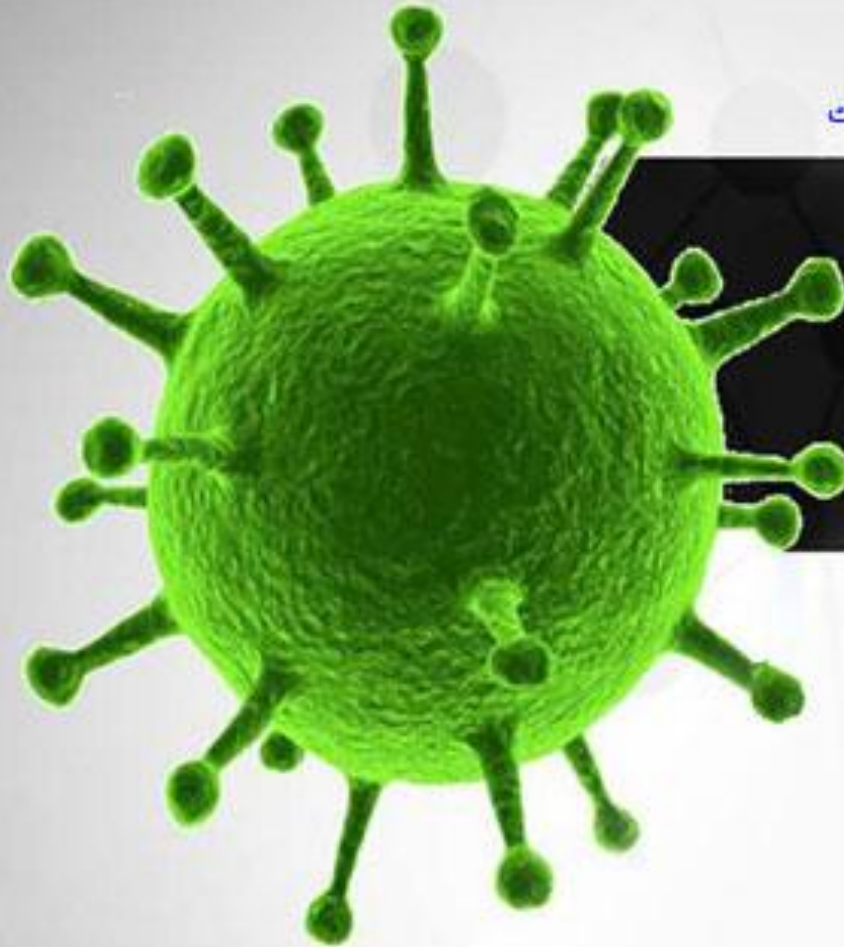




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک



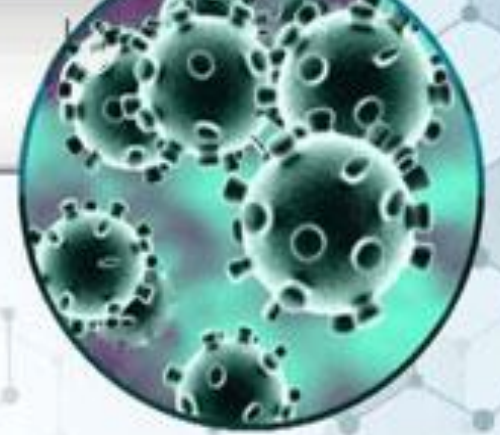
بسته آموزشی کروناویروس (شماره ۹)

ویژه مبتلایان به بیماریهای سیستمیک
"بیماران قلبی و عروقی، بیماران دیابتی، افراد مبتلا
به آسم، بیماران مبتلا به سرطان"

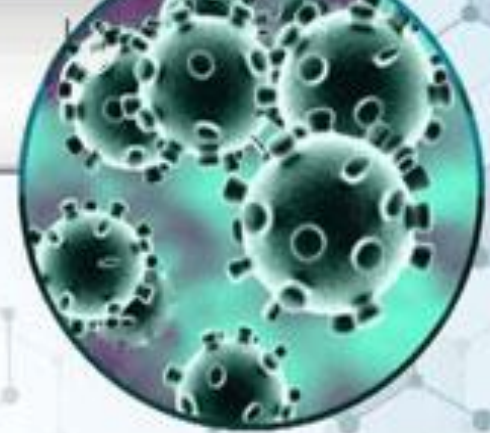


اسفند ۱۳۹۸

مرکز بهداشت استان مرکزی



**«با خودمراقبتی و مشارکت در بهداشت فردی
و اجتماعی می توانیم از ابتلا به کروناویروس
پیشگیری کنیم و بیماری را کنترل کنیم.»**

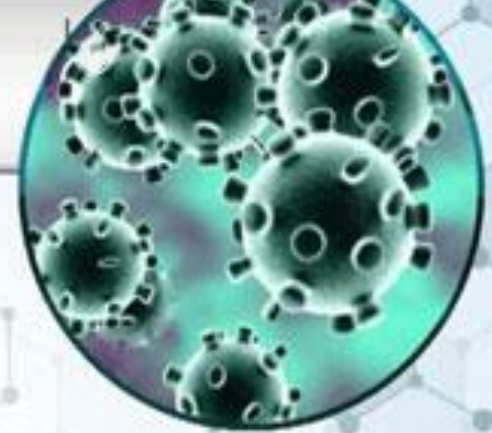


کروناویروس یا کووید ۲۰۱۹ چیست؟

خانواده بزرگی از ویروسها که در جمعیت های انسانی و حیوانی یافت میشوند. طیف بالینی این ویروسها در انسان از یک عفونتهای خفیف سرماخوردگی معمولی تا بیماریهای تنفسی شدید مثل سارس و مرس متغیر است

نول کوروناویروس (NOVEL CORONAVIRUS) کدام است؟

یک سویه جدیدی از کورونا ویروس است که تا قبل از این در انسان گزارش نشده است این کوروناویروس جدید که 2019-N COV نیز نامیده میشود در ۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ موارد و بدنبال آن طغیان بیماری از استان ووهان چین گزارش شده است.

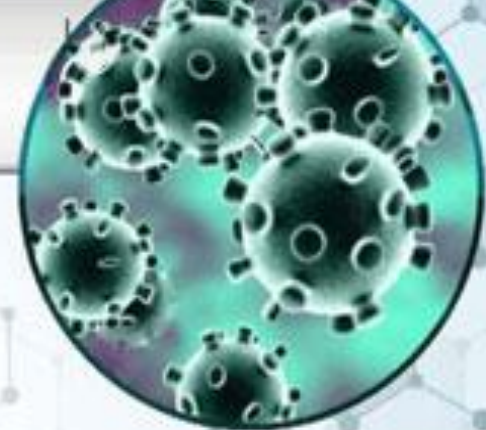


آیا کرونا ویروس جدید همان سارس است ؟

خیر، از همان خانواده است و 70 درصد قرابت ژنتیکی نیز با آن دارد ولی با آن متفاوت است .

خطر کرونا ویروس جدید چقدر است ؟

مثل دیگر بیماریهای تنفسی کورونا ویروس جدید می تواند یک عفونت تنفسی خفیف با علائمی از قبیل آبریزش بینی، گلودرد، سرفه و تب را ایجاد کند و یا باعث یک عفونت شدید تنفسی با علائم پنومونی و مشکلات تنفسی همراه باشد. در موارد نادر کشنده است. در کسانی که بیماریهای زمینه ای دارند تظاهرات بالینی بیماری شدیدتر است.



