

## آموزش سفیران سلامت خانواده (عموم مردم)

### کرونا ویروس چیست ؟

کرونا ویروس ها عامل **سرماخوردگی** هستند این ویروس ها می توانند خودشان را **تغییر** داده و تبدیل به ویروس های **خیلی قوی تری** شوند که بیماری های شدیدی در انسان ایجاد می کنند.

### نوع جدید کرونا ویروس COVID-19

این ویروس **یک عضو جدید از خانواده کرونا ویروس ها** است که در کشور چین پیدا شده و منجر به بیماری تعداد زیادی از انسان ها شده است. این ویروس قدرت سرایت بالایی دارد و یک بیماری قابل انتقال از حیوان به انسان می باشد .

بیماری کورونا در حال حاضر در بیشتر جمعیت به صورت خفیف تا متوسط دیده می شود. اما در گروههای پرخطر به فرم شدید و حتی منجر به مرگ و میر می گردد. این ویروسها می توانند در هر سنی ایجاد بیماری نمایند اما توان ایجاد بیماری حاد و مرگ و میر در میان افراد مسن بیشتر است. همچنین افراد با بیماری زمینه ای خاص در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

### علائم ابتلا به این ویروس چیست؟

**علائم اصلی:** تب، سرفه، گلو درد و تنگی نفس

**علائم فرعی:** آبریزش، سردرد، احساس خستگی یا کوفتگی.

• علائم در موارد شدید : عفونت ریه ( پنومونی )، سندرم تنفسی حاد شدید ( تنگی نفس شدید )

ممکن است با **علائم گوارش، اسهال** هم همراه باشد .

علائم بیماری تنفسی تب دار تا ۱۴ روز پس از ورود ویروس به بدن شروع می شود. بزرگسالان می توانند ویروس را قبل از شروع علائم منتقل کنند.

راه های انتقال :

• انتشار از راه هوا (قطرات تنفسی) • تماس نزدیک با انسان مبتلا • دست زدن به وسایل آلوده

## چه کسانی بیشتر مستعد ابتلا هستند؟

### • سالمندان

• افراد دارای بیماری زمینه ای مثل دیابت، بیماری های قلبی

• خانم های باردار

• کودکان

### راه های پیشگیری

• به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دست ها با آب و صابون ( حداقل ۲۰ تا ۳۰ ثانیه ) کنید. هنگام استفاده از آب و صابون ( ترجیحا صابون مایع )، از حوله های کاغذی یکبار مصرف استفاده شود. باید دستها خشک گردد. اگر حوله کاغذی در دسترس نیست از حوله های پارچه ای اختصاصی استفاده کنید اما حتما بعد از خیس شدن آنها را جایگزین کنید. **از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنید.**

• **از دست دادن و روبوسی کردن با افراد خودداری کنید.**

• در صورت عدم دسترسی به آب از ژل های ضد عفونی کننده با پایه الکل که نیاز به شستشو با آب ندارند، برای شستن دست استفاده کنید.

• دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین قسمت داخلی آرنج بپوشانید.

• فاصله حداقل یک و نیم متری تا یک متر را از افراد بیمار رعایت کنید. **حریم عمومی افراد، شعاع یک متر اطراف هر فرد (چه سالم و چه بیمار) است. همیشه این حریم را رعایت کنیم.**

• **از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.** (به خصوص در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی)

• از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنید.

• از خوردن **مواد غذایی نیم پز** خودداری کنید.

• از تماس با **حیوانات اهلی / وحشی** خودداری کنند.

### راه های درمان بیماری کرونا ویروس

• هر چند هیچ نوع داروی ضد ویروس اختصاصی برای کروناویروس جدید ۲۰۱۹ وجود ندارد. ولی این بیماری درمان پذیر است، افرادی که مبتلا به این بیماری شده اند باید از درمان های حمایتی و علامتی استفاده کنند مانند:

• استراحت در منزل

• مصرف مایعات فراوان نظیر سوپ و آب مر کبات

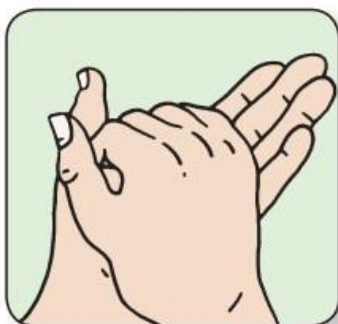
• مسکن های تب بر

در موارد شدید بیماری که نیاز به بیمارستان دارند (علاوه بر تب و سرفه علائم دشواری تنفس نظیر تنگی نفس نیز به علائم اضافه میشود) درمانها توسط کادر درمانی در بیمارستان انجام میشود.

