

کووید-۱۹ چیست؟

بیماری کرونا (کووید-۱۹) یک بیماری مسری است که در اثر ویروس جدید کرونا شیوع پیدا کرده است.

اکثر افراد مبتلا به کووید-۱۹ دچار بیماری خفیف تنفسی می شوند و بدون نیاز به درمان ویژه بهبود پیدا می کنند. احتمال بروز بیماری جدی در افراد مسن و کسانی که بیماری زمینه ای نظیر بیماری قلب و عروق، دیابت، بیماری مزمن تنفسی و سرطان دارند بیشتر است.

بهترین راه پیشگیری و کند کردن روند سرایت این است که اطلاعات کافی درمورد ویروس کرونا، بیماری هایی که ایجاد می کند و نحوه ی سرایت آن به دست آورید. شما می توانید با مطالعه توصیه های زیر ازخود و خانواده خود مراقبت نمایید.

علائم شایع:

- ◆ تب، سرفه ی خشک و خستگی
- ◆ کوفتگی و درد
- ◆ گلودرد
- ◆ اسهال
- ◆ ورم
- ◆ سردرد
- ◆ از دست دان بویایی
- ◆ جوش زدن پوست یا رنگ پریدگی انگشتان
- ◆ دست و پا

علائم شایع:

- ◆ به سختی نفس کشیدن
- ◆ درد یا فشار روی قفسه سینه
- ◆ از دست دان توانایی حرکت یا تکلم



آنچه که در خودمراقبتی از کووید-۱۹ بدانیم

توصیه های کلی استاندارد سازمان بهداشت جهانی (WHO) برای عموم مردم به منظور کاهش در معرض قرار گرفتن با عوامل میکروبی بیماریزا و جلوگیری از انتقال طیف وسیعی از بیماریها به شرح زیر است که شامل بهداشت دست، تنفس و بهداشت مواد غذایی میباشد:

- ◆ مرتب دستهای خود را با استفاده از آب و صابون شستشو کنید و یا با مواد ضدعفونی کننده الکلی ضدعفونی نمایید.
- ◆ هنگام سرفه و عطسه جلوی دهان و بینی خود را با آرنج یا دستمال بگیرید و بلافاصله دستمال را دور انداخته و دست های خود را بشویید.
- ◆ از تماس نزدیک با هر کسی که تب و سرفه دارد خودداری کنید.
- ◆ اگر تب، سرفه و یا هرگونه مشکلی در تنفس دارید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید و سابقه سفر قبلی خود را به پزشک اطلاع دهید.
- ◆ هنگام بازدید از بازارهای زنده در مناطقی که در حال حاضر موارد ابتلا به کرونا ویروس گزارش شده است، از تماس مستقیم محافظت نشده با حیوانات زنده و سطوح در تماس با حیوانات خودداری کنید.
- ◆ حیوانی خام باید با احتیاط نگهداری شوند تا از تماس آنها با غذاهای پخته شده و آلودگی غذا جلوگیری شود
- ◆ از مصرف محصولات حیوانی خام یا پخته نشده اجتناب کنید. گوشت خام، شیر یا اندامهای

- ◆ برای آگاهی از راه های پیشگیری و آخرین وضعیت بیماری کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹، فقط به اطلاعیه ها و پیام های وزارت بهداشت کشور توجه کنید
- ◆ سالمندان و افراد دارای نقص سیستم ایمنی، گروه های پرخطر بیماری کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ هستند.
- ◆ از بیماران مبتلا به علایم تنفسی (نظیر سرفه و عطسه)، حداقل ۱ متر فاصله داشته باشید.
- ◆ در روز های اول بیماری تنفسی، ضمن استراحت در منزل، از حضور در اماکن پرتدد پرهیز کنید.
- ◆ در صورت داشتن علایم شبیه آنفلوآنزا، با آب و نمک، دهان خود را شستشو دهید.
- ◆ در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی، از دست زدن به چشم و دهان خود خودداری کنید.