آیا کروناویروس جدید منشأ حیوانی دارد؟

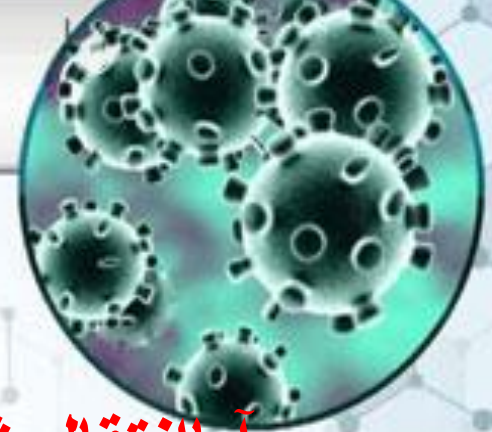
باتوجه به بررسیهای بعمل آمده در مورد سارس و مرس کوروناویروس منبع حیوانی آنها مشخص شده است ولی در مورد کوروناویروس جدید هنوز منبع حیوانی مشخصی شناخته نشده است. ولی شواهد حاکی از آن است که موارد اولیه بیماری کسانی بوده اند که در بازار خرید و فروش آبزیان شاغل بوده اند. لذا لازم است بدون حفاظت فردی از تماس با حیوانات زنده یا سطوح آلوده حیوانی خودداری شود.

به همین ترتیب از مصرف فراورده های حیوانی خام یا خوب پخته نشده (شیر ، گوشت و تخم مرغ) اجتناب شود

از تماس فراورده های خام دامی با پخته شده جلوگیری شود.

آیا حیوانات خانگی باعث انتقال بیماری می شوند؟

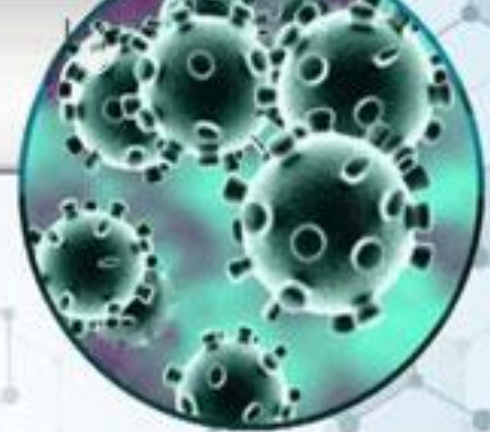
خیر، در حال حاضر هیچ شواهدی مبنی بر آلودگی پتیا (سگ و گربه) وجود ندارد. اما توصیه می گردد از دست زدن به حیوانات خودداری شود و در صورت دست زدن دست ها با آب و صابون (مایع دستشویی) شسته شده یا ضد عفونی گردد.



آیا انتقال شخص به شخص بیماری کروناویروس جدید اتفاق می افتد؟

بله از طریق تماس نزدیک با فرد آلوده (در خانواده، محل کار، مراکز درمانی.....) انتقال صورت میگیرد.

عامل بیماری از طریق droplet (ذرات ترشحاتی بیش از 5 میکرون) در محیط قرار میگیرند این ذرات ترشحاتی تا شعاع یک تا یک و نیم متری برد دارند، ولی عملیات تهاجمی در بیمار میتواند آئروسول تولید شود که در این حالت انتقال هوا برد نیز صورت میگیرد.



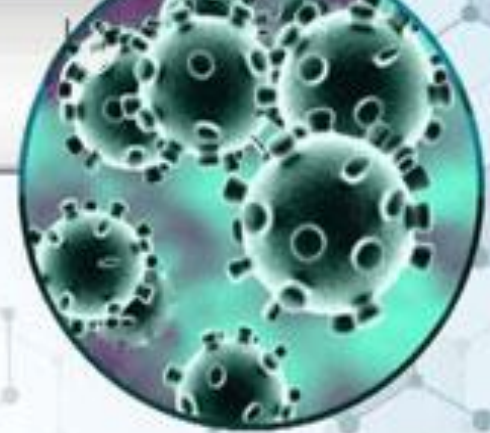
راههای حفاظتی کلی یا خودمراقبتی کدام است؟

- دست ها را بطور کامل و مکرر با آب و صابون به مدت 20 ثانیه بشوییم یا با ژل های ضد عفونی کننده و یا محلول با پایه الکلی ضد عفونی کنیم .
- هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا قسمت بالای آستین بپوشانیم .
- از دست دادن و روبوسی با دیگران به طور جدی خود داری نماییم .
- با مبتلایان به بیماریهای تنفسی تماس نزدیک نداشته باشیم .
- فاصله حداقل 1-1.5 متری را از افراد (چه سالم و چه بیمار) رعایت کنیم .
- از تماس دست آلوده به چشم ها ، بینی و دهان خود بپرهیزیم .
- آب دهان ، بینی و دستمال کاغذی خود را در کوچه و خیابان نیندازیم .



راههای حفاظتی کلی یا خودمراقبتی کدام است؟

- در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی در حد امکان از لمس وسایل وسطوح عمومی و دست زدن به چشم ، بینی ، دهان و گوش خودداری نماییم .
- مواد غذایی (گوشت و تخم مرغ) را کاملاً بپزیم و شیر را بجوشانیم .
- در صورت داشتن علائم شبیه آنفلوآنزا ، با آب و نمک دهان خود را شست و شو دهیم.
- در روز های اول بیماری تنفسی ، ضمن استراحت در منزل از حضور در اماکن پر تردد پرهیز کنیم
- از وسایل مشترک مانند قلیان که سهم بالایی در انتقال انواع ویروس ها دارد خودداری نماییم.



• دوره کمون ویروس چقدر است؟

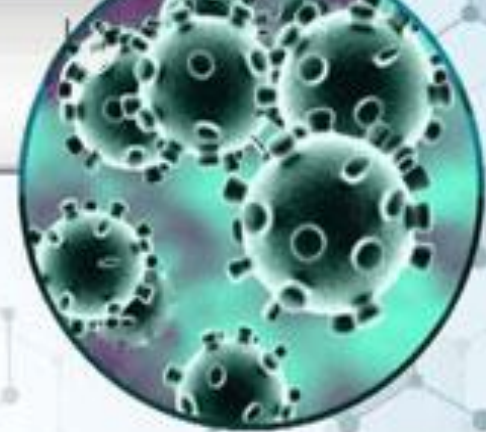
- دوره کمون از ۲ تا ۱۱ روز متغیر است براساس اطلاعات موجود از دیگر کوروناویروسها مثل سارس و مرس، کورونا حتی تا ۱۴ روز نیز ممکن است.

• بقای ویروس در محیط چقدر است؟

- بطور دقیق مشخص نیست. ممکن است در یک شرایط محیطی مناسب از ۲ ساعت تا ۹ روز زنده بماند.

• آیا انتقال بیماری تا قبل از بروز علائم وجود دارد؟

- براساس شواهد موجود ممکن است ولی در زمان بروز علائم حداکثر سرایت پذیری را دارد.
- آیابسته ها یا نامه های وارده از کانون های آلوده باعث انتشار بیماری میشوند
- خیر، براساس تجربه از دیگر کوروناویروسها، این ویروسها روی بسته های نامه ها بمدت طولانی زنده نمی مانند.



مورد مشکوک به کروناویروس جدید

1- فرد مبتلا به پنومونی (بیماری شدید تنفسی تب دار، SARI) که حداقل یکی از مشخصات زیر را دارا باشد

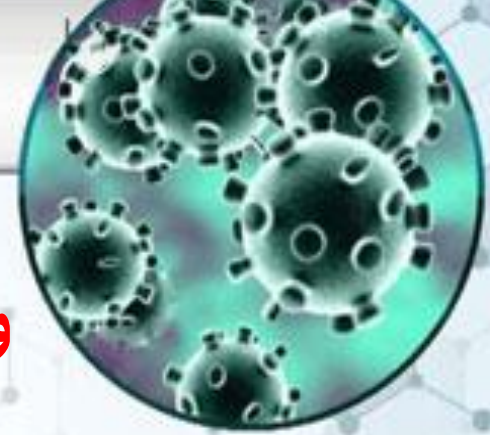
الف- سابقه سفر به چین در عرض 14 روز قبل از شروع علائم بیماری

ب- علیرغم درمانهای مناسب وضعیت بیمار حادثتر و وخیم تر شده است

2- فرد مبتلا دارای علائم تنفسی که در عرض 14 روز قبل از شروع علائم یکی از انواع تماسهای زیر را داشته باشد

