

خانواده و کرونا ویروس جدید (کووید۲۰۱۹)

ویرایش ۱

کلیات:

کروناویروس ها خانواده ای از ویروس ها هستند که در دهه های اخیر عامل عفونت های ویروسی دستگاه تنفسی با علائم خفیف تا متوسط و اغلب به صورت سرماخوردگی های معمول بوده اند. نوع جهش یافته و جدید آن به نام COVID19 در انتهای سال میلادی ۲۰۱۹ (ابتدای دیماه ۱۳۹۸) در چین موجب همه گیری که در مواردی با بیماری بسیار شدید و در ۲ تا ۳ درصد از موارد با مرگ همراه بوده است. بیماری از ابتدای سال ۲۰۲۰ میلادی به مرور در کشورهای مختلف بروز و شیوع پیدا کرد، به طوریکه در هفته انتهایی سال ۱۳۹۸ حدود ۱۴۰ کشور جهان با این بیماری درگیرند. کشور ما نیز از این قاعده مستثنی نبوده است. اولین موارد بیماری در روز چهارشنبه ۳۰ بهمن ماه در قم پیدا و اعلام شد و تا کنون موارد درگیری با بیماری در همه ی استانهای کشور گزارش شده است. انواع دیگری از کرونا ویروس نیز در سالهای اخیر و به شکل محدودتر، بیماریهای شدیدی را که معمولاً محدود به کشور و یا منطقه خاصی بوده است را ایجاد کرده اند که بیماریهایی مانند بیماری سارس (SARS) یا بیماری مرس (MERS) را ایجاد کرده بود.



علائم بیماری:

شامل تب، سرفه های خشک، تنگی نفس و گاهی مشکلات حاد تنفسی مانند تنفس تند، گلودرد و در موارد کمتری آبریزش بینی است و به طور کمتر شایعی، مشکلات گوارشی نظیر اسهال، نارسایی حاد تنفسی، اختلالات انعقادی خون و نارسایی کلیه نیز گزارش شده است. شدت علائم بیماری متفاوت است و از موارد خفیف تا شدید و کشنده مشاهده می شود. به طور کلی می توان گفت که علائم بیماری کرونا تا حدودی شبیه به آنفلوانزا و یا سرماخوردگی است.

افراد در معرض خطر:

- سالمندان بالای ۶۰ سال
- افراد دارای بیماری زمینه ای مثل دیابت، بیماری های قلبی، نقص ایمنی
- خانم های باردار

دوره نهفتگی:

دوره نهفتگی این ویروس حدود ۲ روز تا حدود ۱۴ روز و به طور شایعتری ۳ تا ۷ روز است. دوره نهفتگی دوره ای است که ویروس در بدن فرد وجود دارد و هنوز علائم بیماری ظاهر نشده است. باید توجه داشت که این ویروس علاوه بر دوره ی بروز علائم حتی در دوره نهفتگی می تواند با درجات کمتری از فرد آلوده ی بدون علامت، به فرد سالم منتقل شده و او را نیز آلوده و مبتلا سازد. به همین دلیل لازم است که افراد خانواده در زمانی که به دلیلی مجبور به حضور در محیطی بجز محیط امن خانه می شوند احتیاط های لازم را رعایت کنند.

راههای انتقال:

راه های انتقال مختلفی برای این ویروس مطرح شده است. ویروس در ابتدا از یک منبع حیوانی در چین منتقل شده ولی هم اکنون انتقال آن انسان-به-انسان صورت می گیرد.

به طور معمول انتقال ویروس از طرق زیر منتقل می شود:

- تماس نزدیک با افراد مبتلا (در فاصله ای کمتر از ۱-۲ متر)
- تماس با قطرات و ترشحات دستگاه تنفس فرد آلوده در اثر عطسه یا سرفه
- تماس دست ها با سطوح آلوده به ویروس و سپس لمس دهان، چشم ها و بینی

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 است. اما همانطور که ذکر شد، ویروس کورونای جدید در فرد آلوده بدون علامت نیز می تواند به فرد سالم منتقل شود. این خصوصیت شرایط مساعد تری را برای انتشار ویروس و ایجاد همه گیری در جامعه فراهم می نماید.

