



بهداشت و درمان معاونت دانشجویی

دانشگاه شهید چمران اهواز



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی درمانی استان زنجان

# بسته آموزشی کورونا ویروس

ویژه افراد دارای بیماری مزمن

## علائم ابتلا به این ویروس چیست؟

- علائم شایع : تب، سرفه، کوتاهی تنفس، علائم گوارش، اسهال
- علائم در موارد شدید : عفونت ریه ( پنومونی )، سندرم تنفسی حاد شدید، نارسایی کلیه

# چه کسانی بیشتر مستعد ابتلا هستند؟

- سالمندان
- افراد دارای بیماری زمینه ای مثل دیابت، بیماری های قلبی
- خانم های باردار
- کودکان

# آیا انتقال فرد به فرد امکان پذیر است؟

- راه های احتمالی انتقال
  - انتشار از راه هوا
  - تماس نزدیک با انسان مبتلا
  - دست زدن به وسایل آلوده

# راه های 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 و...) خودداری کنید.
- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین 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 کاغذی‌های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- از خوردن مواد غذایی نیم‌پز خودداری کنید.
- از تماس با حیوانات اهلی / وحشی خودداری کنند.

# آیا برای محافظت از خود به ماسک نیاز داریم؟

- استفاده از ماسک به تنهایی باعث محافظت نمی شود. باید حتما بهداشت دست و بهداشت تنفسی را رعایت کنید.
- صرفا در این موارد استفاده از ماسک توصیه می شود:
  - زمانی که علایم تنفسی (سرفه یا عطسه) دارید
  - از فرد مبتلا به این بیماری مراقبت می کنید
  - مبتلا به این بیماری هستید

# آیا آنتی بیوتیک برای درمان بیماری موثر است؟

- خیر

- آنتی بیوتیک ها بر روی ویروس ها تاثیری ندارند.

- کوروناویروس جدید یک ویروس است و بنابراین آنتی بیوتیک روی آن اثری ندارد.

## آیا دارویی برای پیشگیری یا درمان این بیماری وجود دارد؟

- تاکنون واکسن یا داروی ضد ویروس برای درمان این دسته از ویروس ها یافت نشده است. درمان علامتی است.
- اگر می خواهید خودتان را از بیماری محافظت کنید باید به اصول بهداشت تنفسی و بهداشت دست و عدم تماس نزدیک با فرد بیمار پایبند باشد.

## نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای بیماران قلبی و عروقی

- ۱- از داشتن داروهای خود به مدت حداقل ۲ هفته در منزل مطمئن باشید.
- ۲- داروهای خود را بدون مشورت پزشک به خصوص در صورت ابتلا به آنفلوانزا یا عفونت تنفسی قطع نکنید.
- ۳- از تغییرات تنفسی خود آگاه باشید و در صورت هرگونه تغییرات در تنفس خود، آن را به پزشک معالج اطلاع دهید.
- ۴- موازین بهداشتی از قبیل شستن دست ها با آب و صابون مایع، رعایت آداب تنفسی ( استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه) را جهت پیشگیری از عفونت رعایت نمایید.
- ۵- تا حد امکان سفرهای غیر ضروری و حضور در اماکن شلوغ را محدود نمایید.

## نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای بیماران دیابتی

- ۱- موازین بهداشتی از قبیل شستن دست ها با آب و صابون مایع و رعایت آداب تنفسی ( استفاده از دستمال کاغذی به هنگام عطسه و سرفه) را رعایت کنید.
- ۲- داروهای مربوط به دیابت خود (قرص یا انسولین) را در طول مدت بیماری ادامه دهید. در صورتی که نمی توانید آنها را مصرف کنید به پزشک معالج اطلاع دهید، چون ممکن است میزان داروهای مورد نیاز شما در طول مدت بیماری تغییر کند.
- ۳- قند خون خود را به طور مرتب چک کرده و یادداشت کنید.
- ۴- مایعات بیشتر مصرف کنید و رژیم غذایی معمولی خود را ادامه دهید. در صورتی که نمی توانید رژیم معمولی خود را ادامه دهید از غذاهای نرم و مایعات که همان مقدار کربوهیدرات دارند استفاده کنید.
- ۵- هر روز خودتان را وزن کنید چون یکی از علائم افزایش قند خون از دست دادن وزن به طور ناخواسته می باشد.
- ۶- درجه حرارت خود را هر روز صبح و عصر چک کنید چرا که تب یکی از علائم عفونت می باشد.

## نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای بیماران دیابتی

- ۷- در صورتی که علائم زیر را داشتید سریعاً " به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید:
- - احساس ناخوشی زیاد به نحوی که به طور عادی نمی توانید غذا بخورید.
- - اسهال و استفراغ شدید داشته باشید.
- - کاهش وزن ۲ کیلو یا بیشتر داشته باشید.
- - دمای بدن شما بیش از ۳۸ درجه سانتی گراد باشد.
- - قند خون شما کمتر از ۶۰ mg/dL یا بیش از ۳۰۰ mg/dL باشد.
- - تنفس مشکل داشته باشید.
- - احساس خواب آلودگی یا گیجی کنید.
- - در صورتی که علائم قند خون بالا مثل خشکی دهان، بوی تنفس اسیدی یا عدم تعادل داشته باشید.

