

کرونا ویروس، خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا موارد شدید بیماری تنفسی را شامل می شوند.

این بیماری مانند یک سرما خوردگی ساده یا آنفلوآنزا شروع شده و می تواند به همان صورت بهبود یابد یا سیر وخیم شدن بیماری و درگیری شدید تنفس ایجاد نموده و در مواردی به میزان کمتر از آنفلوآنزای فصلی موجب مرگ شود.

آمارهای جهانی نشان دادند که سرعت انتشار این بیماری خیلی شدید تر از آنفلوآنزا است ولی مرگ و میر آن کمتر است.

در حال حاضر واکسن و درمان قطعی برای nCov2019 وجود ندارد. رعایت بهداشت فردی و خود مراقبتی بهترین راه پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا است.

علائم بیماری

تب، سرفه، تنگی نفس و سایر علائم سرماخوردگی از جمله آبریزش بینی، سردرد، لرزش دست، گلو درد و بسته به میزان ابتلا، سندرم های حادی همچون مشکلات گوارشی نظیر اسهال، نارسای حاد تنفسی، اختلالات انعقادی خون و نارسای کلیه نیز ممکن است ایجاد شود. لازم به ذکر است استرس های القا شده می توانند موجب تقلید این علائم شده و بیماران و پزشکان را دچار سردرگمی و اشتباه نماید. لذا بر استرس خود که عمدتاً ناشی از اخبار غیر واقعی می باشد، غلبه کنید.

دوره کمون

دوره کمون بیماری ۱-۱۴ روز (متوسط یک هفته) و حتی تا ۲۳ روز هم اعلام شده است.

راه انتقال ویروس کرونای جدید

- ✓ اصلی ترین راه انتقال، انتقال تنفسی از طریق ذرات معلق حاصل از سرفه و عطسه بیماران مبتلا باشد.
- ✓ تماس با بیمار مبتلا و در آغوش کشیدن، دست دادن و روبوسی کردن با فرد بیمار.
- ✓ تماس با حیوانات و یا لاشه حیوانات مبتلا، تماس با زباله های عفونی حیوانات مبتلا.
- ✓ تماس با سطوح و تجهیزاتی که در تماس با بیمار مبتلا بودند.
- ✓ تماس محافظت نشده با زباله های عفونی بیماران مبتلا.

گروه های در معرض خطر

- ✓ تمام افراد جامعه در صورت عدم رعایت نکات بهداشتی.
- ✓ افرادی که تماس نزدیک با حیوانات دارند.
- ✓ افرادی که از بیماران مبتلا مراقبت می کنند (خانواده بیماران- کادر درمانی).
- ✓ افراد مسن.
- ✓ افراد دارای بیماری های زمینه ای مانند دیابت و بیماری های قلبی و همچنین بیماران که از داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی بدن استفاده میکنند مانند بیماران دریافت کننده پیوند عضو و مصرف کنندگان داروهایی از قبیل کورتون ها.

پیشگیری

بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری قرار نگرفتن در معرض ویروس کرونا است.

- ✓ دست های خود را مکرر با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.
- ✓ اگر به آب و صابون دسترسی ندارید از ضدعفونی کننده های استاندارد حاوی الکل استفاده کنید.
- ✓ از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان بخصوص در مواقع آلودگی دست اجتناب کنید.
- ✓ دهان و بینی تان را هنگام عطسه یا سرفه دیگران بپوشانید.
- ✓ از تماس محافظت نشده با حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید.
- ✓ افراد سالم جامعه، در فضاهای باز مانند خیابان، نیازی به استفاده از هیچ نوع ماسکی نیست.
- ✓ استفاده از ماسک طبی برای افرادی که علائم سرفه و سرماخوردگی دارند و نیز افراد سالم یا بیماری که در مکان های عمومی بخصوص محیط های بسته (بدون تهویه) حضور می یابند، توصیه می گردد.
- ✓ از روبوسی و دست دادن با دیگران (سالم یا بیمار) بپرهیزید.
- ✓ فاصله حداقل یک الی دو متری خود را از افراد دارای علائم بیماری سرماخوردگی یا آنفلوآنزا، حفظ کنید.
- ✓ هنگام سرفه و عطسه، دستمال کاغذی را جلوی دهان و بینی خود گرفته و سپس آن را در یک کیسه پلاستیکی گذاشته و داخل سطل زباله دربار بیاندازید.



