

توصیه های بهداشتی به مراقبین افراد ناتوان جهت پیشگیری از ابتلاء

- کلیه موازین بهداشتی از قبیل شستن مرتب دست ها با آب و صابون مایع، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه و ... را رعایت نموده و فرد ناتوان را نیز در این راستا کمک نمایند.
- روزانه فرد ناتوان را از نظر علائم ابتلا به آنفلوآنزا ارزیابی کرده و در صورت داشتن علائم، جهت مراجعه به پزشک وی را همراهی نمایند.
- در طول مدت ابتلا داروهای فرد ناتوان را ادامه دهند مگر اینکه پزشک معالج توصیه دیگری داشته باشد.
- توصیه می شود افراد ناتوان و مراقبین آن ها سالانه واکسن آنفلوآنزا فصلی را دریافت نمایند.
- خانواده و دوستان قیل و بعد از ملاقات شما دست هایشان را با آب و صابون یا محلول های الکلی بهداشتی نمایند. نباید به زخم جراحی یا پانسمان آن دست بزنید. اگه ندیدید که دست هایشان را بشویند، از آن ها بخواهید این کار را انجام دهند.



نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای بیماران دیابتی

- در صورتی که علائم زیر را داشتید سریعاً به مرکز بهداشتی مراجعه کنید:
- احساس ناخوشی زیاد به نحوی که به طور عادی نمی توانید غذا بخورید.
 - اسهال و استفراغ شدید داشته باشید.
 - کاهش وزن ۲ کیلو یا بیشتر داشته باشید.
 - دمای بدن شما بیش از ۳۸ درجه سانتی گراد باشد.
 - قند خون شما کمتر از ۶۰ و بیش از ۳۰۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد.
 - تنفس سخت داشته باشید، احساس خواب آلودگی یا گیجی کنید.
 - در صورتی که علائم قند خون بالا مثل خشکی دهان، بوی تنفس اسیدی یا عدم تعادل داشته باشید.

احتیاطات استاندارد کنترل عفونت در بیماری کووید-۱۹

بر اساس گایدلاین های WHO هر بیمار دارای عفونت حاد تنفسی شدید، بایستی در بیمارستان تریاژ و بسترس شوند. ولی افرادی که بیماری آنها خفیف است نیازی به بستری شدن ندارند.

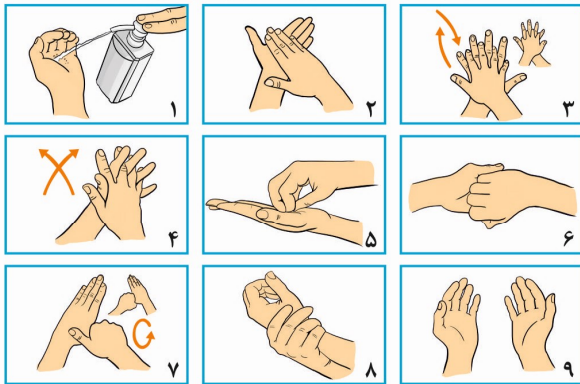
در زمان انتقال به مراکز درمانی، بیمار بایستی حتماً از ماسک طبی استفاده نموده و با آمبولانس و یا وسیله نقلیه شخصی (با پنجره های باز جهت تهویه مناسب هوا)، انتقال داده شود.

فرد علامت دار در هنگام انتقال بایستی بهداشت تنفسی و دست را رعایت کرده و حتی المقدور یک متر از دیگران فاصله داشته باشد (چه در زمان انتقال و چه در زمان رسیدن به مرکز این فاصله باید رعایت شود). تمام سطوحی که با ترشحات تنفسی و یا سایر ترشحات طی انتقال بیمار آلوده شده اند، باید به وسیله صابون یا دترژنت تمیز و با ترکیبات مورد استفاده در منزل مثل وایتکس نیم درصد ضدعفونی شوند. ارائه دهندگان مراقبت اتم از رسمی و غیر رسمی که در معرض تماس نزدیک با افراد مشکوک به ویروس هستند لازم است تا ۱۴ روز از آخرین روز تماس با فرد مشکوک تحت نظر بوده و پایش شوند. افرادی که با بیمار در تماس بوده اند باید آموزش های لازم در خصوص احتیاطات استاندارد کنترل عفونت رادریافت کنند

از خود و دیگران در مقابل بیماری محافظت نمایید. آداب تنفسی را رعایت کنید



مراحل ضدعفونی دست ها با محلول هندراب: (زمان لازم ۲۰-۳۰ ثانیه)



مراحل شست و شوی دست ها با آب و صابون: (زمان لازم ۴۰-۶۰ ثانیه)



پس از شستشوی دست با آب و صابون از دستمال کاغذی برای خشک کردن دست ها استفاده کنید. در صورت عدم دسترسی به دستمال کاغذی می توان از حوله های پارچه ای استفاده نشود که در این صورت بایستی به محض خیس شدن، حوله دیگری جایگزین شود.