### روش صحیح شستشوی دست :

شستشوی دست ها حداقل باید ۲۰ یا ۳۰ ثانیه طول بکشد . بعد از شستشوی صحیح دست ها ( طبق تصویر زیر ) دست ها را با استفاده از دستمال یکبار مصرف خشک کرده و با همان دستمال شیر آب را بسته و بعد دستمال را دور بیندازید .

1



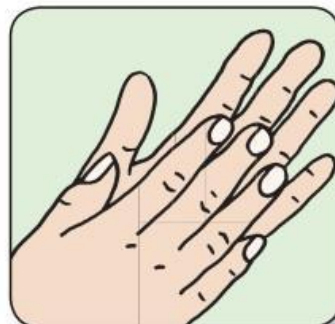
مالیدن کف دست ها به یکدیگر

2



قرار دادن کف دست راست بر روی دست چپ و فرو بردن انگشتان دست راست در میان انگشتان دست چپ

3



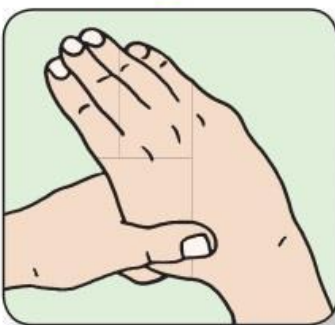
فرو بردن انگشتان به میان یکدیگر در وضعیت روبرو بودن کف دستان به یکدیگر

4



شستشوی روی انگشتان با قفل کردن انگشت ها به یکدیگر

5



مالیدن شست دست راست بر روی کف دست چپ

6



حرکت چرخشی انگشتان دست بر روی کف دست مخالف

## چه موقع ماسک بزنیم؟

فقط بیماران و کسانی که از بیماران مراقبت می کنند یا با آن ها در تماس هستند باید ماسک بزنند.

## آموزش بیماران و همراهان

بیماران دارای علائم خفیف (تب خفیف، سرفه، ضعف، آبریزش بینی، گلو درد) در معرض خطر کمتری هستند و می توانند در محیط خانه مورد مراقبت قرار گیرند که همان اصول مراقبت در محیط خانه در مورد این بیماران بایستی اعمال گردد.

بیماران و اعضای خانواده باید در زمینه بهداشت فردی، روش های پیشگیری و کنترل عفونت، نحوه مراقبت از افراد مشکوک به عفونت، و نحوه پیشگیری و انتقال عفونت به سایر اعضای خانواده آموزش های لازم را دریافت نمایند.

### بیمارانی که علائم هشدار دهنده دارند نباید در خانه نگهداری شوند بیمارانی با علائم:

تنگی نفس یا مشکل در تنفس، افزایش ترشح (یعنی خلط یا خونریزی)، علائم گوارشی مانند تهوع، استفراغ و یا اسهال و تغییر در وضعیت روانی (یعنی گیجی، بی حالی و بدون بیماری های زمینه ای مزمن (گروه پر خطر نظیر بیماران مبتلا به بیماری های قلبی ریوی، نارسایی کلیوی و بیماران مبتلا به نقص ایمنی)

### برای مراقبت بالینی در منزل بایستی به توصیه های زیر عمل نمایند:

- بیمار را در یک اتاق جداگانه و با تهویه مناسب قرار دهید
- محدودیت ارتباط و تماس بیمار با افراد دیگر، به طور ایده آل یک نفر که از نظر سلامتی در وضعیت خوبی است (به عنوان مثال ترجیحاً از گروه های پرخطر مانند سالمندان نباشد) برای مراقبت از بیمار اختصاص داده شود.
- 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 یک متر را حفظ کند (مثلاً خوابیدن در یک تخت جداگانه) یک استئنا ممکن است برای یک مادر شیرده در نظر گرفته شود. با توجه به مزایای تغذیه با شیر مادر و نقش ناچیز شیر مادر در انتقال ویروس های دستگاه تنفسی، مادر می تواند به شیردهی ادامه دهد. مادر هنگام نزدیک شدن به کودک باید از ماسک استفاده نماید و قبل از تماس با کودک، رعایت دقیق بهداشت دست را انجام دهد. وی همچنین باید سایر اقدامات بهداشتی شرح داده شده در این دستورالعمل را رعایت نماید.
- تردد و جابجایی بیمار را محدود باشد و فضای مشترک را به حداقل برسانید. 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.
- فرد مراقبت کننده از بیمار زمانی که با فرد بیمار در یک اتاق قرارداد باید از ماسک معمولی استفاده نماید و دقت کند که به طور مناسب صورت را بپوشاند. 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. ماسک بعد از پایان استفاده، با شرایط بهداشتی به طور مناسب جمع آوری و دفع گردد و بهداشت دست بعد از برداشتن ماسک انجام گیرد.

