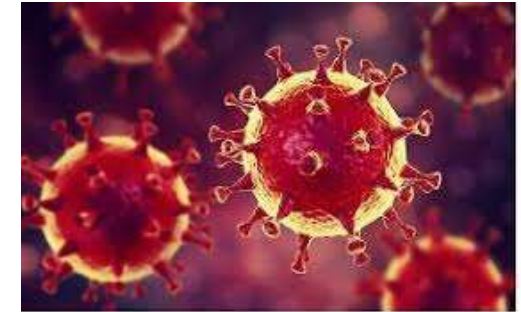


خود مراقبتی در بیماران مبتلا به
کووید-۱۹ در منزل (بیمار با علائم
خفیف) :



کرونا ویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که منجر به طیف وسیعی از بیماری های تنفسی از سرما خوردگی خفیف تا عفونت های شدید می شوند. ویروس کووید-۱۹ به عنوان آخرین کرونا ویروس شناخته شده بسیار مسری است .

علائم بیماری :

علائم بیماری شامل تب ، سرفه های خشک و تنگی نفس بوده و در بعضی موارد با ضعف و بی حالی خستگی ، درد ، احتقان بینی ، گلودرد ، اسهال و ... همراه است .

راههای انتقال بیماری کووید-۱۹ :

- انتقال قطره ای : با عطسه و سرفه
- انتقال تماسی : سطوح آلوده به قطرات تنفسی مثل دستگیره درب ، میز ، صندلی دست کثیف ، شیء آلوده ، موبایل ، کارت های بانکی ، کلید و پریز برق ، کیبورد و موس و کامپیوتر و
- انتقال از طریق سطوح آلوده به مدفوع

اقدامات و مراقبت های لازم :

- قرنطینه یا جدا کردن بیمار
- استفاده از ماسک و عدم لمس آن
- شستن دست ها قبل و بعد از غذا ، بعد از استفاده از توالت و هنگام کثیف بودن
- محدود کردن ارتباطات اجتماعی (ترجیحا" بصورت مجازی)
- خواب و استراحت کافی
- جدا سازی کلیه وسایل و لوازم شخصی بیمار (حوله ملحفه و لباس های بیمار و ظروف بیمار)

- تقویت سیستم ایمنی با تغذیه مناسب (استفاده از مایعات فراوان و ترجیحا" گرم استفاده از دم نوش های گیاهی مثل آویشن ، بابونه ، استفاده از آب گرم و عسل و آب لیموی تازه)
- استفاده از سبزیجات و میوه جات تازه
- استفاده از غلات سبوس دار و حبوبات در رژیم غذایی
- مصرف گوشت مرغ و ماهی به میزان کافی
- محدود کردن غذاهای سرخ کردنی و فست فود
- محدود کردن مصرف نمک و کنسروها و غذاهای فرآوری شده
- عدم استفاده از قندهای مصنوعی و نوشابه و یا آب میوه های مصنوعی
- عدم استفاده از ترشیجات و سرکه و رب گوجه فرنگی و کلا" سس های تند
- استفاده از سیر و زنجبیل و زردچوبه در غذا (دقت شود که زیاده روی نشود)
- عدم مصرف سیگار
- ضد عفونی کردن سرویس بهداشتی و حمام بعد از استفاده بیمار



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

خود مراقبتی در بیماری کووید-۱۹

در منزل (بیمار با علائم خفیف)



واحد آموزش سلامت- ۱۴۰۴

سایت بیمارستان:

<http://shohada.lums.ac.ir>

- در هنگام جابجایی ملحفه های کثیف و آلوده حتما" از ماسک و دستکش استفاده کنید و در موقع شستن ملحفه ها دقت شود که از تکان دادن آن ها خودداری شود تا امکان پخش ویروس در هوا به حداقل برسد .

علائم هشدار دهنده :

- تنگی نفس یا احساس تنفس دشوار و سخت
- درد مداوم یا احساس فشار در قفسه سینه
- تشدید سرفه ها یا بروز سرفه های خلط دار
- عدم قطع تب پس از پنج روز از شروع بیماری
- کاهش سطح هوشیاری و ناتوانی در بیدار شدن
- احساس گیجی و سردرد شدید
- تشنج
- فلج نیم یا کامل اندام
- کبود شدن لب ها و صورت

در صورت بروز این علائم سریعا " به پزشک مراجعه کنید .

منبع :

دستور العمل کشوری کرونا ویروس جدید

(ncov2019)



ویزگی های اتاق قرنطینه و سایر نکات بهداشتی :

- مکان قرنطینه خانگی باید اتاقی کاملا" مجزا و دارای سیستم تهویه مناسب باشد و مرتب هوای اتاق عوض شود (با باز کردن پنجره ها و یک درب می توان تهویه را برقرار کرد)
- افراد بیمار باید از رختخواب مجزا استفاده کنند و فاصله حداقل ۲ متر با سایر اعضای خانواده داشته باشند .
- از به اشتراک گذاشتن ظروف غذا , حوله ملحفه و یا لباس های بیمار با دیگر اعضای خانواده باید خودداری شود .
- ظروف باید بلافاصله پس از استفاده با مواد شوینده شستشو و ضدعفونی شوند (ترجیحا" بهتر است از ظروف یکبار مصرف استفاده شود)