



Bohlool Hospital

# کرونا

ویژه بیماران و همراهیان



کارگروه آموزش به بیمار بخش داخلی

کد سند Bh-Mn/Pat Edu Pam//doc-04/05

بازنگری: ۱۴۰۳

دفعات بازنگری: ۵

Www.bohlool.gmu.ac.ir

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.

## نکته بسیار مهم:

سبک زندگی سالم و دوری از استرس باعث می شود که سیستم ایمنی بدن در مقابل تهاجم ویروس بهتر عمل کند.

رژیم های غذایی سالم همراه با میوه و سبزیجات فراوان، فعالیت منظم بدنی، ترک سیگار، اجتناب از مصرف الکل و خواب کافی از اجزای اصلی سبک زندگی سالم هستند.

منابع: سازمان بهداشت جهانی

دستورالعمل وزارت بهداشت

شماره تماس با بیمارستان ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳

شماره داخلی ۱۱۶۶-۱۱۸۸-۱۶۰۶



جهت دریافت فایل، بارکد را با

تلفن همراه خود اسکن نمایید.

## نکات بهداشتی جهت پیشگیری از کرونا در 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 فرزندان 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.



## توصیه های بهداشتی به مراقبین افراد ناتوان جهت پیشگیری از ابتلا به کرونا

◀ 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.

## توصیه های بهداشتی عمومی جهت پیشگیری:

- ◀ هنگام خروج از منزل حتما ماسک بزنید. ماسک را به شیوه صحیح روی صورت خود ثابت کنید و به سطح روی ماسک دست نزنید. ماسک را بعد از ۸ ساعت استفاده داخل سطل زباله در دار بیاندازید و دستان خود را بشویید.
- ◀ از رها کردن ماسک و دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری 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 پرهیزید.



## در مراقبت از سالمندان چه نکاتی را رعایت کنیم؟

- ◀ کنترل روزانه ی دمای بدن و در صورت امکان دو بار در روز به‌ویژه در سالمندان با خطر بالای ابتلا توصیه می شود .
- ◀ تغییرات طبیعی ایجاد شده در بدن به دنبال سالمندی ابتلا به بیماری های مزمن مانند فشارخون، دیابت، بیماری های قلبی و تنفسی و سرطان باعث می شود سالمندان گروه پرخطر ابتلا به کرونا باشند.
- ◀ در اغلب بیماران، تب، اولین نشان بیماری است و در نیمی از آنها تب با درج بالا دیده می شود. اما باید توجه داشت که در حدود یک چهارم از بیماران، تب گزارش نشده است و این حالت در سالمندان، با توجه به نقص سیستم ایمنی، محتمل تر است.
- ◀ **تعریف تب:** زمانی که دمای بدن بالاتر از ۳۷/۳ درجه باشد، گفته می شود او تب دارد.
- ◀ با توجه به اینکه سالمندان مبتلا به بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی - عروقی و دستگاه گوارش هستند، تشخیص علائم اصلی بیماری کرونا بسیار دشوار است.
- ◀ در صورت شک به علائم عفونت های تنفسی ویروسی، لذا ضروری است با پزشک خود یا مراکز بهداشتی درمانی به صورت تلفنی در ارتباط باشند.
- ◀ از سالمندان بخواهید فعالیت های گروهی خود را محدود کنند (حضور در پارک ها، دیدار دوستان و خانواده، حضور در مسجد و اماکن مذهبی).
- ◀ با توجه به دشواری تنفس در سالمندان دنبال استفاده از ماسک، ترجیحاً " در مکان هایی که نیاز به استفاده از ماسک می باشد، حضور نداشته باشند.
- ◀ فقط افرادی که در خانه با سالمندان در ارتباط باشند که مبتلاء به بیماری نبوده و حضورشان برای مراقبت از سالمند ضروری است.
- ◀ سالمندان از وسایل شخصی خود استفاده نمایند ( مهر، جانماز، سجاده، چادر و...) مصرف سبزیجات و میوه های تازه و مرکبات و مواد غذایی حاوی فیبر در رژیم غذایی روزانه سالمندان گنجانده شود.
- ◀ شرایط لازم برای خواب کافی و محیط فاقد استرس برای سالمندان فراهم گردد.
- ◀ سالمندان بدلیل شرایط سنی خود نیازمند دریافت مابعات کافی و تغذیه مناسب هستند.
- ◀ از سالمندان بخواهید بهداشت را رعایت کنند و شستشوی دست را مکرراً انجام دهند.

## 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 صورت علائم زیر سریعاً با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید:**
- ◀ احساس ناخوشی شدید و کاهش اشتها به دنبال آن
- ◀ اسهال و استفراغ شدید و کاهش وزن ۲ کیلو یا بیشتر
- ◀ دمای بدن بیش از ۳۸ درجه سانتی گراد
- ◀ قندخون کمتر از ۶۰ یا بیشتر از ۳۰۰
- ◀ تنفس مشکل و احساس خواب آلودگی یا گیجی و عدم تعادل
- ◀ علائم قندخون بالا مثل خشکی دهان، تنفس بدبو (بوی استون)
- ◀ **نکاتی 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.