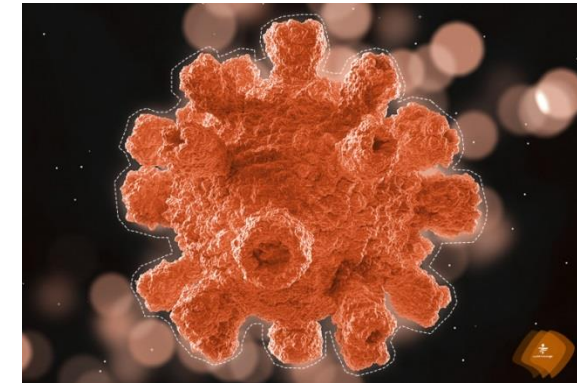




دانشگاه علوم پزشکی مازندران

ان چه باید برای مراقبت از خود و خانواده در پیشگیری و

مقابله با بیماری کرونا بدانیم



اسفند ۹۸

معاونت درمان - مدیریت پرستاری

کرونا ویروس چیست؟

این ویروس از خانواده کرونا ویروس ها هستند که موجب بیماری هایی از خانواده سرما خوردگی در انسان و حیوانات می گردند که هفتمین رده جدید این ویروس در شهر ووهان چین پیدا شده است و عامل ایجاد بیماری حاد تنفسی می گردد. به دلیل انتقال و انتشار سریع این ویروس بسیار مسری است.

دوره نهفتگی :

دوره نهفتگی این ویروس حدود ۲ تا ۱۴ روز می باشد. یعنی در این دوره ویروس در بدن فرد وجود دارد اما علائم بیماری مشاهده نمی شود. ولی باید توجه داشت که در این دوره ویروس می تواند از فرد آلوده بدون علامت به فرد سالم منتقل شده و ان را نیز آلوده کند.

علائم ابتلا به این ویروس:

علائم شایع شامل تب-سرفه - گلودرد - کوتاهی تنفس-علائم گوارشی و اسهال می باشد در موارد شدید عفونت ریه(پنومونی) سندرم حاد تنفسی-نارسایی کلیه بروز می کند .

راه های انتقال ویروس:

انتشار از طریق هوا - ترشحات آلوده فرد مبتلا(مثل ذرات عطسه و سرفه و...) - دست زدن به وسایل اطراف بیمار و آلوده-تماس با حیوانات (چون برخی از حیوانات میزبان این ویروس هستند.

چه کسانی بیشتر در معرض خطر بیماری هستند؟

سالمندان-افرادی که بیماری زمینه ای مثل دیابت-بیماری قلبی و آسم و بیماریهای تنفسی دارند و یا تحت شیمی درمانی یا داروی تضعیف کننده ایمنی هستند -زنان باردار و کودکان.

پیشگیری بیماری:

در حال حاضر واکسنی برای پیشگیری از این بیماری وجود ندارد به همین دلیل مهمترین وقطعی ترین راهکار برای جلوگیری از آلوده شدن به این ویروس کاهش احتمال تماس با این ویروس از طریق رعایت بهداشت تنفسی-بهداشت دست-عدم تماس نزدیک با فرد بیمار است.

درمان :

تا کنون هیچ داروی ضد ویروسی برای درمان این بیماری معرفی نشده است لذا درمان حمایتی و مراقبتی برای کاهش علائم و عوارض بیماری توصیه می گردد.

راه های پیشگیری از آلوده شدن به ویروس:

- از نزدیک شدن به افرادی که سرفه یا عطسه می کنند بپرهیزید .
- فاصله حداقل یک و نیم متری را از بیمار رعایت کنید.
- شستشوی مرتب دست ها با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه یا استفاده از ضد عفونی کننده های الکلی

- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه ترجیحا با دستمال و یا قسمت بالای استین بپوشانید.
- دستمال های استفاده شده خود را در یک نایلون در بسته یا سطل زباله درب دار قرار دهید .
- از تماس دست الوده به چشم و بینی و دهان بپرهیزید از تماس با حیوانات اهلی یا وحشی خود داری کنید.
- مصرف مایعات گرم به طور مکرر .
- مصرف موادی که موجب تقویت سیستم ایمنی می شوند.
- استفاده از ماسک در صورت مراقبت از بیمار یا قرار گرفتن در محیط های شلوغ.
- از خوردن مواد غذایی نیم پز خودداری کنید.
- رعایت توصیه های لازم در هنگام شیوع بیماری مثل: محدود کردن ارتباطات غیر ضروری (اداری - دور همی - سفر و).
- عدم استعمال دخانیات در سفره خانه-عدم استفاده از سوپس های بهداشتی عمومی-وسایل ورزشی مشترک- عدم استفاده مکرر از عابر بانک- عدم لمس ضریع و بقعه های متبرکه و درب مساجد-مهر و سجاده مشترک در مساجد-عدم استفاده از متروها و خطوط مسیر های شلوغ-عدم استفاده از غذاهای رستورانی -عدم دست دادن و رو بوسی در زمان شیوع بیماری -عدم استفاده از گوشی های مشترک در ادارات(تلفن در حالت بلند گو قرار گیرد).

- جهت خارج کردن ماسک، از دست زدن به خود ماسک خودداری شود و از بند ماسک برای خارج کردن و دور انداختن استفاده شود.

در صورت ابتلا به کرونا چه باید کرد:

- در صورت داشتن علائمی مثل سرفه و گلو درد و تب از منزل خارج نشوید و در اتاقی مجزا از بقیه که تهویه مناسبی دارد قرار بگیرید .
- در صورت تنگی نفس و تشدید علائم حتما به مرکز درمانی مراجعه کنید .
- ظروف و حوله و ملافه بیمار از بقیه جدا باشد .
- هنگام عطسه و سرفه دهانتان را بپوشانید و دستمال استفاده شده را در نایلون در بسته یا سطل زباله درب دار بیندازید.
- از دست زدن به چشم و بینی و دهان خودداری کنید و مرتبا و بخصوص بعد از هر بار عطسه و سرفه و قبل از خوردن غذا، به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید .
- ترجیحا از حمام و توالت جداگانه استفاده کنید یا روزانه با محلول ضد عفونی کننده وایتکس رقیق شده گندزایی کنید.
- از تکان دادن ملحفه و پتو خودداری کنید چون اینکار موجب پخش ویروس در هوا می گردد.
- لباس و ملحفه ها را با استفاده از ماشین لباسشویی در دمای ۶۰ تا ۹۰ درجه شستشو دهید.

- افرادی که با ویروس آلوده شده اند تا ۱۴ روز بر سلامت خود نظارت داشته باشند و موارد فوق را جهت جلوگیری از سرایت ویروس به دیگران رعایت کنند .

رژیم غذایی توصیه شده در پیشگیری از بیماری کرونا:

- مصرف مواد غذایی که باعث تقویت سیستم ایمنی میگردند از قبیل مصرف غذاهایی که حاوی ویتامین C/A/D هستند.
- هر روز سبزی و سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنید .
- در صورتیکه علائم سرماخوردگی دارید از غذاهای آبدی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید .
- از هویج و کدو حلوایی در غذای روزانه استفاده شود .
- از مصرف سوسیس و کالباس و فست فود و غذاهای چرب اجتناب شود .
- از خوردن غذاهایی که خوب پخته شده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو -کیاب هایی که مغز پخت نشده اند خودداری کنید .
- مصرف روی و آهن جهت تقویت سیستم ایمنی مثل مصرف حبوبات-گوشت -شیر-لبنیات و سبزیجات برگ سبز و انواع خشکبار .
- مصرف پیاز خام بدلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا .