

عنوان: ویروس کرونا

+



تدوین: پائیز ۱۳۹۹

بازنگری: بهار ۱۴۰۰

واحد آموزش سلامت
۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com
[Telegram.me/bimar_amozech](https://t.me/bimar_amozech)



کد: H.E 132

❖ ویروس کرونا چیست ؟

این ویروس ابتدا در چین مشاهده گردید. از فردی به فرد دیگری از طریق تماس مستقیم و ترشحات فرد آلوده قابل انتقال می باشد این ویروس می تواند منجر به ایجاد علائمی نظیر تب، سرفه، تنگی نفس، علائم گوارشی مانند اسهال و استفراغ، بی اشتهایی و خستگی شدید گردد. در مواردی نیز می تواند موجب آسیب شدید ریه و حتی مرگ گردد.

❖ افراد پر خطر:

در این بیماری افراد پر خطر عبارتند از افراد با نقص ایمنی، ام اس، بیماران قلبی، کلیوی، کبدی و تنفسی، سالمندان، افراد چاق، افراد سیگاری، زنان باردار، افرادی که کورتن مصرف می کنند.

❖ توصیه:

- ❖ شستشوی مرتب دستها، فاصله گذاری اجتماعی، زدن ماسک مهمترین نکات پیشگیری است.
- ❖ رفت و آمد در مترو، اتوبوس، فروشگاهها، ادارات، مدارس، باشگاه ها، استخرها، مساجد و زیارتگاه ها و بخصوص چایخانه ها محدود گردد. رفت و آمد، مجالس، جشنها و مهمانی ها را کنسل کنید.
- ❖ اتومبیل، کلیه سطوح منزل، دستگیره های در بخصوص در ورودی، کلیه خریدها باید با اسپری الکل ۷۰٪ یا وایتکس ۲٪ روزانه ضد عفونی گردد.
- ❖ سعی کنید از خانه خارج نشوید. از تماس با افراد بیمار جلوگیری کنید.
- ❖ کشیدن قلیان و خوردن چای در خارج از منزل را حذف کنید.
- ❖ در ادارات از استفاده از خودکار، موس و کیبورد مشترک خودداری کنید.
- ❖ از برداشتن قند از قنددان و استفاده از نذورات و تعارفات خوراکی پرهیز کنید.
- ❖ از دست دادن و روبوسی خودداری کنید.

❖ توصیه به بیماران:

- ❖ بیمار محترم شما باید به مدت حداقل دو تا سه هفته از شروع علائم در قرنطینه در اتاق مجزا و ترجیحا با تهویه مناسب مستقر گردید. پنجره های اتاق بهتر است باز باشند.
- ❖ در اتاق خود سطل در داروپدال دار قرار دهید. دستمال کاغذی و وسایل یکبار مصرف بیمار در پلاستیک در سطل در داروپدال دار جمع شده و پس از پر شدن پلاستیک را گره زده و پس از زدن برچسب عفونی آن را در محل جمع آوری زباله در کوچه قرار دهید.
- ❖ پس از خروج از بیمارستان خود و همراه حمام کرده و لباس های خود را با آب دمای ۹۰-۶۰ شسته و در روز در آفتاب در هوای آزاد قرار داده و ترجیحا اطو نمایید.
- ❖ از دست زدن به ماسک خودداری کنید و هر روز چندین بار ماسک خود را تعویض کنید.
- ❖ بطور مرتب دست های خود را با آب و صابون بشویید و ناخن های خود را کوتاه نگهدارید.
- ❖ پس از هر بار استفاده از روشویی، توالت و حمام، این محل ها با محلول وایتکس ۲٪ ضد عفونی گردد. قبل از استفاده از مواد ضد عفونی کلیه درو پنجره ها را باز کنید.
- ❖ در مدت قرنطینه از ظروف یکبار مصرف استفاده کنید یا ظروف شما مجزا از سایر افراد خانواده باشد و بصورت مجزا شسته شود.
- ❖ مدارک کاغذی خود شامل دفترچه بیمه و نتایج آزمایشات را در پلاستیک قرار داده و پس از گره کردن به مدت دو روز روی شوفاژ یا جلو بخاری یا در آفتاب قرار دهید.
- ❖ فاصله خود با افراد خانواده و جامعه را به اندازه دو متر حفظ کنید.
- ❖ در مدت قرنطینه داروهای تجویز شده توسط پزشک خود را مصرف نموده و پس از یک هفته از ترخیص جهت چکاپ به پزشک خود مراجعه کنید.
- ❖ در صورت تب، ضعف و بیحالی شدید، بی اشتها، افزایش تنگی نفس، سرفه و در صورت بدتر شدن حال عمومی سریعا با اورژانس تماس گرفته یا به مرکز درمانی مراجعه کنید.
- ❖ بهتر است سرویس بهداشتی و حمام شما از سایر افراد خانواده جدا گردد در غیر این صورت پس از هر بار استفاده شما، باید با محلول آب و وایتکس یا الکل ضد عفومی گردد.
- ❖ جهت تهیه وایتکس ۲٪ می توانید در آبپاش به حجم ۵۰۰ سی سی دو قاشق غذاخوری وایتکس بریزید. این محلول را تا ۲۴ ساعت می توانید استفاده کنید. بعد از ۲۴ ساعت مجدد محلول تهیه کنید.
- ❖ بهتر است فقط یک نفر مسئول مراقبت بیمار در منزل باشد و مراقب بیمار از ماسک ساده و دستکش و شیلد استفاده کند. مراقب باید فاصله حداقل دو متر را با بیمار حفظ کند.
- ❖ از خود درمانی، مصرف داروهای گیاهی و دمنوشها بدون نظر پزشک پرهیز کنید.
- ❖ بهترین درمان خوردن مایعات زیاد، استراحت، استفاده از تب بر و عدم مصرف سیگار می باشد.
- ❖ بیمار باید بصورت ایزوله در یک اتاق به مدت ۲ الی ۳ هفته بستری شود و افراد خانواده کمتر به اتاق سرکشی کنند. این بیماران ملاقات ممنوع می باشند.