اقدامات لازم به منظور پیشگیری از آلودگی:

با رعایت نکات ذیل می توان به میزان قابل توجهی احتمال ابتلا و انتشار ویروس را کاهش داد:

- مرتب دست های خود را با استفاده از آب و صابون بمدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه بشویید و یا با مواد ضد عفونی کننده الکلی ضد عفونی نمایید.
- اگر دست های شما به وضوح آلوده است ابتدا باید با آب جاری و صابون بشویید.
- شستشوی دست به صورت مکرر توصیه می شود به خصوص در موارد زیر:
 - بعد از سرفه، عطسه
 - بعد از تمیز کردن بینی
 - قبل و بعد از مراقبت از بیمار
 - قبل از غذا خوردن
 - بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
 - بعد از لمس حیوانات و محصولات حیوانی، تماس با مدفوع حیوانات و سایر پسماندهای آنها
- از دیگران در مقابل بیماری محافظت کنید
- هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج خمیده خود بپوشانید. این عمل مانع پرتاب قطرات آلوده بر روی صورت سایر افراد یا سطوح و آلودگی آنها میشود و چرخه انتقال بیماری را قطع میکند.
- دستمال را پس از استفاده فوراً درون یک سطل زباله در بسته بیندازید.
- زمانی که دارای نشانه های سرفه و تب هستید از ارتباط نزدیک با سایرین خودداری کنید.
- از تماس نزدیک با هر کسی که تب و سرفه دارد خودداری کنید.
- سطوح و اشیایی را که در معرض تماس مکرر با دست ها هستند (مانند گوشی تلفن همراه، دستگیره ها، دکمه آسانسور و ...) را با استفاده از اسپری ها یا پارچه های آغشته به مواد ضد عفونی کننده (برای سطوح مقاوم وایتکس و برای سطوح حساس الکل ۷۰ درجه) بصورت مکرر تمیز و ضد عفونی کنید.

- حداقل روزی یک بار وسایل و تجهیزات و محیط کار را ضدعفونی کنید.
- از انداختن آب دهان در مکان های عمومی پرهیز کنید.
- از تماس دستهای شسته نشده با چشم ها، بینی و دهان خودداری کنید.
- بیماران یا مراقبین آنها و همچنین افرادی که دارای علائم تنفسی (سرفه یا عطسه) هستند باید ماسک بزنند.
- پوشیدن ماسک در اماکن عمومی توسط افراد سالم و بدون علائم سرماخوردگی توصیه نمی شود، مگر اینکه این افراد در فاصله نزدیک (کمتر از یک و نیم متر) با بیمار دارای علائم سرماخوردگی (در محیط بسته) باشند و آداب بهداشتی عطسه و سرفه توسط فرد دارای علائم رعایت نشود.
- استفاده از ماسک، در این موارد توصیه می شود:
- زمانی که علائم تنفسی (سرفه یا عطسه) دارید
- از فرد مبتلا به این بیماری مراقبت می کنید
- مبتلا به این بیماری هستید
- از تماس با حیوانات اهلی و وحشی اجتناب کنید و در صورتی که مجبور لمس حیوانات و محصولات حیوانی بودید، از روپوش، دستکش و ماسک محافظ استفاده کنید.
- پوشش های محافظ چند بار مصرف را بعد از کار در آورید، روزانه بشویید و در محیط کار بگذارید.
- هنگام بیماری از دست دادن و روبوسی با دیگران خودداری نمایید.
- از رها کردن دستمال کاغذی های استفاده شده در محیط خودداری کنید.
- هنگام بیماری از حضور اماکن عمومی خودداری کنید.
- اگر تب، سرفه، تنگی نفس، گلو درد و یا هرگونه مشکلی در تنفس دارید، سریع به پزشک مراجعه کنید و سابقه سفر قبلی خود را به پزشک اطلاع دهید.
- از بازدید از بازارهایی که در آن ها حیوان زنده عرضه می شود، خودداری کنید و در صورتی که به دلیلی مجبور به این کار هستید، از تماس مستقیم محافظت نشده با حیوانات زنده و سطوح در تماس با حیوانات خودداری کنید.
- از مصرف محصولات حیوانی خام یا پخته نشده اجتناب کنید.
- گوشت خام، شیر یا اندام های حیوانی خام باید با احتیاط نگهداری شوند تا از تماس آنها با غذاهای پخته شده و آلودگی غذا جلوگیری شود.
- تا حد امکان سفرهای غیر ضروری و حضور در اماکن شلوغ را محدود نمایید.