توصیه های مراقبتی در منزل در صورت ابتلا به کووید-۱۹

- ◆ مصرف داروهای تجویز شده به صورت منظم در زمان های مقرر الزامی است. حتی اگر احساس بهبودی می کنید مصرف داروها را تا بیش از به اتمام رسیدن دوره درمان متوقف نکنید. این داروها بر اساس شرایط جسمی و وضعیت بیماری شما برایتان تجویز شده است، پس نباید مصرف آن را به دیگران توصیه کنید.
- ◆ توجه کنید در صورتی که سرفه شما بیشتر شد یا مجدداً تب کردید و یا تنگی نفس دوباره به سراغتان آمد، باید بلافاصله به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- ◆ لباس ها، ملحفه ها و حوله های حمام و دستشویی بیمار را به طور مجزا از سایر لباس ها با مایع یا پودر لباسشویی و با ۶۵-۹۵ درجه سانتی گراد بشویید و به طور کامل خشک کنید. لباس های کثیف فرد بیمار را داخل کیسه بگذارید و درب آنرا ببندید.
- ◆ به توصیه های تغذیه ای زیر برای پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا توجه فرمایید:



مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع)

عنوان: کووید-۱۹



تیم و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰

هر روز سبزی با سالاد همراه با آب لیمو ترش یا آب نارنج تازه استفاده کنید. از هویج و کدو حلوایی در غذاهای روزانه استفاده شود.

مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه میشود.

از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فود ها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود. استفاده از منابع پروتیین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حنر اهمیت است.

از منابع غذایی مثل حبوبات بعنوان جایگزین مناسب گوشت، شیر و لبنیات و سبزی های برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود. از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو، کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خود داری شود.

در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید. از جوانه های گندم، ماش و شپرد که حاوی ویتامین C هستند در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.

از میوه های حاوی آنتی اکسیدان فصل مثل انار، پرتغال های تو سرخ، گریپ فروت و..... استفاده کنید.

جهت اطلاعات آموزشی بیشتر به سایت های زیر مراجعه نمایید:

Emamali.abzums.ac.ir سایت بیمارستان مجتمع امام علی (ع)
iecd.behdasht.gov.ir/سامانه آموزش سلامت همگانی

منابع:

وبسایت سازمان بهداشت جهانی WHO
help.tums.ac.ir

آدرس: کرج - ابتدای جاده چالوس- سه راه عظیمیه- مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع)

تلفن: ۰۲۶-۳۲۵۰۰۱۲۳

نشانی وب سایت بیمارستان: http://bahonar.abzums.ac.ir

دریافت مایعات، میوه و سبزیجات و استراحت کامل، سنجش روزانه تب با تب سنج و رعایت احتیاطات لازم در طول درمان توصیه میشود.

پس از ترخیص از بیمارستان باید در يك اتاق مجزا از سایر اعضا خانواده استراحت کنید. این اتاق باید يك پنجره داشته باشد تا تهویه در آن به درستی صورت گیرد. سعی کنید تعداد دفعات خروج از اتاق را به حد اقل برسانید و فقط برای موارد ضروری از اتاق خارج شوید. اطمینان حاصل کنید که محل هایی که شما و سایر اعضا خانواده به طور مشترک از آنها استفاده میکنید مانند آشپزخانه و دستشویی و حمام دارای تهویه مناسب باشد.

سعی کنید تا حد امکان در اتاق مجزا باشید، اما در صورتی که منزل شما تنها يك اتاق خواب داشت سعی کنید از سایر اعضای خانواده يك متر فاصله بگیرید و محل خواب خود را با فاصله انتخاب کنید. ظرف غذا، قاشق و چنگال شما باید از سایرین مجزا باشد و پس از استفاده نیز جدا از ظروف سایر اعضای خانواده شسته شود.

تعداد کسانی که از بیمار مراقبت می کنند باید محدود باشد و ترجیحا "فقط يك نفر سلامت کامل است و بیماری زمینه ای ندارد، این کار را انجام دهد. به هیچ عنوان تا ۱۴ روز به کسی اجازه ندهید به عیادت شما آید.

شست و شوی مکرر دست ها، ضد عفونی کردن سطوحی که با آن در تماس هستید به ویه دستگیره در ب ها بسیار ضروری است. بهتر است پس از شست و شوی دست ها از دستمال کاغذی برای خشک کردن دستتان استفاده کنید و در صورتی که برایتان مقدور نبود از حوله شخصی استفاده کرده و به محض خیس شدن آن را جدا از سایر البسه بشویید.