## توصیه های بهداشتی به افراد مبتلا به آسم و خانواده جهت پیشگیری از ابتلا

- ۱- کلیه موازین بهداشتی از قبیل شستن دست ها با آب و صابون مایع، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه، دست نزدن به دهان، بینی و چشم ها با دست های آلوده و ... را رعایت نمایید.
- ۲- در صورت داشتن علائم آنفلوانزا به پزشک معالج مراجعه کرده و دستورات دارویی لازم را برای کنترل آسم و درمان آنفلوانزا دریافت کنید.
- ۳- 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.
- ۴- 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 به خصوص هنگام حملات آسمی داشته باشد.
- ۵- تمام افرادی که به نحوی در مراقبت از کودکان نقش دارند بایستی از برنامه کنترل آسم و نحوه اجرای آن اطلاع داشته باشند.

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

- ۱- کلیه موازین بهداشتی از قبیل شستن مرتب دست ها با آب و صابون مایع، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه و ... را رعایت نموده و فرد ناتوان را نیز در این راستا کمک نمایند.
- ۲- روزانه فرد ناتوان را از نظر علایم ابتلا به آنفلوانزا ارزیابی کرده و در صورت داشتن علایم، جهت مراجعه به پزشک وی را همراهی نمایند.
- ۳- در طول مدت ابتلا داروهای فرد ناتوان را ادامه دهند مگر اینکه پزشک معالج توصیه دیگری داشته باشد.
- ۴- توصیه می شود افراد ناتوان و مراقبین آنها سالانه واکسن آنفلوانزای فصلی را دریافت نمایند.

- گروهی از افراد ناتوان که احتمال ابتلا به آنفلوانزا و عوارض آن، در بین آنها زیاد است عبارتند از :
- ۱- افرادی که محدودیت حرکتی دارند و قادر به مراقبت از خود نمی باشند.
- ۲- افرادی که مشکلات یادگیری فراوان دارند و توانایی انجام رفتارهای پیشگیری کننده مثل شستن دستها، رعایت آداب تنفسی ( استفاده از دستمال کاغذی به هنگام عطسه و سرفه و ...) را ندارند.
- ۳- افرادی که قادر به تشخیص علایم بیماری در خود نیستند.
- ۴- افرادی که قادر به ارزیابی خود از نظر بیماری و سلامت نمی باشند.

## توصیه های تغذیه ای به منظور افزایش ایمنی بدن در برابر ابتلا

- ۱- به جای مکمل های ویتامینی از مواد غذایی طبیعی استفاده نمایید. مثلاً مصرف یک عدد پرتقال موثرتر از قرص ویتامین ث است، چون پرتقال علاوه بر ویتامین ث مجموعه ای از ریز مغذی ها و ویتامین های دیگر مثل منیزیم، پتاسیم، اسید فولیک و ویتامین B6 را نیز دارا می باشد.
- ۲- از میوه ها و سبزیجات تازه مخصوص همان فصل که ویتامین ث بیشتری دارند از قبیل پرتقال، لیمو شیرین، نارنگی، کرفس، گوجه فرنگی و ... استفاده کنید.
- ۳- مواد غذایی پروتئین دار مثل ماهی، مرغ، گوشت، تخم مرغ و حبوبات و ... را به مقدار کافی در رژیم غذایی خود بگنجانید.

- ۴- اگر با وجود رعایت همه مسائل بهداشتی و تغذیه ای و ... به بیماری شبه آنفلوانزا مبتلا شدید:
- مایعات گرم مانند چای، سوپ رقیق، دم کرده های گیاهی بیشتر مصرف نمایید.
- بهتر است در تهیه سوپ از جوجه و ماهی و انواع سبزیجات خرد شده مثل هویج، کرفس، پیاز، قارچ، لیموترش استفاده کنید.
- در صورت بی اشتهایی، بهتر است مواد غذایی را در ۵ یا ۶ وعده مصرف نمایید.

# چگونه از خود محافظت کنیم؟



از خود و دیگران در مقابل بیماری  
محافظت نمایید

## دست‌های خود را بشویید



- \* بعد از سرفه یا عطسه
- \* هنگام مراقبت از بیمار
- \* قبل از غذا خوردن
- \* قبل، در حین و بعد از تهیه غذا
- \* بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
- \* هنگامی که دست‌ها به وضوح آلوده هستند
- \* بعد از تماس با حیوانات یا مدفوع و سایر پسماندهای آنها

## دست‌های خود را بشویید



اگر دست‌های شما  
به وضوح آلوده نیست  
به‌طور مداوم آن‌ها را  
با آب و صابون مایع یا  
دستمال مرطوب الکلی  
تمیز نمایید

دست‌های خود را اگر  
به وضوح آلوده است  
با آب جاری و صابون  
مایع بشویید.



# روش صحیح شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



دست‌ها را خیس کرده و بعد  
آن‌ها را به صابون آغشته کنید



کف دست‌ها را با هم بشوید.



بین انگشتان را از قسمت  
پشت دست بشوید.



بین انگشتان را از قسمت  
کف دست بشوید.



نوک انگشتان را در هم گره  
کرده و به خوبی بشوید.



شست‌ها را جداگانه و دقیق  
بشوید.



خطوط کف دست را با نوک  
انگشتان بشوید.



دور میج هر دو دست را بشوید.



دست‌ها را با دستمال  
خشک کنید.



با همان دستمال شیر را ببندید و  
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

# گام کلیدی برای پیشگیری از بیماری‌های حاد تنفسی ( کورونا و آنفلوانزا )



## روبوسی نکنید

خودداری از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن  
افراد دارای علائم بیماری تنفسی

## پوشانید

پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه  
با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین



## بشوئید

شستشوی صحیح و مکرر دست‌ها با آب و صابون