روش تشخیص بیماری:

معمولاً از طریق کیت های آزمایشگاهی و تست اختصاصی مرتبط تشخیص داده می شود که در بیمارستان و مراکز درمانی خاص انجام می شود. نکته مهم این است که بیماران با علائم خفیف نیازی به طی مراحل تشخیص آزمایشگاهی ندارند و در صورت تشخیص پزشک و با رعایت دستورات درمانی وی می توانند دوره بیماری و نقاهت خود را در منزل و با رعایت استانداردهای لازم برای قرنطینه کردن خود بگذرانند.

درمان:

در حال حاضر هیچ نوع داروی ضد ویروس اختصاصی و واکسن برای کوروناویروس جدید ۲۰۱۹ وجود ندارد. با توجه به آنکه در حال حاضر از هر ۱۰ بیمار مبتلا ۸ نفر دچار علائم خفیف در حد سرماخوردگی میشوند (عمدتاً تب و سرفه عمدتاً خشک بعنوان علائم اصلی باضافه علائم فرعی نظیر آبریزش، سردرد، گلو درد، احساس خستگی یا کوفتگی) افرادی که مبتلا به این بیماری شده اند باید از درمان های حمایتی و علامتی استفاده کنند (استراحت در منزل، مصرف مایعات فراوان نظیر سوپ و آب مرکبات، و مسکن های تب بر). در موارد شدید بیماری که نیاز به بستری در بیمارستان دارند (علاوه بر تب و سرفه علائم دشواری تنفس و تنگی نفس نیز به علائم اضافه میشود) درمانها توسط کادر درمانی در بیمارستان انجام میشود.

افرادی که فکر می‌کنند با بیماران مبتلا به کوروناویروس تماس نزدیک داشته‌اند لازمست در اولین فرصت با سامانه ۴۰۳۰ ارتباط برقرار کنند و یا از طریق درگاه www.salamat.gov.ir اقدام کنند و بر اساس توصیه‌های انجام شده، اقدام کنند.

نکته مهم: افراد بیمار تا زمان انتقال به مراکز درمانی، حتی‌الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگاه‌داشته شوند..

برای مراقبت از سایر افراد خانواده به موارد زیر به دقت توجه کنید

نوزادان:

اگر در خانه نوزاد دارید در شرایط کنونی چه نکاتی را باید در مراقبت از او رعایت کنید:

- در صورتی که در خانواده همه افراد سالم بوده و مبتلا به COVID ۱۹ نمی‌باشند، لازم است مطابق دستور عمل‌های پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا، مادر یا فرد مراقب نوزاد در منزل اصول بهداشت فردی و پیشگیرانه را قبل و بعد از هرگونه مراقبت و تماس با نوزاد (تغذیه نوزاد، تعویض پوشک، تماس با مایعات و ترشحات بدن نوزاد و ...) رعایت کند و دستان خود را با آب و صابون مایع حداقل به مدت ۲۰ ثانیه و در صورت نبودن صابون مایع با مواد ضد عفونی کننده با پایه حداقل ۶۰ درصد الکل، بشوید.
- تماس پوستی با نوزاد را به حداقل ممکن کاهش دهید و از بوسیدن نوزاد جداً خودداری کنید.
- از تجمع بر بالین نوزاد پرهیز کنید.
- از شرکت کردن یا به همراه بردن نوزاد در مهمانی‌ها و مراکز تجمع جمعیت به جز در موارد ضروری (واکسیناسیون و ...) خودداری کنید.
- از مصرف مواد دخانی (سیگار، قلیان و ...) در منزل خودداری کنید.
- در صورتی که برای تغذیه شیرخوار نیاز به شیر دوشیده شده مادر است، جمع آوری و ذخیره شیر باید با رعایت اصول بهداشتی انجام شود. در صورت استفاده از شیردوش دستی یا برقی، مادر باید دست‌های خود را قبل از لمس هر قسمت پمپ یا ظرف ذخیره سازی شیر بشوید. بعد از هر نوبت شیردوشی تمام اجزای شیردوش که با پستان و دست مادر در تماس بوده باید شسته و ضد عفونی شود.
- در صورتی که نوزاد از شیر مصنوعی استفاده می‌کند، اصول بهداشتی را در زمان شستشوی ظرف شیر و تهیه شیر مصنوعی رعایت کنید.