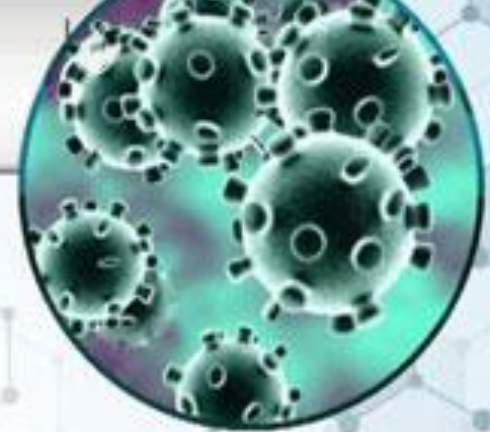
الف- تماس نزدیک با مورد قطعی و علامتدار بیماری n cov-2019

ب- مراقبت مستقیم از بیمار مبتلا به SARI ناشی از n cov-2019



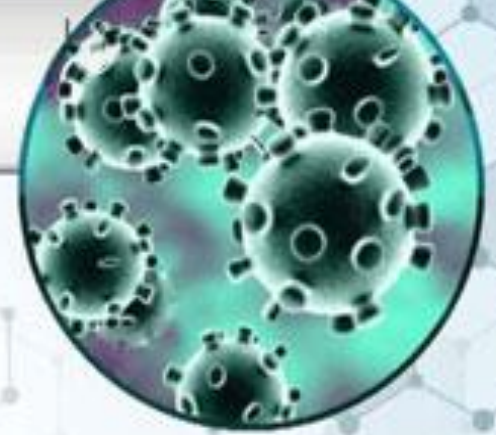
در صورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا ویروس ، آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم؟

- 1- از حضور در محل کار ، مدرسه و مراکز تجمع خودداری نمایید.
- 2- تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید .
- 3- در اتاقی جدا از دیگر افراد خانواده استراحت کنید .
- 4- هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا گودی آرنج جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.
- 5- دست های خود را به طور مرتب به خصوص بعد از سرفه و عطسه به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشوئید .
- 6- از دست دادن و روبوسی با دیگران جدا خودداری نمایید

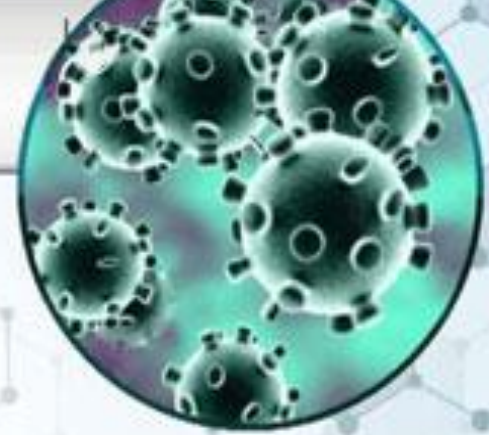


در صورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا و ویروس ، آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم ؟

- 7- با یک ماسک دهان و بینی خود را بپوشانید .
- 8- ماسک خود را حداقل هر 2 ساعت یکبار تعویض نمایید .
- 9- دستمال و ماسک استفاده شده را در سطل زباله درب دار بیندازید .
- 10- از دست زدن به چشم ها ، بینی و دهان خودداری نمایید .
- 11- از لوازم شخصی مانند ظروف ، حوله و ملافه به صورت مشترک استفاده نکنید .
- 12- اشیاء وسطوحی را که اغلب لمس می کنید (تلفن ، دستگیره در و ...) ضد عفونی نمایید .
- 13- برای جلوگیری از خشک شدن مخاط بینی و دهان ، مصرف مایعات را افزایش دهید .
- 14- دستورات پزشک و توصیه های بهداشتی را بطور کامل اجرا نمایید .



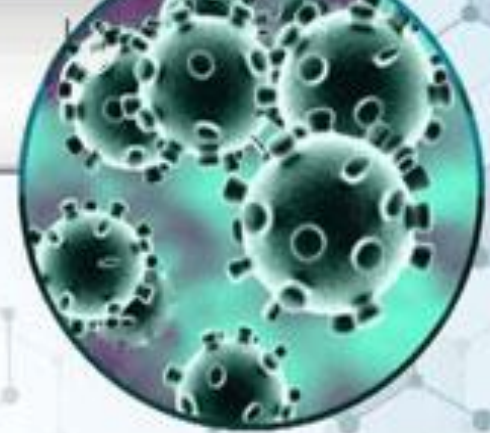
در صورت تشدید علائم بیماریهای تنفسی (تب ، سردرد ، سرفه ، آبریزش بینی ، تنگی نفس و...) به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت یا بیمارستان مراجعه نمایید .



پروتکل مبتلایان به بیماریهای سیستمیک در مقابله با ویروس کرونا

• کرونا می‌تواند از طریق تماس با فرد مبتلا، دست زدن به وسایل آلوده و از طریق هوا منتقل شود؛ بنابراین باید با رعایت نکاتی، از ابتلا به آن پیشگیری کنیم.

کرونا خانواده بزرگی از ویروس‌ها است که هفتمین رده جدید آن در شهر ووهان چین پیدا شده و مرکز شروع طغیان آن در اثر حضور یا کار در بازار عمده فروش ماهی و غذاهای دریایی در ووهان چین بوده است. تب، سرفه، اسهال گوارش علائم شایع ابتلا به کرونا و عفونت ریه (پنومونی)، سندرم تنفسی حاد شدید و نارسایی کلیه علائم شدید ابتلا به ویروس کرونا هستند. سالمندان، خانم‌های باردار، کودکان و افراد با زمینه بیماری‌های دیابتی و قلبی زودتر از سایر افراد به ویروس کرونا مبتلا می‌شوند. کرونا می‌تواند از طریق تماس با فرد مبتلا به کرونا، دست زدن به وسایل آلوده و از طریق هوا منتقل شود؛ بنابراین بهتر است دستان خود را مداوم با آب و صابون شسته و از دست دادن با دیگران به صورت جدی پرهیز کنید.



آیا برای محافظت از خود به ماسک نیاز داریم؟

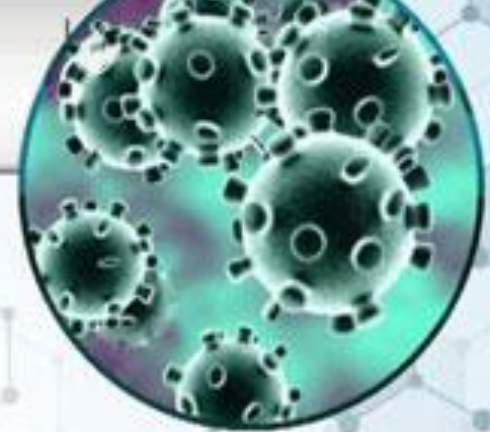
استفاده از ماسک به تنهایی باعث محافظت نمی‌شود؛ باید حتما بهداشت دست و بهداشت تنفسی را رعایت کنید. زمانی که علائم تنفسی (سرفه یا عطسه) دارید، هنگام مراقبت یا پرستاری از افراد مبتلا به ویروس کرونا و زمانی که خودتان به کرونا دچار شده‌اید و زمانی که در اماکن عمومی و پرجمع حضور می‌یابید باید از ماسک استفاده کنید.

آیا آنتی بیوتیک برای درمان بیماری موثر است؟

در جواب باید بگوییم خیر! چرا که آنتی بیوتیک‌ها روی ویروس‌ها هیچ تاثیری ندارند و از آنجایی که کرونا یک ویروس است پس آنتی بیوتیک روی آن اثری ندارد.

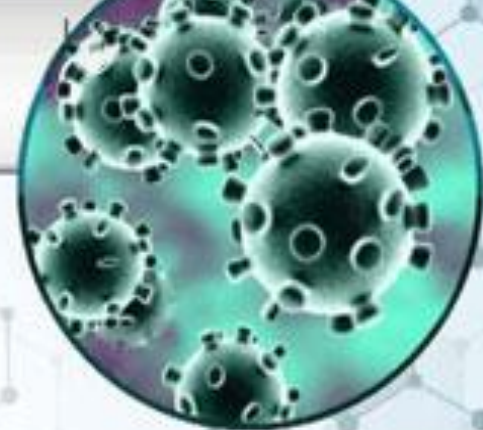
آیا دارویی برای پیشگیری یا درمان این بیماری وجود دارد؟

تاکنون واکسن یا داروی ضد ویروس برای درمان این دسته از ویروس‌ها یافت نشده است ولی داروهای حمایتی و تقویت کننده سیستم ایمنی مورد استفاده قرار می‌گیرد. اما اگر می‌خواهید خودتان را از بیماری محافظت کنید باید به اصول بهداشت تنفسی، بهداشت دست و عدم تماس نزدیک با فرد بیمار پایبند باشید.



