



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

راهنمای خود مراقبتی

پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس



دفتر آموزش سلامت بیمارستان امام حسن(ع) بجنورد

تایید کننده :

دکتر مجید غفوری

متخصص بیماری های عفونی

کد محتوی : ۱۲۷

گروه هدف : بیماران

زمستان ۹۸

چگونه از خود و دیگران محافظت کنیم؟



دستمال مصرف شده را فوری پس از استفاده در یک کیسه پلاستیکی قرار داده و پس از گره زدن در سطل زباله بیاندازیم.



هنگام عطسه یا سرفه بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانیم



در صورت عدم بهبودی یا بدتر شدن علایم بیماری به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنیم.



دست ها را بطور مکرر با آب و مابون بشوئیم.



اگر در خود علایم بیماری را دیدیم، در منزل بمانیم و از حضور در اجتماعات و ملاقات با دیگران بپرهیزیم.



در صورت مشاهده علایم بیماری، از دیگران (۱ متر) فاصله بگیریم.



از مالیدن و تماس آلوده با چشم ها، بینی و دهان خودداری کنیم.



هنگام احوالپرسی از در آغوش گرفتن و بوسیدن و دست دادن خودداری کنیم.

علایم بیماری: تب - سرفه - تنفس مشکل

پیشگیری و درمان بیماری :

در حال حاضر هیچ واکسنی برای پیشگیری از این ویروس وجود ندارد و بهترین روش پیشگیری از این عفونت اجتناب از مواجهه با ویروس است.

با این حال اقدامات پیشگیری کننده روزمره ساده ای وجود دارد که می تواند به پیشگیری از شیوع عفونت های تنفسی کمک کند :

- ✓ شستن مرتب دست ها با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه به خصوص بعد از دمیدن بینی ، سرفه و یا عطسه کردن و قبل از غذا خوردن. (اگر آب و صابون در دسترس نبود از ضدعفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید.)
- ✓ از لمس کردن چشم ها ، بینی و دهان با دست های نشسته جدا پرهیز نمائید.
- ✓ در صورت بیمار شدن در خانه بمانید و استراحت کنید.
- ✓ عطسه یا سرفه خود را با یک دستمال پوشش دهید و سپس آن را در سطل آشغال بیاندازید.
- ✓ با استفاده از یک اسپری تمیز کننده خانگی بصورت منظم اشیا و سطوحی را که اغلب لمس می کنید تمیز و ضد عفونی کنید.
- ✓ سعی کنید دستکش یکبار مصرف همراه داشته باشید
- ✓ از تماس با افرادی که علائمی شبیه به آنفلوآنزا دارند خودداری کنید.
- ✓ حفظ فاصله حداقل یک متری با افرادی که علائم بیماری را دارند ضروری است.
- ✓ از تماس با حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید.
- ✓ در مکان های عمومی که محل تجمعات انبوه می باشد حتما از ماسک استفاده کنید و روبروسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.
- ✓ در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید.
- ✓ گوشت و تخم مرغ را کاملا بپزید.
- ✓ وسایل و ظروف شخصیتان را تمیز و جدا از دیگران نگهداری نمائید.

درمان :

- ✓ درمان خاصی برای کووید ۲۰۱۹ وجود ندارد و بیشتر افراد خود به خود درمان خواهند شد. اما برای تسکین علائم اقداماتی می توانید انجام دهید:
- داروی ضد تب و درد مصرف کنید .
- از دستگاه بخور یا دوش آب گرم برای تسکین گلودرد و سرفه استفاده کنید.
- مایعات زیاد بنوشید و زیاد استراحت کنید.

افراد پر خطر در بیماری کووید-۱۹

—اکثریت قریب به اتفاق موارد بیماری کرونا ویروس جدید، در افراد 10 تا 90 ساله بوده است و فعلاً ابتلای افراد کمتر از 10 سال (به جز یک مورد مشکوک)، به این بیماری گزارش نشده است.

