

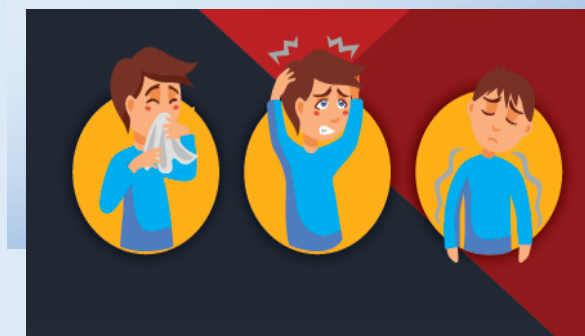
ویروس کرونا :

کرونا نوعی ویروس است که باعث ایجاد عفونت در بینی، سینوس ها یا گلو می شود. نام ویروس کرونا از شکل آن گرفته شده است که هنگام تصویر برداری با استفاده از میکروسکوپ الکترونیکی شبیه یک تاج خورشیدی است. این ویروس ها می توانند عامل ایجاد برخی از انواع سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری های شدیدتری همچون سارس، مرس و کووید ۱۹ باشند. آخرین نوع این مجموعه، کروناویروس سندرم حاد تنفسی (SARS-CoV-2) در دسامبر ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین با همه گیری در انسان شیوع پیدا کرد.



علائم و نشانه ها :

علائم اصلی: تب، سرفه و تنگی نفس
علائم فرعی: آبریزش، سردرد، احساس خستگی یا کوفتگی



گروه های در معرض خطر:

- ❖ زنان باردار
- ❖ افراد بالای 60 سال
- ❖ افراد مبتلا به سرطان و ضعف سیستم ایمنی
- ❖ مبتلایان به دیابت، بیماری های قلبی-عروقی، بیماری های تنفسی مزمن.



روشهای پیشگیری:

- 1- شستشوی مکرر و صحیح دست ها با آب و صابون به مدت 30 تا 40 ثانیه به خصوص بعد از رفتن به دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از تمیز کردن بینی، عطسه و سرفه
- 2- اگر آب و صابون راحتی در دسترس نیست، از محلول های ضدعفونی الکلی استفاده کنید. البته اگر دست ها به وضوح کثیف هستند، همواره از آب و صابون استفاده نمایید.
- 3- از تماس دست ها با چشم ها، بینی و دهان خودداری کنید.
- 4- از تماس نزدیک با افرادی که علائم سرماخوردگی دارند، خودداری نمایید (حفظ فاصله حداقل 2 - 1 متر، خودداری از روبوسی، در آغوش گرفتن و دست دادن)
- 5- هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با هر وسیله ممکن بپوشانید مانند دستمال کاغذی، آستین در ناحیه آرنج یا ماسک معمولی.

بعد از استفاده از ماسک یا دستمال، آنها را در سطل زباله بیندازید.

6- سطوح و اشیایی را که در معرض تماس مکرر با دست ها هستند (مانند دستگیره ها) را با استفاده از اسپری ها یا پارچه های آغشته به مواد ضدعفونی کننده (برای سطوح مقاوم وایتکس و برای سطوح حساس الکل 70 درجه) بصورت مکرر تمیز و ضدعفونی کنید.

7- اگر تب، سرفه و یا هرگونه مشکلی در تنفس رو ش های پیشگیری دارید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

راه های درمان:

هیچ نوع داروی ضد ویروس اختصاصی برای کروناویروس جدید (کوید 19) وجود ندارد. ولی این بیماری درمان پذیر است، افرادی که مبتلا به این بیماری شده اند باید از درمان های حمایتی و علامتی استفاده کنند مانند:

*استراحت در منزل

*مصرف مایعات فراوان نظیر سوپ و آب مرکبات

*مسکن های تب بر

ضمناً بیمار باید در زمان استراحت در منزل مواظب

پیشگیری زیر را رعایت کند (تا زمانی که مرکز بهداشت شهرستان یا استان به وی بگویند می تواند به فعالیت های روزمره خود بازگردد:

*در زمان استراحت در منزل، باید محل استقرار و استراحت بیمار تا زمان بهبودی از سایرین جدا و بهداشت دست و سطوح به خوبی رعایت شود.

*بیمار باید از یک ماسک معمولی (ترجیحاً ماسک یکبار مصرف) استفاده کند.



بیمارستان ولیعصر (عج) شهرستان بردسکن

ویژه بیمار و خانواده



شماره تماس: 051 55422401 - داخلی 151

تاریخ تهیه: 1401 - تاریخ بازنگری: 1404

شماره سند: Edu/248/401/Covid19

واحد آموزش سلامت

دست‌های خود را مرتب با آب و صابون بشوید



۱ ابتدا دست‌ها را فیس کرده و بعد آن‌ها را مابونی کنید



۲ دو کف دست‌ها را با هم بشوید



۳ بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشوید



۴ بین انگشتان را از روبرو بشوید



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



۶ شست دست را جداگانه و دقیق بشوید



۷ خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشوید



۸ دور مج معمولاً فراموش می‌شود! در آخر حتماً شسته شود



۹ دست را با دستمال خشک کنید



۱۰ و با همان دستمال شبر آب را بپداید و دستمال را در سطل زیاله بیاندازید

منبع:

برونر ثودارت - فصل تنفس

*بیمار باید در هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی و یا آستین ناحیه آرنج بپوشاند و دستمال را در سطل زیاله دردار بیندازد.

*اطرافیان بیمار باید از استفاده از وسایل خصوصی او خودداری کنند.

*شستشوی مکرر و صحیح دس تنها با آب و صابون به مدت 30 تا 40 ثانیه به خصوص بعد از رفتن به دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از تمیز کردن بینی، عطسه و سرفه توصیه می‌شود.

توصیه های مهم تغذیه ای:

♥ روزانه 6 - 8 لیوان آب آشامیدنی سالم و یا سایر مایعات مصرف کنید.

♥ در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهایی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.

♥ از جوانه های گندم ، ماش و شبدر در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید (بهتر است جوانه ها در منزل تهیه شود) ♥ از انواع میوه ها مثل انار ، پرتقال ، گریپ فروت ، لیموشیرین ، لیموترش ، نارنج ، سیب استفاده کنید

(میوه ها را کامل بشوید ، ضد عفونی کنید و بدون پوست مصرف کنید)

♥ مصرف جوشانده آویشن و پونه کوهی برای تقویت سیستم ایمنی و مقابله با عفونت توصیه می‌شود.

♥ از هویج ، کدو حلوائی ، شلغم و لبو در غذاهای روزانه استفاده کنید.

♥ از مصرف سوسیس ، کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین پرهیز کنید.