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 علایم سرماخوردگی یا عفونت تنفسی قطع نکنید.
- ✓ از تغییرات تنفسی خود آگاه باشید و در صورت هرگونه تغییرات در تنفس خود، آن را به پزشک معالج اطلاع دهید.
- ✓ موازین بهداشتی از قبیل شستن دست‌ها با آب و صابون مایع، رعایت آداب تنفسی، (استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه) را جهت پیشگیری از عفونت رعایت نمایید.
- ✓ تا حد امکان سفرهای غیر ضروری و حضور در اماکن شلوغ را محدود کنید.



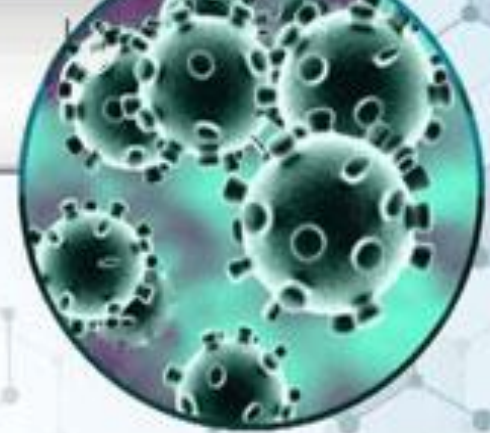
• نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای بیماران دیابتی به کروناویروس:

- موازین بهداشتی از قبیل شستن دست‌ها با آب و صابون مایع و رعایت آداب تنفسی استفاده از دستمال کاغذی به هنگام عطسه و سرفه را رعایت کنید.
- داروهای مربوط به دیابت خود (قرص یا انسولین) را در طول مدت بیماری ادامه دهید. در صورتی که نمی‌توانید آن‌ها را مصرف کنید به پزشک معالج اطلاع دهید، چرا که ممکن است میزان داروهای مورد نیاز شما در طول مدت بیماری تغییر کند.
- قند خون خود را به طور مرتب چک کرده و یادداشت کنید.



نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای بیماران دیابتی به کروناویروس:

- مایعات بیشتر مصرف کنید و رژیم غذایی معمولی خود را ادامه دهید. در صورتی که نمی‌توانید رژیم معمولی خود را ادامه دهید از غذاهای نرم و مایعات که همان مقدار کربوهیدرات دارند استفاده کنید.
- هر روز خودتان را وزن کنید، زیرا یکی از علائم افزایش قند خون از دست دادن وزن به طور ناخواسته است.
- درجه حرارت خود را هر روز صبح و عصر چک کنید چرا که تب یکی از علائم عفونت است.



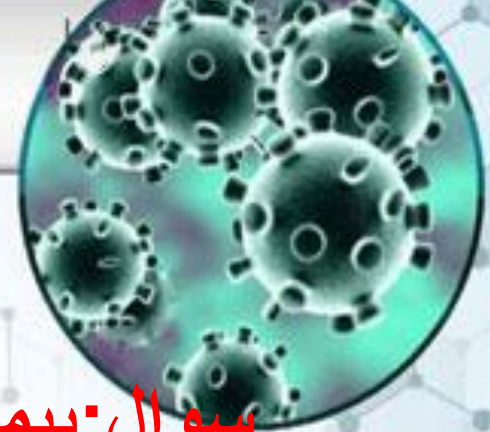
سوال: بیماران دیابتی هنگام مشاهده علائمی شبیه به کرونا چه زمانی به پزشک مراجعه کنند؟

-احساس ناخوشی زیاد به نحوی که به طور عادی نمی‌توانید غذا بخورید.

-اسهال و استفراغ شدید داشته باشید.

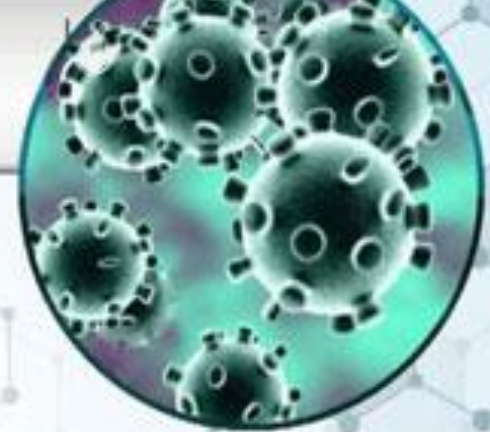
-کاهش وزن ۲ کیلوگرم یا بیشتر داشته باشید.

-دمای بدن شما بیش از ۳۸ درجه سانتی‌گراد باشد



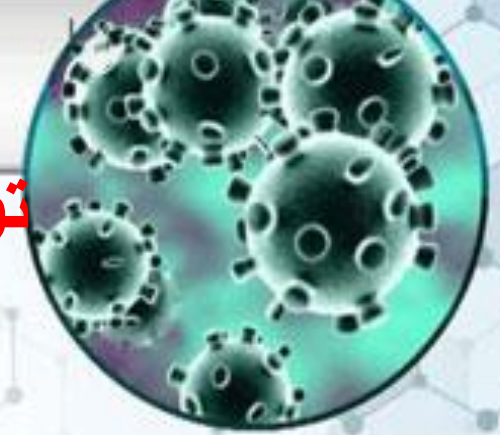
سوال: بیماران دیابتی هنگام مشاهده علائمی شبیه به کرونا چه زمانی به پزشک مراجعه کنند؟

- ❖ قند خون شما کمتر از 60 میلیگرم بر دسی لیتر یا بیش از 300 میلی گرم بر دسی لیتر باشد.
- ❖ تنفس مشکل داشته باشید.
- ❖ احساس خواب آلودگی یا گیجی کنید.
- ❖ در صورتی که علائم قند خون بالا مانند خشکی دهان، بوی تنفس اسیدی یا عدم تعادل داشته باشید.



توصیه‌های بهداشتی به افراد مبتلا به آسم و خانواده جهت پیشگیری از ابتلا به کروناویروس:

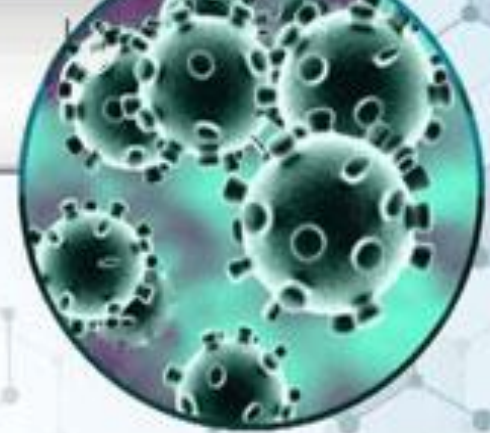
- ❖ کلیه موازین بهداشتی از قبیل شستن دست‌ها با آب و صابون مایع، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه، دست نزدن به دهان، بینی و چشم‌ها بادست‌های آلوده و ... را رعایت نمایید.
- ❖ در صورت داشتن علائم شبیه به سرماخوردگی و یاشبیه به آنفلوآنزا حتماً به پزشک معالج مراجعه کرده و دستورات دارویی لازم را برای کنترل آسم و درمان آنفلوآنزا 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.



