

نشانه‌های بیماری کروناویروس ۲۰۱۹



مهم ترین و اصلی ترین راه‌های پیشگیری از انتقال کرونا استفاده از ماسک، پرهیز از تجمع و برقراری تهویه در محیط‌های سر بسته است (باز بودن پنجره‌ها در منزل و پایین بودن شیشه ماشین).

اصول بهداشتی مهم در کوید :

* شستشوی دستها، به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون، بخصوص بعد از ورود به منزل، بعد از دستشویی، قبل از خوردن غذا، بعد از تمیز کردن بینی، سرفه و عطسه. "اگر آب و صابون در دسترس نیست، از محلول شستشوی دست الکلی استفاده کنید."

* هنگام استفاده از ماسک آن را لمس و یا دستکاری نکنید. اگر ماسک از ترشحات تنفسی خیس شد باید فوراً تعویض و دستها شسته شود.

* پس از ترخیص از مراکز درمانی لباس‌های خارج از منزل را در کنار سایر لباس‌های تمیز نگذارید. کفش و جوراب را قبل از ورود به خانه خارج و پاهای جوراب‌پایان را با آب و صابون مایع بشویید. وسایل داخل جیب خود را ضد عفونی کنید (کلید، ریموت، کارت بانکی، خودکار، موبایل و ...).

چگونه از بیمار مبتلا به عفونت حاد تنفسی (کرونا ویروس) مراقبت کنیم؟

* بهتر است تعداد مراقبین به حداقل رسانده شود افراد سالم و بدون بیماری زمینه‌ای وظیفه مراقبت را به عهده بگیرند. از حضور افراد سالمند در تماس با بیمار مشکوک جدا خودداری شود.

* رعایت کامل جداسازی در منزل: بیمار در اتاق جداگانه با تهویه مناسب و پنجره‌ای برای تعویض هوای اتاق باشد؛ هنگام ورود به اتاق بیمار ماسک بزنید؛ اگر اتاق جداگانه وجود ندارد، باید حداقل ۲ متر از بیمار فاصله داشته و ماسک داشته باشید.

* ظروف غذاخوری و ملافه‌ها باید مخصوص بیمار باشد. از تکان دادن ملافه‌ها خودداری شود (شستشوی ملافه‌ها با آب ۶۰ تا ۹۰ درجه و ماده شوینده، شستشوی ظروف با آب و مایع ظرفشویی انجام شود).

** توصیه های مهم **

۱- ضعف و بیحالی از مهمترین علائم کرونا در سالمندان است. سالمندان ممکن است تب نداشته باشند. تغذیه مناسب و مایعات کافی بسیار مهم است.

۲- به منظور حفظ انرژی و قوای جسمی به مقدار کافی استراحت داشته باشید و حداقل بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز در منزل یا فضای حیاط قدم بزنید.

۳- در صورت تب مداوم (بالای ۴ روز) و بازگشت تب / علائم تنگی نفس یا سنگینی قفسه سینه / تشدید بی‌اشتهایی / بیقراری شدید (از علائم کاهش سطح اکسیژن) / خلط خونی / احساس گیجی یا افت هوشیاری حتماً به مراکز درمانی مراجعه کنید.

۴- مدت زمان لازم برای قرنطینه ۱۸ تا ۲۱ روز از زمان شروع علائم می‌باشد.

۵- چنانچه تاکنون واکسن نزده‌اید، ۴ تا ۱۰ هفته بعد از ابتلا به کرونا و بهبود کامل علائم و برگشت شما به حالت عادی می‌توانید واکسن بزنید.

۶- مادر شیرده با توجه به اهمیت شیر مادر می‌تواند به شیردهی ادامه دهد؛ فقط هنگام نزدیک شدن به کودک ماسک بزند و بهداشت دست را به طور کامل رعایت کند.

۷- شستشوی بینی و حلق با سرم نمکی رقیق تا دو هفته بعد از ابتلا به کاهش علائم کمک نموده و حتی در پیشگیری از ابتلا نیز موثر است.

۸- جهت درمان سرفه علاوه بر مصرف شربت‌های ضدسرفه، می‌توان از دمنوش آویشن و عسل (در صورت داشتن دیابت یک قاشق چایخوری عسل یک بار در روز) استفاده نمود. استفاده از بخور به دلیل خطر آسیب به ریه به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

۹- چنانچه حس بویایی و چشایی شما از بین رفته است، مدتی زمان می‌برد تا بهبود یابد اما برای کمک به برگشت آن می‌توانید روغن گل بنفشه را به نوک بینی مالیده و گلاب را بو نمائید.