● 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 درصد نیز استفاده کرد. بهداشت دست را با استفاده از صابون و آب با دقت و صحیح باید انجام داد. قبل از توصیه برای استفاده از الکل برای ضدعفونی در کاربرد خانگی، توجهات لازم مربوط به ایمنی باید اعلام گردد. (مانند احتراق و خطرات ناشی از آتش سوزی).

● هنگام استفاده از آب و صابون، از حوله های کاغذی یکبار مصرف استفاده شود. باید دستها خشک گردد. اگر حوله کاغذی در دسترس نیست از حوله های پارچه ای اختصاصی استفاده کنید اما حتما بعد از خیس شدن آنها را جایگزین کنید.

● بهداشت تنفسی باید در همه اوقات به ویژه در خصوص افراد بیمار انجام شود. بهداشت تنفسی بصورت پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه یا عطسه، با استفاده از ماسک های طبی، ماسک های پارچه ای و امثالهم انجام می شود که به دنبال آن بهداشت دست نیز باید رعایت 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 (به عنوان مثال، دستمال ها با استفاده از صابون معمولی یا مواد شوینده و آب 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.

بهداشت دست را قبل و حتی بعد از برداشتن دستکش انجام دهید.

● دستکش ها، حوله ها، ماسک ها و سایر پسماندهای تولید شده توسط بیمار یا در حین انجام فرایند مراقبت از بیمار قبل از دفع با سایر پسماندهای خانگی باید در **یک ظرف دربدار در اتاق بیمار جمع آوری** گردند.

● 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 نیم درصد گند زدایی** شود.

● توالت و روشویی مورد استفاده بیمار روزانه با محلول **ضد عفونی وایتکس رقیق نیم درصد گند زدایی** شود. (نسبت

۱ به ۹ یعنی ۱ واحد وایتکس ۵ درصد و ۹ واحد آب در یک ظرف پلاستیکی و در بسته و به صورت روزانه تهیه 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 (قبل از شستشو)** 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.

## مدیریت افراد در معرض تماس

تماس یافتگان توصیه می گردد تا مدت ۱۴روز از زمان تماس بر سلامت خود نظارت داشته باشند. در صورت بروز هرگونه علائم، به خصوص تب ، علائم تنفسی مانند سرفه یا تنگی نفس یا اسهال، از آخرین روز از تماس احتمالی خود به فوریت های پزشکی اطلاع دهند.

جهت انتقال بیماران علامت دار، حتما باید از دستورالعمل اورژانس پیش بیمارستانی تبعیت گردد.

**از وسایل حمل و نقل عمومی جهت مراجعه به مراکز درمانی، خودداری گردد.** ترجیحا بیمار با آمبولانس جابجا شود یا در صورت اضطرار و عدم امکان انتقال با آمبولانس ، بیمار را با وسیله نقلیه شخصی حمل کنید و در صورت امکان پنجره های وسیله نقلیه را باز نگهدارید. (بعد از انتقال بیمار خودرو گند زدایی شود )

• به بیمار توصیه می شود که همواره بهداشت تنفسی و بهداشت دست را رعایت نموده در حالت ایستاده و نشسته و نیز در هنگام انتقال به مرکز مراقبت های بهداشتی و همچنین در مرکز بهداشتی درمانی تا حد ممکن از افراد دیگر (حداقل یک متر) فاصله داشته باشند.

• سطوح آلوده شده با ترشحات تنفسی یا مایعات بدن بیماران باید با ماده گندزدای معمولی خانگی حاوی محلول رقیق ( ۱واحد وایتکس ۵ درصد و ۹ واحد آب ) گندزدایی شود. و موازین کنترل عفونت و احتیاطات استاندارد به ویژه شستشوی دست و بهداشت تنفسی رعایت شوند .

## واحد آموزش و ارتقای سلامت