



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی کرمانشاه
معاونت بهداشتی

راهنمای خود مراقبتی در برابر

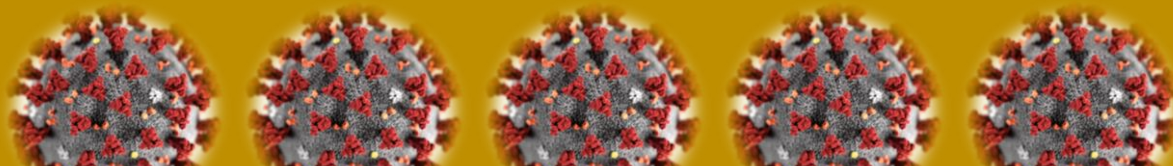
بیماری کرونا

ویژه سفیران سلامت

گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت

با همکاری گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های واگیر

تابستان ۱۳۹۹



هر خانه یک پایگاه سلامت



اهداف آموزشی:

- ✚ بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- ✚ راه‌های انتقال بیماری کرونا را بیان کنید.
- ✚ علایم بیماری کرونا را تشخیص دهید.
- ✚ راه‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری را بیان کنید.
- ✚ نحوه مراقبت از بیمار مبتلابه کرونا را بیان کنید.
- ✚ توصیه‌های خود مراقبتی در برابر ابتلا به بیماری کرونا رعایت کنید.

کرونا ویروس جدید (کووید ۱۹) چیست؟

مقدمه:

در ۱۰ آبان ماه ۱۳۹۸، مواردی از عفونت شدید تنفسی در شهر ووهان (Wuhan) واقع در استان هوبای کشور چین گزارش شد. در ابتدا بر اساس مشاهدات، به نظر می‌رسید که برخی از بیماران تاریخچه حضور یا کار در بازار عمده فروش ماهی و غذاهای دریایی را دارند. چند روز بعد پس از بررسی‌های به‌عمل‌آمده مشخص شد که یک کروناویروس جدیدی که امروزه آن را (کووید ۱۹) می‌نامند در شهر ووهان به وجود آمده و در حال انتقال به افراد دیگر هست. کلمه "کروناویروس" از کلمه لاتین "corona" به معنی تاج یا هاله گرفته‌شده است. شکل ظاهری این ویروس در زیر میکروسکوپ الکترونی شبیه تاج خورشیدی دیده می‌شود.



کرونا ویروس‌ها خانواده بزرگی از ویروس‌های قدیمی هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری‌های سارس و مرس را شامل می‌شود و در سال ۱۹۶۵ کشف شدند. این ویروس باعث بیماری‌های متنوعی در بسیاری از حیوانات می‌شوند و در گذشته نیز به‌عنوان عامل سرماخوردگی انسان شناخته شدند. کروناویروس جدید (کووید ۱۹) یک بیماری جدید تنفسی است و قابل انتقال از حیوان به انسان و از انسان به انسان می‌باشد.

علائم و نشانه‌های کووید ۱۹

علائم اصلی: تب، سرفه و تنگی نفس

علائم فرعی: آبریزش، سردرد، احساس خستگی یا کوفتگی، علائم گوارشی مانند اسهال و درد شکم

نشانه‌های بیماری کروناویروس ۲۰۱۹

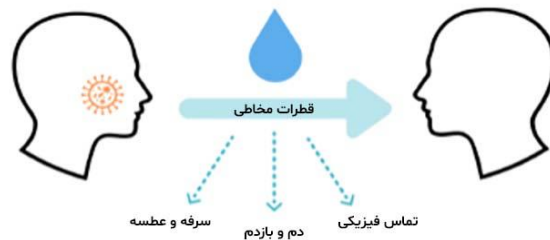


راه‌های انتقال بیماری

✓ تماس مستقیم با فرد بیمار (تماس با ترشحات آلوده بیمار)

✓ تماس غیرمستقیم یعنی تماس با اشیائی که با ترشحات تنفسی و یا ترشحات بدن بیمار مبتلا آلوده شده باشند،

مانند دستگیره‌های در، ظروف غذاخوری و ...



دوره کمون و نهفتگی بیماری

دوره کمون یا نهفتگی در این بیماری از زمان ورود ویروس به بدن تا بروز علائم بیماری که ۲ تا ۱۴ روز طول می‌کشد گفته می‌شود که در این زمان فرد قادر است بیماری را به دیگران منتقل کند.

گروه‌های در معرض خطر بیماری

همه افراد جامعه در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند. اما بعضی از افراد مانند سالمندان، زنان باردار، کودکان، افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای (مانند آسم، بیماری‌های مزمن تنفسی، نارسایی کلیه، نارسایی کبد، بیماران قلبی، شیمی‌درمانی) و مشاغل پزشکی و بهداشتی و کارکنان پایگاه‌های مراقبت مرزی (هوایی، زمینی، دریایی) به‌عنوان گروه‌های پرخطر محسوب می‌شوند.

