



## پیشگیری از ابتلا به کرونا

### ویژه افراد دارای بیماری مزمن



کمیته آموزش خودمراقبتی به بیمار و خانواده

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

زمستان ۱۳۹۸

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

- روزانه فرد ناتوان را از نظر علائم تنفسی ارزیابی کرده و در صورت لزوم جهت مراجعه به پزشک وی را همراهی نمایید.
- داروهای فرد ناتوان را همانند قبلادامه دهید مگر اینکه پزشک معالج توصیه دیگری داشته باشد.
- گروهی از افراد ناتوان که احتمال ابتلا به بیماری و عوارض آن در بین آنها زیاد است، عبارتند از:
  - افرادی که محدودیت حرکتی دارند و قادر به مراقبت از خود نمی باشند.
  - افرادی که مشکلات یادگیری فراوان دارند و توانایی انجام رفتارهای پیشگیری کننده را ندارند.
  - افرادی که قادر به تشخیص علائم بیماری و ارزیابی خود از نظر سلامت و بیماری نیستند.

سامانه های تلفنی **۱۹۱، ۴۰۳۰ و**  
**۳۱۴۴۹۴۴۹** پاسخگوی سؤالات شما در مورد  
بیماری کرونا هستند.



منابع:

دستورالعمل کشوری مقابله با کرونا

World Health Organization: WHO

## نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلا افراد مبتلا به آسم و خانواده

- در صورت داشتن علائم و مشکلات تنفسی به پزشک معالج مراجعه کرده و دستورات دارویی لازم را برای کنترل آسم و درمان علائم تنفسی دریافت کنید.
- 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.
- 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 یا به خصوص هنگام حملات آسمی داشته باشد.
- تمام افرادی که به نحوی در مراقبت از بیمار نقش دارند بایستی از برنامه کنترل آسم و نحوه اجرای آن اطلاع داشته باشند.
- داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج خود را به درستی استفاده نمایید و نحوه صحیح استفاده از اسپری را (در صورت تجویز) بیاموزید.



## نکات بهداشتی

### جهت پیشگیری از ابتلای بیماران دیابتی

- داروهای مربوط به دیابت خود (قرص یا انسولین) را همان طور که پزشک شما تجویز کرده است، مصرف نمایید.
- قندخون خود را مرتباً چک کرده و یادداشت کنید.
- مایعات کافی مصرف کنید و رژیم غذایی دیابتی خود را ادامه دهید.
- هر روز خودتان را وزن کنید چون یکی از علائم افزایش قندخون از دست دادن وزن به صورت ناخواسته می باشد.
- درجه حرارت خود را هر روز چک کنید چرا که تب یکی از علائم عفونت می باشد.

### ♦ در صورتی که علائم زیر را داشتید سریعاً با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید:

- احساس ناخوشی شدید و کاهش اشتها به دنبال آن
- اسهال و استفراغ شدید
- کاهش وزن ۲ کیلو یا بیشتر
- دمای بدن بیش از ۳۸ درجه سانتی گراد
- قندخون کمتر از ۶۰ یا بیشتر از ۳۰۰
- تنفس مشکل
- احساس خواب آلودگی یا گیجی
- علائم قندخون بالا مثل خشکی دهان، تنفس بدبو (بوی استون) یا عدم تعادل

## نکات بهداشتی

### جهت پیشگیری از ابتلای بیماران قلبی و

### عروقی

- از داشتن داروهای خود به مدت حداقل ۲ هفته در منزل مطمئن باشید.
- داروهای خود را بدون مشورت پزشک به خصوص در صورت ابتلا به علائم تنفسی، قطع نکنید.
- از تغییرات وضعیت تنفسی خود آگاه باشید و در صورت هرگونه مشکل تنفسی، آن را به پزشک معالج اطلاع دهید.
- تا حد امکان سفرهای غیرضروری و حضور در اماکن شلوغ را محدود نمایید.
- شستشوی صحیح دستها را انجام دهید.



## 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.

### توصیه های بهداشتی عمومی جهت پیشگیری از ابتلا

- به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دستها با آب و صابون کنید.
- از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه، آبریزش بینی و...) **خودداری** نمایید.
- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال کاغذی یا آرنج خم شده 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 نیم پز **خودداری** کنید.
- از تماس با حیوانات اهلی/وحشی **خودداری** کنید.

