

کرونا



کارگروه آموزش به بیمار بخش داخلی
آموزش سلامت—بازنگری سوم

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 کنند.
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.

شماره تماس با بیمارستان ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳

شماره داخلی ۱۶۰۶-۱۱۸۸-۱۱۶۶

منابع : سازمان بهداشت جهانی

دستورالعمل وزارت بهداشت



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 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.



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 حتماً 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 بیندازید 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، و...) 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.

◀ 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.

◀ توجه داشته باشید که سالمندان مبتلا به کرونا ممکن است تب نداشته باشند.

◀ **تعریف تب:** زمانی که دمای بدن بالاتر از ۳۷/۳ درجه باشد، گفته می شود او تب دارد.

در مراقبت از سالمندان چه نکاتی را رعایت کنیم؟

◀ کنترل روزانه ی دمای بدن و در صورت امکان دو بار در روز به ویژه در سالمندان با خطر بالای ابتلا توصیه می شود .

◀ 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 مایعات 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.