

❖ آشنایی با کرونا ویروس

کرونا ویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که منجر به طیف وسیعی از بیماری های تنفسی از سرماخوردگی خفیف تا عفونت های شدید می گردند. ویروس کووید -۱۹ به عنوان آخرین کرونا ویروس شناخته شده ، بسیار مسری می باشد.

❖ علائم بیماری کرونا ویروس

علائم بیماری شامل تب، سرفه های خشک و خستگی بوده و در برخی موارد با درد، احتقان و آبریزش از بینی، گلودرد و اسهال همراه است.

بیماران مبتلا به نوع خفیف بیماری ، درمان و خدمات مراقبتی را می توانند در منزل دریافت نمایند.

❖ راه های انتقال بیماری کرونا ویروس

* انتقال قطره ای : عطسه - سرفه

* انتقال تماسی : سطوح آلوده به قطرات تنفسی (دستگیره درب ، میز ، دست کثیف شخص آلوده ، موبایل ، کارت های بانکی ، کلید پرز برق ، کیبورد و موس کامپیوتر و...)

* انتقال از طریق سطوح آلوده به مدفوع

❖ اقدامات لازم :

- ✓ قرنطینه یا جدا کردن بیمار
- ✓ استفاده از ماسک
- ✓ شستن دست ها قبل و بعد از غذا و تماس با صورت
- ✓ جدا سازی کلیه لوازم شخصی بیمار (مسواک، حوله، ملحفه و لباس بیمار ، قاشق چنگال و ظروف بیمار)
- ✓ محدود کردن ارتباطات اجتماعی (ارتباط با دیگران
- ✓ به صورت مجازی)

✓ تقویت سیستم ایمنی با تغذیه مناسب (استفاده از

مایعات فراوان با دمای مناسب و ترجیحا گرم ، استفاده از دم نوش های گیاهی مثل آویشن ، اسطوخودوس ، بابونه ، استفاده از آب گرم و لیموی تازه و عسل ، میوه ، سبزی، نان و غلات سبوس دار ، حبوبات ، گوشت ، ماهی و مرغ در رژیم غذایی)

✓ استفاده از زنجبیل ، سیر و زردچوبه در غذا به میزان کافی (زیاده روی نشود)

✓ محدود کردن غذا های سرخ کردنی و فست فود

✓ ممنوعیت استفاده ترشیجات و سرکه و رب گوجه

فرنگی و سس های تند

✓ محدود کردن مصرف نمک و کنسروها و غذاهای فرآوری شده

✓ عدم استفاده از قند مصنوعی و نوشابه و آب میوه مصنوعی

✓ خواب و استراحت کافی

✓ خودداری از انجام رابطه جنسی

✓ عدم مصرف سیگار و دخانیات

✓ ضد عفونی کردن سرویس بهداشتی و حمام بعد از استفاده بیمار

❖ ویژگی های اتاق قرنطینه

- مکان قرنطینه خانگی بیمار باید اتاقی مجزا و دارای سیستم تهویه مناسب باشد، تا مرتب هوای اتاق عوض شود. با باز کردن پنجره ها و یک درب میتوان تهویه را برقرار کرد.

➤ افراد بیمار باید از رختخواب مجزا استفاده

- کنند و فاصله حداقل ۲ متر را با اعضای خانواده حفظ کنند. از به اشتراک گذاشتن ظروف غذا، لیوان، فنجان، حوله و وسایل خواب بیمار با دیگر اعضای خانواده باید خودداری شود؛ و باید ظروف بلافاصله پس از استفاده، با مواد شوینده شستشو داده شوند.
- کارکنان مراقبتی در صورت کمک در شستن ملافه هان باید ملافه های کثیف را تکان دهند. خودداری از تکان دادن ملافه ها امکان پخش ویروس در هوا را به حداقل میرساند.
- لباسها یا ملافه های خیلی کثیف که با مایعات بدن مانند استفراغ یا اسهال آلوده شده اند، با رضایت و اطلاع صاحب آن دور بیندازید.
- مراقبین، قبل و بعد از تماس با بیمار یا وسایل پیرامون او و نیز تماس با لباس، ملافه، دستمال و هر چیزی که ممکن است به ترشحات تنفسی و دیگر مایعات بدن و مدفوع آلوده شده باشد، بهداشت دست را باید انجام داده و حتما از ماسک و دستکش استفاده نمایند.

