



آنچه باید سالمندان و مراقبین آنها در رابطه با ویروس کرونا و راه‌های پیشگیری از آن بدانند

کمیته آموزش خودمراقبتی به بیمار و خانواده

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

زمستان ۹۸

شستشوی دست را چگونه انجام دهیم؟

از سالمندان بخواهید، شستشوی دست را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون انجام دهند. اگر آب و صابون در دسترس نبود، می‌توانید از ضدعفونی‌کننده‌های حاوی الکل استفاده کنید.



سامانه‌های تلفنی ۱۹۱، ۴۰۳۰ و ۳۱۴۴۹۴۴۹ پاسخگوی سؤالات شما در مورد بیماری کرونا هستند.



منابع:

دستورالعمل پیشگیری و کنترل بیماری کرونا در سالمندان وزارت بهداشت. سازمان بهداشت جهانی

- با توجه به دشواری تنفس در سالمندان بدنبال استفاده از ماسک، ترجیحا در مکان‌هایی که نیاز به استفاده از ماسک می‌باشد حضور نداشته باشند.
- فقط افرادی در خانه با سالمندان در ارتباط باشند که مبتلاء به بیماری نبوده و حضورشان برای مراقبت از سالمند ضروری است.
- سالمندان از وسایل شخصی خود استفاده نمایند (مهر، جا نماز، سجاده، چادر و...)
- مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه و مرکبات و مواد غذایی حاوی فیبر در رژیم غذایی روزانه سالمندان گنجانده شود.
- شرایط لازم برای خواب کافی و محیط فاقد استرس برای سالمندان فراهم گردد.
- سالمندان بدلیل شرایط سنی خاص خود نیازمند دریافت مایعات کافی و تغذیه مناسب هستند.
- از سالمندان بخواهید بهداشت را رعایت کنند و شستشوی دست را مکررا انجام دهند.

در مراقبت از سالمندان چه نکاتی را رعایت کنیم؟

کنترل روزانه ی دمای بدن و در صورت امکان دو بار در روز بویژه در سالمندان با خطر بالای ابتلا توصیه می شود .

با توجه به اینکه در سالمندان مبتلا به بیماریهای مزمن مانند بیماری های قلبی - عروقی و دستگاه گوارش، تشخیص علائم اصلی بیماری کرونا بسیار دشوار است. در صورت شک به علایم عفونت های تنفسی ویروسی، لذا ضروری است با پزشک خود یا مراکز بهداشتی درمانی به صورت تلفنی در ارتباط باشند.

از سالمندان بخواهید فعالیتهای گروهی خود را محدود کنند (حضور در پارک ها، دیدار دوستان و خانواده، حضور در مسجد و اماکن مذهبی). در دوران شیوع بیماری کرونا ویروس از سالمندان بخواهید از منزل خارج نشوند.

توجه

سالمندان مبتلا به کرونا ممکن است

تب نداشته باشند.

تعریف تب: زمانی که دمای بدن بالاتر از $37/3$ درجه باشد، گفته می شود او تب دارد.



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.

چرا سالمندان گروه پر خطر در برابر ابتلاء به

کرونا محسوب می شوند؟

- تغییرات طبیعی ایجاد شده در بدن به دنبال سالمندی
- ابتلا به بیماری های مزمن مانند فشارخون، دیابت، بیماری های قلبی و سرطان

علامت ابتلا به بیماری کرونا در سالمندان

چیست؟

- در اغلب بیماران، تب، اولین نشانه بیماری است و در نیمی از آنها تب با درجه بالا دیده می شود . اما باید توجه داشت که در حدود یک چهارم از بیماران ، تب گزارش نشده است و این حالت در سالمندان، با توجه به نقص سیستم ایمنی، محتمل تر است. بنابراین