



چگونه از بیمار مبتلا به

عفونت حاد تنفسی

(کرونا ویروس) مراقبت

کنیم؟

گروه هدف: بیماران آسمی

کمیته آموزش خودمراقبتی به بیمار و خانواده

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

زمستان ۹۸

آموزش شستشوی دست

مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



۱ دستها را با آب خیس کنید



۲ صابون کافی برای پوشاندن سطح دستها دارید



۳ کف دست ها را به هم بمالید



۴ کف دست راست بر پشت دست چپ با انگشتای درهم و بالعکس



۵ مایلین کف دستها با انگشتای درهم



۶ پشت انگشت ها را داخل کف دستها برید تا در هم قفل شوند



۷ مالش گردشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس



۸ مالش های مغز و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس



۹ مچ دستها را کاملا آبکشی نمایید



۱۰ با یک دستمال حوله ای بطور کامل خشک کنید



۱۱ اکنون دستهای شما کاملا تمیز و مطئن هستند

سامانه های تلفنی ۱۹۱، ۳۰۴۰ و ۳۱۴۴۹۴۴۹

پاسخگوی سؤالات شما در مورد بیماری کرونا هستند.



منابع:

دستورالعمل پیشگیری و کنترل بیماری کرونا در

سالمندان، وزارت بهداشت و سازمان بهداشت جهانی

آیا دارویی برای پیشگیری یا درمان این بیماری وجود دارد؟

تاکنون واکسن یا داروی ضد ویروس برای درمان این دسته از ویروس ها یافت نشده است. اگر می خواهید خودتان را از بیماری محافظت کنید باید به اصول بهداشت تنفسی و بهداشت دست و عدم تماس نزدیک با فرد بیمار پایبند باشید.

توصیه های بهداشتی به مراقبین افراد ناتوان جهت پیشگیری از ابتلا:

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

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

۳ - در طول مدت ابتلا داروهای فرد ناتوان را ادامه دهند مگر اینکه پزشک معالج توصیه دیگری داشته باشد.

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

هموطن گرامی؛ سلام

این برگه آموزشی دربردارنده نکاتی در مورد **پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا** است. لطفاً این مطالب را با دقت مطالعه بفرمایید.

آیا می دانید علایم ابتلا به این ویروس چه می باشد؟

علایم شایع: تب، سرفه، تنگی نفس

چه کسانی بیشتر مستعد ابتلا هستند؟

سالمدان
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

مهم است بدانیم راه انتقال از طریق پراکنده شدن ترشحات در هوا هنگام عطسه و سرفه، تماس نزدیک با انسان مبتلا و دست زدن به وسایل آلوده می باشد.

راه های پیشگیری از این بیماری چه می باشد

- دستهای خود را مداوم با آب و صابون بشوئید.
- از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علایم تنفسی (سرفه، عطسه و...) خودداری کنید.
- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال ودر صورت نبودن دستمال و 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 / وحشی خودداری کنید.
- از تردد در مکان های شلوغ خودداری نمایید
- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.
- از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک خودداری کنید.
- سیگار نکشید.

آیا برای محافظت از خود به ماسک نیاز

داریم؟

استفاده از ماسک به تنهایی باعث محافظت نمی شود. ماسک های فیلتردار هر ۶ ساعت. ماسک های معمولی پس از هر ۲ ساعت کارایی خود را از دست می دهند و باید بعد از این مدت زمان استفاده تعویض شوند. جهت برداشتن ماسک از روی صورتتان، ماسک را از قسمت بندهای آن گرفته و از تماس با صورت و لباس خود اجتناب کنید. ماسک را در ظرف درب دار بیندازید، سپس دستان خود را بشوئید.

صرفاً در این موارد استفاده از ماسک توصیه می شود:

زمانی که علایم تنفسی، سرفه یا عطسه، دارید. زمانی که ز فرد مبتلا به این بیماری مراقبت می کنید.

زمانی که مبتلا به بیماری زمینه ای (مثل بیماران قلبی یا تنفسی) هستید.

توصیه های بهداشتی به افراد مبتلا به آسم و خانواده جهت پیشگیری از ابتلا:

۱- کلیه موازین بهداشتی از قبیل شستن دست ها با آب و صابون مایع، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه، دست زدن به دهان، بینی و چشم ها با دست های آلوده را رعایت نمایید.

۲ - در صورت داشتن علایم آنفلوانزا به پزشک معالج مراجعه کرده و دستورات دارویی لازم را برای کنترل آسم و درمان آنفلوانزا دریافت کنید..

۳ - برنامه کنترل آسم شامل نوع دارو، مقدار دارو، زمان مصرف، چگونگی کنترل آسم در مواقع شدید در حمله آسمی و ... را از پزشک معالج گرفته و نزد خود داشته باشید.

۴ - در صورتی که فرزندتان آسم دارد، برنامه کنترل آسم او را از پزشک معالج گرفته و مطمئن شوید کودکان توانایی اجرای آن را به نحو صحیح به خصوص هنگام حملات آسمی داشته باشد.