



معاونت بهداشت



بسیج مستضعفین



راهنمای پیشگیری و مراقبت کووید ۱۹

گروه آموزش و ارتقای سلامت



راهنمای پیشگیری و مراقبت کووید ۱۹

مدیریت و کنترل اپیدمی کووید ۱۹ به شیوه محله و خانواده محور

طرح شهید "حاج قاسم سلیمانی"

مبثنی بر برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت

زیر نظر:

دکتر عبدالرسول همتی

دکتر عبدالحسین فرح بخش

گردآوری و تدوین:

دکتر محمدرضا کریمی

بهنام لشگر آرا

با همکاری:

دکتر مصطفی ابراهیمی، دکتر محمدجواد لولیا

رضیه شناور، فریبا رضایی، مرجان مشتاقی مقدم، صالح نصیری

فهرست مطالب:

- ۱ بیماری کووید ۱۹ چیست؟
- ۱ علائم بیماری کووید ۱۹ کدام است؟
- ۱ دوره نهفتگی و سرایت بیماری چقدر است؟
- ۲ راه‌های انتقال بیماری کووید ۱۹ چیست؟
- ۲ چگونه خود را در برابر ابتلا به کووید ۱۹ محافظت کنیم؟
- ۳ علائم خطر در فرد مبتلا به کووید ۱۹ کدام است؟
- ۳ احتمال ابتلا به کووید ۱۹ در چه افرادی بیشتر است؟
- ۳ چه افرادی بیشتر از بقیه در معرض ابتلا به شکل شدید و عارضه دار بیماری کووید ۱۹ هستند؟
- ۴ در صورت داشتن علائم کووید ۱۹ چه کنیم؟
- ۴ اگر احساس کردیم به کووید ۱۹ مبتلا شده‌ایم، چه موقع باید به پزشک مراجعه کنیم؟
- ۵ جداسازی بیمار (ایزوله کردن) خانگی چیست؟
- ۵ چه شرایطی برای ایزوله کردن بیمار مبتلا به کرونا در خانه ضروری است؟
- ۶ برای جداسازی بیمار یا فرد مشکوک به بیماری کرونا چه کنیم؟
- ۷ تا چه زمانی باید در قرنطینه خانگی بمانیم؟
- ۸ برای پیشگیری از کووید ۱۹ چگونه اصول بهداشتی را رعایت کنیم؟
- ۱۲ پالس اکسی متر چیست و چگونه انجام می‌شود؟
- ۱۲ اصول تغذیه صحیح در دوران نقاهت بیماری کووید ۱۹
- ۱۴ چگونه اضطراب خود و اطرافیان را کنترل کنیم؟
- ۱۷ مراکز منتخب تشخیص و درمان سرپایی بیماران کووید ۱۹ در استان فارس

مقدمه:

این راهنما به منظور آموزش خود مراقبتی به بیمار مشکوک یا مبتلا به کووید ۱۹ و خانواده ایشان جهت جلوگیری از گسترش این بیماری، تدوین شده است.

بیماری کووید ۱۹ چیست؟

بیماری کووید ۱۹ توسط کرونا ویروس جدید ایجاد می شود که به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می شود و بعضاً ریه ها و گاهی به دیگر اعضای بدن مانند قلب، کلیه و ... آسیب می زند. در حال حاضر این بیماری داروی اختصاصی ندارد و بهترین راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری، خود مراقبتی و جلوگیری از ورود ویروس به بدن است.



علائم بیماری کووید ۱۹ کدام است؟

در اغلب موارد این بیماری، خود را به شکل یک ناخوشی شبه آنفلوانزا نشان می دهد. لذا علائم عمده این بیماری تب، سرفه، ضعف و بدن درد است. اما در بسیاری از بیماران، سایر علائم مانند گلودرد، تنگی نفس، درد عضلانی، لرز، سردرد، از دست دادن حس بویایی و چشایی، قرمزی چشم ها و علائم گوارشی مانند تهوع و استفراغ و اسهال ممکن است بروز کند.



