



پیشگیری از کرونا در

افراد با بیماری‌های مزمن



تاریخ آخرین بازنگری: ۱۳۹۹/۱۲/۰۱

کد پمفلت: PA-00-108

شماره بازنگری: ۰۲

کمیته آموزش خودمراقبتی به بیمار و خانواده

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

زمستان ۹۹

توصیه های بهداشتی به افراد مبتلا به آسم جهت

پیشگیری از ابتلا به کرونا:

۱- در صورت تشدید تنگی نفس، تب و سرفه یا احساس ناخوشی زیاد به پزشک معالج مراجعه کرده و دستورات دارویی لازم را برای کنترل بیماری دریافت کنید.

۲- برنامه کنترل آسم شامل نوع دارو، مقدار دارو، زمان مصرف، چگونگی کنترل آسم در مواقع شدید در حمله آسمی و ... را از پزشک خود دریافت کنید.

توصیه های بهداشتی به مراقبین افراد ناتوان جهت

پیشگیری از ابتلا به کرونا:

۱- کلیه موازین بهداشتی از قبیل شستن منظم دست ها با آب و صابون مایع، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه را رعایت نموده و فرد ناتوان را نیز در این راستا کمک نمایید.

۲- روزانه فرد ناتوان را از نظر علائم بیماری ارزیابی کرده و در صورت داشتن علائم، جهت مراجعه به پزشک وی را همراهی نمایید.

۳- توصیه می شود افراد ناتوان و مراقبین آنها سالانه واکسن آنفلوانزای فصلی را دریافت نمایند.

سامانه های تلفنی ۱۹۱، ۴۰۳۰ و ۳۱۴۴۹۴۴۹ پاسخگوی



سؤالات شما در مورد بیماری کرونا هستند.

منبع:

<https://www.coronavirus.gov>

نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلا به کرونا در

بیماران مبتلا به دیابت:

۱- داروهای مربوط به دیابت خود (قرص یا انسولین) را در طول مدت بیماری ادامه دهید. در صورتی که نمی توانید آنها را مصرف کنید به پزشک معالج اطلاع دهید، چون ممکن است میزان داروهای مورد نیاز شما در طول مدت بیماری تغییر کند.

۲- قند خون خود را به طور مرتب چک کرده و یادداشت کنید.

۳- درجه حرارت خود را هر روز صبح و عصر چک کنید چرا که تب یکی از علائم عفونت می باشد.

۴- در صورتی که علائم زیر را داشتید سریعاً به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید:

- احساس ناخوشی زیاد به نحوی که به طور عادی نمی توانید غذا بخورید.
- اسهال و استفراغ شدید داشته باشید.
- دمای بدن شما بیش از ۳۸ درجه سانتی گراد باشد.
- قند خون شما کمتر از ۶۰ و بیشتر از ۳۰۰ باشد.
- در تنفس مشکل داشته باشید.
- احساس خواب آلودگی یا گیجی کنید.
- در صورتی که علائم قند خون بالا مثل خشکی دهان، بوی تنفس اسیدی یا عدم تعادل داشته باشید.

این برگه آموزشی در بردارنده نکاتی در مورد کرونا در بیماری های مزمن است. لطفاً این مطالب را با دقت مطالعه بفرمایید. ضمناً در صورت نیاز به دریافت خدمات پزشکی و پرستاری می توانید با مراکز مراقبت های بالینی در منزل و مراکز مشاوره و ارائه مراقبت های پرستاری مورد تایید دانشگاه که در لینک ذیل معرفی شده اند تماس بگیرید.

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

آیا می دانید علائم ابتلا به این ویروس چیست؟

تب، سرفه، تنگی نفس، خستگی

چه کسانی بیشتر مستعد ابتلا هستند؟

سالمندان/ افراد دارای بیماری زمینه ای مثل دیابت، بیماری های قلبی/ خانم های باردار/ کودکان/ افراد دارای ضعف ایمنی/ مصرف کنندگان کورتون/ افراد تحت شیمی درمانی

راه های پیشگیری از این بیماری چیست؟

- دست های خود را مداوم با آب و صابون بشوئید.
- از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه و...) خودداری کنید.

- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال و در صورت نبودن دستمال، با قسمت بالای آستین بپوشانید.
- فاصله حداقل یک و نیم متری را از افراد بیمار رعایت کنید.
- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.
- از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- از خوردن مواد غذایی نپخته خودداری کنید.
- از تماس با حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید.
- از تردد در مکان های شلوغ خودداری نمایید.
- از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک خودداری کنید.
- سیگار نکشید.

از ماسک چگونه استفاده کنیم؟

ماسک های بدون فیلتر هر ۸ ساعت و ماسک های معمولی پس از هر ۲ ساعت کارایی خود را از دست می دهند و در صورت مرطوب شدن ماسک و یا بعد از این مدت زمان استفاده باید تعویض شوند.
جهت برداشتن ماسک از روی صورتتان، ماسک را از قسمت بندهای آن گرفته و در هنگام برداشتن ماسک چشم ها بسته بماند و از تماس با صورت و لباس خود اجتناب کنید. ماسک را در ظرف درب دار بیندازید، سپس دستان خود را بشویید.

در این موارد استفاده از ماسک توصیه می شود:

* زمانی که از خانه خارج می شوید.
* زمانی که علائم تنفسی، سرفه یا عطسه دارید.
* زمانی که از فرد مبتلا به این بیماری مراقبت می کنید.
* زمانی که مبتلا به بیماری زمینه ای مثل (بیماری قلبی یا تنفسی) هستید.

نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلا بیماران قلبی و عروقی به کرونا:

۱- برای حداقل ۲ هفته داروهای خود را در منزل داشته باشید.
۲- داروهای خود را بدون مشورت پزشک به خصوص در صورت ابتلا به آنفلوآنزا یا عفونت تنفسی قطع نکنید.
۳- از تغییرات تنفسی خود آگاه باشید و در صورت هرگونه تغییرات در تنفس خود، آن را به پزشک معالج اطلاع دهید.
۴- موازین بهداشتی از قبیل شستن دست ها با آب و صابون مایع، استفاده از ماسک، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه را جهت پیشگیری از عفونت رعایت نمایید.
۵- از سفرهای غیر ضروری و حضور در اماکن شلوغ پرهیز نمایید.