توصیه‌های بهداشتی به افراد مبتلا به آسم و خانواده جهت پیشگیری از ابتلا به

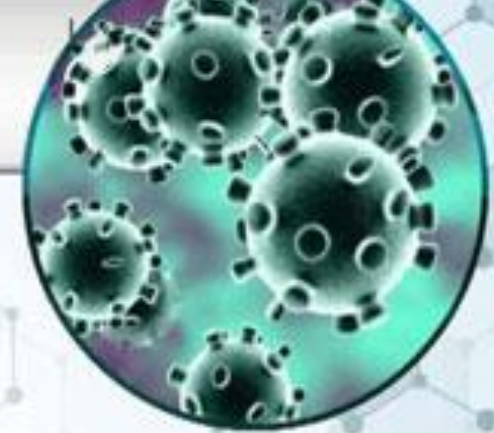
کروناویروس:

- ❖ در صورتی که فرزندان آسم دارد، برنامه کنترل آسم او را از پزشک معالج گرفته و مطمئن شوید کودکان توانایی اجرای آن را به نحو صحیح به خصوص هنگام حملات آسمی داشته باشد.
- ❖ تمام افرادی که به نحوی در مراقبت از کودکان نقش دارند بایستی از برنامه کنترل آسم و نحوه اجرای آن اطلاع داشته باشند.



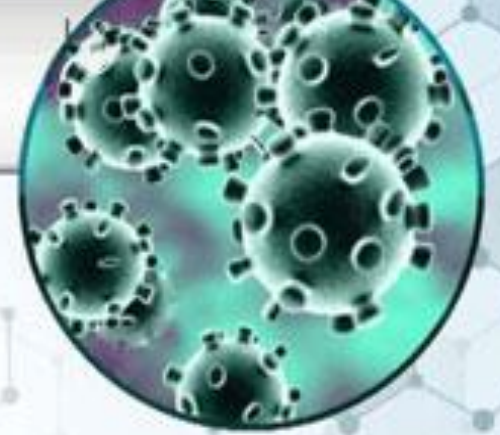
چگونه از خود و دیگران در مقابل ویروس کرونا محافظت کنیم؟

بعد از سرفه یا عطسه، هنگام مراقبت از بیمار، قبل از مصرف غذا، قبل، درحین و بعد از تهیه غذا، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، هنگامی دست‌ها به وضوح آلوده هستند، بعد از تماس با حیوانات یا مدفوع و سایر پسماندهای آن‌ها بهتر است دستان خود را بشویید. در صورتی که دستان شما به وضوح آلوده نیست به طور مداوم آن‌ها را با آب، صابون، مایع یا دستمال الکلی تمیز کنید.

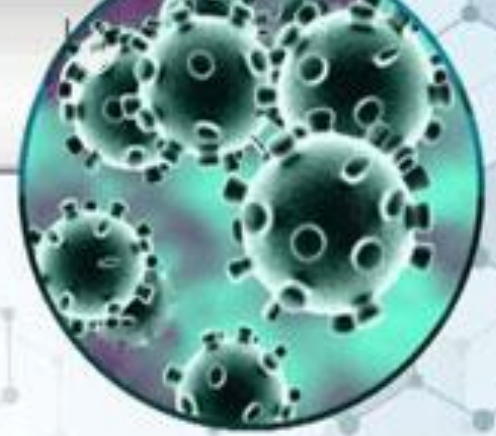


در صورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا ویروس ، آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم؟

- از حضور در محل کار ، مدرسه و مراکز تجمع خودداری نمایید.
- تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید .
- در اتاقی جدا از دیگر افراد خانواده استراحت کنید .
- در هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا گودی آرنج جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.
- دست های خود را به طور مرتب به خصوص بعد از سرفه و عطسه به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشوئید .
- از دست دادن و روبوسی با دیگران جدا خودداری نمایید.
- با یک ماسک دهان و بینی خود را بپوشانید .
- ماسک خود را حداقل هر 2 ساعت یکبار تعویض نمایید .
- دستمال و ماسک استفاده شده را در سطل زباله درب دار بیندازید.
- از دست زدن به چشم ها ، بینی و دهان خودداری نمایید.
- از لوازم شخصی مانند مانند ظروف ، حوله و ملافه به صورت مشترک استفاده نکنید.
- اشیاء و سطوحی را که اغلب لمس می کنید (تلفن، دستگیره در و...) ضد عفونی نمایید.
- برای جلوگیری از خشک شدن مخاط بینی و دهان، مصرف مایعات را افزایش دهید.
- دستورات پزشکی و توصیه های بهداشتی را بطور کامل اجرا نمایید.



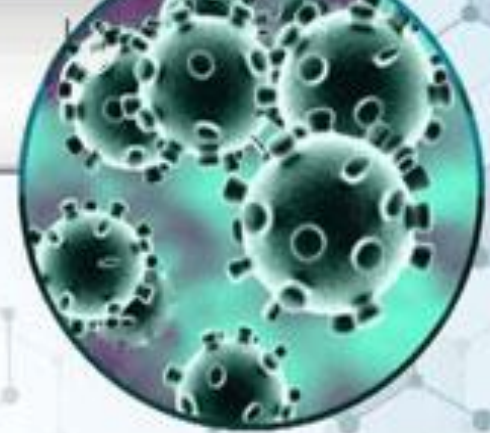
- در صورت تشدید علائم بیماریهای تنفسی (تب ، سردرد ، سرفه ، آبریزش بینی ، تنگی نفس و....) به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت یا بیمارستان مراجعه نمایید .



توجه:

در خصوص بیماران مبتلا به دیابت و مبتلا به فشارخون بالا و بیماران دارای نقص سیستم ایمنی و مبتلایان به سرطان و بیماران مبتلا به ناراحتی های مزمن تنفسی و آسم، نحوه پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا مانند دیگر افرادی باشد (طبق دستورالعمل ویژه کروناویروس) منتها با توجه به پرخطر بودن این گروه از بیماران (نقص سیستم ایمنی) **مراقبت ها و حفاظتها بایستی شدیدتر و بیشتر باشد** .
بخصوص "**در مرحله ابتلا به کرونا**،" با توجه به اینکه این افراد خود به خاطر ماهیت بیماری شان (بحث دارو درمانی و محدودیت های تغذیه ای که خودشان دارند) لذا بهتر است در کنترل پیشگیری و ابتلا دقت بیشتر و بهتر انجام شود .

پزشکان در مورد تظاهرات غیر تنفسی و غیر معمول بیماری در برخی از افراد با نقص سیستم ایمنی باید هوشیار باشند .



چگونه ماسک بزنیم؟

قبل از ماسک زدن دست های خود را با آب و صابون مایع یا مایع دستشویی بر پایه الکل بشویید.

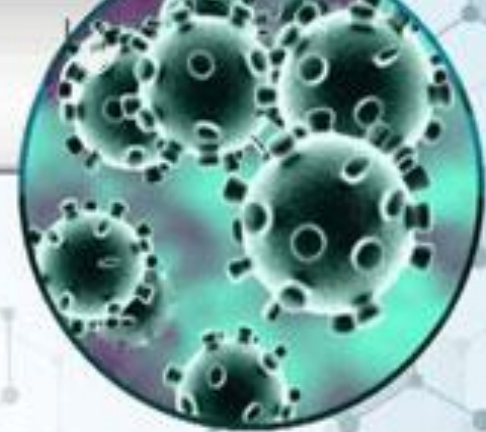
به طور کامل دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید. و مطمئن باشید که فضایی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد.

در زمانی که ماسک دارید اصلاً به آن دست نزنید.

در صورتی که ماسک مرطوب یا آلوده شود آن را تعویض کنید.

در هنگام برداشتن ماسک، آنرا با گرفتن بندهای آن از پشت خارج کرده و در سطل زباله دردار گذاشته و دستها را با آب و صابون مایع یا محلول شستشو بر پایه الکل بشویید.

خارج کردن ماسک از روی صورت بایستی از طرف پشت انجام شود.

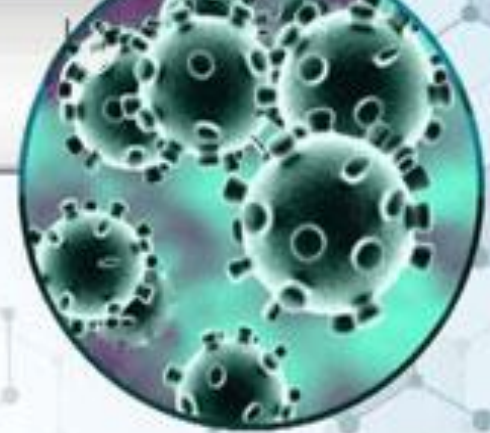


توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از ابتلاء به بیماری کرونا

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد.

