



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی
۱۷ شهریور رشت

از بیماری "کرونا" چه می دانید؟



تهیه و تنظیم: کارگروه آموزش سلامت بخش عفونی
تحت نظارت: سوپروایزر آموزش سلامت

دی ۱۴۰۴

توجه

در صورتی که در تماس با فرد مبتلا بودید تا مدت ۱۴ روز بعد از تماس با فرد مبتلا بر سلامت خود نظارت داشته باشید و در صورت بروز علائم هشدار به نزدیکترین مرکز درمانی یا پزشک مراجعه کنید.

توصیه های خودمراقبتی

.....
.....

شماره تماس بیمارستان:

۰۱۳-۳۳۳۶۹۳۹۱-۳۳۳۶۹۰۴۴-(۳۱۰)

آدرس صفحه "آموزش به بیمار" بیمارستان:

<https://17shahrivar.gums.ac.ir>



منبع:

مجموعه دستورالعمل های بهداشت و درمان در کنترل اپیدمی
بیماری کوید۱۹- نسخه هفتم ۱۴۰۴

آیا می دانید چه رژیم غذایی جهت پیشگیری یا در زمان ابتلا

به بیماری "کرونا" توصیه می شود؟

-تغذیه صحیح باعث بالا بردن مقاومت بدن در مقابل بیماریهای مختلف از جمله ویروس کرونا می شود.

-هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه میل کنید.

-از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب کنید.

-از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده مثل تخم مرغ عسلی و کباب هایی که مغز پخت نشده اند خودداری کنید.

-در صورتی که علائم سرما خوردگی دارید از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش و مایعات گرم استفاده کنید.

-از رژیم سرشار از پروتئین مثل تخم مرغ و ماهی و حبوبات و لبنیات و گوشت استفاده کنید.

در صورت بروز علائم زیر به مرکز درمانی مراجعه نمایید:

تنفس تند و تنفس سخت

-کبودی زبان یا لب ها و یا دور چشم ها

* ناتوانی در خوردن یا آشامیدن

* -عدم برقراری ارتباط در هنگام بیماری یا خواب

آلودگی مداوم

* -خشکی مخاط دهان و تب بیش از ۴۰ درجه

* تشنج

* -سرفه شدید

والدین گرامی، مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در مورد بیماری فرزندان می باشد لطفا به نکات زیر توجه فرمایید:

بیماری "کرونا" چیست؟

کرونا یک بیماری ویروسی و مسری است که بیشتر دستگاه تنفسی (مانند ریه) را مبتلا می کند. عامل بیماری ویروس کوید ۱۹ می باشد. در هر سنی رخ می دهد و بیشتر افراد علائم خفیف دارند اما در افراد دارای مشکل زمینه ای (مثلا نقص ایمنی، بیماری تنفسی مزمن، پرفشاری خون، دیابت، بیماریهای قلبی و عروقی و کبدی مزمن نارسایی کلیوی، مشکلات خونی و چاقی مفرط) می تواند شدید شود.



آیا علائم "کرونا" را می شناسید؟

- تب و سرفه، سردرد، بی حالی و بدن درد، گلودرد و آبریزش بینی، بی اشتها، تهوع و اسهال و استفراغ، تنگی نفس و افزایش تعداد نفس و درد قفسه سینه
- در موارد شدید عفونت ریه و از دست دادن بویایی و چشایی

"کرونا" چگونه تشخیص داده می شود؟

روش استاندارد طلایی برای تشخیص آزمایشگاهی این بیماری تست pcr (پی.سی.آر) است که با سوآپ نازک (شبه گوش پاک کن) از ترشحات حلق و بینی نمونه تهیه می شود. سایر روشها شامل تصویر برداری، عکسبرداری قفسه سینه، اسکن ریه و آزمایش خون و مشاهده علائم بالینی (در بخش علائم به آن اشاره شد) و معاینه پزشک

آیا می دانید "کرونا" چگونه درمان می شود؟

بیماران با علائم خفیف تا متوسط نیاز به بستری ندارند و با استراحت کافی و مصرف مایعات فراوان و تب بر و ضد درد طبق دستور پزشک و تغذیه سالم و ایزوله (قرنطینه) خانگی بهبود می یابند. موارد شدید کرونا نیاز به بستری در بیمارستان داشته و برحسب شرایط اکسیژن تراپی و داروهای ضد ویروسی و کنترل تب و سرم تراپی و کنترل مداوم علائم حیاتی و داروهای کورتون و استفاده از دستگاه تنفس مصنوعی در صورت نارسایی تنفسی استفاده می شود.

واکسن کرونا جهت پیشگیری از ابتلا به انواع شدید بیماری ارزشمند است یعنی شدت بیماری را کاهش می دهد و احتمال بستری و مرگ را کم می کند و طول دوره بیماری را کوتاه می کند

بیماری "کرونا" چگونه منتقل می شود؟

- انتشار قطرات تنفسی حین عطسه و سرفه بیمار و تنفس آنها توسط فرد سالم (تماس با افراد بیمار بیشتر از ۱۵ دقیقه و در فاصله کمتر از ۱ متر)
- تماس دست آلوده به ترشحات چشم و دهان و بینی
- تماس با محیط و سطوح آلوده به ترشحات تنفسی فرد بیمار



انتشار قطره های تنفسی باعث انتقال بیماری می شود.

چگونه از ابتلای سایر افراد به "کرونا" پیشگیری کنید؟

-فرد مبتلا در یک اتاق با تهویه مناسب استراحت نماید.
-جابه جایی و حرکت فرد مبتلا در کل منزل محدود شود. فضاها
مشترک مانند حمام و توالت و آشپزخانه دارای تهویه مناسب بوده و پنجره ها جهت تهویه مناسب باز شوند
-کاهش افراد مراقبت کننده از فرد مبتلا و رعایت فاصله ۲ متر از فرد مبتلا حین مراقبت و قرنطینه کردن فرد مبتلا تا ۱۴ روز انجام گردد.
-شستشوی دستها بعد از هر بار تماس با فرد مبتلا یا سطوح محل نگهداری وی ضروری است.



-در زمان استفاده از ماسک، باید دهان و بینی کامل توسط ماسک پوشده شود و و در طول استفاده از ماسک به سطح بیرون آن دست نزنید.

-زباله های مرتبط با فرد مبتلا و باید در سطلهای درب دار دارای کیسه زباله ضخیم دفع شوند.

برای تهیه محلول گند زدا باید ۱ قسمت از مایع سفید کننده با نام تجاری وایتکس و ۹ قسمت آب سرد استفاده شود و بعد از ۲۴ تا ۴۸ ساعت محلول جدید تهیه شود.

-توالت و رو شویی مورد استفاده بیمار روزانه گند زدایی شود.
-لباس و ملحفه مورد استفاده بیمار را با استفاده از ماشین لباسشویی در آب ۶۰ تا ۹۰ درجه بشویید.
-از تکاندن البسه و ملحفه های بیمار خودداری کنید.
-مادر در صورت ابتلا می تواند به شیر دهی ادامه دهد و هنگام نزدیک شدن به کودک باید از ماسک استفاده نماید و قبل از تماس با کودک بهداشت دست را رعایت کند.