- ❖ از تکاندن لباس و ملحفه های بیمار خودداری کنید. لباس بیماران ملحفه و ظروف و لباسهای بیمار بصورت جداگانه و با آب با دمای ۶۰ تا ۹۰ درجه و موادشوینده شسته شود.
- ❖ به علائم هشدار و تاریخ مجدد مراجعه به پزشک دقت کنید.
- ❖ در روز چندین بار تمرینات تنفسی را انجام دهید.
- ❖ استفاده از بخور حتی بخور آب ساده توصیه نمیشود.

توصیه های رژیم درمانی

- ❖ به مقدار کافی از همه دسته های غذایی (سبزیجات، نان و غلات و حبوبات، میوه ها، لبنیات، منابع حیوانی و گیاهی پروتئینی و چربی های مفیدمانند زیتون) مصرف کنید.
- ❖ به جهت کمک به سیستم ایمنی و آنتی اکسیدانی بدن، از منابع غذایی حاوی ویتامین سی شامل سبزیجات برگ سبز تازه، انواع کلم و کاهو با رنگ های تیره تر، جوانه ها، سیروپپاز، انواع مرکبات، گوجه فرنگی زیاد استفاده گردد.
- ❖ مایعات مصرفی شبانه روز خود را بیشتر کنید (حداقل ۱۲-۸ لیوان)، شما میتوانید از چای کمرنگ، دوغ کم نمک انواع سوپ و آش استفاده کنید.
- ❖ ویتامین های «دی، ای، سی و آ» نیز بسیار مفیدند.
- ❖ منابع غذایی ویتامین دی از جمله انواع ماهی های دریایی، لبنیات کم چرب و تخم مرغ (اگر منع مصرف ندارید) دائماً مصرف شود.
- ❖ منابع غذایی ویتامین ایی از جمله روغن کانولا، انواع کلم و به تناوب مغزها (بادام درختی، فندق) نیز در برنامه غذایی ثابت گردد.
- ❖ منابع غذایی ویتامین آ (هویج، مرکبات، لبنیات کم چرب، انواع کدو) و سبزیجاتی که به رنگ زرد و نارنجی هستند نیز فراموش نشود.
- ❖ به منظور تامین پروتئین کافی، در روز حداقل یک وعده دارای گوشت لخم کاملاً پخته شده از ماهی ها، مرغ یا مشابه آن، گوشت گوسفندی یا تخم مرغ را استفاده کنید (بیماران مزمن کلیوی از مشاورین رژیم درمانی کمک بگیرند).
- ❖ شما می توانید هر غذایی استفاده کنید فقط سرخ شده یانیم پز نباشد. پرادویه، پرسی یا رب زیاد نداشته باشد. زردچوبه میتوانید استفاده کنید.

- ❖ میوه برای شما بسیار مفید است در صورت نداشتن دیابت از آبمیوه های تازه استفاده کنید. در صورتیکه سرفه شدید دارید از خوردن پرتقال، انار، کیوی، خربزه و توت فرنگی اجتناب کنید.
 - ❖ در صورت بالا بودن قندخون از آبمیوه حتی طبیعی استفاده نکنید.
 - ❖ استفاده از غذاهای آماده و فست فود و غذاهای سنگین مانند جگر، ماکارونی و پیتزا توصیه نمی شود.
 - ❖ از غذاهای شور، ترش، شیرینی جات، آب میوه های صنعتی و نوشابه، مواد غذایی چرب، پرنمک یا شیرینی زیاد پرهیز کنید.
 - ❖ شستشوی چندین مرتبه ای و دائم دهان، حلق و بینی با آب نمک رقیق شده (ولرم) را در طول روز علاوه بر مسواک و نخ دندان اصولی رعایت فرمایید.
 - ❖ بهترین روش های پخت به ترتیب شامل: بخارپز، آبپز، خورشتی، دمپخت، پلویی است. دفعات غذا را افزایش و حجم آن را کاهش دهید.
 - ❖ غذاهای حاوی هرگونه قند، شکر و چربی زیاد، تضعیف کننده سیستم ایمنی است؛ خوردن آنها را محدود کنید.
 - ❖ کرونا ویروس ها در دمای یخچال و فریزر، پایدارند، و از زمین نمی رود.
 - ❖ غذای کاملا پخته شده و دست تمیز شده با آب و صابون به مدت ۲۰ تا ۴۰ ثانیه، ایمن ترین حالت برای سرو غذا است.
 - ❖ استفاده از لبنیات ترجیحا پروبیوتیک و کم چرب توصیه میشود. در صورت داشتن ترشحات حلق و خلط یا اسهال شیر مصرف نکنید.
 - ❖ ترجیحا غذا را در خانه و با اصول بهداشتی و ایمنی تهیه، طبخ و مصرف نمایید. غذا در دفعات به صورت تازه طبخ و مصرف گردد تا نیاز به ماندگاری هرچند کوتاه را نداشته باشد.
 - ❖ از توصیه به مصرف مکمل ها، به جز تجویز متخصصین تغذیه یا پزشکان (و دستورالعمل های کشوری وزارت بهداشت) جدا پرهیزید.
- منبع: مقالات کرونا، دستورالعمل وزارت بهداشت
- دبیر علمی: خانم دکتر طلایی (متخصص عفونی)