افرادی که بر اثر کووید ۱۹، جان خود را از دست داده اند اغلب شامل افراد مسن و دارای بیماری های زمینه ای بوده اند . افراد پر خطر شامل: سنین بالای 65 سال، خاتم های باردار، افرادی که به هر دلیل از اسپیرین به مدت طولانی استفاده میکنند، افراد مبتلا به بیماریهای قلبی، ریوی یا کلیوی مزمن، مبتلایان به سرطان فعال (از هر نوع)، بیماریهای روانی مزمن، بیمارانی که داروهای سرکوب کننده ایمنی و استروئیدهای سیستمیک (کورتن) مصرف می کنند، مبتلایان به ایدز و معتادان پرخطر، بیماراران مبتلا به دیابت، افراد سیگاری و کسانی که قادر به دفع ترشحات تنفسی نیستند نظیر معلولان دارای آسیب نخاعی و فلج مغزی.

راه انتقال کرونا ویروس جدید چیست ؟

بر اساس اطلاعات فعلی **انتقال قطره ای**: انتقال ویروس توسط قطرات تنفسی ریز و بزرگ از فرد آلوده به دیگران که معمولاً از طریق عطسه و سرفه و صحبت کردن چهره به چهره (به مدت طولانی) انجام می شود، **انتقال تماسی**: افراد ممکن است از طریق تماس دهان یا بینی خود بعد از تماس با یک شی آلوده به ویروس، از قبیل دستگیره درب ها، میزها، یا دست کثیف شخص آلوده، دچار این بیماری شوند. بنابراین استفاده از ماسک برای فرد بیمار و شستشوی مکرر دست ها راه های مهم پیشگیری محسوب می شوند

فراموش نکنیم :

بهداشت دست ، اولین و مهمترین خط دفاع است.



علائم ابتلا به کرونا



اگر به تب یا هر یک از این علائم مبتلا بودید، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید .

- ❖ لرز
- ❖ درد بدن
- ❖ گلو درد
- ❖ سردرد
- ❖ اسهال
- ❖ نوع
- ❖ استفراغ
- ❖ آبریزش بینی

در صورت تماس نزدیک با فرد بیمار
۱۴ روز مراقب علائم فوق باشید

کرونا ویروس چیست ؟

کرونا نوعی ویروس است که باعث ایجاد عفونت در بینی ، سینوس ها یا گلو می شود.
۶ نوع کرونا ویروس تا پیش از این باعث بیماری در انسان می شدند. سال ۲۰۰۲ کرونا ویروس سارس در خفاش ، گربه چینی و انسان باعث بروز بیماری می شدند که در تابستان ۲۰۰۳ این ویروس بطور کلی ناپدید شد.
سال ۲۰۱۲ کرونا ویروس جدید کشف شد (که از خفاش به شتر و سپس به انسان منتقل می شد) این کرونا ویروس ۷ سال است که همچنان در عربستان و کشورهای عربی حاشیه خلیج فارس و شترهای پاکستان وجود دارد.
کرونا ویروس جدید آذرماه ۲۰۱۹ که با طغیان پنومونی (ذات الریه) در شهر ووهان چین شروع شد که در اثر یک کرونا ویروس جدید است .
خطر عفونت بستگی به مواجهه دارد، افرادی که در تماس نزدیک با افراد مبتلا به این بیماری هستند مثل کارکنان بهداشت و درمان ، ریسک بیشتری از مواجهه را دارند.

علائم و شدت بیماری :

بر اساس اطلاعات فعلی از چین ۸۷٪ بیماران به شکل یک بیماری تنفسی خفیف شبه انفلوانزا (تب ، سرفه ، گلودرد و تنگی نفس) تظاهر می یابد ، اما در ۱۳٪ از مبتلایان ممکن است به بیماری شدید تنفسی تب دار که نیازمند بستری در ICU باشد ، تظاهر یابد .

بیشتر اوقات علائم بیماری خودبخود از بین می روند. برآورد می شود تنها ۵٪ موارد عفونت در ووهان شناسایی شده اند و حدود ۷۵٪ موارد با انجام روش های کنترلی قابل پیشگیری هستند.
در موارد اندکی نیز مرگ در اثر این بیماری گزارش شده است. دوره کمون (زمانی که ویروس وارد بدن می شود تا زمان بروز علائم بیماری) از ۲ تا ۱۴ روز متغیر است .