



**بسته آموزشی کرونا ویروس
ویژه سالمندان و مراقبین سلامت**

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

اسفند ۱۳۹۸

کرونا ویروس جدید چیست؟

- ویروس های خانواده کرونا که ویروسی قدیمی و مشترک بین انسان و حیوان است بطور معمول ۱۵٪ از موارد سرماخوردگی معمولی را تشکیل می دهند.
- در دسامبر ۲۰۱۹ ویروس جدیدی از خانواده کرونا ویروسها در چین کشف گردید که به آن کرونا ویروس جدید یا covid-19 گفته می شود





ضرورت و اهمیت بیماری کرونا در گروه سنی سالمند

- گروه سنی سالمندان آسیب پذیر تر هستند
- ریسک بالاتر عوارض شدید این بیماری در این گروه نسبت به سایر گروههای سنی
- نیاز به اقدامات پیشگیرانه جهت قطع حلقه انتقال ویروس به دیگران (افرادی که با سالمندان به هر نوعی در ارتباط هستند)
- مرگ و میر بالاتر در سالمندان

علائم ابتلا به این ویروس چیست؟



- سرفه و تب و ضعف
- سردرد
- شروع ناگهانی ترشحات بینی و التهاب حلق
- درد عضلانی و التهاب ملتحمه
- گلو درد
- تقریبا یک پنجم بیماران پس از علائم اولیه دچار تنگی نفس و گرفتاری ریوی می شوند.

راههای انتقال این ویروس چیست؟

- در ابتدای اپیدمی ، تماس با بازارهای فروش حیوانات نیز مطرح بود.
- تماس با ترشحات تنفسی بیمار در دوره واگیری
- لمس و دست زدن به وسایل و سطوح آلوده



دوره نهفتگی بیماری چه مدت است؟

- دوره نهفتگی از ۲ تا ۱۲ روز متغیر بوده و میانگین آن ۷ روز است.



دوره واگیری بیماری چه مدت است؟

- گفته شده که این ویروس در دوره نهفتگی نیز قابل سرایت است.
- معمولا در این موارد ، حداکثر واگیری در ایام سرفه و عطسه بیمار است.
- لیکن انتهای دوره واگیری هنوز معین نشده است.



چه کار کنیم تا به این ویروس مبتلا نشویم؟



- دستهایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۴۰ ثانیه بشوید
- اگر آب و صابون در دسترس نیست از ضدعفونی کننده های الکلی استفاده کنید
- دهان، بینی، چشم و سر و صورت را با دستان آلوده لمس نکنید
- دهان و بینی تان را هنگام عطسه یا سرفه با دستمال یکبار مصرف یا چین آرنج پوشانید
- از تماس با بیماران خودداری کنید
- در تجمعات انبوه حضور نداشته باشید
- از دست دادن و روبوسی کردن پرهیز کنید
- اشیاء و سطوحی را که اغلب لمس می کنید ضد عفونی کنید
- در مکانهای شلوغ و حمل و نقل عمومی از وسایل و سطوح را لمس نکنید یا دستکش یکبار مصرف داشته باشید
- دستمال و دستکش آلوده را بهطریق بهداشتی دفع کرده و در سطل زباله بیندازید
- از ظروف شخصی استفاده نمایید
- همیشه قبل از خوردن دستهایتان را بشوید
- از کشیدن سیگار و قلیان اجتناب کنید
- از تماس محافظت نشده با حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید
- هنگام بیماری در منزل بمانید و از سایر افراد منزل فاصله بگیرید

- بهترین راه پیشگیری از این بیماری قرار نگرفتن در معرض ویروس کروناست
- بهداشت دستها خط اول پیشگیری است





روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مح هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

اگر در خانواده فردی دچار ویروس کرونا شد چکار کنیم؟



- فقط افرادی در خانه باشند که حضورشان برای مراقبت از بیمار ضروری است
- سالمندان و افراد دچار بیماری مزمن را از آن فضا دور کنید
- سایر اعضای خانواده در خانه، فضای دیگر یا اتاق دیگری بمانند
- بازدید کنندگان را محدود کنید
- در فضاهای مشترک خانه جریان هوا را برقرار کنید (باز گذاشتن پنجره ها)
- شستشوی مداوم دستها را فراموش نکنید
- هنگام تماس با بیمار از دستکش دستمال و ماسک استفاده کنید
- فرد مبتلا ماسک زده باشد
- وسایل آلوده یکبار مصرف را دور بیندازید و سایر وسایل را ضد عفونی کنید
- کلیه سطوح مکرر و روزانه ضد عفونی شود (سرویس بهداشتی-موبایل-تلفن-کنترل ها-میز-دستگیره ها و ...)
- پس از خروج دستکش دستها را بشویید