در صورتی که در خانواده، فرد محتمل یا مشکوک ابتلا به COVID۱۹ وجود دارد علاوه بر توصیه‌های بالا، رعایت موارد زیر الزامی است:

- ۱- در صورت امکان در منزل، یک اتاق جداگانه برای نوزاد اختصاص دهید و در صورت در دسترس نبودن اتاق جداگانه، نوزاد باید حداقل ۲ متر از فرد محتمل یا مشکوک به ابتلا به COVID ۱۹ فاصله داشته باشد.
- ۲- در صورتی که مادر نوزاد مشکوک ابتلا به COVID ۱۹ باشد، در صورت بستری نشدن مادر یا مرخص شدن وی از بیمارستان به علت بیماری کرونا، مادر و نوزاد می‌توانند با رعایت الزامات قرنطینه خانگی در کنار هم باشند به شرطی که:

✓ قبل و بعد از هرگونه مراقبت و تماس با نوزاد (تغذیه نوزاد، تعویض پوشک، تماس با مایعات و ترشحات بدن نوزاد و ...)، مادر دستان خود را با آب و صابون مایع حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشوید و از ماسک و دستکش یک بار مصرف استفاده نماید و بعد از انجام مراقبت‌ها، ماسک و دستکش با رعایت اصول بهداشتی دور انداخته شوند.

✓ تغذیه شیرخوار از پستان مادر به شرط رعایت اصول بهداشتی (شستشوی دست و زدن ماسک) معنی ندارد.

✓ در صورت بروز علائم ناخوشی در نوزاد (پایین آمدن یا افزایش مشخص دمای بدن نوزاد، مشکلات تنفسی و تنفس تند و خوب شیر نخوردن) نوزاد بلافاصله به بیمارستان (حتی الامکان دارای بخش مراقبت ویژه نوزادان) برده شود.

✓ در صورتی که نوزاد از شیر مصنوعی استفاده می کند، رعایت اصول بهداشتی در زمان شستشوی ظرف شیر و تهیه شیر مصنوعی مورد تاکید قرار گیرد. زدن ماسک در زمان تهیه و دادن شیر به نوزاد الزامی است.

۳- اگر حال عمومی مادر با تشخیص قطعی، خوب است و در بیمارستان بستری نشده است، نوزاد باید به مدت ۲ هفته قرنطینه خانگی شود و تغذیه نوزاد با شیر دوشیده مادر که با رعایت اصول بهداشتی جمع آوری شده است و توسط فرد سالم خانواده انجام گیرد.

کودکان:

اگر در خانه کودک زیر ۵ سال دارید، دقت در موارد زیر و رعایت نکات درج شده کمک کننده خواهد بود:

از آن جا که این ویروس جدید است و هنوز دقیقاً مشخص نیست که چه تأثیری بر کودکان خواهد گذاشت، لازم است که همانند بزرگسالان از کودکان هم در مقابل ابتلا به این بیماری مراقبت شود یا در صورت بروز علائم، دقت شود که به موقع درمان شود. اغلب موارد تایید شده ابتلا به COVID-19 در بزرگسالان رخ داده است. عفونت گزارش شده کودکان هم در کودکان خردسال بوده است. ویروس فقط در موارد نادر کشنده است و تاکنون بیشتر موارد منجر به مرگ در میان افراد مسن تر با بیماری‌های زمینه‌ای دیده شده است .