آموزش بیماران و همراهان در مورد

کرونا ویروس جدید nCov-2019



دفتر پرستاری بیمارستان امام خمینی فیروزکوه (ره)

اسفند ۱۳۹۹

سلامتی شما، آرزوی قلبی ماست

✓ از استفاده مشترک از وسایلی مانند خودکار، موس و کیبورد رایانه و ... در ادارات و مکانهای عمومی خودداری نمایید.

★ سایر مطالب مرتبط با بیماری:

- ❖ با استفاده از اخبار منتشر شده از وزارت بهداشت و آشنایی بیشتر با بیماری و راههای صحیح پیشگیری و مدیریت بیماری، آرامش را در خود ایجاد کرده و استرس را از خود و اطرافیان دور نمایید.
- ❖ آمار مرگ و میر ناشی از بیماری کرونا بسیار کمتر از تصادفات جاده ای و بیماری آنفلوآنزا و ... می باشد لذا به اخبار کاذب و استرس زای فضای مجازی که اکثرا با هدف تشویش اذهان عمومی می باشد، اصلا توجه ننمایید.
- ❖ تنها راه اثبات قطعی وجود و یا عدم وجود بیماری کرونا، انجام آزمایش تخصصی مربوطه می باشد.
- ❖ کلیه اقدامات تشخیصی و درمانی بیماران مبتلا به کرونا به صورت رایگان در بیمارستانهای دانشگاهی، صورت می پذیرد.
- ❖ حدود ۸۰ درصد بیماران دارای علائم، نیاز به بستری و یا انجام آزمایش تشخیصی ندارند و علائمی مانند سرماخوردگی خفیف داشته و به صورت سرپایی مداوا می شوند.

- ✓ در صورتی که در زمان سرفه و عطسه، دستمال کاغذی در دسترس ندارید، خم آرنج خود را جلوی دهان و بینی خود بگیرید تا از انتشار ویروس جلوگیری شود .
- ✓ اشیاء و سطوحی را که مکررا در معرض لمس می باشد با محلولهای الکلی و یا محلول رقیق شده وایتکس ، ضدعفونی کنید.
- ✓ در مکان های شلوغ و هنگام استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید.
- ✓ در ادارات و مدارس و مکانهای عمومی، از استفاده مشترک ظروف و وسایل شخصی و ... خودداری کنید.
- ✓ سعی کنید دستکش یکبار مصرف به همراه داشته باشید و در صورت یک بار استفاده، آن را در سطل آشغال بیندازید.
- ✓ همیشه قبل از غذا، دستهای خود را با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشوید.
- ✓ تا حد امکان، از خوردن غذاهای تهیه شده در رستورانها و غذاخوری های عمومی خودداری نمایید.
- ✓ گوشت و تخم مرغ و سایر فرآورده های دامی را کاملاً بپزید و از مصرف غذاهای خام یا نیم پز (مانند تخم مرغ عسلی)، اجتناب نمایید.
- ✓ سبزی و میوه به ویژه مرکبات و یا سایر میوه های حاوی ویتامین C را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید .
- ✓ از مصرف سو سیس و کالباس و سایر فست فودها و همچنین غذاهای چرب خودداری نمایید.
- ✓ هنگام بروز علائم سرماخوردگی، در خانه بمانید و در مکانهای عمومی حضور نیابید.
- ✓ از استعمال قلیان و سیگار و سایر مواد دخانی مشترک، در منزل یا قلیان سرا خودداری نمایید.