پس از برخورد با کسی که ویروس کرونا دارد چکار کنیم؟

- تا ۱۴ روز پس از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار روزانه دو مرتبه دمای بدن کنترل شود و مراقب علائم زیر باشید:
- سرفه
- تنگی نفس
- لرز
- گلودرد
- ضعف و درد بدن
- علائم گوارشی
- آبریزش بینی
- اگر علائم فوق را نداشتید می توانید به فعالیت روزانه خود ادامه دهید



چگونه مقاومت بدن را افزایش دهیم؟



- مصرف آب کلم
- آب گوجه فرنگی
- آب توت فرنگی و کیووی
- آب کدو تنبل
- آب پرتغال، گریپ فروت، لیمو
- آب هویج



جمهوری اسلامی ایران

ویتامین هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

B9 K A C B6 E D3

A منابع غذایی ویتامین



- سیب زمینی شیرین، کلم برگ، هویج
- اسفناج، جگر گاو، کاهو، کره، تخم مرغ
- کدو حلوائی، بروکلی، زردآلو، طالبی، انبه
- فلفل قرمز شیرین و ماهی تُن

K منابع غذایی ویتامین



- جعفری، گیاه خردل، پیاز، کلم فندقی
- شلغم، اسفناج، مارچوبه، بروکلی، خیار، کلم، توت فرنگی، جگر مرغ، گل کلم

B9 منابع غذایی ویتامین



- اسفناج، بروکلی، مارچوبه، لوبیا
- چشم بلبلی، جگر گاو، کلم، لوبیا
- قرمز، آوکادو، کاهو و پرتقال

C منابع غذایی ویتامین



- فلفل قرمز، فلفل سبز، کشمش سیاه، کیوی
- پرتقال، توت فرنگی، پاپایا، بروکلی، جعفری
- آناناس، گریپ فروت، گل کلم، انبه و کلم بروکلی

E منابع غذایی ویتامین



- فندق، بادام، دانه های آفتابگردان
- انبه، آوکادو بروکلی، اسفناج، کدو
- گردویی، فلفل دلمه ای زیتون، کلم
- برگ، چغندر برگ، گوجه فرنگی، کیوی

B6 منابع غذایی ویتامین



- سینه بوقلمون، گوشت گوساله، ماهی
- تُن، سینه مرغ، دانه های آفتابگردان
- دانه های کنجد، نخود سبز، لوبیا چیتی

D3 منابع غذایی ویتامین



- ماهی هالیبوت، ماهی کپور، ماهی سالمون
- انواع قزل آلاها، ساردین، روغن کبد ماهی
- تن، تخم مرغ، شیر

- خط اول پیشگیری: رعایت بهداشت فردی و خصوصاً بهداشت دستهاست
- با افزایش مقاومت بدن آمادگی سیستم ایمنی خود را بالا ببرید



چه زمانی به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنیم؟



❖ در صورت بروز علائم :

- تب بالا بیش از ۳ روز
- تعداد تنفس بیشتر از ۲۴ در دقیقه
- تنگی نفس
- دیسترس تنفسی
- گیجی
- درد یا احساس فشار در قفسه سینه
- استفراغ

❖ در صورتی که فرد سالمند دارای بیماری زمینه ای مثل دیابت، مشکلات کلیوی، مشکلات قلبی، آسم، بیماری مزمن ریه، استفاده از استروئیدها (داروهای دیگری مانند شیمی درمانی که سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند)، مشکلات کبدی و چاقی باشد.

