

دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



مراقبت در بیماری کرونا



کار گروه آموزشی بخش عفونی

کد سند: EM-EP-17

تاریخ تدوین: بهار 1400

تاریخ بازنگری: زمستان 1402

16- از ملاقات بیمار مشکوک به کرونا تا بهبود کامل خودداری نمایید.

توصیه های بعد از ترخیص

1- بعد از ترخیص از بیمارستان تا دوهفته امکان انتقال بیماری به دیگران وجود دارد پس سعی کنید تمام احتیاطات را رعایت کنید.
2- لباس و تمام لوازم افراد مشکوک به بیماری کرونا را در معرض افراد خانواده قرار ندهید و آنها را به طور مرتب بشوئید.
3- بیمار شما اگر در منزل استراحت میکند بایستی اتاق بیمار دارای پنجره و تهویه باشد. همچنین تمام لوازم و وسایل شخصی او را مرتب بشوئید و یا ضدعفونی نمایید.

رژیم غذایی

مصرف سبزیجات دارای برگ سبز، میوه جات، لیموترش، آب نارنج، هویج و کدو حلوائی، پیاز خام یا سیر، مصرف روزانه حبوبات، شیر و لبنیات، انواع خشکبار و غذاهای آبکی توصیه میشود. از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها، غذاهای چرب و سنگین اجتناب کنید.

درمان بیماری

تا کنون درمان دارویی قطعی برای بیماری معرفی نشده است. درمان این بیماری بیشتر حمایتی و مراقبتی است تا علائم و عوارض بیماری در فرد فروکش نماید.
در موارد شدید بیماری، درمان های لازم و خصوصا بررسی وضعیت اکسیژن و هموگلوبین در بیمارستان ضروری است.
رفرنس:

و دستورالعمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی WHO سایت

در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید



11- توصیه می شود به طور مکرر سطوح و وسایل پر کاربرد و یا عمومی را با محلولهای ضد عفونی تمیز نمایید.

12- از انداختن آب دهان، خلط و ترشحات بینی در مکانهای عمومی خودداری کنید.



13- هنگام سلام و احوالپرسی، از دست دادن و در آغوش گرفتن همدیگر تا بر طرف شدن همه گیری بیماری در جامعه خودداری کنید.



14- در مکانهای شلوغ و پر جمعیت و بیمارستانها رفت و آمد نکنید و در آنجا هیچ غذایی مصرف نکنید و از مسافرتها غیر ضروری بپرهیزید.

15- از دستکاری ماسک خودداری کنید و آن را همیشه در جلوی دهان و بینی خود به صورت محکم و ثابت حفظ نمایید. بعد از مرطوب شدن آن را به صورت بهداشتی دفع نمایید. ماسک فقط یکبار مصرف می باشد.

همیشه یکی از مشکلات مهم بیماریهای تنفسی ویروسی مانند ویروس کرونا جدید (nconv-2019) انتقال و انتشار سریع ویروس از فرد آلوده به فرد سالم بوده است. باید به جای نگرانی و ترس از بیماری، در کمال آرامش اما هوشیارانه در یک پوشش ملی سعی کنیم خود و اطرافیان را بر اساس منابع معتبر علمی با راهکارهای پیشگیری از ابتلا به بیماری آشنا نماییم.

ویروس کرونا چیست؟

ویروس کورونا عضوی از خانواده کورونایروسها می باشد. در این خانواده عوامل بیماریهای حاد تنفسی دیگر مانند بیماری سارس (SARS) و یا بیماری مرس (MERS) نیز وجود دارد.

دوره نهفتگی

دوره نهفتگی این ویروس حدود 1 تا 14 روز می باشد. به عبارتی ساده تر در دوره نهفتگی، ویروس در بدن فرد وجود دارد اما علائم بیماری مشاهده نمی شود و فرد میتواند دیگران را آلوده و مبتلا سازد.

علائم بیماری: علائم بیماری کرونا تا حدودی شبیه به آنفلوآنزا و یا سرما خوردگی می باشد و تب، سرفه و تنگی نفس دیده میشود. شدت علائم متفاوت است و از موارد خفیف تا شدید و کشنده مشاهده می شود.

فقط در صورت بروز علائم شدید، چاقی شدید و یا داشتن سابقه بیماری دیگر مانند بیماری های ریوی، قلبی، دیابت و افراد مسن و باردار نیاز به بستری شدن خواهید داشت و در موارد خفیف و یا متوسط بهترین روش معالجه، ویزیت توسط پزشک و استراحت در منزل با رعایت توصیه های ارائه شده توسط پزشک میباشد.

راههای انتقال ویروس

انتقال ویروس از یک فرد به فرد دیگر در اثر تماس نزدیک (در فاصله ای کمتر از 1 متر) و از طریق تماس با قطرات و ترشحات

دستگاه تنفس فرد آلوده (در اثر عطسه یا سرفه) اتفاق می افتد. انتقال ویروس در اثر تماس دستها با سطوح آلوده به ویروس و سپس لمس دهان و یا چشمها صورت میگیرد. شواهد نشان می دهد که علاوه بر فرد دارای علائم بالینی، ویروس کرونا جدید در فرد آلوده بدون علامت نیز می تواند به فرد سالم منتقل شود.



ویروس کرونای جدید

در حال حاضر واکسن برای پیشگیری از این بیماری وجود دارد. اما بدیهی است مهمترین و قطعی ترین راهکار برای جلوگیری از آلوده شدن به این ویروس، کاهش احتمال تماس با این ویروس است. بنابراین با رعایت نکات ذیل می توان به میزان قابل توجهی احتمال ابتلا و انتشار ویروس را کاهش داد:

1- دستهای خود را قبل از خوردن و آشامیدن، بعد از رفتن به دستشویی و تماس با بیمار و محیط اطراف خود، با استفاده از آب و صابون شستشو دهید و یا با مواد ضدعفونی کننده الکلی ضدعفونی نمایید.

2- از تماس نزدیک با هر کسی که تب و سرفه دارد خودداری کنید.

3- اگر تب، سرفه و یا هرگونه مشکلی در تنفس دارید، سریعا به پزشک مراجعه کنید.

4- در صورت داشتن مسافرت، سابقه سفر قبلی خود را به پزشک اطلاع دهید.



5- از تماس مستقیم و محافظت نشده با حیوانات زنده و محیط اطراف آنها خودداری کنید.

6- از مصرف محصولات حیوانی خام یا پخته نشده اجتناب کنید. از تماس گوشت و شیر خام با غذاهای پخته شده جلوگیری کنید.

7- از لمس نمودن لبها، دهان، چشم ها و بینی با دستان آلوده پرهیز نمایید.

8- در زمان بروز علائم مانند عطسه، سرفه و یا بطور کلی علائم شبیه سرماخوردگی بهتر است فرد بیمار از خانه خارج نشود.

9- در هنگام عطسه و یا سرفه کردن حتما دهان و بینی خود را پوشانده و دستمال را در شرایط ایمن دور بیاندازید. در صورت نداشتن دستمال، از آرنج خود استفاده کنید.

10- دستمال و یا ماسک استفاده شده را هرگز در محیط رها نکنید. دستمال و یا ماسک آلوده خود می تواند باعث انتشار ویروس شود.