راه‌های درمان بیماری کووید ۱۹

هرچند تاکنون هیچ نوع داروی ضدویروسی اختصاصی برای کروناویروس جدید وجود ندارد اما این بیماری درمان‌پذیر است. افرادی که مبتلابه این بیماری شده‌اند باید از درمان‌های حمایتی و علامتی استفاده کنند مانند:

✓ استراحت در منزل

✓ مصرف مایعات فراوان نظیر سوپ و آب مرکبات

✓ مسکن‌ها و تب بر

✓ در موارد شدید بیماری که نیاز به بستری شدن در بیمارستان دارند (علاوه بر تب و سرفه علائم دشواری تنفس

نظیر تنگی نفس نیز به علائم اضافه می‌شود) درمان‌های تخصصی توسط کادر درمانی در بیمارستان انجام می‌شود.

ضمناً بیمار باید تا زمانی که پزشک و یا پرسنل مراکز بهداشتی درمانی تأیید سلامتی ایشان را اعلام کنند در منزل

استراحت نموده و موازین بهداشتی زیر را رعایت کنند:

✚ در زمان استراحت در منزل، محل استقرار و استراحت بیمار تا زمان بهبودی کامل از سایرین جدا شده و

بهداشت دست و سطوح به‌خوبی رعایت شود.

✚ بیمار از یک ماسک معمولی (ترجیحاً یک‌بارمصرف) استفاده کرده و در طول روز چندین بار آن را تعویض

و ماسک مصرف‌شده را در نایلون قرار داده و در سطل زباله درب دار بیندازد.

✚ بیمار در هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی و یا قسمت بالای آستین یا ماسک

جراحی معمولی بپوشاند.

✚ اطرافیان بیمار از استفاده از وسایل شخصی او خودداری کنند.

✚ فقط یک نفر در منزل مسئول مراقبت از بیمار تعیین و سایر اعضای خانواده از تماس با بیمار خودداری

نمایند. در صورت امکان فرد مراقبت‌کننده جزء افراد در معرض خطر (افراد سالخورده، افراد با بیماری

مزمن پزشکی (مانند بیماری قلبی، دیابت) یا دارای سیستم ایمنی ضعیف بدنی) نباشند.

✚ شستشوی مکرر و صحیح دست‌ها با آب و صابون به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه بخصوص بعد از رفتن به

دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از تمیز کردن بینی، عطسه و سرفه توصیه می‌شود.

چگونه خود را در برابر این ویروس محافظت کنیم؟

بهترین راه برای عدم ابتلا به این بیماری پیشگیری از انتشار آن می باشد که عبارت اند از:

- ✓ شستشوی مکرر و صحیح دست ها با آب و صابون به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه بخصوص بعد از رفتن به دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از تمیز کردن بینی، عطسه و سرفه
- ✓ اگر آب و صابون به راحتی در دسترس نیست از ژل و محلول های ضد عفونی دست بر پایه الکل استفاده کنید. البته اگر دست ها به وضوح کثیف هستند حتماً از آب و صابون استفاده نمایید.
- ✓ از تماس دست های آلوده با چشم ها، بینی و دهان خودداری کنید.
- ✓ از تماس نزدیک با افرادی که علائم سرماخوردگی دارند خودداری کنید. (حفظ حداقل ۱ الی ۲ متر با افراد، خودداری از روبوسی، در آغوش گرفتن و دست دادن)
- ✓ هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با هر وسیله ممکن بپوشانید مانند دستمال کاغذی، قسمت بالای آستین یا ماسک جراحی معمولی. بعد از استفاده از ماسک یا دستمال، آن را در سطل زباله درب دار بیندازید.
- ✓ دستمال های آلوده را در محیط رها نکنید.
- ✓ از دست دادن، روبوسی کردن و در آغوش گرفتن افراد خودداری کنید.
- ✓ سطوح و اشیایی را که در معرض تماس مکرر با دست ها هستند (مانند دستگیره ها، کامپیوتر، کلیدها و ...) را با استفاده از اسپری ها یا پارچه های آغشته به مواد ضد عفونی کننده (برای سطوح مقاوم وایتکس و برای سطوح حساس الکل ۷۰ درجه) به صورت مکرر و مداوم تمیز و ضد عفونی کنید. برای ضد عفونی لوازم خانگی می توان محلول سفید کننده رقیق شده (وایتکس) را طبق دستورالعمل روی برچسب آن، و یا نسبت ۱۰ میلی لیتر سفید کننده در ۹۰ میلی لیتر آب تهیه کرد. (۹ لیوان آب سرد + یک لیوان وایتکس)
- ✓ در صورت داشتن علائم شبیه آنفلوآنزا، با آب و نمک، دهان خود را شستشو دهید.
- ✓ از حضور در تجمعات غیر ضروری خودداری کنید.
- ✓ از مصرف قلیان های عمومی، سیگار مشترک و ... خودداری کنید.
- ✓ از حضور در محل های پر ازدحام و انبوه مانند مجالس ترحیم و جشن و ... خودداری کنید.
- ✓ در صورت حضور در تجمعات انبوه و مکان های عمومی حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.

بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا استفاده صحیح از ماسک در خارج از منزل ،

شستشوی مکرر و صحیح دست ها و رعایت فاصله اجتماعی از دیگران می باشد.

مراحل صحیح شستن دست



منبع: دستورالعمل‌های وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی