



دانستنی های مهم برای سالمندان مبتلا به ویروس کرونا و مراقبت در منزل



تاریخ آخرین بازنگری: ۱۳۹۹/۱۲/۰۱

کد پمفلت: PA-00-105

شماره بازنگری: ۰۲

کمیته آموزش خودمراقبتی به بیمار و خانواده

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

زمستان ۹۹

شستشوی دست را چگونه انجام دهیم؟

از سالمندان بخواهید، شستشوی دست را به مدت ۳۰ تا ۴۵ ثانیه با آب و صابون انجام دهند. اگر آب و صابون در دسترس نبود، می توانند از ضدعفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنند.



سامانه های تلفنی **۱۹۱، ۴۰۳۰** و

۳۱۴۴۹۴۴۹ پاسخگوی سؤالات شما در مورد

بیماری کرونا هستند.



منابع:

۱- دستورالعمل پیشگیری و کنترل بیماری کرونا در سالمندان وزارت بهداشت. سازمان بهداشت جهانی

2- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html>

۷- فقط افرادی در خانه با سالمندان در ارتباط باشند که مبتلا به بیماری نبوده و حضورشان برای مراقبت از سالمند ضروری است.

۸- توصیه می شود سالمندان از وسایل شخصی خود استفاده نمایند. (مانند مهر، جا نماز، سجاده، چادر و غیره)

۹- مصرف سبزیجات، میوه های تازه، مرکبات و مواد غذایی حاوی فیبر در رژیم غذایی روزانه سالمندان گنجانده شود.

۱۰- شرایط لازم برای خواب کافی و محیط فاقد استرس برای سالمندان فراهم گردد.

۱۱- سالمندان به دلیل شرایط سنی خاص خود نیازمند دریافت مایعات کافی و تغذیه مناسب هستند.

۱۲- دستها حتما قبل از غذا شسته شود.





نکات مهم مراقبت از سالمندان در منزل:

- ۱- رعایت کامل جداسازی در طی زمان تعیین شده در منزل
- ۲- مراجعه مجدد به بیمارستان در صورت برگشت علائم تب، تنگی نفس، کاهش سطح هوشیاری و یا تشدید سرفه مجدد
- ۳- کنترل روزانه دمای بدن
- ۴- در سالمندان مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی-عروقی و دستگاه گوارش، تشخیص علائم اصلی بیماری کرونا سخت است. در صورت شک به علائم عفونت‌های تنفسی ویروسی، ضروری است با پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی به صورت تلفنی در ارتباط باشید.
- ۵- در دوران شیوع بیماری کرونا از منزل خارج نشوید.
- ۶- با توجه به تنفس سخت در سالمندان به دنبال استفاده از ماسک، بهتر است در مکان‌هایی که نیاز به استفاده از ماسک است نروید.

علائم ابتلا به بیماری کرونا در سالمندان چیست؟

در اغلب بیماران تب اولین نشانه بیماری است. (دمای بدن بالاتر از ۳۷/۳ درجه)
ولی توجه کنید که سالمندان مبتلا به کرونا ممکن است تب نداشته باشند.
همیشه به یاد داشته باشید علائم ۲ تا ۱۴ روز بعد از تماس مشخص می‌شود.

سالمندان عزیزی: شما می‌توانید با رعایت نکات

زیر خطر انتقال را کاهش دهید:

- ارتباط با دیگران را خصوصا در محیط‌های داخلی کاهش دهید.
- پوشیدن ماسک (بخصوص در هنگام ارتباط با دیگران) را فراموش نکنید.
- در حدود دو متر فاصله اجتماعی را رعایت کنید.
- دست‌های خود را مرتب با آب و صابون بشویید و در صورت نبودن آب و صابون از الکل ۶۰٪ برای ضد عفونی دست‌ها استفاده کنید.
- با دست‌های شسته نشده، چشم و بینی خود را لمس نکنید.
- هنگام سرفه یا عطسه از دستمال یا قسمت داخلی آرنج استفاده کنید و سپس دست‌ها را بشویید.
- سطوحی را که لمس می‌کنید ضدعفونی کنید.
- کنترل روزانه دمای بدن و در صورت امکان دو بار در روز به ویژه در سالمندان با خطر بالای ابتلا

هموطن گرامی؛ سلام

این برگه آموزشی در بردارنده نکاتی در مورد **مراقبت از سالمندان در کرونا** است. لطفا این مطالب را با دقت مطالعه بفرمایید. ضمنا در صورت نیاز به دریافت خدمات پزشکی و پرستاری می‌توانید با مراکز مراقبت‌های بالینی در منزل و مراکز مشاوره و ارائه مراقبت‌های پرستاری مورد تایید دانشگاه که در لینک ذیل معرفی شده اند تماس بگیرید.

<https://www.mums.ac.ir/nursing-care-at-home>



خطر ابتلا به کوید ۱۹ با افزایش سن (بالای ۶۰ سال) همراه با بیماری‌های زمینه‌ای، بیشتر است. بنابراین سالمندان عزیز باید دقت بیشتری در رعایت نکات پیشگیری کننده داشته باشند.

سالمندان به دلایل زیر گروه پر خطر در برابر

ابتلاء به کرونا هستند:

- تغییرات طبیعی در بدن، به دنبال سالمندی
- ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند فشارخون، دیابت، بیماری‌های قلبی و سرطان