ولی بخاطر داشته باشید کودکان می توانند ناقل بیماری باشند

اقدامات لازم در کودک دارای علائم احتمالی COVID-19

رعایت نکات بهداشتی دست‌ها (شستشوی مرتب آن‌ها) و بهداشت تنفسی را ادامه دهید و واکسیناسیون کودکان خود را به موقع انجام دهید تا کودک‌تان در مقابل سایر ویروس‌ها و باکتری‌های بیماری زا در امان باشد .

تفاوت علائم بالینی کودکان با علائم بالینی بزرگسالان

در گزارش‌های محدود از ابتلا کودکان به COVID-19 در چین، علائم شبه سرماخوردگی مانند تب، آبریزش بینی و سرفه را گزارش کرده اند. علائم گوارشی مانند اسهال و استفراغ حداقل در یک کودک مبتلا به COVID-19 گزارش شده است. این گزارش‌های محدود نشان می دهد که کودکان مبتلای تأیید شده اغلب علائم خفیفی نشان داده اند و عوارض شدید (سندرم ARDS و شوک سپتیک) از موارد نادر هستند.

اقدامات لازم در زمان ابتلای سایر اعضای خانواده به بیماری

اگر شما یا کودک‌تان تب، سرفه یا تنگی نفس دارید از همان ابتدای بروز علائم از پزشک کمک بخواهید. اگر به مناطقی که COVID-19 در آنجا گزارش شده سفر کرده‌اید یا اگر در تماس با فردی بوده‌اید که به تازگی به یکی از چنین مناطقی سفر کرده و علائم تنفسی دارد با پزشک خود یا با کارکنان بهداشتی تماس بگیرید و با آنها مشورت کنید .

شرایط عدم حضور کودک در مدرسه و ماندن وی در خانه

- اگر کودک علائم بیماری دارد، از پزشک کمک بخواهید و به دستوراتی که پزشک یا کارکنان بهداشتی می‌دهد، عمل کنید. در صورتی که نیاز به بستری نداشت، در خانه به خوبی از وی مراقبت کنید و به اماکن عمومی نروید تا بیماری به دیگران سرایت نکند .
- حتماً به اطلاعیه‌ها و بخشنامه‌های صادره از مراجع معتبر و ذیصلاح توجه کرده و آنها را پیگیری نمایید.
- به کودک آموزش دهید دست‌هایش را خوب بشوید و نکات بهداشتی را همیشه رعایت کند از جمله:
دهان خود را به هنگام عطسه یا سرفه با دستمال یا آرنج خم شده بپوشاند و سپس دستمال مصرف شده را داخل سطل دربسته بیندازد، چشم‌ها، دهان یا بینی را در صورتی که دست‌ها کاملاً شسته نشده‌اند، لمس نکند

