



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بیرجند
معاونت بهداشتی

آنچه همراهمان و بیماران منتظره کرد و ناپروسی گوید ۱۹ بابت بداند

تهیه: معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

گروه آموزش و ارتقای سلامت

ویرایش دوم: تابستان ۹۹

مقدمه:

کرونا ویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند. این ویروس ها می توانند طیف وسیعی از بیماری ها، از سرماخوردگی ساده تا ذات الریه شدید را ایجاد نمایند. این بیماری در بسیاری از موارد بدون علامت بوده و یا علائم خفیف شبیه سرماخوردگی ایجاد می کند. افرادی علامت و یا علامت دار خفیف نیاز به مراجعه به پزشک و یا بستری ندارند. گرچه با استراحت در منزل این افراد کاملاً بهبود می یابند اما در طول این مدت می توانند آلودگی را به سایرین منتقل کنند.

علائم بیماری سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کووید ۱۹

کووید ۱۹ علائم از خفیف تا شدید	آنفلوآنزا شروع ناگهانی علائم	سرماخوردگی شروع تدریجی علائم	علائم
رایج	رایج	نادر	تب 
گاهی	رایج	گاهی	سر درد 
گاهی	رایج	گاهی	بدن درد 
گاهی	رایج	گاهی	ضعف و خستگی 
گاهی	گاهی بخصوص در کودکان	ندارد	اسهال 
گاهی	گاهی	رایج	آبریزش بینی 
ندارد	ندارد	رایج	عطسه 
گاهی	گاهی	رایج	گلو درد 
رایج (معمولاً خشک)	رایج (معمولاً خشک)	رایج (خفیف)	سرفه 
گاهی	ندارد	ندارد	تنگی نفس 
گاهی	نادر	نادر	کاهش چشایی و بویایی 

آنچه بیمار باید انجام دهد

* بیمار باید به مدت حداقل ۱۴ روز در منزل بماند (جز برای دریافت مراقبت های درمانی به توصیه پزشک) و در محل های عمومی تردد نکند و از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکند.

* بیمار در یک اتاق مجزا و دارای پنجره استراحت کند، اگر امکان این کار وجود ندارد بیمار باید از دیگران فاصله ۲ متر را رعایت کند. در صورت امکان بیمار باید از یک دستشویی، توالت و حمام جداگانه استفاده نموه و در صورت استفاده مشترک از این مکان ها باید از وایتکس رقیق شده با آب سرد (یک قسمت وایتکس ۵ درصد در ۹ قسمت آب سرد که در ظرف در بسته به مدت ۲۴ ساعت قابل استفاده می باشد).

توالت، حمام و دستشویی پس از هر بار استفاده بیمار بایستی ضد عفونی شود.



نکته: این تر گیب جهت ضد عفونی سرویس های بهداشتی که مورد استفاده بیمار ان قرار می گیر د به کار می رود.

برای ضد عفونی سایر قسمت های منزل نظیر سطوح، وسایل و ابزار از نسبت ۱ قسمت وایتکس به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی استفاده شود.

در زمان گندزدایی باید احتیاطات لازم شامل استفاده از وسایل حفاظت فردی مناسب (ماسک، دستکش و...) و تهویه مناسب (باز بودن کلیه درب ها و پنجره ها) رعایت شود.

* بیمار باید با ماسک طبی به طور کامل دهان و بینی خود را بپوشاند. ماسک مورد استفاده بیمار باید از ماسک های غیر درجه دار باشد. برای تعویض ماسک، از بند آن استفاده شود تا دست با قسمت های آلوده بخش جلوی دهان آلوده نشود و سپس ماسک باید در سطل زباله در دار و دارای پلاستیک زباله در اتاق بیمار انداخته شود. فردی که زباله ها را دور می اندازد باید بلافاصله دست های خود را به طور کامل به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه با آب و صابون بشوید.

* دست ها هر ساعت یک بار با آب و صابون به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه شسته شوند.

* ظرف ، لیوان ، ملحفه و ... بیمار باید کاملاً اختصاصی باشد. در طول دوره نقاهت نباید در محیط خانه وسایل و اشیای مشترک با دیگران را لمس نماید.

* بیمار باید داروهای تجویزی خود را به طور منظم مصرف کند تا دوره درمان کامل شود.