بدن درد



گلودرد



سر درد



تب



سرفه

دوره نهفتگی و سرایت بیماری چقدر است؟

دوره نهفتگی به معنی فاصله زمانی بین تماس با ویروس و شروع علائم در فرد است. این زمان برای بیماری کووید ۱۹ بین ۱ تا ۱۴ روز (به طور متوسط ۳ روز) می باشد.



دوره سرایت یا عفونت زایی بیماری حداقل به مدت ۱۴ روز است و بیشترین انتقال بیماری به دیگران از ۲ روز قبل از شروع علائم تا ۵ روز پس از آن رخ می دهد. بعد از گذشت ۱۰ روز از شروع علائم، اگر بیمار هیچگونه علامتی از تنگی نفس، تب و سرفه های آزاردهنده و قطاری نداشته باشد. احتمال انتقال بیماری به دیگران توسط بیمار به حداقل می رسد.

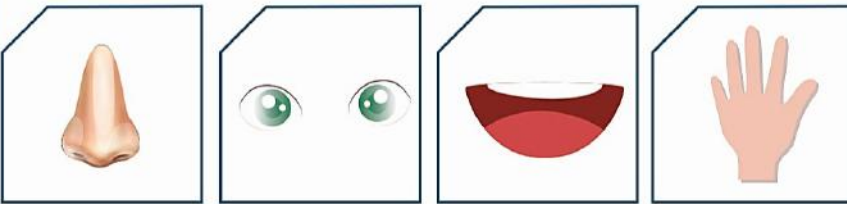
راه های انتقال بیماری کووید ۱۹ چیست؟

این بیماری بطور مستقیم و یا غیر مستقیم از فرد بیمار به افراد سالم منتقل می شود. فرد بیمار ممکن است علائم بیماری را داشته باشد یا بی علامت باشد.



انتقال مستقیم: انتقال ویروس می تواند از طریق تنفس قطرات ریز و بزرگ حاوی ویروس که در زمان تنفس، صحبت کردن یا عطسه و سرفه از دهان و بینی فرد آلوده خارج می شود، صورت گیرد.

انتقال غیر مستقیم: قطرات ریز و درشت حاوی ویروس که در زمان تنفس، صحبت کردن، سرفه و عطسه از دهان و بینی فرد بیمار خارج می شود، سطوح مختلف را آلوده می کند. تماس دست افراد با این سطوح آلوده و لمس چشم، دهان و بینی می تواند باعث ورود ویروس به داخل بدن فرد سالم و انتقال بیماری شود.



چگونه خود را در برابر ابتلا به کووید ۱۹ محافظت کنیم؟

- ۱) مرتب دست های خود را با آب و صابون و به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.
- ۲) هنگام خروج از منزل و تا زمان بازگشت، دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید.
- ۳) حداقل فاصله فیزیکی ۲ متر در فضاهای بسته و ۱ متر در فضاهای باز را با دیگران رعایت کنید.
- ۴) تا می توانید در منزل بمانید و از تردد در محل های شلوغ خودداری کنید.
- ۵) با دیگران دست ندهید و روبوسی نکنید.
- ۶) در مراسم و دورهمی ها شرکت نکنید.
- ۷) از افرادی که علائم کووید ۱۹ یا علائم سرماخوردگی یا آنفلوانزا دارند دوری کنید.
- ۸) از لمس چشم، دهان و بینی خود بپرهیزید.
- ۹) تا حد ممکن از خوردن و آشامیدن در خارج از خانه، خصوصاً در حضور دیگران خودداری کنید.

علائم خطر در فرد مبتلا به کووید ۱۹ کدام است؟

در صورتی که بیمار یک یا چند علامت از علائم زیر را داشته باشد می بایست حتماً به پزشک مراجعه نماید:

تنگی نفس و تنفس دشوار



احساس درد یا فشار در قفسه سینه



تشدید سرفه ها یا بروز سرفه های خلط دار



عدم قطع تب پس از ۵ روز از شروع بیماری



ناتوانی در بیدار شدن یا احساس گیجی



متمایل به آبی رنگ شدن لبها، صورت یا نوک انگشتان و زیر ناخن ها



احتمال ابتلا به کووید ۱۹ در چه افرادی بیشتر است؟

در برخی افراد احتمال بیشتری وجود دارد که به بیماری کووید ۱۹ مبتلا شوند:

۱) افرادی که بیشتر از ۱۵ دقیقه و در فاصله کمتر از ۲ متر از بیمار مبتلا به کووید ۱۹ (بیمار دارای علامت یا بدون علامت) قرار می گیرند.

