

کرونا ویروس ۲۰۱۹ (کووید ۱۹) چیست؟ در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از کرونای سال ۲۰۱۹ وجود ندارد. این ویروس تا

۴ ساعت روی دست و مدت ۹ روز روی سطوح آلوده، دستگیره در و اشیایی که بیمار لمس کرده، زنده می‌ماند و باعث انتقال بیماری به سایر افراد می‌شود. دوره مخفی بودن بیماری ۱۴ روز است که در این مدت فرد علامتی ندارد و ممکن است بیماری را به دیگران منتقل کند.

افراد پرخطر با مرگ و میر بالاتر شامل: سنین بالای ۶۵ سال، خانم‌های باردار، افرادی که به هر دلیل از آسپیرین 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 سرکوب‌کننده ایمنی و کورتون مصرف می‌کنند، مبتلایان به ایدز و معتادان پرخطر، بیماران مبتلا به دیابت، افراد سیگاری و کسانی که قادر به دفع ترشحات تنفسی نیستند: نظیر معلولان دارای آسیب نخاعی و فلج مغزی.

راههای پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا:

۱. دست‌هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید و به همدیگر یادآوری کنید.
۲. اگر آب و صابون ندارید، از ضدعفونی‌کننده‌های حاوی الکل استفاده کنید.
۳. دهان و بینی‌تان را هنگام عطسه یا سرفه دیگران بپوشانید و از روبوسی و دست دادن با دیگران جدا بپرهیزید.
۴. از تماس نزدیک با افرادی که علائمی شبیه آنفولانزا دارند، خودداری کنید. حفظ فاصله یک متری با کسانی که علائم بیماری دارند، ضروری است.
۵. از تماس محافظت نشده با حیوانات وحشی و اهلی خودداری کنید و فرآورده‌های حیوانی مانند گوشت و تخم‌مرغ را کاملاً بپزید.
۶. در تجمعات انبوه از ماسک استفاده کنید.
۷. هنگام عطسه یا سرفه، با دستمال یا گودی آرنج، جلوی دهان را گرفته و دستمال آلوده را درون سطل زباله درب‌دار بیندازید.
۸. اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می‌کنید، را ضدعفونی کنید. سطوح را با دستمال آغشته به وایتکس رقیق شده با آب سرد (در هر ۱۰۰ سی سی آب، یک سی سی وایتکس می‌ریزیم) ضدعفونی کنید.
۹. در مکان‌های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید. وسایل عمومی پارک‌ها و نیمکت‌ها منبع آلودگی هستند.
۱۰. اگر مجبور به لمس اجسام در اتوبوس و تاکسی شدید باید بلافاصله قبل از دست زدن به چشم، بینی یا دهان خود نسبت به شست و شوی دست اقدام کنید.
۱۱. دستگیره درها و خودروها را آلوده بدانید.
۱۲. ظروف و وسایل شخصیتان را تمیز و از دیگران جدا کنید.
۱۳. همیشه قبل از غذا و قبل از دست زدن به صورت، چشمها و دهان دست‌هایتان را بشویید.
۱۴. از وسایل شخصی مشترک مثل لیوان و حوله استفاده نکنید.
۱۵. هنگام بیماری در خانه بمانید. بیمار در یک اتاق تنها دارای تهویه مناسب قرار داده شود (در و پنجره‌های اتاق قابل باز شدن باشد).
۱۶. گوشی موبایل خود را با پنبه آغشته به الکل ۷۰ درجه ضدعفونی کنید.
۱۷. ضریح و درب اماکن زیارتی را لمس نکنید و نبوسید.
۱۸. پول، سکه، اسکناس، صفحه کلید رایانه، عابربانکها و آسانسورها منبع آلودگی جدی انتقال عفونت هستند، مراقب باشید.
۱۹. وسایلی مانند قندان، ظرف سس و ادویه در اماکن تغذیه عمومی منبع آلودگی هستند.

در صورت ابتلا به کرونا چه کار کنیم:

۱. فعالیت‌های خارج از خانه را محدود کنید و به جز دریافت مراقبت‌های پزشکی، به محل کار، مدرسه، محل‌های عمومی نروید. از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
۲. خود را از دیگر افراد خانه جدا کنید و در یک اتاق متفاوت با افراد دیگر در خانه بمانید و در صورت امکان از حمام جداگانه استفاده کنید. (ملاقات ممنوع است). اتاق بیمار دارای تهویه مناسب باشد (در و پنجره‌های اتاق قابل باز شدن باشد).
۳. هنگام عطسه و سرفه با دستمال کاغذی جلوی دهانتان بگیرید و با ماسک همواره صورت خود را بپوشانید، ماسک اگر خیس شود باید داخل سطل زباله انداخته شود.
۴. توالت و روشویی را روزانه با محلول ضدعفونی‌کننده وایتکس رقیق شده، گندزدایی کنید.
۵. از تکان دادن ملحفه و لباس فرد بیمار به دلیل پخش شدن ذرات در هوا خودداری کنید. لباس، ملحفه، حوله‌های حمام و دست‌روازنه و به طور مرتب با صابون رختشویی و یا در ماشین لباسشویی با آب ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته و کاملاً خشک شوند. ملحفه‌های آلوده در کیسه زباله بند دار گذاشته شده و از جابه‌جایی و تماس مستقیم آن‌ها با پوست خودداری شود.