* این داروها براساس شرایط جسمی و وضعیت بیمار تجویز شده است و از توصیه آنها به دیگران باید پرهیزد.

* بیمار باید در طول دوره بیماری و نقاهت، علائم خود را کنترل و در صورت احساس تنگی نفس یا طول کشیدن تب بیشتر از ۳ روز حتماً به مراکز درمانی مراجعه کند.

* ملاقات بیمار کاملاً ممنوع است و تنها یک نفر مراقبت از بیمار را انجام دهد.

* در صورت ابتلای بیمار به بیماری زمینه ای، از مصرف به موقع و صحیح داروها اطمینان حاصل گردد.

* بیمار از نظر روحی و روانی تقویت شود. هشدارها و توصیه های لازم به نحوی به وی داده شود که موجب ترس و اضطراب او نشود.

* در صورت بدتر شدن حال بیمار (سرفه شدید، تنگی نفس، احساس سنگینی در قفسه سینه، گیجی، کاهش هشیاری، هذیان گویی و ...) فوراً او را نزد پزشک برده یا در مواقع اورژانس از ۱۱۵ کمک گرفته شود.

توصیه‌های بهداشتی برای مادر شیرده مبتلای قطعی یا مشکوک به کووید ۱۹

به مادرانی که علائم کووید ۱۹ دارند توصیه می‌شود تغذیه با شیر مادر ادامه یابد و هنگام تغذیه شیرخوار از ماسک استفاده کنند ولی حتی اگر استفاده از ماسک امکان پذیر نباشد، دست‌ها به طور مرتب با آب و صابون شسته شود یا از محلول‌های ضدعفونی کننده الکلی استفاده نماید (به‌خصوص قبل از تماس با کودک). مرتباً سطوح تمیز و ضد عفونی شود و در صورت نداشتن ماسک، بروی دستمال تمیز عطسه یا سرفه کند و بلافاصله آن را دور انداخته و مجدداً دست‌ها را با آب و صابون بشوید یا از شوینده‌های پایه الکلی دست استفاده کند.



**سالمندان، مادران باردار، افراد دارای نقص سیستم ایمنی،
افراد دارای بیماری زمینه‌ای
جزء گروه‌های در معرض خطر می‌باشند.**

ساده ترین راه پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس نشستن صحیح دست ها می باشد.

روش درست نشستن دست ها

در ۱۰ مرحله



دست ها را خیس کرده و بعد
ان ها را صابونی کنید.



کف دست ها را با هم بشوئید.



بین انگشتان را در قسمت
پشت بشوئید.



بین انگشتان را از رو برو
بشوئید.



نوک انگشتان را در هم گره
کرده و به خوبی بشوئید.



بشست ها را جداگانه و دقیق
بشوئید.



خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشوئید.



دور معج هر دو دست را بشوئید.



دست ها را با دستمال
خشک کنید.



با همان دستمال شپیر آب را ببندید و
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

مراقب بیمار چه اقدامات پیشگیرانه ای را برای محافظت خود باید انجام دهد؟

* دست ها حداقل هر ساعت یک بار و پس از هر بار تماس با بیمار یا وسایل فرد بیمار شسته شود.

* ماسک هر ساعت یک بار تعویض گردد.

* دستکش های یکبار مصرف پس از هر بار تماس با بیمار یا وسایل او دور انداخته شود.

* ماسک، دستکش و سایر وسایل دور انداختنی باید در ظرف درب دار و

پلاستیک دار که در اتاق بیمار وجود دارد و به طور مرتب چند بار در روز تعویض می شود قرار گیرد.

* مراقب بیمار باید تغذیه مناسب، استراحت کافی و مصرف مایعات داشته باشد.

* باید فردی به عنوان مراقب بیمار انتخاب شود که بیشترین ساعت حضور در منزل را دارد و بهتر است مراقب فردی غیر سالمند و فاقد هرگونه بیماری زمینه ای یا شرایط خاص (زنان باردار، افراد مبتلا به سرطان و ضعف سیستم ایمنی، مبتلایان به دیابت، بیماری های قلبی و عروقی، بیماری های تنفسی مزمن، افراد چاق دیابت، بیماران کلیوی و سایر بیماری های زمینه ای و یا افرادی که با کودکان یا سالمندان در ارتباط هستند مانند معلم و مراقب سالمندان) انتخاب شود.

چه علائمی در بزرگسالان نیاز به مراقبت های فوری پزشکی دارند؟

- مشکل در تنفس
- درد یا فشار در قفسه سینه یا شکم
- سرگیجه ناگهانی
- گیجی
- استفراغ شدید یا مداوم

چه وسایلی باید در اتاق بیمار وجود داشته باشد؟

دستمال کاغذی، ماسک، سطل زباله درب دار و دارای کیسه زباله پلاستیکی، مایع ضد عفونی کننده، ظرف آشامیدنی جهت استفاده مداوم بیمار از مایعات، دماسنج، دستگاه بخور برای مرطوب کردن هوا و تنفس راحت تر بیمار



استفاده از ماسک و شست و شوی دست ها (۲۰ تا ۳۰ ثانیه)
بعد از هر بار مراقبت و هر ۱ ساعت یک بار مهم ترین راه های پیشگیری
از کرونا هنگام مراقبت از بیمار کرونایی است.

چگونه کارهای را انجام بدهیم؟ در استفاده از ماسک طبی

۱. دستان خود را پیش از استفاده از ماسک بشویید.
۲. دقت کنید که ماسک پاره یا سوراخ نباشد.
۳. لبه بالایی ماسک که نوار فلزی دارد را پیدا کنید.
۴. دقت کنید که سطح رنگی ماسک رو به بیرون باشد.
۵. نوار فلزی ماسک را روی بینی قرار دهید.
۶. لبه‌های ماسک روی صورت قرار گرفته و با آن فاصله‌ای نداشته باشد.
۷. ماسک روی بینی، دهان و چانه را بپوشاند.
۸. از دست زدن به ماسک پرهیز کنید.
۹. ماسک را از پشت گوش و صورت خارج کنید.
۱۰. ماسک استفاده شده را از خود و سطوح دور نگه دارید.
۱۱. پس از استفاده ماسک را در سطل زباله‌درپوش‌دار بیندازید.
۱۲. پس از دورانداختن ماسک دستان خود را بشویید.

نکات مهم در استفاده از ماسک

- به محض مرطوب شدن ماسک‌ها را تعویض کنید.
- برای درآوردن ماسک، جلوی ماسک را لمس نکنید بلکه آن را از پشت ماسک جدا کنید.
- بلافاصله ماسک‌ها در ظرف درب‌دار بیندازید.

چهار کارهایی را انجام بدهیم؟ در استفاده از ماسک پارچه‌ای



۱ بین لبهای ماسک و صورت فاصله‌ای نباشد.



۲ ماسک روی بینی، دهان و چانه را بپوشاند.



۳ دقت کنید که ماسک آسیب‌دیده یا کثیف نباشد.



۴ دستان خود را پیش از دست‌زدن به ماسک بشویید.



۵ ماسک را از صورت خود دور کنید.



۶ ماسک را با گرفتن بندهای پشت سر یا پشت‌گردن خارج کنید.



۷ دستان خود را قبل از بیرون آوردن ماسک تمیز کنید.



۸ از دست‌زدن به ماسک پرهیز کنید.



۹ ماسک را حداقل روزی یک‌بار با صابون یا پاک‌کننده و آب گرم بشویید.



۱۰ برای خارج کردن ماسک از کیسه نایلونی آن را از بند بگیرید.



۱۱ دستان خود را پس از بیرون آوردن ماسک بشویید.



۱۲ اگر می‌خواهید دوباره از ماسک استفاده کنید، آنرا درون یک کیسه نایلونی قرار دهید.

نکات مهم در استفاده از ماسک

- به یاد داشته باشید: ماسک به تنهایی نمی‌تواند از بیماری پیشگیری کند.
- حتی زمانی که ماسک دارید، حداقل فاصله ۱ تا ۲ متری را از دیگران رعایت کنید و دست‌های خود را به درستی و به دفعات زیاد بشویید.
- • • • •

توصیه‌هایی برای شستن لباس‌ها

۱- لباس‌های کثیف فرد بیمار بدون تکان دادن و تماس با پوست و لباس فرد مراقب داخل کیسه درب دار گذاشته شده و درب آن بسته شود. لباس‌ها، ملحفه و حوله‌های حمام و دست شویی بیمار به طور مجزا از سایر لباس‌ها با مایع یا پودر لباس شویی معمول و با آب ۶۰-۹۰ درجه سانتی گراد شسته و به طور کامل خشک شود.