نکته ۱: به منظور استفاده ی ایمن و موثر از محصولات

شوینده و ضد عفونی کننده، از دستورات روی برچسب آنها پیروی کنید. برخی از این توصیه ها شامل مرطوب نگه داشتن سطوح برای چند دقیقه جهت کشتن عوامل



شناسنامه بروشور آموزشی کد: PM-06-35-A		
عنوان	خود مراقبتی در بیماری کووید-۱۹	
تهیه کننده	آذر محمدی کارشناس پرستاری	
تأیید کننده	کارگروه آموزش به بیمار	
سال تهیه : ۱۴۰۰	سال بازبینی: ۱۴۰۱	بازبینی مجدد: ۱۴۰۵
منبع	ارسالی از معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی شیراز	
پزشک تایید کننده دکتر سید علی هاشمی	 	
ناظر کیفی دکتر سید عباس رخشا	 	

✱ انگشت شست خود را بین کف دست مقابل گرفته و نوک انگشتان را بر کف دست مقابل خود با مالش دهید. حرکات جلو و عقب مالش دهید، برای هر دو دست این کار را انجام دهید.

✱ مچ دست خود را با دست مقابل بشویید .

✱ دست های خود را زیر آب قرار داده و بشویید، با دستمال کاغذی خشک کنید سپس شیرآب را نیز با کمک همان حوله کاغذی ببندید.

❖ **علائم هشدار واورزانی:**

✱ تنگی نفس ،تنفس دشوار (احساس درد ، فشار و سنگینی در قفسه سینه ، تنفس سطحی وتند تند ، افزایش تعداد تنفس بیش از ۳۰ در دقیقه)

✱ تشدید سرفه ها یا بروز سرفه های خلط دار

✱ عدم قطع تب بالای ۳۸ درجه پس از پنج روز از شروع

بیماری

✱ کاهش سطح هوشیاری وناتوانی در بیدار شدن یا احساس

گیجی وسردرد

✱ تشنج (وجود احساساتی نظیر اضطراب ناگهانی ،تاری دید

،احساس ضعف ،درد معده ،لرزش خفیف ،یا شدید دست یا پا و بدمزه شدن دهان)

✱ فلج نیم یا کامل اندام (بی حسی وعدم حرکت اندام به

صورت ارادی)

میکربی، لزوم استفاده از دستکش واطمینان از وجود تهویه مناسب هنگام استفاده از محصول می باشد.

نکته ۲: در صورت داشتن حیوان خانگی باید توجه شود که در حال حاضر شواهد کمی دال بر عفونت حیوانات / حیوانات خانگی مانند سگ وگربه با کرونا ویروس وجود دارد؛ با این حال در طول مدت بیماری بهتر است با حیوان خانگی تماس صورت نگیرد.مراقبت از آنها به دیگران سپرده شود.در صورت ناگزیر بودن به نگهداری آنهاحتما ازماسک استفاده کنید.

✱ **نحوه صحیح شستن دست :**

شستشوی دست با آب و صابون به مدت ۴۰ الی ۶۰ ثانیه

✱ دست های خود را با آب کافی مرطوب کنید.

✱ از مقدار کافی صابون استفاده کنید به حدی که تمام سطوح دست آغشته به صابون شود .

✱ کف دو دست را به خوبی به هم بمالید (با کف دست

راست، پشت دست چپ را بشویید و برعکس).

✱ انگشتان یک دست را با انگشتان دست دیگر در هم

تنیده نموده و بین انگشتان را مالش دهید.

✱ کف دو دست را مقابل هم قرار داده و انگشتان را در هم

تنیده و بین انگشتان را بمالید . پشت انگشتان را نیز بر

کف دست مقابل قرار داده ومالش دهید.