

حفاظت از خود و دیگران در برابر کروناویروس جدید (کووید-۱۹)

و اقدامات درمانی حمایتی و علامتی

کروناویروس جدید ۲۰۱۹ (کووید-۱۹) یک ویروس جدید تنفسی است که اولین بار در شهر ووهان چین شناسایی شد. خانواده کروناویروس ها بطور شایع در انسانها چرخش داشته اند و سبب بیماری سرماخوردگی می شده اند؛ اما ویروس جدید، قبلا در این خانواده ویروسی دیده نشده بود. این ویروس احتمالا در ابتدا از یک منبع حیوانی در چین منتقل شده، ولی هم اکنون انتقال آن به صورت «انسان به انسان» صورت می گیرد. **علائم اصلی** ابتلا به این بیماری شامل تب، سرفه و تنگی نفس و علائم فرعی آن شامل آبریزش بینی، سردرد، احساس خستگی یا کوفتگی است.

پیشگیری و حفاظت فردی

در حال حاضر واکسنی برای پیشگیری از بیماری کروناویروس جدید وجود ندارد. راه های پیشگیری از بیماری های تنفسی مانند کرونا، آنفلوانزا و سرماخوردگی عبارتند از:

- دست هایتان را به طور مکرر و صحیح با آب و صابون به مدت ۳۰ تا ۴۰ ثانیه به خصوص بعد از رفتن به دستشویی، پیش از خوردن غذا، بعد از تمیز کردن بینی و بعد از عطسه و سرفه بشویید.
- اگر آب و صابون به راحتی در دسترس نیست از محلول های برپایه الکلی ضد عفونی دست استفاده کنید.
- اگر دست هایتان به وضوح کثیف هستند باید از آب و صابون استفاده نمایید.
- از تماس دست های شسته نشده با چشم ها، بینی و دهان خودداری کنید.
- از تماس نزدیک با افرادی که علائم سرماخوردگی دارند خودداری کنید. حداقل فاصله یک تا دو متر را با بیماران رعایت کرده از روبوسی، در آغوش گرفتن و دست دادن خودداری کنید.
- هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با هر وسیله ممکن مانند دستمال کاغذی، قسمت بالای آستین یا ماسک جراحی معمولی بپوشانید. این کار مانع از پرتاب قطرات آلوده بر روی صورت سایر افراد یا روی سطوح و آلوده کردن آنها می شود و چرخه انتقال بیماری را قطع می کند.
- بعد از استفاده از ماسک یا دستمال، آنها را در سطل زباله درب دار بیندازید.
- سطوح و اشیایی که در معرض تماس مکرر با دست ها هستند مانند دستگیره ها را با استفاده از اسپری ها یا پارچه های آغشته به مواد ضد عفونی کننده (برای سطوح مقاوم، وایتکس و برای سطوح حساس، الکل ۷۰ درجه) بصورت مکرر تمیز و ضد عفونی کنید.
- اگر تب، سرفه و یا هرگونه مشکلی در تنفس دارید سریعا به پزشک مراجعه کنید.

اقدامات درمانی بیماری کروناویروس

هرچند هیچ نوع داروی ضد ویروس اختصاصی برای کووید-۱۹ وجود ندارد، ولی این بیماری درمان پذیر است. افرادی مبتلا باید از درمان های حمایتی و علامتی استفاده کنند. تشخیص این که بیمار نیاز به بستری دارد یا نه، با پزشکان و کارکنان بهداشت و درمان است. چنانچه پزشک معالج توصیه کند که بیمار، نیازی به بستری در بیمارستان ندارد، درمان وی در منزل انجام شده و توسط کارکنان مرکز بهداشت شهرستان تحت نظر قرار می گیرد. در موارد شدید بیماری که نیاز به بیمارستان دارند یعنی زمانی که علاوه بر تب و سرفه، علائم دشواری تنفس مثلا تنگی نفس نیز به علائم اضافه شود درمان توسط کادر درمانی و در بیمارستان انجام می شود.

درمان های حمایتی و علامتی شامل این موارد است:

- استراحت در منزل
- مصرف مایعات فراوان نظیر سوپ و آب مرکبات
- مصرف مسکن های تب بر

موازین پیشگیری در زمان استراحت بیمار در منزل

بیمار باید در زمان استراحت در منزل این نکات را رعایت کند تا زمانی که مرکز بهداشت شهرستان یا استان به وی بگویند که می تواند به فعالیت های روزمره خود بازگردد. توجه داشته باشید که اطلاعات فعلی ما در خصوص این بیماری جدید، محدود است؛ بنابراین جداسازی و اقامت در منزل، یک اقدام احتیاطی حاصل از تجربیات مربوط به کنترل کروناویروس های قبلی (مرس و سارس) است.

موازین پیشگیری در زمان استراحت بیمار در منزل عبارتند از:

- در زمان استراحت در منزل، محل استقرار و استراحت بیمار باید تا زمان بهبودی، از سایرین جدا شود.
- بهداشت دست و سطوح به خوبی و با دقت رعایت شود.
- بیمار از یک ماسک معمولی (ترجیحا ماسک یکبار) مصرف استفاده کند.
- بیمار در هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی و یا قسمت بالای آستین یا با یک ماسک جراحی معمولی بپوشاند.
- اطرافیان بیمار نباید از وسایل شخصی او استفاده کنند. ظروف غذاخوری، لیوان، فنجان، حوله و تخت بیمار باید از سایرین جدا باشد و بعد از استفاده، به دقت با آب و مواد شوینده شسته شوند.

- مهمترین راه پیشگیری از این بیماری، شستشوی صحیح و مکرر دستهاست. دست ها را با آب و صابون به مدت ۳۰ تا ۴۰ ثانیه به خصوص بعد از رفتن به دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از تمیز کردن بینی و بعد از عطسه و سرفه بشویید.
- در صورت استفاده از محلول های ضد عفونی برای دست ها، تمام سطوح دست را به محلول آغشته کنید و تا خشک شدن کامل دست ها، آنها را به همدیگر بمالید.
- اکیدا توصیه می شود فرد در منزل بماند و به محل کار، دانشگاه، مدرسه یا اماکن پر ازدحام نرود و از وسایل نقلیه عمومی، تاکسی های تلفنی یا عمومی استفاده نکند. خروج از خانه، فقط باید محدود به مراجعه به پزشک و استفاده از خدمات درمانی باشد و فرد بیمار باید در زمان خروج از منزل، از ماسک جراحی استفاده کند.
- اگر علائم فرد بیمار در حال بدتر شدن است مثلا علائم دشواری تنفس مثل تنگی نفس به علائم تب و سرفه اضافه شد، فورا به پزشک مراجعه کنید. قبل از ورود به مرکز درمانی یا مطب پزشک، به آنها اطلاع دهید و حتما ماسک جراحی بپوشید.

مراحل شستشوی صحیح دستها:

- ابتدا دستها را خیس کرده و بعد آنها را صابونی کنید.
- دو کف دستها را با هم بشویید.
- بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید.
- بین انگشتان را از روبرو (کف دست) بشویید.
- نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.
- شست دست را جداگانه و دقیق بشویید.
- خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.
- دور مچ معمولا فراموش می شود! حتما دور مچ ها را بشویید.
- دست را با دستمال خشک کنید.
- با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیندازید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه بیماری کووید-۱۹

می توانید با شماره تلفن ۱۹۰ یا ۴۰۳۰ تماس بگیرید.

تهیه و تنظیم: گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران

منبع: دستورعمل ها و رسانه های آموزشی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی / ۱۳۹۸