۲) افرادی که در معرض سرفه و عطسه بیمار مبتلا به کووید ۱۹ قرار می گیرند.

چه افرادی بیشتر از بقیه در معرض ابتلا به شکل شدید و عارضه دار بیماری کووید ۱۹ هستند؟

تمامی افراد از هر جنس و سنی ممکن است به شکل شدید و عارضه دار بیماری کووید ۱۹ مبتلا شوند. با این حال احتمال ابتلای افراد زیر به شکل شدید بیماری بیشتر است:

مادران باردار



سالمندان



افرادی که به دلیل بیماری یا مصرف داروها دچار ضعف سیستم ایمنی هستند.



افراد مبتلا به بیماری های زمینه ای (دیابت، پرفشاری خون، بیماری های قلبی عروقی، آسم و...)



در صورت داشتن علائم کووید ۱۹ چه کنیم؟

به محض بروز علائم کووید ۱۹ اولین کاری که باید انجام شود جداسازی فرد بیمار از سایر اعضای خانواده، محل کار و جامعه است. به این کار ایزولاسیون یا جداسازی می گویند. سایر اقداماتی که با بروز علائم باید انجام داد عبارتند از:

بررسی علائم در سایر اعضای خانواده و جداسازی افرادی که علامت دار هستند.



مشورت با پزشک جهت مراجعه یا عدم مراجعه بیمار و اعضای خانواده که علامت دار هستند.



وقتی بیمار هستید در خانه بمانید و به اندازه کافی استراحت کنید. نوشیدن مایعات اهمیت زیادی دارد و تا می توانید از مایعات بیشتری استفاده کنید.



پیش از مراجعه به پزشک برای کاهش تب و بدن درد می توانید از استامینوفن استفاده کنید.



اگر علائم بیماری تشدید شد با پزشک خود مشورت کنید.



اگر احساس کردیم به کووید ۱۹ مبتلا شده ایم، چه موقع باید به پزشک مراجعه کنیم؟

به تمام افرادی که علائم کووید ۱۹ دارند یا با فرد مبتلا به کووید ۱۹ در تماس بوده اند، توصیه می شود با پزشک خانواده خود مشورت نموده و توصیه های پزشکی را دریافت و اجرا کنند، ولی دسته ای از افراد باید حتماً حضوری به پزشک مراجعه نمایند.

بیمارانی که دچار تنگی نفس یا کاهش سطح اکسیژن خون شده اند (اشباع اکسیژن خون آن ها مساوی یا کمتر از ۹۳ درصد است)



بیمارانی که دچار کاهش سطح هوشیاری شده اند یا به سختی می توانند خود را بیدار نگه دارند.



بیمارانی که درد یا فشار مداوم در قفسه سینه دارند.



بیمارانی که دچار کاهش فشارخون شده اند.



بیمارانی که دچار کم آبی شدید و عدم تحمل خوراکی مایعات شده اند.



بیمارانی که رنگ صورت یا لب آن ها به رنگ آبی متمایل شده است.



جداسازی بیمار (ایزوله کردن) خانگی چیست؟

زمانی که شخصی به بیماری مبتلا می شود برای جلوگیری از انتقال بیماری به سایر اعضای خانواده، اتاق بیمار را از سایرین جدا می کنند که به این کار ایزوله کردن خانگی می گویند. افراد مبتلا به کرونا و خانواده هایشان باید هوشیار باشند تا بتوانند خطر پراکنده شدن بیماری را به سایر افراد خانواده و اطرافیان به حداقل برسانند.