آموزش گروه هدف سالمند

- آموزشها باید هم برای سالمندان و هم برای افرادی که با سالمندان به هر نوعی در ارتباط هستند، انجام شود
- هر گروه و هر مکانی که به نحوی با سالمندان مرتبط باشند باید مورد توجه قرار گیرند
- اولویت با مکانهای تجمعی و تفریحی سالمندان اعم از مساجد، پارکها و مراکز ارائه خدمات و مراکز نگهداری شبانه روزی سالمندان است
- گروه هدف این اقدامات سالمندان، خانواده آنان، پرستاران، پزشکان، پرسنل شاغل در مراکز نگهداری و مراکز توانبخشی می باشند



برنامه ها و انتظارات:

- توجه ویژه به موضوع بیماری کرونا در این گروه سنی هم در خود سالمندان و هم در اعضای خانواده و اطرافیان آنها
- پیشگیری و تشخیص زود هنگام بیماری در گروه آسیب پذیر سالمند
- هماهنگی همه جانبه با سایر سازمانهای ذیربط (مراکز دولتی و خصوصی نگهداری یا ارائه خدمات به سالمندان)
- ارجاع و پیگیری موارد مشکوک به بیماری طبق دستورالعمل مرکز مدیریت بیماریها
- بررسی مناسب سازی فضای فیزیکی مکان های تجمع و مراجعه سالمندان در مراکز ارائه خدمت از نظر تهویه ، ضد عفونی سطوح با توجه به تماس بیشتر سالمندان با سطوح و ...

برنامه ها و انتظارات:

- نصب پوستره‌های آموزشی با موضوع لزوم شستن صحیح و مکرر دستها و نکات احتیاطی پیشگیرانه در محل های عمومی و محل های ارائه خدمت
- تهیه و در دسترس قرار دادن مواد ضد عفونی کننده برای شستشوی دست ارائه دهندگان خدمت و مراجعین
- محدود کردن ملاقات حضوری خانواده ها و بازدیدها در مراکز نگهداری جمعی سالمندان
- توصیه به ارزیابی روزانه درجه حرارت سالمندان در مراکز جمعی (کانون بازنشستگان، سراهای سالمندان، مراکز روزانه نگهداری سالمند و ...)
- رعایت نکات بهداشتی برای پیشگیری از انتقال بیماری در مراکزی که با اشیا سر و کار دارند.
- آموزش لازم به منظور رعایت بهداشت فردی و محیطی افراد متولی در آماده سازی تغذیه سالمندان و طبخ غذا



برنامه ها و انتظارات:

- مصرف سبزیجات و میوه های تازه و مواد غذایی حاوی ویتامین C در رژیم غذایی روزانه سالمندان گنجانده شود
- محدود کردن تمامی فعالیت های گروهی سالمندان و حضور جمعی آنان در مراکز نگهداری و پارکها
- نظافت و گندزدایی مکرر سطوح، دستگیره ها، نرده ، پله و سرویس های بهداشتی و ... در منازل، ادارات، واحدهای ارائه خدمت و مراکز جمعی
- آموزش لازم برای استفاده از وسایل شخصی (مهر، سجاده، چادر نماز، تسبیح، لیوان و ظروف غذای شخصی و ...) با توجه به حضور بیشتر سالمندان در مساجد
- توصیه به باز گذاشتن در و پنجره مساجد و مراکز جمعی



برنامه ها و انتظارات:

- پرهیز از دست دادن، روبوسی و ... با یکدیگر به دلیل مسائل بهداشتی
- عدم استفاده از غذاها و نذری های خارج از منزل
- عدم استفاده از قنادان های عمومی ، قلیاندر مساجد و قهوه خانه ها
- به منظور بهره برداری بیشتر گروه هدف سالمندان آموزش های لازم به منظور پیشگیری و بهداشت عمومی از طریق شبکه های رسانه ای یا پیام رادیویی، کلیپ، موشن گرافی و ... ارائه گردد
- از آموزش های گروهی و تجمعی پرهیز گردد.
- پیامهای بهداشتی از طریق پیامک، صدا و سیما، شبکه های مجازی و با توجه به محتوا و اصالت پیام ارسال گردد.

The top portion of the image features a dark green background with several glowing green virus particles. These particles have a spherical core and numerous thin, hair-like projections extending from their surface. Below the virus particles, a pair of hands is visible, rendered in a semi-transparent, glowing green color, appearing to be in motion or reaching out. The overall aesthetic is scientific and digital.

با رعایت توصیه های بهداشتی در
برابر **کورونا** مصون خواهیم ماند.