۶. دستتان را مرتباً" بخصوص بعد از هر بار عطسه و سرفه و قبل از خوردن غذا ، بعد از هر بار تماس با بیمار و مکان نگهداری وی، مراقب و یا افراد خانواده، به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید و از دست زدن به چشم، بینی و دهانتان با دست های شسته نشده پرهیزید.
۷. از اشتراک وسایل خانگی مانند ظروف، حوله و ملافه خودداری کنید و ظروف غذایی بیمار را با آب و مایع ظرفشویی بشویید.
۸. علائم بیماری به ویژه تب خود را کنترل کنید، اگر بیماری رو به وخامت است در اسرع وقت به مراکز درمانی مراجعه نمایید.
۹. فرد مراقبت کننده از بیمار از ماسک معمولی استفاده کند و دقت شود روی ماسک، لمس یا دستکاری نشود.
۱۰. هر دستمال کاغذی را یکبار استفاده و در سطل زباله درب دار بیندازید.
۱۱. سطوحی که بیمار با آن ها در تماس است (میز، تخت، مبلمان اتاق و...) بایستی روزانه تمیز و ضدعفونی شود. برای ضدعفونی کردن این وسایل می توان با شوینده های خانگی یا دترژنت ، شسته و سپس آبکشی شود . سپس با هیپوکلریت سدیم نیم درصد (وایتکس نیم درصد) شسته شود.

تماس یافتگان با افراد بیمار تا ۱۴ روز بر سلامت خود نظارت داشته باشند و در صورت تب، سرفه و تنگی نفس یا اسهال سریعاً به پزشک مراجعه کنند .

استرس بزرگترین دشمن سیستم ایمنی بدن است. سیستم ایمنی خود را تقویت کنید و از کرونا نترسید. اگر احساس نگرانی یا آشفتگی می کنید؛ زمانی را که خود و خانواده تان صرف تماشا یا گوش کردن به اخبار ناراحت کننده در مورد این بحران می کنید، کاهش دهید.

اگر باید در خانه بمانید، یک سبک زندگی سالم را دنبال کنید، یعنی رژیم غذایی و خواب مناسب، ورزش در منزل و تماس با عزیزانتان از راه تلفن و شبکه های اجتماعی. وقت بیشتری را به کودکان اختصاص دهید. با مهربانی با آنها صحبت کنید و به آنها اطمینان خاطر دهید. در صورت امکان فرصت های بازی و آرامش برای آنها خلق کنید.

برای مقابله با احساسات منفی خود به سراغ نوشتن های الکی، سیگار یا چیزهایی از این دست نروید. اگر احساس درماندگی می کنید با یک مشاور صحبت کنید.

ویتامین هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن تان مصرف کنید:

ویتامین سی	پرتقال، توت فرنگی، کشمش سیاه، فلفل سبز، جعفری، آناناس، انبه، بروکلی، آناناس	ویتامین آ	تخم مرغ، هویج، اسفناج، کاهو، کدو حلوایی، زردآلو، طالبی، انبه
ویتامین کا	پیاز، جعفری، خردل، شلغم، خیار، جگر ، اسفناج، گل کلم	ویتامین ب ۹	اسفناج، کاهو، پرتقال، جگر گاو، لوبیاچشم بلبلی
ویتامین ب ۶	گوشت گوساله، ماهی تن، سینه مرغ، دانه آفتابگردان، نخودسبز، لوبیاچیتی، حبوبات	ویتامین ای	فندق، بادام، گوجه فرنگی، کیوی، کلم بروکلی، انبه، اسفناج
ویتامین د ۳	انواع ماهی و تخم مرغ و شیر	مصرف دمنوشهای گیاهی برای کاهش استرس و مایعات گرم توصیه می شود.	

توجهات دارویی هنگام ترخیص :

اگر هیدروکسی کلروکین برای شما تجویز شده است	<ol style="list-style-type: none"> ۱. دارو را همراه غذا یا یک لیوان شیر مصرف کنید. قرص را با یک لیوان آب میل کنید و از شکستن و جویدن قرص خودداری کنید. ۲. دارو را به موقع و سر ساعت مصرف کنید. به فاصله چهار ساعت قبل و بعد از مصرف دارو از مصرف ترکیبات آنتی اسید مثل شربت و قرص آلومینیوم ام جی اس و شربت منیزیوم هیدروکسید خودداری کنید. ۳. در صورتی که داروهای دیگر مصرف می کنید، پزشک خود را از مصرف آنها مطلع کنید.
اگر اسلتامیویر (تامی فلو) برای شما تجویز شده است	<ol style="list-style-type: none"> ۱. بهتر است دارو با غذا مصرف شود ولی در شرایطی که به غذا دسترسی ندارید می توانید دارو را با معده خالی نیز مصرف کنید. ۲. حتما سر ساعت دارو را مصرف کنید و در صورتی که فکر میکنید ممکن است فراموش کنید، ساعت کوک کنید. ۳. در صورتی که نمی توانید کپسول را قورت دهید می توانید محتویات آن را در یک شربت حل کنید و میل کنید. ۴. اگر مصرف دارو را فراموش کردید هنگام به یاد آوردن سریع آن را مصرف کنید ولی اگر کمتر از دو ساعت به زمان مصرف قرص بعدی زمان دارید، دیگر مصرف نکنید و هنگام رسیدن زمان مصرف از خوردن دو کپسول با هم اجتناب کنید ۵. در صورت مصرف داروهای دیگر حتما اسامی و الگوی مصرف دارو ها را با پزشک خود در میان بگذارید.

شماره تماس با بیمارستان : ۰۵۱-۵۷۲۳۶۸۳۳ در تاریخ جهت معاینه مجدد مراجعه نمایید.

وزارت بهداشت و آموزش پزشکی - معاونت پرستاری - دستورالعمل اجرایی نحوه مراقبت از بیماران - آموزش سلامت بیمارستان علامه بهلول