۲- برای تمیز کردن سطوح آلوده، حمل لباس‌ها و ملحفه‌های بیمار حتما دستکش پوشیده شود. اگر از دست کش‌های ظرف شویی استفاده می‌شود بعد از حمل وسایل بیمار آنها را با آب و صابون شسته و با وایتکس (طرز تهیه در صفحات قبلی اشاره شده) ضدعفونی شود. در صورت استفاده از دستکش



یکبار مصرف پس از اتمام کار دور انداخته شود. لازم است قبل از پوشیدن دستکش و پس از درآوردن آن دست‌ها با آب و صابون شسته شود.

توصیه های تغذیه ای در بیماری های تنفسی و تب دار:

- مصرف مقدار مناسب آب باعث می شود ترشحات درون مجاری هوایی رقیق تر شده و راحت تر حرکت کنند و تخلیه شوند. مصرف ۸-۶ لیوان آب و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود.
- مصرف ۴-۶ وعده غذایی کوچک و با حجم کم در طول روز به جای مصرف ۲ تا ۳ وعده غذایی حجیم توصیه می شود. در صورتی که مصرف برخی مواد غذایی خام منجر به نفخ شدید و اختلال در تنفس گردد مصرف آنها را کاهش دهند.
- غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شود و می تواند به ایجاد تورم و التهاب قسمتهای مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شود. بنابراین مصرف غذاهای حاوی مقادیر زیاد سدیم در مواد غذایی مانند انواع کنسروها و شوری ها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس باید محدود شود.
- با بالا رفتن یک درجه سانتی گراد حرارت بدن ۱۳ در صد متابولیسم (سوخت و ساز) بدن افزایش می یابد. بنابراین مصرف آب و مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر توصیه می شود.
- در مرحله حاد بیماری و هنگام تب ممکن است سدیم و پتاسیم به مقدار زیادی و به صورت عرق از بدن دفع شود و مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم ضروری است. رژیم غذایی حاوی میوه (موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال)، سبزی ها (اسفناج، جعفری، لوبیا، سبوس گندم هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی)، شیر و ماست برای تامین پتاسیم توصیه می شود.
- در یک فرد بیمار میزان نیاز به پروتئین افزایش می یابد بنابراین تامین پروتئین روزانه به ویژه از منابع حیوانی مانند: انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی، طیور)، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و تخم مرغ توصیه می شود.
- سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی توصیه شده اگر چه به دلیل ترکیبات خاصی که دارند می توانند در مقابله با عفونت های باکتریایی و ویروسی مفید باشند. اما شواهدی مبنی بر مصرف آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد.

بزرگنمایی اثرات مفید سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی و مصرف بی رویه آنها می تواند پیامدهای نا مطلوبی بر متابولیسم بدن و تداخل در جذب و تاثیر داروها و مکمل های تجویز شده داشته باشد.

تنگی نفس یکی از مشکلات بیماران مبتلا به کووید ۱۹ می باشد که در طی دوره بیماری و یا حتی بعد از ترخیص بیمار از بیمارستان وجود دارد و به تدریج با افزایش فعالیت ها بهبود خواهد یافت. تمرین های زیر می تواند تنگی نفس بیمار را بهبود بخشد.

وضعیت هایی برای تسهیل تنفس

وضعیت هایی هستند که می توانند تنگی نفس را کاهش دهند. همه آنها را امتحان کنید تا ببینید کدامیک می تواند به شما بیشتر کمک کند. شما همچنین می توانید تکنیک های تنفس را که در زیر توضیح داده شده است، در هر یک از این وضعیت ها امتحان کنید تا به شما در تسهیل تنفس کمک کند.



۱- خوابیدن بغل با سر بالا

به پهلو بخوابید و در زیر سر خود یک متکا بگذارید تا سر و گردن شما را مقداری بالاتر نگه دارد زانو باید کمی خم باشد.



۲- نشستن خمیده رو به جلو

پشت یک میز بنشینید، از کمر به جلو خم شوید به گونه ای که سر و گردن بر روی متکا قرار گیرند و بازوهایتان بر روی میز باشد. این کار را می تواند بدون متکا هم امتحان کنید.



۳- نشستن خمیده رو به جلو (بدون میز در جلو)

روی یک صندلی بنشینید، به جلو خم شوید و بازوهایتان را بر روی ران یا دسته صندلی قرار دهید.



۴- ایستاده خمیده رو به جلو

در حالی که ایستاده اید به سمت جلو خم شده به لبه پنجره یا هر سطح ثابت دیگری تکیه دهید.



۵- ایستادن با تکیه گاهی در پشت

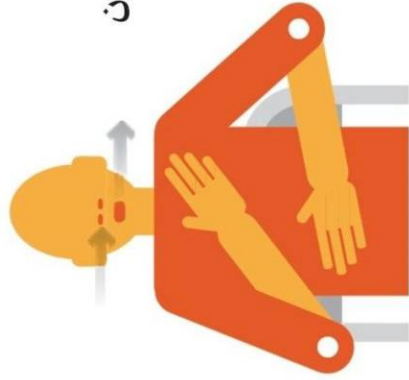
پشت خود را به یک دیوار تکیه دهید و دستها را در کنار تان قرار دهید. تقریباً ۳۰ سانت پاهایتان را از دیوار دور کنید و کمی از هم فاصله بدهید.

روش های تنفس

تنفس کنترل شده

این روش به شما کمک می کند آرام باشید و تنفس خود را کنترل کنید

- در وضعیتی راحت که تکیه گاه داشته باشد بنشینید.
- یک دست را روی سینه و دست دیگر را روی شکم قرار دهید.
- چشم هایتان را اگر به شما آرامش می دهد ببندید (در غیر این صورت آنها را باز نگه دارید) و بر روی تنفس خود تمرکز کنید.
- به آرامی از طریق بینی نفس بگیرید (و یا با دهان اگر این کار برایتان غیر ممکن است) و سپس آن را از دهان بیرون دهید.
- در حالی که نفس می گیرید متوجه می شوید که دستی که بر روی شکم است بیشتر از دستی که روی سینه قرار دارد بالا می رود.
- سعی کنید خیلی تقلا نکنید و نفس هایتان آرام، نرم و بدون تنش باشد.



تنفس مرحله به مرحله

- این کار زمانی موثر است که فعالیت هایی انجام می دهید که نیاز به تقلا بیشتر دارند یا شما با تنگی نفس مواجه می شوید، مانند بالا رفتن از پله ها. به خاطر داشته باشید که نیازی به تعجیل در بهبودی نیست.
- سعی کنید فعالیت خود را به بخش های کوچکتری تقسیم کنید تا بتوانید آن را بدون خسته شدن یا تنگی نفس در انتها انجام دهید.
 - قبل از تلاش برای انجام فعالیت، نفس بگیرید مثلاً قبل از بالا رفتن از پله ها
 - در حین انجام فعالیت، نفس خود را بیرون بدهید مثلاً زمانی که دارید از پله ها بالا می روید
 - بهتر است از بینی نفس بگیرید و از دهان بیرون بدهید.

مدیریت اضطراب و استرس در روزهای مقابله با کرونا

در شرایط استرس و بحرانی چه کنیم؟

- در هنگام حوادث و بحران های غیر طبیعی و غیر منتظره، اکثر واکنش های افراد به این گونه حوادث طبیعی است. به همین دلیل به خودمان یا دیگران پرچسب ضعیف بودن، ترسو و یا غیر طبیعی بودن نزنیم.

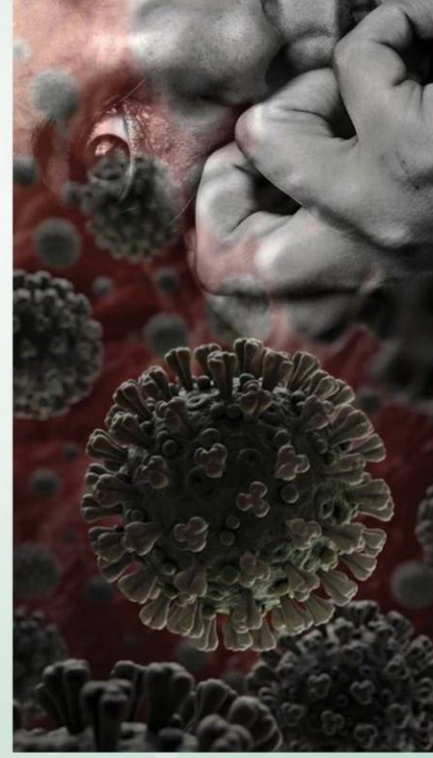
- در مورد نگرانی ها و حس هایمان حرف بزنیم و از بیان آنها خجالت نکشیم. اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران بدهیم.

