



عفونت ویروسی کرونا (ویژه پرسنل)

در منزل بمانیم که منزل کانون اصلی مراقبت از خود است



تهیه و تنظیم: کلتوم شکری (کارشناس ارشد مامائی)

مرکز آموزشی - درمانی الزهراء

زمستان ۱۴۰۰

- خودداری از تکان دادن ملافه‌ها
 - عدم به اشتراک گذاری وسایل شخصی بیمار
 - استفاده از وسایل حفاظت فردی توسط مراقبین
- در صورت وجود علائم زیر بلافاصله به نزدیک‌ترین بیمارستان مراجعه نمائید.

علائم اورژانس بیماری

۱. تنگی نفس، تنفس دشوار و پیش رونده
۲. خستگی و بی حالی مفرط و زیاد شونده بیش از ۳ روز
۳. تشدید سرفه‌های حمله‌ای یا بروز سرفه‌های خلط دار
۴. عدم قطع تب بیش از ۳ روز از شروع بیماری
۵. ناتوانی در بیدار شدن یا احساس گیجی
۶. کبودی لب‌ها و صورت

توصیه‌های تغذیه‌ای به بیماران

- مصرف مایعات گرم با عسل و لیمو
- مصرف کافی میوه، ویتامین، مکمل‌های معدنی
- مصرف کافی پروتئین
- محدودیت مصرف شیرینی و چربی، کافئین و الکل

منابع: خودمراقبتی در کرونا (مرداد ۱۴۰۰) - دانشگاه

تربیت مدرس

دستورالعمل وزارت بهداشت و درمان (راهنمای

تشخیص و درمان بیماری کووید-۱۹)

بیماران نیازمند به مراقبت در منزل یا قرنطینه خانگی

۱. افرادی که با بیماران قطعی یا احتمال کرونا تماس نزدیک داشته‌اند.
۲. افراد در مواجهه با بیمار در بعضی مواقع (نیاز به خود کنترلی)
۳. تست PCR مثبت ولی بدون علائم بالینی
۴. افراد پر خطر با شرایط درمان سرپایی
۵. بعد از ترخیص از بیمارستان برای پیگیری و نیاز به جداسازی

ویژگی‌های قرنطینه

- اتاق مجزا و دارای سیستم تهویه
- عدم وجود فضای مشترک با دیگر اعضای خانواده - رعایت فاصله حداقل ۱ متر از اعضای خانواده
- استفاده از ماسک جراحی بطور دائم و در صورت داشتن فضای مشترک و در صورت عدم تحمل، حفظ فاصله ۲ متری
- مجزا بودن سرویس بهداشتی و در صورت عدم امکان بعد از هر بار استفاده سرویس بهداشتی با آب و شوینده خانگی تمیز و با محلول حاوی هیپوکلریت ۰/۱ درصد ضدعفونی شود.
- رعایت فاصله زمانی بیشتر از ۲ ساعت بعد از استفاده بیمار از سرویس توسط سایر افراد
- ضدعفونی کردن محیط اطراف بیمار

کرونا: ویروس کرونا یک رشته پروتئینی با یک غشاء بیرونی منفوذ است که چندین ژن را در برداشته است. حیات مستقل ندارند و در سلولهای زنده دیگر مثل انسان و حیوان می‌توانند ادامه حیات دهند. جهش یا تغییر شکل‌های آن آسان است زیرا ماده ژنتیکی آن RNA تک رشته‌ای است.

نحوه گسترش یا انتقال: در درجه اول از طریق قطره‌های کوچک (سرفه - عطسه - صحبت کردن - لمس میز و دستگیره و سطوح اشیاء و ...) از دهان یا بینی از فردی به فردی منتقل می‌شود.

پیشگیری: شستن دست‌ها بطور مرتب با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه و یا ژل‌های دستی با حداقل ۷۰-۶۰٪ الکل و پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه، تمیز و ضدعفونی کردن اشیاء و سطوح بطور مکرر، دست ندادن، عدم روبوسی و رعایت فاصله و عدم تماس نزدیک (رعایت فاصله حداقل ۲-۱/۵ متر) و کاهش رفت و آمدها و دور کاری و پوشیدن ماسک.

