



Bohlool Hospital

پیشگیری از ابتلا به کرونا

ویژه افراد دارای بیماری مزمن



آموزش سلامت

بیمارستان علامه بهلول گنابادی

تدوین: بهار ۹۹

توصیه های بهداشتی به مراقبین افراد ناتوان جهت پیشگیری از ابتلا

روزانه فرد ناتوان را از نظر علائم تنفسی ارزیابی کرده و در صورت لزوم جهت مراجعه به پزشک وی را همراهی نمایید.

داروهای فرد ناتوان را همانند قبل ادامه دهید مگر اینکه پزشک معالج توصیه دیگری داشته باشد.

گروهی از افراد ناتوان که احتمال ابتلا به بیماری 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 را ندارند.
- ≤ افرادی که قادر به تشخیص علائم بیماری و ارزیابی خود از نظر سلامت و بیماری نیستند.

سامانه های تلفنی ۱۹۱ و ۴۰۳۰ پاسخگوی سؤالات

شما در مورد بیماری کرونا هستید.



منابع : سازمان بهداشت جهانی

دستورالعمل وزارت بهداشت

نکات بهداشتی جهت پیشگیری از افراد مبتلا به آسم و خانواده

در صورت داشتن علائم و مشکلات تنفسی به پزشک معالج مراجعه کرده و دستورات دارویی لازم را برای کنترل آسم و درمان علائم تنفسی دریافت کنید.

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.

در صورتی که فرزندتان آسم دارد، برنامه کنترل آسم او را از پزشک معالج گرفته و مطمئن شوید کودکان توانایی اجرای آن را به نحو صحیح یا به خصوص هنگام حملات آسمی داشته باشد.

تمام افرادی که به نحوی در مراقبت از بیمار نقش دارند بایستی از برنامه کنترل آسم و نحوه اجرای آن اطلاع داشته باشند.

داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج خود را به درستی استفاده نمایید و نحوه صحیح استفاده از اسپری

را (در صورت تجویز) بیاموزید.



نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای

بیماران دیابتی

داروهای مربوط به دیابت خود (قرص یا انسولین) را همان طور که پزشک شما تجویز کرده است، مصرف نمایید.

قندخون خود را مرتباً چک کرده و یادداشت کنید.

مایعات کافی مصرف کنید و رژیم غذایی دیابتی خود را ادامه دهید.

هر روز خودتان را وزن کنید چون یکی از علائم افزایش قندخون از دست دادن وزن به صورت ناخواسته می باشد.

درجه حرارت خود را هر روز چک کنید چرا که تب یکی از علائم عفونت می باشد.

در صورتی که علائم زیر را داشتید سریعاً با

اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید:

← احساس ناخوشی شدید و کاهش اشتها به دنبال آن

← اسهال و استفراغ شدید

← کاهش وزن ۲ کیلو یا بیشتر

← دمای بدن بیش از ۳۸ درجه سانتی گراد

← قندخون کمتر از ۶۰ یا بیشتر از ۳۰۰

← تنفس مشکل

← احساس خواب آلودگی یا گیجی

← علائم قندخون بالا مثل خشکی دهان، تنفس بدبو (بوی

استون) یا عدم تعادل

نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای

بیماران قلبی و عروقی

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

داروهای خود را بدون مشورت پزشک به خصوص در صورت ابتلا به علائم تنفسی، قطع نکنید.

از تغییرات وضعیت تنفسی خود آگاه باشید و در صورت هرگونه مشکل تنفسی، آن را به پزشک معالج اطلاع دهید.

تا حد امکان سفرهای غیرضروری و حضور در اماکن شلوغ را محدود نمایید.

شستشوی صحیح دستها را انجام دهید.



توصیه های بهداشتی عمومی جهت پیشگیری :

به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دستها با آب و صابون کنید.

از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه، آبریزش بینی، ...) هستند، خودداری نمایید.

دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال کاغذی یا آرنج خم شده بپوشانید.

فاصله حداقل یک و نیم متری را از افراد بیمار رعایت کنید.

از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.

از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنید.



از خوردن مواد غذایی نیم پز خودداری کنید.

از تماس با حیوانات اهلی/وحشی خودداری کنید.

