

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بسته آموزشی کرونا ویروس ویژه سالمندان



تهیه و تنظیم

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید انصاری رودسر

مهر ۹۹

بسته آموزشی کرونا ویروس ویژه سالمندان

با خودمراقبتی و مشارکت در بهداشت فردی و اجتماعی می توانیم از ابتلا به کرونا ویروس پیشگیری کنیم و بیماری را کنترل کنیم.

ویروس کرونا چیست؟

ویروس کرونا عضوی از خانواده کرونا ویروس ها می باشد. در این خانواده عوامل بیماری های حاد تنفسی دیگر مانند بیماری سارس (SARS) و یا بیماری مرس (MERS) نیز وجود دارد.

دوره نهفتگی :

دوره نهفتگی این ویروس حدود ۲روز تا حدود ۱۴ روز می باشد. به عبارت ساده تر در دوره نهفتگی، ویروس در بدن فرد وجود دارد اما علائم بیماری مشاهده نمی شود .

باید توجه داشت ویروس می تواند در دوره نهفتگی از فرد آلوده بدون علامت، به فرد سالم منتقل شده و آن را نیز آلوده و مبتلا سازد.

علائم بیماری :

تاکنون علائم گزارش شده اغلب شامل تب، سرفه و تنگی نفس بوده است. شدت علائم متفاوت است و از موارد خفیف تا شدید و کشنده مشاهده می شود.

به طور کلی می توان گفت که علائم بیماری کورونا تا حدودی شبیه به آنفلوانزا و یا سرماخوردگی می باشد.

باید توجه داشت مرگ و میر ناشی از این بیماری حدود ۳ تا ۵ درصد می باشد، ولی آنچه در خصوص این بیماری نگران کننده است انتشار سریع آن میان افراد مختلف بخصوص افراد مسن و میانسال است.

راه های انتقال ویروس:

✓ به طور کلی تاکنون اطلاعات دقیقی از راههای انتقال این نوع ویروس جدید کرونا وجود ندارد و اغلب اطلاعات موجود بر اساس راههای انتقال سایر اعضای خانواده کرونا ویروس ها می باشد.

✓ به طور معمول انتقال ویروس از یک فرد به فرد دیگر در اثر تماس نزدیک (در فاصله ای کمتر از ۲ متر) و از طریق تماس با قطرات و ترشحات دستگاه تنفس فرد آلوده در اثر عطسه یا سرفه اتفاق می افتد.

✓ احتمال دارد انتقال ویروس در اثر تماس دستها با سطوح آلوده به ویروس و سپس لمس دهان و بینی و یا چشم ها و گوش صورت پذیرد. بنابراین در این خصوص باید احتیاط لازم صورت گیرد.

✓ به طور معمول انتقال ویروس های عامل بیماری های تنفسی از فرد آلوده به فرد سالم بیشتر در زمانی صورت می گیرد که فرد مبتلا دارای علائم می باشد، اما گزارشاتی وجود دارد که نشان می دهد ویروس کرونای جدید در فرد آلوده بدون علامت نیز می تواند از فرد سالم منتقل شود. این خصوصیت شرایط را برای انتشار ویروس و ایجاد همه گیری در جوامع مختلف فراهم می نماید.

نکات کلیدی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید:
در حال حاضر واکسنی برای پیشگیری از این بیماری وجود ندارد، اما بدیهی است مهمترین و قطعی ترین راهکار برای جلوگیری از آلوده شدن، کاهش احتمال تماس با این ویروس است. بنابراین با رعایت نکات ذیل می توان به میزان قابل توجهی احتمال ابتلا و انتشار ویروس را کاهش داد:

راه های حفاظتی کلی یا خود مراقبتی:

✓ دست ها را بطور کامل و مکرر با آب و صابون به مدت ۴۰ تا ۶۰ ثانیه بشوییم یا با ژل های ضد عفونی کننده و یا محلول با پایه الکلی ضد عفونی کنیم .

✓ هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا قسمت بالای آستین بپوشانیم .

✓ از دست دادن و روبوسی با دیگران به طور جدی خودداری نماییم .

✓ با مبتلایان به بیماریهای تنفسی تماس نزدیک نداشته باشیم .

✓ فاصله حداقل ۱/۵ متری را از افراد چه سالم و چه بیمار رعایت کنیم.

✓ از تماس دست آلوده به چشم ها ، بینی و دهان خود بپرهیزیم.

- ✓ آب دهان، بینی و دستمال کاغذی خود را در کوچه و خیابان نیندازیم .
- ✓ در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی در حد امکان از لمس وسایل و سطوح عمومی و دست زدن به چشم، بینی، دهان و گوش خودداری نماییم .
- ✓ مواد غذایی (گوشت و تخم مرغ) را کاملاً بپزیم و شیر را بجوشانیم .
- ✓ در صورت داشتن علائم شبیه آنفلوآنزا، با آب و نمک دهان خود را شست و شو دهیم.
- ✓ در روز های اول بیماری تنفسی، ضمن استراحت در منزل از حضور در اماکن پر تردد پرهیز کنیم.
- ✓ از وسایل مشترک مانند قلیان که سهم بالایی در انتقال انواع ویروس ها دارد به هیچ وجه استفاده نکنیم.

در صورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا و ویروس، آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم؟

- ✓ از حضور در محل کار، مدرسه و مراکز تجمع خودداری نمایید.
- ✓ تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
- ✓ در اتاقی جدا از دیگر افراد خانواده استراحت کنید.
- ✓ هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا گودی آرنج جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.
- ✓ دست های خود را به طور مرتب به خصوص بعد از سرفه و عطسه به مدت ۴۰ تا ۶۰ ثانیه با آب و صابون بشوئید.
- ✓ از دست دادن و روبوسی با دیگران جدا خودداری نمایید.
- ✓ با یک ماسک دهان و بینی خود را بپوشانید .
- ✓ ماسک خود را حداقل هر ۲ ساعت یکبار تعویض نمایید .
- ✓ دستمال و ماسک استفاده شده را در سطل زباله درب دار بیندازید.
- ✓ از دست زدن به چشم ها ، بینی و دهان خودداری نمایید.

- ✓ از لوازم شخصی مانند ظروف ، حوله وملافه به صورت مشترک استفاده نکنید.
- ✓ اشیاء وسطوحی را که اغلب لمس می کنید(تلفن،دستگیره در و...) ضدعفونی نمایید.
- ✓ برای جلوگیری از خشک شدن مخاط بینی ودهان، مصرف مایعات را افزایش دهید.
- ✓ دستورات پزشک و توصیه های بهداشتی را بطور کامل اجرا نمایید.

راهنمای سالمندان ویژه کارکنان

- مربیان و کارکنان مراکز نگه داری سالمندان باید آموزش لازم در مورد علائم ، روش های انتقال ویروس و راه های پیشگیری از ابتلا به بیماری گرفته باشند . به سالمندان تحت پوشش مراکز نگه داری سالمندان علائم بیماری، روش های انتقال ویروس و راه های پیشگیری از ابتلا به بیماری آموزش داده شود.
 - از تجمع سالمندان تحت پوشش در محیط های بسته و بدون تهویه هوا خودداری شود.
 - آموزش لازم برای مصرف سبزیجات و میوه های تازه و مواد غذایی حاوی ویتامین C در رژیم غذایی روزانه سالمندان
 - رعایت نکات ضدعفونی مرکز از نظر بهداشت محیط طبق استانداردهای توصیه شده انجام شود. (دستورالعمل های بهداشت محیط در زمینه بیماری کرونا به مراکز ارسال گردد)
 - سالمندانی که دارای سردرد، تب و مشکلات تنفسی نظیر سرفه، آبریزش از بینی، و تنگی نفس و مشکلات گوارشی هستند به پزشکمرکز ارجاع شوند
 - سالمندان مبتلا به بیماری های زمینه ای از جمله دیابت ،فشارخون، بیماری قلبی و بیماری های تنفسی بدلیل اینکه در معرض خطر ابتلا هستند مورد توجه بیشتر قرار گیرند
- راهنمای ویژه سالمندان

• سالمندان عزیز جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا موارد زیر را رعایت کنید:

- از دست دادن، روبوسی و ... با یکدیگر پرهیز کنید .
- از غذاها و نذری های خارج از منزل استفاده نکنید.
- در مساجد از مهر وچادر نماز شخصی استفاده کنید.
- از قندان های عمومی و استکان های مساجد و قهوه خانه ها استفاده نکنید.
- از شرکت در فعالیت های گروهی و حضور جمعی در مساجد و پارکها خودداری کنید.

- از مراجعه غیرضروری به مراکز بهداشتی یا پزشک خودداری کنید
- تا حد امکان در خانه بمانید و در مکان های شلوغ حاضر نشوید
- در صورتی که مجبور شدید از خانه خارج شوید حتما ماسک بزنید و بعد از مراجعه به خانه دست های خود را بشویید.
- در صورت بروز تب و علائم تنفسی به پزشک مراجعه کنید

چگونه ماسک بزنیم؟

- قبل از ماسک زدن دست های خود را با آب و صابون مایع یا مایع شست و شو بر پایه الکل بشویید.
- به طور کامل دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید. و مطمئن باشید که فضایی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد.
- در زمانی که ماسک دارید اصلا به آن دست نزنید.
- در صورتی که ماسک مرطوب یا آلوده شود آن را تعویض کنید.
- در هنگام برداشتن ماسک، آنرا با گرفتن بندهایش از پشت خارج کرده و در سطل زباله دردار گذاشته و دستها را با آب و صابون مایع یا محلول شستشو بر پایه الکل بشویید.
- به هیچ عنوان ماسک استفاده شده را روی میز و صندلی و ماشین و... رها نکنید حتی بصورت موقت و زمان کوتاه