بیماریهای زمینه ای مثل: دیابت و بیماری های ریوی، بیماریهای قلبی، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح زمینه ساز ابتلا به بیماری کرونا ویروس است. کمبود دریافت غذایی و کمبود ویتامین هایی مثل ویتامین C و A و D و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماریها را افزایش می دهد. با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی و سبزیهای دارای ویتامین C مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ای، جعفری، پیازچه، شاهی، گوجه فرنگی از منابع غذایی خوب ویتامین C هستند.

هویج و کدو حلوایی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین A هستند. بطور کلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه 3 واحد از گروه سبزی ها (بجز سبزی های نشاسته ایی) و حداقل 2 واحد میوه توصیه شود.



کودکان، مادران باردار و سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتونی مصرف می کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و الزام است برای پیشگیری نکات زیر را رعایت نمایند :

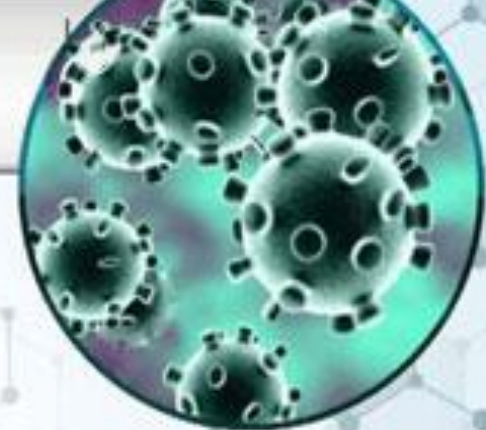
هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.

از هویج و کدو حلوایی در غذاهای روزانه استفاده شود

مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می شود

از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود

استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است - . کمبود ریز مغذی هایی مثل آهن و روی هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند.



از منابع غذایی این 2 ریز مغذی مثل حبوبات بعنوان جایگزین مناسب گوشت ، شیر و لبنیات و سبزیهای برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.

از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو ، کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری شود .

از خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری شود.

در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.

از جوانه ها گندم ، ماش و شبدر که حاوی ویتامین C هستند در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.

از میوه های حاوی انٹی اکسیدان فصل مثل انار ، پرتقال های تو سرخ ، گریپ فروت و ... استفاده کنید .بخاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی ها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد.



**نکات اضافه شده بر اساس دستورالعمل مراقبت
بیماران مبتلا به فشارخون بالا ، دیابت و بیماری های
قلبی عروقی در زمان شیوع بیماری کووید-19
(COVID 19)**

خرداد 1399 می باشد.



توصیه های آموزشی کلی برای بیماران دیابتی



- برای مواجهه با بیماری از قبل خود را مهیا سازید.
- اطمینان حاصل کنید که کلیه اطلاعات مورد نیاز را در دسترس دارید. (آدرس وبسایت های مورد نیاز، نصب اپلیکیشن های مفید، شماره تلفن پزشک، مراکز درمانی، داروخانه، آزمایشگاه، سوپرمارکت، انجمن ها، دوستان و نزدیکان
- به کنترل قند خون خود توجه بیشتری کنید. کنترل و پایش منظم قند خون می تواند به جلوگیری از عوارض ناشی از افزایش یا کاهش قند خون کمک کند.
- اگر علائمی مانند آنفولانزا (تب، سرفه، مشکل در تنفس) را تجربه کردید، مهم است که با بهورز/ مراقب سلامت مشورت کنید (تلفنی). اگر سرفه می کنید، ممکن است نشان دهنده عفونت باشد، بنابراین باید سریعاً به دنبال مشاوره پزشکی و معالجه باشید.
- هر گونه عفونت ممکن است مقدار قند خون شما را بالا برده و نیاز به مایعات را افزایش دهد، بنابراین اطمینان حاصل کنید که به یک منبع کافی آب دسترسی دارید



توصیه های آموزشی کلی برای بیماران دیابتی



- اطمینان حاصل کنید که داروهای مورد نیاز کنترل دیابت را به میزان کافی در اختیار دارید.
- فکر کنید اگر مجبور شوید خودتان را برای چند هفته قرنطینه کنید ، به چه چیزهایی نیاز خواهید داشت.
- اطمینان حاصل کنید که به غذای کافی دسترسی دارید.
- اطمینان حاصل کنید که در صورت افت ناگهانی قند خون، آمادگی اصلاح وضعیت هایپوگلیسمی را دارید.
- اگر تنها زندگی می کنید، اطمینان حاصل کنید که فردی قابل اعتماد از بیماری دیابت شما مطلع است زیرا ممکن است در صورت بیماری به کمک نیاز داشته باشید.
- از برنامه کاری منظمی پیروی کنید ، از کار بیش از حد خودداری کرده و خواب شبانه خوبی داشته باشید.



توصیه های آموزشی کلی برای بیماران دیابتی



- تغذیه سالم بخش اصلی مدیریت دیابت است. بنابراین برای مبتلایان به دیابت مهم است که رژیم غذایی متنوع و متعادل داشته باشند تا مقدار قند خون خود را ثابت نگه داشته و سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند. توصیه می شود:
- به غذاهایی با اندکس گلیسمیک پایین (به عنوان مثال سبزیجات ، ماکارونی کامل گندم / رشته فرنگی) اولویت دهید.
- از مصرف زیاد غذاهای سرخ شده خودداری کنید.
- مصرف غذاهای شیرین ، کربوهیدرات و چربی را محدود کنید.
- پروتئین های بدون چربی را انتخاب کنید (به عنوان مثال ماهی ، گوشت بدون چربی ، تخم مرغ ، شیر و سایر لبنیات کم چرب ، لوبیا بعد از پخته شدن کامل).
- سبزیجات سبز و برگ دار بخورید.
- روزانه دو یا سه وعده میوه میل کنید.
-



- مهم است که مبتلایان به دیابت کنترل مطلوب قند خون داشته باشند ، زیرا ممکن است در کاهش خطر عفونت و همچنین شدت آن کمک کند. کنترل مکرر مقدار قند خون (با استفاده از دستگاه خود پایشی قند خون) لازم است. جهت خود پایشی و کنترل دیابت اپلیکیشن "idia" بصورت رایگان میتواند در دسترس قرار بگیرد.
- کنترل مطلوب میزان قند خون ممکن است احتمال بروز پنومونی باکتریایی را نیز کاهش دهد.
- بیماران مبتلا به دیابت که همزمان دچار بیماری قلبی یا کلیوی هستند، نیاز به مراقبت ویژه دارند و باید تلاش شود تا وضعیت قلبی / کلیوی آنها تثبیت شود.
- توجه به تغذیه و مصرف کافی پروتئین از اهمیت برخوردار است. هر گونه کمبود مواد معدنی و ویتامین ها باید مورد توجه قرار گیرد.



اقدامات خاص در بیماران مبتلا به دیابت



- ورزش علاوه بر بهبود سیستم گردش خون، باعث بهبود سیستم ایمنی می شود، هر چند باید احتیاط کرد و از حضور در مکان های شلوغ مانند باشگاه ها یا استخرها خودداری نمود.
- مهم است که واکسیناسیون های انفلوانزا و پنوموکوک انجام شود. بدین ترتیب احتمال بروز پنومونی باکتریایی ثانویه پس از عفونت ویروسی تنفسی نیز کاهش می یابد، اگرچه در اپیدمی ویروسی فعلی، اطلاعاتی در این زمینه در دسترس نیست.
- اقدامات پیشگیرانه از ابتلاء به کووید 19 مانند اقدامات همگانی پیشگیری از بیماری های تنفسی است.