چه شرایطی برای ایزوله کردن بیمار مبتلا به کرونا در خانه ضروری است؟

- ۱) خانه بیمار بایستی دارای توالت و روشویی سالم باشد.
- ۲) در خانواده فردی وجود داشته باشد که از سلامتی برخوردار بوده و با آگاهی کامل بتواند از بیمار مراقبت نماید.
- ۳) اتاقی که بیمار مراقبت می شود قابل گندزدایی و شستشو باشد (ترجیحاً کف اتاق، سرامیک یا موزاییک باشد و دیوارها و سقف ترجیحاً قابل شستشو باشند).
- ۴) اتاق محل اقامت بیمار دارای تهویه مناسب باشد، بدون اینکه باعث آلودگی فضای دیگری شود.
- ۵) سیستم سرمایش و گرمایش آن به گونه ای باشد که مانع خروج هوای اتاق بیمار به دیگر اتاق ها شود.

برای جداسازی بیمار یا فرد مشکوک به بیماری کرونا چه کنیم؟

- بیمار را در خانه از سایر افراد جدا کنید. بیمار بایستی در اتاقی مجزا و جدا از سایر اعضای خانواده اقامت داشته باشد.
- در صورتی که اتاق مجزا در خانه وجود ندارد، لازم است یک گوشه از فضای خانه به مراقبت از بیمار اختصاص داده شود تا با این کار ارتباط اعضا خانواده با بیمار به حداقل ممکن برسد.
- این فضا باید دارای پنجره و تهویه مناسب باشد و رعایت حداقل ۲ متر فاصله با محل قرار گرفتن بیمار از هر طرف امکان پذیر باشد.
- بیمار در صورت تنها بودن در اتاق، نیاز به استفاده از ماسک ندارد ولی در صورت داشتن فضای مشترک و زندگی با اعضای خانواده، تا حد امکان در تمام مدت باید از ماسک استفاده کند و اگر قادر به تحمل ماسک نیست (مشکل در تنفس دارد) باید فاصله ۲ متری با دیگران را حفظ کند.
- ترجیحاً ماسک دستمال کاغذی و مایع ضد عفونی کننده دست، در اختیار بیمار قرار داده شود. همچنین در اتاق بیمار یک سطل درب دار با کیسه زباله سالم قرار دهید تا ماسک، دستکش و دستمال کاغذی های بیمار و مراقب او، درون آن انداخته شود.

نکته: بیمار باید در هنگام عطسه و سرفه، اگر ماسک ندارد دهان و بینی خود را

به وسیله دستمال کاغذی بپوشاند.

- در حد امکان، وسایل اضافی و غیر ضروری مانند کمد، میز و ... در اتاق بیمار نباشد و به اتاق های دیگر منتقل شود.
- در صورت امکان وسایل ارتباطی و سرگرمی جداگانه ای (مانند تلفن همراه، تلویزیون و ...) برای بیمار در نظر گرفته شود.
- وسایل غذاخوری، وسایل خواب و سایر وسایل بیمار باید جداگانه باشد و به صورت مشترک با اعضای خانواده استفاده نشود.

۸) مراقبین هنگام ورود به اتاق، باید از ماسک پزشکی که محکم و متناسب با صورت است، استفاده کنند و بیمار نیز در زمان ورود مراقب به اتاق، باید از ماسک استفاده نماید.

۹) بیمار در تمام زمان ایزوله شدن خانگی، ملاقات ممنوع است و تعداد مراقبین بیمار باید به حداقل ممکن برسد. مراقبین بعد از تماس با بیمار یا وسایل پیرامون او باید دست ها را با آب و صابون بشویند و حتماً از وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش) استفاده نمایند.

۱۰) کلیه سطوح و وسایل پیرامون بیمار (مانند میله ها و میز کنار تخت، تبلت، ریموت، میز غذا و ...) باید روزانه با سفید کننده خانگی رقیق شده (وایتکس پنج صدم درصد) به صورت اسپری، ضد عفونی شود و اجازه دهید تا محلول خشک شود. برای تهیه این محلول باید ۲ درب نوشابه وایتکس ۵ درصد را در یک لیتر آب سرد رقیق کنید.