- بپذیریم همه چیز در کنترل ما نیست. سعی کنیم برنامه و زندگی عادی خود را حفظ کنیم و روی چیزهایی که کنترل داریم تمرکز کنیم. تلاش کنیم اتفاق ها را با چشم انداز وسیع تری تجزیه و تحلیل کنیم. برای مثال موسیقی گوش کنیم، کتاب بخوانیم، یا فیلمی که دوست داریم ببینیم.

- به اندازه کافی استراحت کنیم، خواب خوب و کافی کمک می کند که توان خود را بازیابی کنیم.

- ورزش کنیم، اگر امکان ورزش منظم نداریم، تحرک بیشتری داشته باشیم.

- نوشتن یکی از اقدامات خوب برای کنترل میزان اضطراب و کم کردن نگرانی ها است. این روشی ساده و بسیار موثر است. در طی روز مدتی را برای نوشتن نگرانی ها و خصوصی ترین احساسات و افکار خود در باره ویروس کرونا و ترس های مرتبط با آن



اختصاص دهیم.

- از روش های آرام سازی استفاده

کنیم. در مواقع استرس نفس های

عمیق بکشیم.

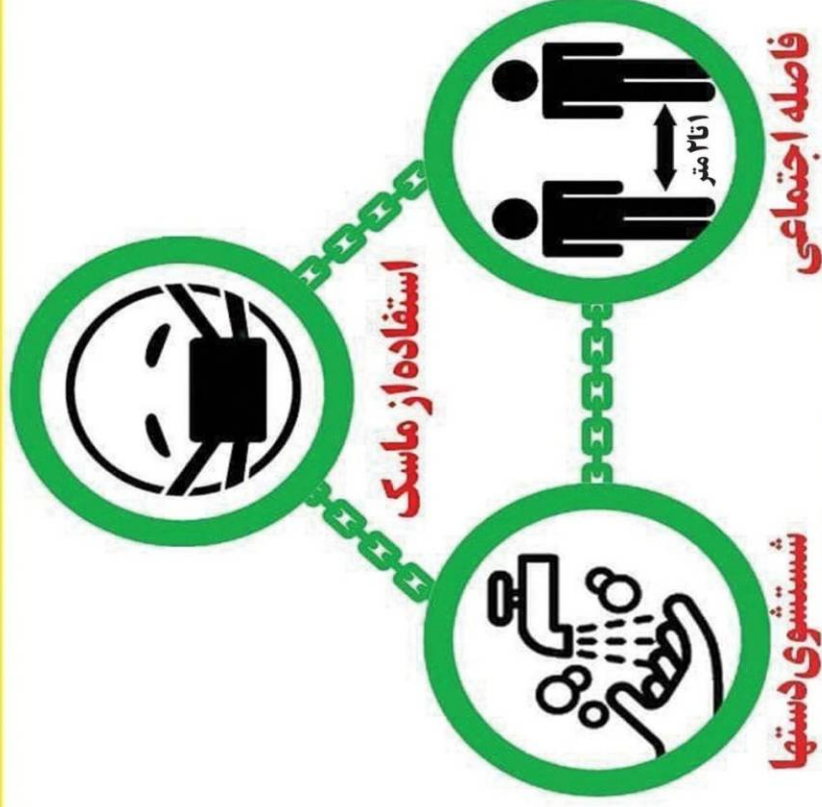
- در صورت نیاز به کمک های

پزشکی یا روانشناسی ابتدا

با سامانه ۴۰۳۰ تماس گرفته

و در صورت لزوم به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنیم.

اگر می خواهیم کرونا بگیریم



هر سه را با هم رعایت کنیم

برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید

به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کرده

و یا شماره تلفن ۴۰۳۰ تماس حاصل نمایید.

سایت خود اظهاری وزارت بهداشت : salamat.gov.ir