دوره کمون بیماری: بطور متوسط ۴-۵ روز و در مواردی تا ۲ هفته می‌باشد.

علائم:

۱- **خفیف:** تب و لرز و سرفه و سوزش گلو و ... عدم درگیری ریه‌ها و عدم کاهش اکسیژن خون (باید در منزل مراقبت شده و قرنطینه شوند. مراقبت با تغذیه خوب پرکالری و پرویتامین ، خواب مناسب، مصرف زیاد مایعات و حفظ آرامش و دوری از استرس). این گروه در صورت داشتن بیماری زمینه‌ای در بیمارستان بستری می‌شوند.

۲- **متوسط و شدید:** درگیری ریوی با علامت کاهش سطح اکسیژن. (مراقبت در بیمارستان و دریافت مراقبت‌های حمایتی و دریافت دارو). علائم و عوارض در این گروه شامل:

- تب بالای ۳۷ یا لرز
- سرفه (خشک و گاهاً حمله‌ای و شدید اما نه همیشه)
- درد بدن و سردرد
- تنگی نفس و دیگر مشکلات تنفسی
- خستگی
- از دست دادن حس‌های بویایی و چشایی
- گرگرفتگی، التهاب ملتحمه، گلو درد، اسهال، از دست دادن طعم یا بو، بثورات روی پوست و تغییر رنگ انگشتان دست و پا

شایع ترین عارضه در بیماری کووید شدید پنومونی یا ذات الریه است.

نکته: افراد در هر سنی که دچار تب بالا و مستمر بیش از ۳ روز یا سرفه شدید می‌شوند، تنگی نفس و یا مشکل تنفس و بیحالی مفرط و زیاد دارند و یا از دست دادن هوشیاری و توان حرکت، باید بلافاصله به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشند.

سیر بیماری: مرحله بدون علامت- مرحله خفیف- مرحله متوسط- مرحله شدید - مرحله بحرانی

۱- **مرحله بدون علامت/ قبل از بروز علائم**

در صد این افراد بسیار زیادند و قابل شناسایی نیستند و با تست PCR-RT قابل تشخیص می‌باشند. (به همین علت

زدن ماسک و رعایت فاصله اجتماعی برای همه توصیه می‌شود). در صد این افراد بسیار زیادند و قابل شناسایی نیستند و با تست PCR-RT قابل تشخیص می‌باشند.

۲- **مرحله خفیف:** تب کمتر از ۳۸ درجه - گلو درد با یا بدون سرفه‌های خشک / لرز - سردرد- از دست دادن حس بویایی / چشایی- تهوع و استفراغ- بی اشتها- اسهال - بدن درد- ضعف و خستگی مفرط- درگیری یا عفونت ریوی (این افراد نیاز به بستری ندارند و در منزل مراقبت می‌شوند).

۳- **مرحله متوسط:** ذات الریه (تب بیش از ۳۸ ، گلو درد با یا بدون سرفه‌های خشک ، تنگی نفس، تنفس سریع بدون علائم پنومونی شدید، SPO2 بیش از ۹۰٪ در هوای اتاق، لرز، سردرد، از دست دادن حس بویایی و چشایی، تهوع و استفراغ، بی اشتها، اسهال، بدن درد، ضعف و خستگی مفرط.

۴- **مرحله شدید:** درگیری و یا عفونت شدید ریوی با علائم تب، سرفه، تنگی نفس، تنفس سریع بیش از ۳۰ بار در دقیقه، SPO2 کمتر از ۹۰٪ در هوای اتاق.

۵- **مرحله بحرانی:** مرحله نارسائی حاد تنفسی است. علائم تشدید تنگی نفس، افزایش تعداد تنفس به بیش از ۳۰ بار در دقیقه، SPO2 کمتر از ۸۸٪ ، افزایش درگیری ریوی بیش از ۵۰٪ از ریه در CT اسکن.

نکته: توجه داشته باشید که تنگی تنفس شدید اغلب باعث اضطراب می‌شود و اضطراب هم می‌تواند باعث افزایش تنگی نفس بیمار شود لذا حفظ آرامش بیمار بسیار مهم است.