

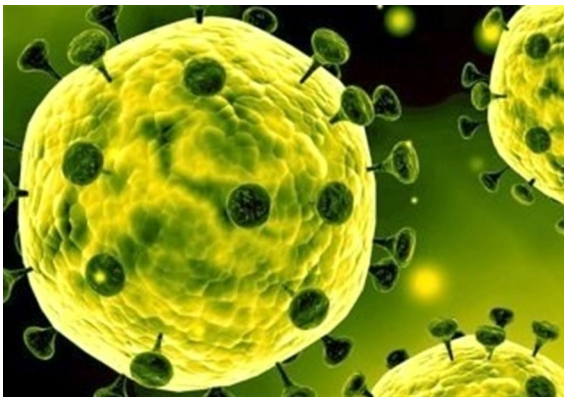


پژشکان قلم‌نویس

واحد آموزش به بیمار و خانواده

مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی قائم (عج)

## چه احتیاط‌هایی لازم است در پیشگیری از عفونتهای حاد تنفسی (آنفلوآنزا- کرونا) رعایت کنیم؟



با رویکرد مراقبت از خود و آموزش به مددجو

تاریخ صدور: بیست بهمن ۹۸

تاریخ بازنگری:

کد بازنگری: ۰۰۰



به یاد داشته باشید که: هنگام استفاده از ماسک  
نباید لمس و یا دستکاری شود  
در صورت آلوده شدن ماسک به ترشحات تنفسی  
باید فوراً تعویض و دستها شسته شود.

### منابع:

۱. دستورالعمل مراقبت، تشخیص، درمان و مراقبت‌بالینی و ارجاع  
بیماران مشکوک، محتمل و قطعی عفونت n Cov-۲۰۱۹  
بهمن ۱۳۹۸



### یک استثنا:

مادر شیرده با توجه به اهمیت شیر مادر می تواند به شیردهی  
ادامه دهد **فقط** هنگام نزدیک شدن به کودک ماسک بزند  
و بهداشت دست را دقیق اجرا کند.



- ۷- از دستمال یک بار مصرف در هنگام سرفه و عطسه  
استفاده و بطور مناسب جمع آوری و دفع گردد.
- ۸- از ظروف غذایی مشترک، سیگار، حوله، ملحفه و...  
خودداری شود
- ۹- شستشوی ظروف با آب و مایع ظرفشویی توصیه  
می شود.

- ۱۰- روزانه سطوح مورد تماس بیمار و سطوح مشترک با  
محلول ضد عفونی (وایتکس رقیق ۱٪) گندزدایی شود (مانند  
توالت و روشویی)
- ۱۱- البسه-حوله-ملحفه میتوانید با ماشین لباسشویی در آب  
۶۰ تا ۹۰ درجه شسته شود.

از تکان دادن البسه های بیمار خودداری شود

### در صورت بروز مجدد علائم و نشانه ها حتما به مراکز درمانی مراجعه شود

اگر یکی از اعضای خانواده علائم حاد تنفسی مانند: تب و  
سرفه- گلودرد و تنفس دشوار را تجربه کرد بلافاصله به  
تیم بهداشت شهرستان یا دانشگاه اطلاع دهید

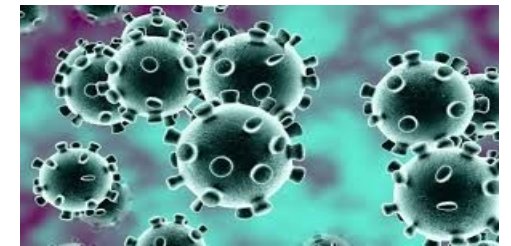
مددجوی گرامی این برگه شامل نکاتی در رابطه با احتیاطات در برخورد با ویروس کرونا می باشد. امید است با رعایت توصیه های زیر گامی در جهت پیشگیری از ابتلا و گسترش بیماری کرونا در جامعه برداریم لطفا با دقت مطالعه بفرمایید.



#### مقدمه:

۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ عفونت تنفسی شدید در شهر وهان (Wuhan) چین گزارش شد. علت نام گذاری این ویروس به کرونا به خاطر شکل ویروس زیر میکروسکوپ است که همانند تاج می باشد.

در حال حاضر این ویروس به اختصار n Cov-۲۰۱۹ نام گذاری موقت نموده اند.



#### علت بیماری:

بعضی افراد سابقه حضور یا کار در بازار عمده فروشی ماهی و غذاهای دریایی را دارند. این ویروس در حیوانات مختلف از جمله شتر، گاو، گربه، خفاش و مار یافت می شود و از آنجا که این ویروس در بدن حیوانات دچار جهش های ژنتیکی شده است درمان آن مشکل می باشد.

#### شیوع ویروس چه فصلی است؟

ابتلا به این ویروس بیشتر در پاییز و زمستان اتفاق می افتد اغلب این ویروس همانند ویروس سرماخوردگی شیوع می یابد

#### بیماری چه علائمی دارد؟

- ◆ آبریزش بینی
- ◆ سرفه و گلودرد
- ◆ تنگی نفس و گاه تب

در موارد حاد ممکن است فرد بیمار دچار مشکلات گوارشی و اسهال شود. به همین دلیل اغلب افراد متوجه نمی شوند که ویروسی که به آن مبتلا شده اند از چه نوعی می باشد.

**این علائم ممکن است ۲ تا ۱۴ روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر شوند.**

#### چگونه بیماری تشخیص داده می شود؟

برای تشخیص این که آیا فرد دارای این علائم، مبتلا به ویروس کرونا هست یا نه می توان از آزمایش خون، کشت گلو و بینی استفاده کرد.



#### چه توصیه هایی برای مراقبتهای بالینی در منزل

##### باید رعایت کنیم؟

۱-دستان خود را کاملا با آب و صابون به ویژه پس از سرفه و عطسه بمدت ۳۰-۲۰ ثانیه بشویید.



۲- تا حد امکان قبل از شستن دست ها، آنها را به چشم، بینی و دهان خود نزنید.

۳-بیمار را در یک اتاق جداگانه که تهویه مناسب دارد قرار دهید. (پنجره ای برای تعویض هوای اتاق باشد)

۴- محدودیت ارتباط و تماس با افراد دیگر باشد.

**بهرتر است یک نفر که از نظر سلامتی در وضعیت خوبی**

**است (سالمند نباشد) برای مراقبت از بیمار باشد.**

**از حضور افراد سالمند در تماس با بیمار مشکوک**

**جدا خودداری شود.**

۵- اعضای خانواده از تردد در اتاق بیمار خودداری کنند و در صورت ناچاری حتما بهداشت تنفسی (پوشیدن ماسک) را رعایت نمایند.

**فرد مراقبت کننده از بیمار ، زمانی که در یک اتاق قرار**

**دارد از ماسک معمولی استفاده نمایدو دقت کند بطور**

**مناسب صورت را بپوشاند .**

۶-آب دهان خود را در مکانهای عمومی به زمین نیندازید.