

نکاتی کلی در مورد بیماری کورونا ویروس

علائم ابتلا به این ویروس چیست؟

علائم شایع: تب، سرفه، کوتاهی تنفس، علائم گوارش، اسهال

علائم در موارد شدید: عفونت ریه (پنومونی)، سندرم تنفسی حاد شدید، نارسایی کلیه

چه کسانی بیشتر مستعد ابتلا هستند؟

- سالمندان
- افراد دارای بیماری زمینه ای مثل دیابت، بیماری های قلبی و ...
- خانم های باردار
- کودکان

آیا انتقال فرد به فرد امکان پذیر است؟

- راه های احتمالی انتقال
 - انتشار از راه هوا
 - تماس نزدیک با انسان مبتلا
 - دست زدن به وسایل آلود و سطوح آلوده

آیا آنتی بیوتیک برای درمان بیماری موثر است؟

- خیر
- آنتی بیوتیک ها بر روی ویروس ها تاثیری ندارند.
- کوروناویروس جدید یک ویروس است و بنابراین آنتی بیوتیک روی آن اثری ندارد.

فرد مشکوک به بیماری کیست؟

• فردی است که به دلیل تب، سرفه و تنگی نفس نیازمند بستری در بیمارستان بوده و عامل بیماریزای دیگری برای توجیه علائم بیماری وی وجود ندارد و حداقل یکی از موارد زیر را دارا است:

- سابقه سفر به کشور آلوده به خصوص چین، در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علائم بیماری
- تماس نزدیک با مورد قطعی و علامتدار بیماری
- مراقبت مستقیم از بیمار مبتلا به عفونت ناشی از کورونا ویروس (محتمل / قطعی)

تماس نزدیک به چه معنا است؟

- تماس بیمارستانی با بیمار
- همکار بودن یا همکلاس بودن با فرد مبتلا به کورونا ویروس یا هر تماس شغلی با بیمار مبتلا به کورونا ویروس در فضای بسته مشترک
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کورونا ویروس در یک وسیله نقلیه مشترک

چه مدت زمانی ویروس بر روی سطوح زنده می ماند؟

- هنوز مشخص نمی باشد که ویروس کورونا ویروس چه مدت بر روی سطوح زنده می ماند.
- اطلاعات فعلی نشان می دهند که برای چندین ساعت این ویروس بر روی سطوح زنده می ماند.
- مواد شستشودهنده مثل وایتکس می تواند ویروس را از روی سطوح از بین ببرد.

دوره کمون بیماری چه مدت است؟

- دوره کمون مدت زمانی است که بین ورود عامل بیماری زا و شروع علائم فاصله است.
- دوره کمون این بیماری بین ۱ تا ۱۴ روز می باشد.

آیا دارویی برای پیشگیری یا درمان این بیماری وجود دارد؟

• تاکنون واکسن یا داروی ضد ویروس برای درمان این دسته از ویروس ها یافت نشده است. درمان علامتی است.

• اگر می خواهید خودتان را از بیماری محافظت کنید باید به اصول بهداشت تنفسی و بهداشت دست و عدم تماس نزدیک با فرد بیمار پایبند باشد.

آیا برای محافظت از خود به ماسک نیاز داریم؟

استفاده از ماسک به تنهایی باعث محافظت نمی شود. باید حتماً بهداشت دست و بهداشت تنفسی را رعایت کنید.

• صرفاً در این موارد استفاده از ماسک توصیه می شود.

• زمانی که علائم تنفسی (سرفه یا عطسه) دارید.

• از فرد مبتلا به این بیماری مراقبت می کنید.

• مبتلا به این بیماری هستید.

چگونه ماسک بزنیم؟

• قبل از ماسک زدن دست های خود را با آب و صابون مایع یا مایع دستشویی بر پایه الکل بشویید.

• به طور کامل دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید. و مطمئن باشد که فضایی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد.

• در زمانی که ماسک دارید اصلاً به آن دست نزنید.

• در صورتی که ماسک مرطوب یا آلوده شود آن را تعویض کنید.

• در هنگام برداشتن ماسک، آنرا از پشت خارج کرده و در سطل زباله دردار گذاشته و دستها را با آب و صابون مایع یا محلول شستشو بر پایه الکل بشویید.

نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای بیماران قلبی و عروقی

۱ - از داشتن داروهای خود به مدت حداقل ۲ هفته در منزل مطمئن باشید.

- ۲ - داروهای خود را بدون مشورت پزشک به خصوص در صورت ابتلا به آنفلوانزا یا عفونت تنفسی قطع نکنید.
- ۳ - از تغییرات تنفسی خود آگاه باشید و در صورت هرگونه تغییرات در تنفس خود، آن را به پزشک معالج اطلاع دهید.
- ۴ - موازین بهداشتی از قبیل شستن دست ها با آب و صابون مایع، رعایت آداب تنفسی (استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه) را جهت پیشگیری از عفونت رعایت نمایید.
- ۵ - تا حد امکان سفرهای غیر ضروری و حضور در اماکن شلوغ را محدود نمایید.

نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای بیماران دیابتی

- ۱ - موازین بهداشتی از قبیل شستن دست ها با آب و صابون مایع و رعایت آداب تنفسی (استفاده از دستمال کاغذی به هنگام عطسه و سرفه) را رعایت کنید.
- ۲ - داروهای مربوط به دیابت خود (قرص یا انسولین) را در طول مدت بیماری ادامه دهید. در صورتی که نمی توانید آنها را مصرف کنید به پزشک معالج اطلاع دهید، چون ممکن است میزان داروهای مورد نیاز شما در طول مدت بیماری تغییر کند.
- ۳ - قند خون خود را به طور مرتب چک کرده و یادداشت کنید.
- ۴ - مایعات بیشتر مصرف کنید و رژیم غذایی معمولی خود را ادامه دهید. در صورتی که نمی توانید رژیم معمولی خود را ادامه دهید از غذاهای نرم و مایعات که همان مقدار کربوهیدرات دارند استفاده کنید.
- ۵ - هر روز خودتان را وزن کنید چون یکی از علائم افزایش قند خون از دست دادن وزن به طور ناخواسته می باشد.
- ۶ - درجه حرارت خود را هر روز صبح و عصر چک کنید چرا که تب یکی از علائم عفونت می باشد
- ۷ - در صورتی که علائم زیر را داشتید سریعاً "به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید:
 - احساس ناخوشی زیاد به نحوی که به طور عادی نمی توانید غذا بخورید.
 - اسهال و استفراغ شدید داشته باشید.

- کاهش وزن ۲ کیلو یا بیشتر داشته باشید.
- دمای بدن شما بیش از ۳۸ درجه سانتی گراد باشد.
- قند خون شما کمتر از ۶۰ mg/dL یا بیش از ۳۰۰ mg/dL باشد
- تنفس مشکل داشته باشید.
- احساس خواب آلودگی یا گیجی کنید.
- در صورتی که علائم قند خون بالا مثل خشکی دهان، بوی تنفس اسیدی یا عدم تعادل داشته باشید.

توصیه های بهداشتی به افراد مبتلا به آسم و خانواده جهت پیشگیری از ابتلا

- ۱ - کلیه موازین بهداشتی از قبیل شستن دست ها با آب و صابون مایع، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه، دست نزدن به دهان، بینی و چشم ها با دست های آلوده و ... را رعایت نمایید.
- ۲ - در صورت داشتن علائم آنفلوانزا به پزشک معالج مراجعه کرده و دستورات دارویی لازم را برای کنترل آسم و درمان آنفلوانزا دریافت کنید.
- ۳ - برنامه کنترل آسم شامل نوع دارو، مقدار دارو، زمان مصرف، چگونگی کنترل آسم در مواقع شدید در حمله آسمی و ... را از پزشک معالج گرفته و نزد خود داشته باشید.
- ۴ - در صورتی که فرزندان آسم دارد، برنامه کنترل آسم او را از پزشک معالج گرفته و مطمئن شوید کودکان توانایی اجرای آن را به نحو صحیح به خصوص هنگام حملات آسمی داشته باشد.
- ۵ - تمام افرادی که به نحوی در مراقبت از کودکان نقش دارند بایستی از برنامه کنترل آسم و نحوه اجرای آن اطلاع داشته باشند.

توصیه های بهداشتی به مراقبین افراد ناتوان جهت پیشگیری از ابتلا

- ۱ - کلیه موازین بهداشتی از قبیل شستن مرتب دست ها با آب و صابون مایع، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه و ... را رعایت نموده و فرد ناتوان را نیز در این راستا کمک نمایند.

۲ - روزانه فرد ناتوان را از نظر علائم ابتلا به آنفلوانزا ارزیابی کرده و در صورت داشتن علائم، جهت مراجعه به پزشک وی را همراهی نمایند.

۳ - در طول مدت ابتلا داروهای فرد ناتوان را ادامه دهند مگر اینکه پزشک معالج توصیه دیگری داشته باشد.

۴ - توصیه می شود افراد ناتوان و مراقبین آنها سالانه واکسن آنفلوانزای فصلی را دریافت نمایند.