خانه امن ترین جاست. کسی مبتلا به کورونا می شود که مستقیم یا غیر مستقیم با فرد آلوده به این ویروس تماس داشته باشد. وقتی در خانه هستید، این ارتباط به حداقل ممکن می رسد.

برای دریافت اطلاعات بیشتر (خود مراقبتی و احتیاطات استاندارد به کانال تلگرام نپیکو مراجعه نمایید. [nipco_co](https://t.me/nipco_co): تلگرام



صرفاً در این موارد استفاده از ماسک توصیه می شود:

زمانی که علائم تنفسی (سرفه یا عطسه) دارید
از فرد مبتلا به این بیمار مراقبت می کنید

مبتلا به این بیماری هستید

چگونه از خود محافظت کنیم؟

راه های پیشگیری:

- به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دست ها با آب و صابون یا محلول الکلی کنید.
- از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه و ...) خودداری کنید.
- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحاً) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.
- فاصله حداقل یک و نیم متری را از افراد بیمار رعایت کنید.
- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود پرهیزید.
- از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- از خوردن مواد غذایی نیم پز خودداری کنید.
- از تماس با حیوانات وحشی خودداری کنید و بعد از تماس با حیوانات اهلی دست های خود را بشویید.



از خود و دیگران در مقابل

بیماری محافظت نمایید.

دست های خود را بشویید.

علائم ابتلا به این ویروس چیست؟

علائم شایع: تب، سرفه، کوتاهی تنفس، علائم گوارشی و اسهال
علائم در موارد شدید: عفونت ریه (پنومونی)، سندرم تنفسی حاد
شدید، نارسایی کلیه

چه کسانی بیشتر مستعد ابتلاء هستند؟

سالنندان، افراد دارای بیماری زمینه ای مثل دیابت، بیماری های قلبی، خانم های باردار و کودکان

آیا انتقال فرد به فرد امکان پذیر است؟ بله

راه های احتمالی انتقال:

• انتشار از راه هوا

• تماس نزدیک با انسان مبتلا

• دست زدن به وسایل آلوده

فرد مشکوک به بیماری کیست؟

• فردی است که به دلیل تب، سرفه و تنگی نفس نیازمند بستری در بیمارستان بوده و عامل بیماریزای دیگری برای توجیه علائم بیماری وی وجود ندارد و حداقل یکی از موارد زیر را دارا است:

- سابقه سفر به کشور چین، در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علائم بیماری
- تماس نزدیک با موارد قطعی و علامتدار بیماری
- مراقبت مستقیم از بیمار مبتلا به عفونت ناشی از کورونا ویروس
- **تماس نزدیک به چه معنا است؟**
- تماس بیمارستانی با بیمار

• همکار بودن یا همکلاس بودن با فرد مبتلا به کورونا ویروس یا هر تماس شغلی با بیمار مبتلا به کورونا ویروس در فضای بسته مشترک

• همسفر بودن با فرد مبتلا به کورونا ویروس در یک وسیله نقلیه مشترک

چه مدت زمانی ویروس بر روی سطوح زنده می ماند؟
اطلاعات فعلی نشان می دهند که برای چندین روز این ویروس بر روی سطوح زنده می ماند. موارد شستشو دهنده مثل وایتکس رقیق شده می تواند ویروس را از روی سطوح از بین ببرد.

آیا دارویی برای پیشگیری یا درمان این بیماری وجود دارد؟

تا کنون واکسن یا داروی ضدویروس برای درمان این دسته از ویروس ها یافت نشده است. درمان علامتی است. آگه می خواهید خودتن را از بیماری محافظت کنید باید به اصول بهداشت تنفسی و بهداشت دست و عدم تماس نزدیک با فرد بیمار پایبند باشد.

آیا برای محافظت از خود به ماسک نیاز داریم؟

استفاده از ماسک به تنهایی باعث محافظت نمی شود. باید حتماً بهداشت دست و بهداشت تنفسی را رعایت کنید.



سوالات رایج در مورد کورونا ویروس