کاهش استرس کودکان در مواجهه با بیماری کرونا

- کودکان ممکن است به روش‌های مختلفی نسبت به استرس واکنش نشان بدهند، مثلاً به والدین بیشتر بچسبند، مضطرب، گوشه‌گیر یا عصبانی و آشفته شوند و حتی دچار شب ادراری شوند.
- به نگرانی‌هایش گوش دهید و تا می‌توانید محبت و توجه بیشتری نثارش کنید.
- کودکان در شرایط سخت به محبت و توجه بزرگترها نیاز دارند. بنابراین تا می‌توانید به آنها توجه کنید و برایشان وقت بگذارید.
- به حرف‌های کودک گوش کنید، با مهربانی با وی صحبت کنید و به او اطمینان خاطر دهید.
- تا حد ممکن فرصت بازی کردن با کودک و شرایط آرامش او را فراهم کنید.
- کودکان باید نزدیک والدین و خانواده خود باشند و تا حد امکان از جدا کردن آنها از سرپرستان‌شان خودداری کنید. چنانچه به دلایل مختلف از جمله بستری شدن در بیمارستان مجبور به جدایی از کودک شدید، مرتب با او تماس (مثلاً تلفنی) داشته باشید و به او اطمینان دهید که همه چیز مرتب است.
- تا حد ممکن برنامه‌های روزمره و منظم کودک را ادامه دهید یا در محیط‌های جدید برنامه‌های جدید اجرا کنید، مثلاً اگر در مدرسه هستند با فعالیت آموزشی جدید و بازی، شرایط آرامی برایش فراهم کنید.
- واقعیت‌ها را درمورد اتفاقات اخیر بگویید، با کلمات ساده که برای سن کودک قابل درک باشد برایش توضیح دهید چه اتفاقی افتاده و راه‌های کاهش خطر ابتلا به بیماری را بطور واضح به او بگویید.
- اطلاعاتی هم راجع به آنچه ممکن است اتفاق بیفتد به کودک بدهید. مثلاً این که ممکن است یکی از اعضای خانواده یا خود کودک احساس کنند حالشان خوب نیست و مجبور شوند برای مدتی به بیمارستان بروند تا پزشکان کمک کنند حالشان بهتر شود.
- اگر کودک شیر خوار است به نکاتی که در مورد شیر دادن در قسمت نوزادان اشاره شده توجه شود.
- حتی الامکان از حضور سایر کودکان در کنار کودک خود ممانعت بعمل آورید.

نوجوانان:

- به علت تعطیل بودن مدارس، نوجوانان در منزل هستند. از تجمع چندین نوجوان در کنار هم خودداری شود.
- با توجه به تعطیلی مدارس، شرایطی در منزل فراهم گردد تا نوجوان به روش‌های مختلف نظیر تماشای فیلم‌های مورد علاقه، خواندن کتاب، بازی‌های مختلف سرگرم و اوقات فراغت او پر باشد.
- وسایل بازی، لوازم التحریر، کتاب‌های درسی و غیر درسی مورد استفاده در صورت امکان قبل از استفاده ضد عفونی شوند و پس از استفاده، دست‌ها با آب و صابون شسته شوند. به نوجوان آموزش دهید از به دهان بردن لوازم التحریر و سایر اشیاء مشابه خودداری کند.
- تبلت، لپ‌تاپ، تلفن همراه، وسایل بازی، کنترل تلویزیون و ... ضد عفونی و تمیز شوند.
- مطمئن شوید که نوجوان نحوه صحیح شستشوی دست‌ها را می‌داند و مطابق با آن عمل می‌نماید. هم‌چنین از سرویس بهداشتی با رعایت مسائل ایمنی و بهداشت استفاده می‌نماید.
- به نوجوان آموزش دهید از دست زدن به اشیاء غیر ضروری تا عادی شدن شرایط خودداری کند.
- حتی الامکان از همراه بردن نوجوان به بیرون منزل خودداری شود و در صورت ضرورت، از حضور در مکان‌های پر جمعیت خودداری شود.
- نوجوان را تشویق کنید تا در محیط خانه به نرمش و ورزش‌های ساده خانگی بپردازد.
- مراقب باشید تا نوجوان از غذاهای سالم استفاده نماید. میوه‌ها و سبزی‌ها را در رژیم غذایی خود داشته باشد؛ مایعات کافی بنوشد و از مصرف غذاهای پرکالری، فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار خودداری کند.
- اگر در خانواده فرد مشکوک یا مبتلا به کووید ۱۹ وجود دارد، تمام نکات مذکور در مواجهه با افراد مشکوک و بیمار را رعایت کنید.