نکاتی مهم در خصوص چگونگی انجام فعالیت بدنی در طول پاندمی کووید-19 جهت افراد



اهمیت فعالیت بدنی در طول پاندمی کووید-19



- فعالیت بدنی عملکرد ایمنی را بهبود بخشیده و التهاب را کاهش می دهد؛ بنابراین می تواند شدت عفونت ها را کمتر کند.
- فعالیت بدنی می تواند شیوع برخی از بیماری های زمینه ای از جمله دیابت نوع 2 و بیماری های قلبی عروقی را کاهش دهد. این بیماران در صورت ابتلا به بیماری کوید 19 در معرض خطر بیشتری هستند و شیوع عوارض کوید 19 در این بیماران بیشتر است.
- فعالیت بدنی می تواند با کاهش علائم اضطراب و افسردگی به عنوان یک ابزار قدرتمند مدیریت استرس عمل کند.
- فعالیت بدنی می تواند سطح کورتیزول را در حد تعادل حفظ نماید. استرس و اضطرابی که در طول این پاندمی بسیار شایع می باشد، می تواند باعث اختلال در سطح کورتیزول شوند که این نیز تاثیر منفی بر عملکرد ایمنی و التهاب دارد.
- علاوه بر این، فعالیت بدنی می تواند به بهبود هرچه بهتر بیمار رها شده از کووید-19 کمک نماید.



اهمیت فعالیت بدنی در طول پاندمی کووید-19

- داشتن فعالیت بدنی مناسب یکی از بهترین روش ها برای حفظ ذهن و بدن سالم می باشد. برخی از افراد نیز در این اماکن انواع فعالیت های بدنی را انجام می دهند. اگرچه فعالیت بدنی در این محیط ها بسیار لذت بخش می باشد اما برای محافظت از خود و دیگران از کووید-19 لازم است نکات ذیل رعایت شود.
- به پارک ها و فضاهای سبزی که نزدیک منزلتان است مراجعه کنید. (طی کردن مسافت زیاد برای رسیدن به پارک و فضاهای سبز ممکن است باعث گسترش کووید-19 شود. در مسافت های طولانی، ممکن است در طول مسیر توقف کنید؛ این باعث می شود که با افرادی که قبلا تماس نداشته اید، تماس برقرار کنید. در مسافت های طولانی، ممکن است در معرض سطوح آلوده به ویروس کووید-19 قرار بگیرید).
- در صورت رفتن به پارکها و فضاهای دور، حتی الامکان از وسیله شخصی خودتان استفاده کنید.



اهمیت فعالیت بدنی در طول پاندمی کووید-19



- حداقل 1.5 تا 2 متر از افرادی که با آنها زندگی نمی کنید فاصله داشته باشید. {زمانی که برای انجام فعالیت بدنی به بیرون از منزل می روید (به طور مثال به پارک ها و مراکز تفریحی) با فاصله گذاری اجتماعی، شست و شوی دست ها (و یا ضد عفونی کردن) و ملاحظات مربوط به سرفه و عطسه، خود و دیگران را از مبتلا شدن به کووید-19 محافظت کنید}.
- از حضور در اجتماعات دوری کنید و در صورت اجبار به حضور در جامعه، فاصله گذاری اجتماعی را بطور جدی رعایت کنید.



- برای حضور در مکان های خارج از منزل استفاده از ماسک ضروری است. با این حال **استفاده از ماسک برای کودکان کمتر از دو سال، افرادی که مشکل تنفسی دارند، افرادی که نمی توانند حرکت کنند و افرادی که بدون کمک دیگران قادر به حرکت دادن ماسک نیستند، نباید استفاده شود.** پس بهتر است که این افراد را به مناطق شلوغ نبریم.
- شستن دست ها طبق پروتکل های ابلاغ شده رعایت شود



اهمیت فعالیت بدنی در طول پاندمی کووید-19



- استفاده از ماسک در مراکز شلوغ و مراکزی که فاصله گذاری اجتماعی سخت می باشد ضروری می باشد. حتی الامکان از انجام هرگونه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در این مراکز باید خودداری کرد. سازمان جهانی بهداشت اشاره کرده است که **افراد در حین انجام فعالیت های بدنی متوسط تا شدید بویژه فعالیت های ورزشی شدید، از ماسک استفاده نکنند** و به فاصله گذاری اجتماعی اکتفا کنند؛ زیرا استفاده از ماسک در این فعالیت ها می تواند باعث ایجاد مشکلات تنفسی در حین فعالیت شود.



اهمیت فعالیت بدنی در طول پاندمی کووید-19



- دلیل علمی این دستورالعمل پیشنهادی این است که ماسک از رها شدن دی اکسیدکربن خارج شده، جلوگیری می کند و فرد دوباره در حین تنفس مقداری دی اکسیدکربن را وارد بدن می کند که این می تواند مشکل ساز باشد. برخی از محققین نیز اعتقاد دارند که افراد مبتلا به مشکلات زمینه ای از جمله دیابت، اگر اصرار به انجام ورزش در خارج از منزل دارند باید حتما از ماسک استفاده نمایند. پس وضعیت فعلی فرد نیز می تواند در استفاده یا عدم استفاده از ماسک در حین ورزش تاثیر بگذارد.
- استفاده از ماسک در فعالیت های شدید می تواند مشکلاتی را برای فرد ایجاد نماید.

فعالیت بدنی برای افرادی که اخیراً به بیماری کووید-19 مبتلا شده اند



- افرادی که احساس بیماری می کنند و یا آزمایش آنها مثبت شده است، به هیچ وجه در خانه و چه در بیرون از خانه نباید فعالیت بدنی داشته باشند و باید در استراحت کامل به سر ببرند. انجام فعالیت بدنی در این شرایط، باعث پیشرفت هرچه بیشتر بیماری می شود.
- افرادی هم که اخیراً کووید-19 را تجربه کرده و بهبود یافته اند، نیز 2 تا 4 هفته بعد از اتمام بیماری نباید فعالیت بدنی متوسط تا شدید انجام دهند

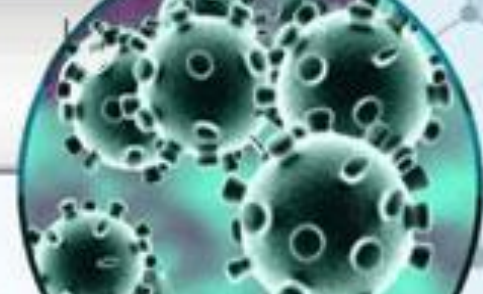


- افرادی که اخیراً کووید-19 را تجربه کرده پس از این دوران می توانند فعالیت های بدنی سبک همچون **پیاده روی و دوچرخه سواری نرم** داشته باشند و به تدریج شدت فعالیت بدنی خود را افزایش دهند. اگر این افراد قصد انجام فعالیت بدنی در خارج از منزل را دارند باید تمام نکات مربوط به فاصله گذاری اجتماعی (حداقل 1.5 متر فاصله از دیگران) و استفاده از ماسک (در مناطق شلوغ) را رعایت کنند.
- برخی از افرادی که مبتلا به کووید-19 می شوند (بخصوص افرادی که در بیمارستان بستری می شوند) دچار کاهش وزن های غیرمعمول می شوند. در ریکاوری این افراد حتماً باید به جبران این کاهش وزن توجه کرد؛ زیرا معمولاً در این کاهش وزن، بافت های بدن از جمله عضلات تحلیل می روند. پس در دوره بهبودی باید هم به نوع تغذیه و هم به نوع فعالیت بدنی توجه کرد.

