



دانشگاه علوم
پزشکی کرمان



آنچه

کرونا ویروس

در مورد

(Covid-19)

باید بدانیم!

تنبیه مطالب: زهرا ایثاری
خلاصه و ویراستاری: محمد رضا بهادر
الهام حمزه



قرارگاه
جهادی
اسلام حسین (ع)



اردی بهشتی ام



Fatemeh
Mirzaei

❖ ماسک انتخاب کنید که...

- دو یا چند لایه قابل شست و شو و قابلیت تنفس داشته باشد.
- کاملاً دهان و بینی تان را بپوشاند.
- به راحتی دو طرف صورت را بپوشاند و درزی به بیرون نداشته باشد.



❖ وضعیت های خاص

اگر شما عینک میپوشید، ماسکی را بپایید که به خوبی رو بینی تان ثابت میشود یا ماسکی که در



- ناحیه بینی سیم دارد که تا حد امکان از بخار گرفتن شیشه های عینک تان جلوگیری کند
- تاجایی که ممکن است ماسکی را بپایید که برای کودکان ساخته شده است.
- اگر نمیتوانید ماسک مخصوص کودکان بپایید، مطمئن شوید ماسک به خوبی دهان، بینی و زیر چانه کودک را میپوشاند.
- به کودکان کمتر از دو سال ماسک نپوشانید.

- توالت و روشویی مورد استفاده بیمار روزانه با محلول ضد عفونی وایتکس رقیق (۱٪) گند زدایی شود.
- البسه ، حوله و ملحفه های مورد استفاده بیمار با استفاده از ماشین لباسشویی در آب ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته شود.
- به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده ، از تکاندن البسه و ملحفه های بیمار خودداری شود.
- توصیه به پیگیری درمان و مراجعه مجدد بیمار در صورت بروز علائم هشدار
- اگر یکی از اعضای خانواده علائم عفونت حاد تنفسی از جمله تب ، سرفه ، گلو درد و تنفس دشوار را تجربه کرد ، بلافاصله به تیم بهداشت شهرستان و دانشگاه منطقه اطلاع داده می شود و توصیه های بهداشت را دنبال کند.

- سطوح آلوده شده با ترشحات تنفسی یا مایعات بدن بیماران باید با ماده گندزدای معمولی خانگی حاوی محلول رقیق سفیدکننده (۱ قسمت سفید کننده با ۹۹ قسمت آب) تمیز و گندزدایی شود.

❖ کلیات انتخاب ماسک

- ماسک دویا چندلایه برای جلوگیری از covid-19 استفاده کنید.
- ماسک باید روی دهان و بینی را به طور کامل بپوشاند.
- خردسالان بیش از دو سال و سالمندان باید حتماً از ماسک استفاده کنند.
- ماسک نباید در کودکان کمتر از ۲ سال افراد دارای مشکلات تنفسی و یا افرادی که نمیتوانند ماسک خود را به تنهایی از روی صورت خود بردارند استفاده شود.
- مرکز پیشگیری و کنترل بیماری ها، استفاده از شیلدرها به تنهایی توصیه نمی کند.

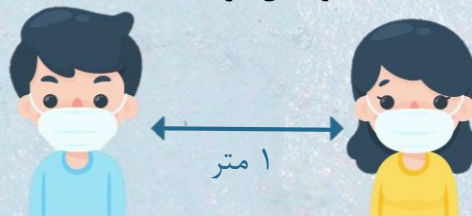
❖ مراقبت بالینی در منزل

بیماران دارای علائم خفیف (تب خفیف، سرفه، ضعف، آبریزش بینی، گلو درد) بدون علائم هشدار دهنده (مانند تنگی نفس یا مشکل در تنفس، افزایش ترشح (یعنی خلط یا خونریزی)، علائم گوارشی مانند تهوع، استفراغ و یا اسهال و بدون تغییر در وضعیت روانی (یعنی گیجی و بی حالی) و بدون وجود شرایط مزمن (مانند بیماری های ریه یا قلب، نارسایی کلیوی و یا شرایط نقص ایمنی بدن که فرد را در معرض خطر ابتلا به بیماری قرار می دهد) می توانند در محیط خانه مورد مراقبت قرار گیرند که همان اصول مراقبت در محیط خانه درمورد این بیماران بایستی اعمال گردد.



• بیمار را در یک اتاق جداگانه و با تهویه مناسب قرار دهید.

• اعضای خانواده باید از تردد به اتاق بستری بیمار خودداری نمایند و در شرایط ناچاری از اشتراک فضای روزانه، بیمار باید بهداشت تنفسی را رعایت نموده و از سایر افراد خانوار فاصله حداقل ۱ متر را حفظ کند (مثلاً خوابیدن در یک تخت جداگانه)



• مادر هنگام نزدیک شدن به کودک باید از ماسک استفاده نماید و قبل از تماس با کودک، رعایت دقیق بهداشت دست را انجام دهد.

• اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک (به عنوان مثال آشپزخانه، حمام) به خوبی تهویه می گردند (به عنوان مثال پنجره ها را باز نگه دارید).

• در حین استفاده، ماسک نباید لمس شود یا دستکاری شود. اگر ماسک فرد مراقبت کننده، با ترشحات تنفسی و سرفه بیمار آلوده گردد، باید فوراً تعویض شود.

• بهداشت دست را فوراً به دنبال تماس با افراد بیمار یا محیط اطراف آنها انجام دهید. بهداشت دست نیز می تواند قبل و بعد از تهیه غذا، قبل

و بعد از خوردن غذا، بعد از استفاده از توالت و هر زمان که دستها کثیف به نظر می رسند انجام شود. می توان از الکل ۷۰٪ نیز استفاده کرد.



• هنگام استفاده از آب و صابون، از حوله های کاغذی یکبار مصرف استفاده شود. باید دستها خشک گردد.

• مواد مورد استفاده قرار گرفته برای پوشاندن دهان و بینی بعد از استفاده به روش مناسب جمع آوری و دفع گردد و یا به روش مناسب شسته شود.

• از تماس مستقیم با مایعات بدن، به خصوص ترشحات دهان یا تنفس و مدفوع خودداری کنید. از دستکش یکبار مصرف برای مراقبت از بهداشت دست و ماسک برای بهداشت دهان یا تنفس، هنگام جابجایی مدفوع، ادرار و پسماند استفاده کنید. رعایت بهداشت فردی ضروریست و بایستی استفاده از ظروف غذایی مشترک، سیگار مشترک (به منظور اجتناب از آلودگی با ترشحات دهانی فرد بیمار)، حوله و یا ملحفه های مشترک خودداری شود.

• شستشوی ظروف غذایی بیمار با آب و مایع ظرفشویی توصیه می شود.



• به طور روزانه سطوح مورد تماس بیمار با محلول ضد عفونی وایتکس رقیق (۱٪) گند زدایی شود.