سالمندان:

- اهمیت بیماری کرونا در سالمندان و ضرورت توجه به آن و توصیه های لازم به منظور پیشگیری :
- سالمندان و افراد دچار بیماری مزمن را از محیطی که بیمار کرونا وجود دارد، دور کنید.
- سالمندان به دلیل کاهش توان مقابله ی کارآمد بدن با بیماری ها و ابتلا به بیماری های همزمان، در برابر این ویروس آسیب پذیرتر هستند و ممکن است وخامت بیماری و عوارض آن در آنها شدیدتر باشد.
- الگوی تظاهر علائم و نشانه ها در سالمندان ممکن است متفاوت از سایر گروه های سنی و غیر اختصاصی باشد
- در صورت ابتلای سالمند به بیماری زمینه ای، مطمئن شوید که داروهای خود را به موقع و به مقدار تجویز شده مصرف می نماید.
- با توجه به اینکه بهترین راه پیشگیری، قطع حلقه ی انتقال آن از بیرون منزل به داخل آن است که عموماً توسط اعضاء فعال خانواده صورت می گیرد، رعایت بهداشت و بخصوص شستشوی مرتب دست ها توسط سایر اعضای خانواده هنگام ورود به منزل در پیشگیری از ابتلای سالمند به کووید ۱۹ حائز اهمیت است.
- رعایت فاصله ایمن با سالمند، عدم تجمع در اطراف وی، پرهیز از روبوسی و هر گونه تماس فیزیکی در پیشگیری از ابتلای سالمند نقش بسزایی دارد.
- اهمیت شستشوی مداوم دست ها و چگونگی انجام صحیح آن را به سالمند آموزش دهید و مطمئن شود به خوبی آن را انجام میدهد.
- سطوح و وسایل در تماس با سالمند نظیر سرویس بهداشتی، دستگیره ها و ... را ضدعفونی کنید.
- لوازم اختصاصی مورد استفاده سالمند مانند دندان مصنوعی، عصا، واکر و ... را مرتب ضد عفونی نمایید.
- در محل سکونت سالمند، ترتیبی اتخاذ شود تا جریان هوا برقرار باشد و تهویه مناسب صورت گیرد.
- در صورت لزوم از ماسک، دستکش و دستمال برای سالمندان و اطرافیان استفاده شود.
- از نظر روحی و روانی سالمند را تقویت نمایید. از استرس وی را دور نگه دارید و به او آرامش دهید.
- در صورت بروز علائمی نظیر سرفه، تنگی نفس، خستگی، احساس سنگینی در قفسه سینه، گیجی، کاهش هشیاری، هذیان گویی، فورا سالمند را برای معاینه نزد پزشک ببرید یا در مواقع اورژانس از ۱۱۵ کمک بگیرید.
- مصرف آب فراوان، مصرف آب کلم، آب گوجه فرنگی، توت فرنگی، کیوی، کدو تنبل، پرتقال (بویژه تو سرخ)، گریپ فروت، لیمو، انار، هویج، مصرف سبزیجات تازه همراه با آب لیموترش یا آب نارنج توصیه می شود. مطمئن شوید از حبوبات و تخم مرغ (حداکثر سه عدد تخم مرغ در هفته) استفاده می کند. از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین خودداری شود.

مراقبت از سالمندان مبتلا به کرونا در منزل :

- رعایت بهداشت دست، کنترل محیطی (نظافت و ضد عفونی)، دفع بهداشتی زباله (ماسک، دستمال و استفاده از سطل زباله ی در دار و و پدال دار) در محل سکونت، بسته بندی و حمل وسایل مربوط به مراقبت از بیمار و جلوگیری از صدمات اجسام نوک تیز مرتبط با سالمند حائز اهمیت است.

اقدامات احتیاطی بیشتر:

- شناخت زود هنگام بیماری از طریق علائم و کنترل منبع عفونت در محل سکونت
- تشویق سالمندان علامت دار به ماندن در اتاق های مجزا و دارای تهویه مناسب
- سرو وعده غذایی سالمند در اتاق محل اقامت
- توصیه به مراقبت از سالمند توسط تنها یک نفر یا افراد محدود مرتبط با سالمند

