطح ایمنی بدن کمک می کند.
- در دوره ابتلا به بیماری اشتها ی فرد کاهش می یابد و به دلیل دریافت کم مواد مغذی احتمال بروز سوء تغذیه پروتئین، انرژی و یا کمبود ریز مغذی ها افزایش می یابد که نیاز به مشاوره تغذیه دارد.

آیا باید ماسک بزنم؟

چنانچه علائم تنفسی (سرفه یا عطسه) دارید، برای محافظت از دیگران استفاده از ماسک پزشکی توصیه می شود. در صورت استفاده از ماسک، برای اطمینان از اثربخشی آن و جلوگیری از افزایش خطر انتقال ویروس، باید از آن درست استفاده کرده و پس از استعمال نیز درست دفع نمود.

- ❖ از دست زدن به ماسک خودداری کنید.
- ❖ اگر مشکوک یا مبتلای قطعی به کرونا هستید فقط از ماسک جراحی استفاده کنید و به هیچ وجه از ماسک فیلتردار یا پارچه ای استفاده نکنید.
- ❖ همراه بیمار در صورتی که بخواهد همزمان از ماسک ساده و فیلتردار استفاده کند، بایستی ابتدا ماسک فیلتردار روی آن ماسک ساده بپوشد.
- ❖ ماسک ساده هر ۳ ساعت باید تعویض شود.
- ❖ ماسک فیلتردار هر ۸ ساعت تعویض شود.
- ❖ برای کودکان زیر دو سال زدن ماسک توصیه نمی شود.

استفاده از ماسک به تنهایی برای جلوگیری از عفونت کافی نیست و بایستی با شستشوی مکرر دست ها، پوشاندن دهان به هنگام عطسه و سرفه، از شیوع کرونا ویروس جلوگیری کرد.

در تمام بخش های بیمارستان و کنار روشویی ها

پوستر انجام صحیح شست و شوی دست نصب می باشد.