خود مراقبتی با استفاده از اپلیکیشن های فعالیت بدنی در دوره پاندمی کووید-19



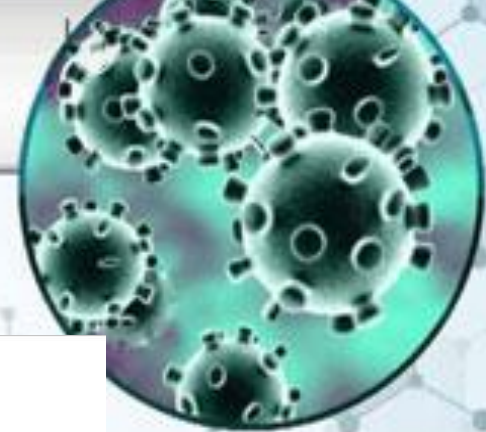
- با توجه به محدودیت های اجتماعی ناشی از کرونا ویروس، مردم فرصت های کمتری برای انجام فعالیت های بدنی ایمن در خارج از منزل دارند. از اینرو، استفاده از تلفن همراه و اپلیکیشن های مرتبط با فعالیت بدنی، می تواند روش موثری برای مدیریت فعالیت بدنی در این دوران باشد. علاوه بر این، امروزه استفاده از اپلیکیشن های سلامت محور به عنوان یک ظرفیت مهم برای مدیریت و کنترل بیماری ها، ارزیابی رفتار بهداشتی و مداخلات رفتار بهداشتی تبدیل شده است



دستور عمل استفاده از انواع ماسک ها جهت پیشگیری از کرونا ویروس

نوع ماسک	ویژه افراد	مدت زمان استفاده	ملاحظات
ماسک معمولی	افراد سالم در مکان های تجمع	۲ ساعت	به محض بیرون آوردن از صورت باید دور انداخته شود.
ماسک طبی (جراحی)	پزشک جهت معاینه افرادی که: عطسه و سرفه می کنند	۲ ساعت	به محض بیرون آوردن از صورت باید دور انداخته شود.
ماسک N95 (بدون دریچه)	بیمار مبتلا به کرونا ویروس	۸ ساعت	<p>نکته: هر سه حلاله زیر پایه فیلتر شیشه</p> <ul style="list-style-type: none"> اگر قالب گاسه ای شکل ماسک فرم خود را از دست داده باشد و بطور کامل روی صورت محکم نچسبیده و باعث نشت هوای بیرون به درون ماسک شود. اگر با وجود ماسک روی صورت بوی دود و هوای آلوده بیرون احساس شود. اگر فیلتر ماسک کثیف شده و گرد و غبار روی سطح آن قابل تمیز شدن نباشد.
ماسک N95 (با دریچه)	دندان پزشک - دستیار دندان پزشکی پرستار - پزشک - بیمارستان در تماس با بیمار	۸ ساعت	<p>نکته: هر سه حلاله زیر پایه فیلتر شیشه</p> <ul style="list-style-type: none"> اگر قالب گاسه ای شکل ماسک فرم خود را از دست داده باشد و بطور کامل روی صورت محکم نچسبیده و باعث نشت هوای بیرون به درون ماسک شود. اگر با وجود ماسک روی صورت بوی دود و هوای آلوده بیرون احساس شود. اگر فیلتر ماسک کثیف شده و گرد و غبار روی سطح آن قابل تمیز شدن نباشد.
<p>زمانی که دسترسی به هیچ ماسکی وجود ندارد، هنگام عطسه یا سرفه کردن توسط خودتان یا دیگران دهان و بینی را سریع با دستمال کاغذی یا آستین لباس، شال، روسری و... بپوشانید تا مانع از پخش ذرات تنفسی گردد.</p> <p>دستمال کاغذی و ماسک های مصرف شده را در کیسه نایلون گذاشته و گره زده و در سطل درب دار بیندازید.</p> <p>در اولین فرصت لباس خود را شستشو دهید.</p>			
<p>در لحظه استفاده از ماسک</p> <ul style="list-style-type: none"> قبل از ماسک زدن دست های خود را با آب و صابون مایع یا محلول شستشو بر پایه الکل بشوید. به طور کامل دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید و مطمئن باشید که فضایی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد. در زمانی که ماسک دارید اصلا به آن دست نزنید. در صورتی که ماسک مرطوب یا آلوده شود آن را تعویض کنید و به هیچ عنوان ماسک استفاده شده را روی میز و صندلی و ماشین و... رها نکنید حتی بصورت موقت و زمان کوتاه. در هنگام برداشتن ماسک، آن را با گرفتن بندهایش از پشت خارج کرده و در سطل زباله در دار گذاشته و دستها را با آب و صابون مایع یا محلول شستشو بر پایه الکل بشوید. 			





شهروند گرامی:

جهت اطلاع و ارزیابی وضعیت خود و خانواده تان

در مقابل بیماری **کرونا ویروس**

به سامانه الکترونیکی زیر مراجعه فرمایید:

www.salamat.gov.ir





گندزدایی و ضد عفونی یکی از راههای مهم در کاهش خطر انتقال کروناویروس

نکات مهم در خصوص گند زدایی سطوح با مواد گند زدا

- ✓ مواد گند زدا در جای مناسب نگهداری شود (در کنار مواد غذایی نگهداری نشود).
- ✓ مواد گند زدا دور از دسترس اطفال نگهداری شود.
- ✓ در هنگام استفاده از مواد گند زدا موازین حفاظتی و ایمنی از قبیل استفاده از دستکش و ماسک و ... را رعایت کنید.
- ✓ جهت تهیه ماده گند زدا از آب سرد استفاده شود.
- ✓ هنگام استفاده از مواد گند زدا پنجره ها را باز کنیم.
- ✓ هنگام استفاده از مواد گند زدا از هواکش و سیستم تهویه استفاده شود.
- ✓ دو فرایند نظافت با مواد شوینده و گند زدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید همزمان با هم صورت گیرد.
- ✓ از ترکیب چند گند زدا (استفاده توأم وایتکس و جوهر نمک) پرهیز شود.
- ✓ جهت گند زدایی سطوح از اسفنج (ابر) استفاده نشود.
- ✓ جهت گندزدایی سطوح داخل منزل (غیر بحرانی) از پارچه یا حوله آغشته به گندزدا استفاده شود.
- ✓ گند زدایی در مسیر حرکت از منطقه تمیز به سمت منطقه کثیف باشد.
- ✓ با ریختن محلول تهیه شده گندزدا به داخل بطری خالی شده شیشه پاک کن یا آب پاش می توان گندزدایی را به صورت پاششی انجام داد.



نحوه تهیه گند زدا برای سطوح مختلف

✓ گند زدایی محیط آلوده با ترشحات خونی، اسهال، استفراغ و محل زباله
یک پیمانه محلول سفید کننده خانگی (وایتکس ۵ درصد) به اضافه ۴ پیمانه آب سرد (مدت زمان تماس حداقل ۱۰ دقیقه)

✓ گند زدایی سطوح با آلودگی زیاد و بحرانی: مراکز بهداشتی درمانی و سرویسهای بهداشتی عمومی و ...
یک پیمانه محلول سفید کننده خانگی (وایتکس ۵ درصد) به اضافه ۹ پیمانه آب سرد (مدت زمان تماس حداقل ۱۰ دقیقه)

✓ گند زدایی واحدهای نیمه بحرانی: سالنها و کریدورها و کف و دیوار و توالت و حمام خانگی
یک پیمانه محلول سفید کننده خانگی (وایتکس ۵ درصد) به اضافه ۴۹ پیمانه آب سرد مدت زمان تماس ۳۰ دقیقه

✓ گند زدایی سطوح با آلودگی کم و غیر بحرانی: گند زدایی سطوح تمیز، سطوح خانگی و وسایل شخصی
یک پیمانه محلول سفید کننده خانگی (وایتکس ۵ درصد) به اضافه ۹۹ پیمانه آب سرد مدت زمان تماس ۳۰ دقیقه. به طور مثال: داخل یک بطری آب معدنی کوچک نیم لیتری (به اندازه یک درب سرخالی بطری آب، وایتکس ریخته شود). این محلول حداکثر برای ۲۴ ساعت قابل استفاده است.

✓ گند زدایی با الکل اتانول (سفیدرنگ)
از الکل ۷۰ درصد اتانول فقط برای ضد عفونی دست و گند زدایی وسایلی همچون گوشی تلفن، لپ تاپ، دسته کلید و ... استفاده گردد. استفاده از الکل برای سطوح با پاشش بالا به دلیل بخارات آن و قابلیت اشتعال خطرناک است.

هشدار: الکل متانول (زرد رنگ) مصرف صنعتی دارد و جذب آن از طریق نفس و پوست بسیار خطرناک و سمی بوده و می تواند موجب کوری گردد.

با خود مراقبتی کرونا را شکست می دهیم.