- سالمند و سایر اعضای خانواده باید هنگام سرفه کردن یا عطسه کردن با استفاده از دستمال یک بار مصرف، ماسک ها یا آرنج خمیده، بینی و دهان خود را بپوشانند تا ترشحات تنفسی در محیط خانه پخش نشود و به دنبال آن نکات بهداشتی دست انجام شود.
- فرد نگهداری کننده سالمند باید اصول اقدامات پیشگیری کننده به ویژه اصول پیشگیری از انتقال از راه تنفس و تماس را بداند و برای اعضای خانواده و سالمند علامت دار ترویج کند و از وجود امکانات کافی برای شستشوی دست و دستمال های ضد عفونی کننده در صورت عدم دسترسی به محل شستشو برای اعضای خانواده و بویژه سالمند علامت دار اطمینان حاصل کند.
- باید منابع کافی برای دفع بهداشتی ترشحات و خلط ها مانند سطل بدون لمس یا پدال دار در دسترس سالمند فراهم شود.
- فاصله مناسب (۲ تا ۱ متر) هنگام مراقبت از سالمند علامت دار رعایت شود.
- در بیان هشدارهای لازم به سالمندان به نحوی رفتار کنید که موجب ترس و اضطراب آنان نشود.

زنان باردار:

زنان باردار نسبت به جمعیت عمومی در برابر این عفونت آسیب پذیرتر (مرگ و عوارض شدید) هستند

- زنان باردار به واسطه تجربه تغییرات ایمنولوژیک و فیزیولوژیک ممکن است در برابر این عفونت آسیب پذیرتر باشند. زنان باردار ممکن است در معرض بیماری شدید، عوارض شدید و مرگ بیشتری نسبت به جمعیت عمومی باشند. به همین دلیل زنان باردار بایستی اقدامات پیشگیری کننده را جهت ممانعت از بیماری (مانند دست شستن و عدم تماس با افراد بیمار) رعایت کنند.

پرسنل باردار شاغل در مراکز بهداشتی- درمانی در تماس با بیماران مبتلا در معرض خطر بیشتری هستند

- این زنان باردار بایستی از دستورالعمل های ارزیابی خطر و کنترل عفونت پیروی کنند. پیروی دقیق از توصیه های پیشگیری و کنترل عفونت یک مکانیسم مهم حفاظت است. مراکز بهداشتی درمانی ممکن است در صورت دسترسی به پرسنل کافی، از سیاستهای کاهش تماس پرسنل باردار با موارد مشکوک/ مبتلای قطعی در موارد ارائه خدماتی که با افزایش تولید آئروسول می باشد، استفاده کنند.

امکان انتقال عفونت از مادر به جنین

- انتقال ویروس معمولاً از طریق انتقال ترشحات تنفسی رخ می دهد. با توجه به تعداد شواهد موجود فعلی هنوز احتمال انتقال عفونت داخل رحمی از مادر بیمار به جنین تأیید نشده است. در بررسی ترشحات شیر و مایع آمنیوتیک در مادران مبتلای قطعی، ویروس رویت نشده است.

اقدامات پیشگیرانه برای محافظت از زنان و نوزادان در برابر COVID-19

- اقدامات پیشگیرانه شامل این است که مرتباً دستان خود را تمیز کنند، هنگام سرفه جلوی دهان خود را با خم آرنج یا دستمال بپوشانند و حداقل فاصله ۱-۲ متر را با افرادی که سرفه یا عطسه می کنند، حفظ نمایند.

خطرات زایمانی در جنین مادران مبتلای قطعی

- در موارد کووید ۱۹ مثبت در موارد کمی که رویت شده احتمال زایمان زودرس مطرح شده است. البته مشخص نیست که این مشکل بدلیل عفونت مادر بوده است و تاکنون احتمال عوارض جدی زایمانی مشخص نشده است.
- در موارد ابتلای آنفلوآنزا، SARS و MERS، وزن کم زمان تولد و زایمان زودرس گزارش شده است، البته تب در سه ماهه اول بارداری می تواند منجر به نواقص جسمی جنین شود

با ورود به سامانه www.salamat.gov.ir از غربالگری خود و خانواده تان در برابر ابتلا به کرونا ویروس اطمینان حاصل نمائید.

مهم ترین اقدام شما در خانواده این است که توصیه های بهداشت فردی و نحوه شستشوی صحیح دست و استفاده صحیح از مواد ضد عفونی کننده را رعایت کنید.