



## راهنمای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا



تهیه کننده: خدیجه عباسی (کارشناسی ارشد پرستاری)

### تأیید کنندگان:

فاضل اسکندری (مدیر پرستاری)

نرگس همتی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تأیید کننده نهایی: دکتر هادی کمشی (متخصص داخلی)

منبع: نسخه جدید دستورالعمل وزارت بهداشت

خردادماه ۱۴۰۰



بازنگری: آذرماه ۱۴۰۰

- بارداری
- سیگار
- فشار خون بالا
- بیماریهای شدید قلبی
- بدخیمی ها
- نارسایی مزمن کلیوی
- دیابت نوع ۲
- پیوند ارگان

### چنانچه علائم زیر حتی پس از ترخیص از بیمارستان داشته حتما به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید:

۱. تنگی نفس / تنفس دشوار (احساس درد و فشار و سنگینی در قفسه سینه)، تنفس سطحی و تند (افزایش تعداد تنفس بیشتر از ۳۰ تنفس در دقیقه)
۲. تشدید سرفه یا سرفه خلط دار
۳. کاهش سطح هوشیاری (حالت گیجی و خواب آلودگی، آگاهانه بودن به زمان، مکان و اطرافیان)
۴. درد قفسه سینه
۵. تهوع استفراغ
۶. عدم قطع تب بالای ۳۸ درجه پس از پنج روز از شروع علائم
۷. تشنج
۸. سرگیجه
۹. سردرد
۱۰. ضعف و بی حالی شدید

- از رفتن به سفرهای غیر ضروری خودداری کنید.
- عادت های سالم را ادامه دهید: سیگار نکشید، به منظم ورزش کنید، آب بنوشید، به اندازه کافی بخوابید.
- از شرکت در دورهمی های دوستانه و خانوادگی پرهیزید.
- در صورت داشتن علائم عفونت حاد تنفسی در خانه بمانید و از حضور در اجتماعات پرهیزید.
- در صورت مشاهده علائمی مانند تب، سرفه، گلودرد و مشکل تنفسی حتما به مراکز درمانی مراجعه نمائید و در این موارد هرگز خوددرمانی نکنید.
- از مصرف خودسرانه ی ویتامین ها و آنتی بیوتیک ها پرهیزید.
- آنتی بیوتیکها برعلیه ویروس ها تاثیری ندارند، فقط بر عفونتهای باکتریایی موثرند.
- در صورت تماس نزدیک با فرد مشکوک یا قطعی کرونا به مدت ۱۴ تا ۲۱ روز پس از تماس مراقب علائم بیماری باشید و ارتباط خود را با دیگران محدود کنید.

### علائم و نشانه های ویروس کرونا:

- علائم اصلی: تب، سرفه، تنگی نفس و درد قفسه سینه
- علائم فرعی: قطع یا کم شدن حس بویایی و چشایی. گلودرد، آبریزش بینی یا گرفتگی بینی، سردرد، احساس خستگی، ضعف و بی حالی، بدن درد، لرز، بی اشتها، تهوع و استفراغ، اسهال

### بیماران در معرض خطر:

- چاقی ( $BMI > 30$ )
- آنمی داسی شکل
- آسم

## ویروس کرونا چیست؟

کووید-۱۹ یک ویروس است که می تواند باعث بیماری، از سرماخوردگی گرفته تا بیماری شدید تنفسی در افراد گردد. نوع اخیر ویروس کرونا باعث بیماری کروناویروس (کوید-۱۹) می شود. دوران نهفته بیماری (ویروس وارد بدن شده ولی بیمار علائمی ندارد) بین ۱۴-۳ روز می باشد. به طور متوسط ۵-۴ روز است.

- میزان مرگ و میر کرونا ۵-۱٪ می باشد.
- ویروس کرونا چگونه منتشر می شود؟
- از راه تنفسی: از طریق عطسه و سرفه منتقل می گردد.
- از راه تماسی: تماس با سطوح آلوده به قطرات بزاق یا ترشحات بینی یا دستان آلوده به ویروس
- سعی کنید از تماس نزدیک با افراد مشکوک به کرونا خودداری کنید، منظور از تماس نزدیک:
- تماس چهره به چهره در فاصله کمتر از دو متر حداقل به مدت ۱۵ دقیقه
- تماس مستقیم فیزیکی
- مراقبت از بیمار کووید بدون استفاده از تجهیزات حفاظتی مناسب
- بهترین راه پیشگیری از کرونا قرار نگرفتن در معرض ویروس و واکسیناسیون می باشد.

## مهم ترین راه های پیشگیری رعایت توصیه های

### بهداشتی ذیل می باشد:

- دست هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. (بخصوص قبل از صرف هر ماده غذایی)
- **“بهداشت دست، اولین و مهم ترین خط دفاعی است.”**
- چنانچه دستها آلودگی واضح ندارد، می توانید از ضدعفونی کننده های حاوی الکل ۷۰ درصد استفاده نمائید.
- پس از ۷ بار استفاده از مایع ضدعفونی کننده باید حتما دستها را با آب و صابون شست.
- دهان و بینی تان را هنگام عطسه یا سرفه دیگران بپوشانید.
- از تماس با افرادی که علائمی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا دارند، خودداری کنید.



- از تماس محافظت نشده با حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید.
- در تجمعات انبوه حتما از ماسک استفاده کنید. در صورتی که میخواهید از ماسک استفاده نمائید مطمئن شوید که دهان و بینی را کاملا بپوشاند. تا زمانی که از ماسک استفاده می کنید به آن دست نزید و بعد از هر بار استفاده فوراً آن را درون سطل بیندازید و سپس دست هایتان را بشوئید.
- از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن دیگران بپرهیزید.

- از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن دیگران بپرهیزید.
- حفظ فاصله ی ۲ متری با کسانی که علائم بیماری دارند ضروری است.
- هنگام سرفه یا عطسه دستمالی را جلوی دهان بگیرید و سپس آن را درون سطل زباله درب دار بیندازید و یا با آرنج دهان و بینی خود را بپوشانید.
- از رها کردن ماسک، دستکش یکبار مصرف و دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- اشیاء و سطوحی را که اغلب آن ها را لمس می کنید ضدعفونی نمائید.
- در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید.
- از لمس چشم و صورت خود، بویژه با دست های استریل نشده بپرهیزید.
- سعی کنید دستکش یکبار مصرف به همراه داشته باشید.
- گوشت و تخم مرغ کاملاً بپزید.
- از مصرف غذا و مایعات در مکان های نامطمئن خودداری کنید.
- پس از شست و شوی دست و سایر مواد با آب و صابون نیز ویروس به مدت ۱۵ دقیقه ماندگاری دارد اما پس از ضدعفونی کردن با وایتکس رقیق شده ۵ درصد یا الکل ۷۰ درصد ماندگاری ویروس ۵ دقیقه می باشد.