توصیه های تغذیه ای در بیماران مبتلا به کرونا

*** روزانه می‌توانید یک یا دو قاشق چایخوری عسل طبیعی را در یک لیوان آب ولرم با آب لیموی تازه استفاده نمایید.

*** با توجه به سن از **سبزی یا سالاد** همراه با آلبیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنید. از **هویج و کدو حلوائی** در غذاهای روزانه استفاده کنید. مصرف **پیاز خام** به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می‌شود.

*** از مصرف سوسیس و کالباس و فست فودها و غذاهای چرب و سنگین، نوشابه های قندی و آبمیوه های صنعتی، کنسرو و غذاهای حاوی مواد نگهدارنده به دلیل ضعیف کردن سیستم ایمنی، خطر اضافه وزن یا افزایش بی دلیل قند خون و فشار خون اجتناب کنید.

*** از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش و مایعات گرم استفاده کنید. تهیه سوپ با بلغور گندم، گشنیز و جعفری فراوان و تازه و گوشت سفید نظیر بوقلمون، شترمرغ و بلدرچین بسیار مفید است. در داخل آش از حبوبات خیس خورده مثل ماش و عدس و لوبیاقرمز استفاده نمائید.

*** مصرف **مکملهای ویتامین دی** به صورت روزانه یا ماهیانه، امگا ۳، منیزیم، روی، سلنیوم و کلسیم بسته به نیاز و کمبود بدن می‌تواند مفید باشد.

*** در **بیماران غیر دیابتی** انواع آبمیوه طبیعی ترکیبی (ترکیب یک میوه مثل سیب با یک سبزی مثل هویج یا گوجه فرنگی) حداکثر به مقدار ۲ لیوان در روز استفاده شود. استفاده از میوه نیز بسیار مناسب است.

*** در **بیماران دیابتی** مصرف میوه به صورت پوره یا رنده شده مناسبتر است، آبمیوه ها به دلیل قند بالاتر، ممکن است قند بیمار شمارا بالا ببرد.

*** مصرف مایعات کافی به میزان ۷-۸ لیوان (در صورتی که مشکلات کلیوی یا نارسایی قلبی ندارید)، در طول روز توصیه می‌شود. در صورت داشتن تعریق فراوان و عدم ممنوعیت از جانب پزشک برای پرهیز از کمبود سدیم در بدن، نوک قاشق چایخوری نمک به ۴ لیوان آب (معادل یک لیتر) یا آبمیوه خود اضافه نمائید.

*** در صورت تهیه عصاره گوشت گوسفند یا شتر مرغ پیشنهاد می‌شود بعد از پخت، گوشت همراه با آب آن کاملاً میکس کرده تا علاوه بر افزایش مواد مغذی عصاره، برای مصرف بیمار راحت تر باشد.

*** غذای بیمار با **حداقل ادویه** تهیه شود و برای طعم بهتر از چاشنی لیمو تازه استفاده شود.

*** طبخ غذا با روغن حیوانی (روغن زرد) به هیچ عنوان در این شرایط التهاب و عفونت بدن نه تنها مفید نمی باشد بلکه باعث افزایش التهاب نیز خواهد شد؛ بنابراین از افزودن روغن حیوانی به غذای بیمار جدا خودداری نمایید. برای این بیماران مصرف روغن زیتون مناسبتر است.

*** مصرف لبنیات نه تنها در بیماران مبتلا **منعی ندارد**، بلکه کلسیم موجود در آن به بهبود عملکرد ریه نیز کمک می‌نماید.

*** استفاده از **سیاه دانه و عسل** به میزان نصف قاشق چایخوری صبحها برای **کاهش التهاب و درد** توصیه می‌گردد.

در صورت ضرورت و هرگونه سوال:

کلینیک پرستاری آموزش سلامت ۰۵۱-۳۸۰۱۲۵۵۵۱ و ۰۵۱-۳۸۴۳۲۱۴۰ و سامانه های تلفنی ۴۰۳۰ و ۱۹۰ پاسخگوی سوالات شما در مورد

بیماری کرونا هستند.