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از ابتلاء به بیماری کرونا

- عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد.
- بیماریهای زمینه ای مثل: دیابت و بیماری های ریوی، بیماریهای قلبی، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح زمینه ساز ابتلا به بیماری کرونا و ویروس است. کمبود دریافت غذایی و کمبود ویتامین هایی مثل ویتامین C و A و D و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماریها را افزایش می دهد.
- با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی و سبزیهای دارای ویتامین C مثل انواع کلم، گل کلم، سلجم، فلفل سبز و فلفل دلمه ای، جعفری، پیازچه، شاهی، گوجه فرنگی از منابع غذایی خوب ویتامین C هستند

• بعنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا ۲ عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند.

• هویج و کدو حلوایی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج ، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین A هستند.

• **سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتونی مصرف می کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم است برای پیشگیری نکات زیر را رعایت نمایند :**

- هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.
- از هویج و کدو حلوایی در غذاهای روزانه استفاده شود.
- مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می شود.
- از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود.
- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است . کمبود ریز مغذی هایی مثل آهن و روی هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند.
- از منابع غذایی این ۲ ریز مغذی مثل حبوبات به عنوان جایگزین مناسب گوشت ، شیر و لبنیات و سبزی های برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.
- از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو ، کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری شود .
- از خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری شود.
- تغذیه در بیماری در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.
- از جوانه ها گندم ، ماش و شبدر که حاوی ویتامین C هستند در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.
- از میوه های حاوی انتی اکسیدان فصل مثل انار ، گریپ فروت و ... استفاده کنید . بخاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی ها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد.

احتمال ابتلا به عفونت کروناویروس را کاهش دهید.



دست‌هایتان را با آب و صابون یا محلول‌های الکلی تمیز کنید.

هنگام عطسه و سرفه، جلوی بینی و دهان‌تان را با دستمال کاغذی یا با ساعدتان بپوشانید.



از تماس نزدیک با فردی که نشانه‌های سرماخوردگی یا شبه آنفلوآنزا دارد خودداری کنید.

گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.



از تماس بدون حفاظت با حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید.

آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

آیا می‌دانید چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به
بیماری‌های تنفسی هستند؟

گروه‌های پرخطر

- عبارتند از:
- زنان باردار • سالمندان (بالای ۶۵ سال) • کودکان (کمتر از ۵ سال) • مبتلایان به بیماری‌های قلبی، کلیوی، دیابت، آسم • بیماری‌های مزمن ریوی

رعایت بهداشت فردی
(شستشوی درست
دست‌ها، آداب تنفسی)
از مهمترین روش‌های
پیشگیری از انتشار
بیماری تنفسی در
جامعه است.



توصیه های بهداشتی در صورت ابتلا به بیماری های تنفسی (کرونا ویروس، آنفلوآنزا و...)

۱- از حضور در محل کار، مدرسه و مراکز تجمع خودداری کنید.



۲- تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.



۳- در اتاقی جدا از دیگر افراد خانواده استراحت کنید.

۴- هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا گودی آرنج جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.



۵- دست های خود را به طور مرتب بخصوص بعد از سرفه و عطسه به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوئید یا ضدعفونی نمایید.

۶- از دست دادن و روبوسی با دیگران جدا خودداری نمایید.



۷- با یک ماسک دهان و بینی خود را بپوشانید و ماسک خود را حداقل هر ۲ ساعت یکبار تعویض نمایید.

۸- دستمال و ماسک استفاده شده را در سطل زباله درب دار بیندازید.



۹- از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان خودداری نمایید.



۱۰- از لوازم شخصی مانند ظروف، حوله و ملافه به صورت مشترک استفاده نکنید.



۱۱- اشیاء و سطوحی را که اغلب لمس می کنید (تلفن، دستگیره در و...) ضدعفونی نمایید.

۱۲- برای جلوگیری از خشک شدن مخاط بینی و دهان، مصرف مایعات را افزایش دهید.



۱۳- دستورات پزشک و توصیه های بهداشتی را به طور کامل اجرا نمایید.

۱۴- در صورت تشدید بیماری سریعاً به مراکز درمانی مراجعه نمایید.

منبع: دستورعمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

از دیگران در برابر بیماری محافظت کنید.

هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را
با دستمال کاغذی یا با ساعدتان بپوشانید.



دستمال استفاده شده را در سطل درب دار بیندازید.

بعد از عطسه یا سرفه و هنگام مراقبت از بیمار
دست‌هایتان را بشوید.



آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید



هر چند بسیاری از موارد بیماری تنفسی خفیف
است، اما در صورت احساس تنگی نفس یا طول
کشیدن تب بیشتر از ۳ روز حتما به پزشک
مراجعه کنید.