گروهی از افراد ناتوان که احتمال ابتلا به آنفلوانزا و عوارض آن، در بین آنها زیاد است عبارتند از

- افرادی که محدودیت حرکتی دارند و قادر به مراقبت از خود نمی باشند.
- افرادی که مشکلات یادگیری فراوان دارند و توانایی انجام رفتارهای پیشگیری کننده مثل شستن دستها، رعایت آداب تنفسی (استفاده از دستمال کاغذی به هنگام عطسه و سرفه و ...) را ندارند.
- افرادی که قادر به تشخیص علائم بیماری در خود نیستند.
- افرادی که قادر به ارزیابی خود از نظر بیماری و سلامت نمی باشند.

توصیه های تغذیه ای به منظور افزایش ایمنی بدن در برابر ابتلا

۱ - به جای مکمل های ویتامینی از مواد غذایی طبیعی استفاده نمایید. مثلا مصرف یک عدد پرتقال موثرتر از قرص ویتامین ث است، چون پرتقال علاوه بر ویتامین ث مجموعه ای از ریز مغذی ها و ویتامین های دیگر مثل منیزیم، پتاسیم، اسید فولیک و ویتامین B6 را نیز دارا می باشد.

۲ - از میوه ها و سبزیجات تازه مخصوص همان فصل که ویتامین ث بیشتری دارند از قبیل پرتقال، لیمو شیرین، نارنگی، کرفس، گوجه فرنگی و ... استفاده کنید.

۳ - مواد غذایی پروتئین دار مثل ماهی، مرغ، گوشت، تخم مرغ و حبوبات و ... را به مقدار کافی در رژیم غذایی خود بگنجانید.

۴ - اگر با وجود رعایت همه مسائل بهداشتی و تغذیه ای و ... به بیماری شبه آنفلوانزا مبتلا شدید

- مایعات گرم مانند چای، سوپ رقیق، دم کرده های گیاهی بیشتر مصرف نمایید.
- بهتر است در تهیه سوپ از جوجه و ماهی و انواع سبزیجات خرد شده مثل هویج، کرفس، پیاز، قارچ، لیموترش استفاده کنید.

➤ در صورت بی اشتها، بهتر است مواد غذایی را در ۵ یا ۶ وعده مصرف نمایید.

توصیه های کلی پیشگیری از کرونا

- ۱- شستشوی مکرر دست ها با آب و صابون به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه و یا با محلول های بر پایه محلول های ضد عفونی کننده دست.
- ۲- رعایت آداب بهداشتی تنفسی (پوشاندن جلوی دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه، استفاده از دستمال کاغذی، دفع بهداشتی دستمالهای مصرف شده در سطل های درب دار مجهز به کیسه زباله).
- ۳- در صورت امکان در هنگام احوال پرسی از در آغوش گرفتن و بوسیدن افراد خوداری کنید.
- ۴- استراحت کافی داشته باشید و از مایعات گرم بیشتر استفاده کنید.
- ۵- از مالیدن و تماس دست آلوده به چشم ها، بینی و دهان خوداری کنید.
- ۶- با توجه به اینکه بیماری کرونا شایع است، از رفت و آمد به جاهای شلوغ که ضرورت ندارد خودداری کنید.
- ۷- برای ضد عفونی ظروف و البسته از محلول وایتکس (هیپو کلریت سدیم) استفاده کنید و برای ضد عفونی سطوح از الکل ۷۰ درصد استفاده کنید.
- ۸- اگر علائم مشابه کرونا در افراد مشاهده نمودید از آن ها حداقل یک متر فاصله بگیرید.
- ۹- فاصله تخت ها در آسایشگاهها و خوابگاهها حداقل ۱/۵ متر باشد.
- ۱۰- تهویه مناسب و کامل در آسایشگاهها وجود داشته باشد.
- ۱۱- شستشو و ضد عفونی روزانه آسایشگاهها، سرویس های بهداشتی و توالت ها انجام شود.

- ۱۲ - آب گرم و صابون مایع به میزان کافی در سرویس های بهداشتی موجود باشد.
- ۱۳ - به حداقل رساندن تماس افراد بیمار با دیگران (فقط افراد ارائه کننده خدمات که از قبل تعیین شده اند با بیماران تماس خواهند داشت که باید با استفاده از تجهیزات حفاظتی بهداشتی باشد).
- ۱۴ - تغذیه مناسب و مقوی داشته باشید.
- ۱۵ - در صورت بروز علائم و نشانه های سرماخوردگی، انفلوآنزا در اسرع وقت به پزشک مراجعه نمایید.
- ۱۶ - داشتن وسایل مخصوص هر فرد و عدم داشتن وسایل مشترک
- ۱۷ - میوه و سبزیجات رنگی و متنوع استفاده کنید. میوه های رنگی حاوی آنتی اکسیدان و ویتامین C هستند.
- ۱۸ - از حضور پایوران و سربازان مبتلا به انفلوآنزا در محل کار تا بهبودی کامل ممانعت به عمل آورید.