توجه: سفید کننده خانگی رقیق شده باید نهایتاً ظرف مدت ۲۴ ساعت مصرف شود

و بعد از این مدت از خاصیت گندزدایی آن کاسته می شود.

۱۱) لباس ها و ملحفه هایی که آلوده به خون، ترشحات و یا مایعات بدن بیمار است باید فوراً تعویض و شسته شوند. کلیه البسه و ملحفه های کثیف می بایست با آب گرم (در دمای ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتی گراد) با مواد شوینده به طور جداگانه شسته شوند.

۱۲) تا حد امکان سرویس بهداشتی و حمام مجزایی در اختیار بیمار قرار داده شود. در صورت عدم امکان، پس از هر بار استفاده، سرویس بهداشتی باید با سفید کننده خانگی رقیق شده (وایتکس یک دهم درصد) ضد عفونی شود. برای تهیه این محلول ۴ درب نوشابه وایتکس ۵ درصد را در یک لیتر آب سرد رقیق کرده و بر روی سطوح مختلف اسپری کنید.

تا چه زمانی باید در قرنطینه خانگی بمانیم؟

جدا از مدت زمان لازم برای استراحت در منزل به دلیل ابتلا به کووید ۱۹ که توسط پزشک تعیین می شود، بیمار مبتلا به کووید ۱۹ با علائم خفیف، می بایست حداقل ۵ روز بعد از شروع علائم و ۲۴ ساعت بدون تب، سرفه پایدار و تنگی نفس در قرنطینه باشد. اگر وضعیت بیماری فرد به گونه ای باشد که در بیمارستان بستری شود، در آن صورت مدت زمان بستری به زمان قرنطینه اضافه می شود.

برای پیشگیری از کووید ۱۹ چگونه اصول بهداشتی را رعایت کنیم؟

(۱) شستشوی مرتب دست ها:

شستشوی مرتب دست ها، پرهیز از دست دادن با یکدیگر و خودداری از تماس دست های آلوده و نشسته با چشم ها، بینی و دهان اهمیت زیادی در پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ دارد.

■ مراحل صحیح شستشوی دست ها:



در صورت عدم دسترسی به آب و صابون، می توانید از ضدعفونی کننده با درصد الکل ۶۰٪ به بالا استفاده کنید.

(۲) استفاده صحیح از ماسک:

استفاده از ماسک به روش صحیح، تأثیر بسزایی در پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ دارد و می تواند به عنوان یک سد محافظ در برابر ذرات معلق عفونی در فضا به کار رود.

به یاد داشته باشید استفاده از ماسک از لحظه خروج از منزل تا زمان بازگشت ضروری است.

■ مراحل صحیح استفاده از ماسک:

- ۱) استفاده از ماسک برای همه افراد ضروری است به ویژه:
 - اگر از گروه های پرخطر هستید. (مادران باردار، سالمندان، بیماران با نقص سیستم ایمنی، بیماران قلبی و عروقی، بیماران تنفسی، بیماران دیابتی، افراد با BMI بیشتر از ۴۰)
 - اگر از فرد بیمار مراقبت می کنید.
 - اگر به مکان های عمومی یا شلوغ می روید.
 - اگر عطسه یا سرفه می کنید.
- ۲) قبل از قرار دادن ماسک روی صورت، دست های خود را با آب و صابون یا دستمال پاک کننده الکلی تمیز کنید.
- ۳) دهان و بینی را کاملاً پوشانده و هیچ شکافی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد.

در حین استفاده از ماسک آن را زیر بینی یا چانه خود قرار ندهید.

- ۴) در حین استفاده از ماسک، آن را لمس نکنید و اگر لمس کردید دست های خود را با آب و صابون بشویید.
- ۵) به محض مرطوب شدن ماسک، آن را با ماسک جدید جایگزین کنید و از ماسک های یکبار مصرف، بیش از یکبار استفاده نکنید.
- ۶) برای برداشتن ماسک از صورت، کش آن را از پشت آزاد کنید و جلو ماسک را لمس نکنید و بلافاصله آن را درون سطل زباله بیاندازید. سپس دست های خود را با مایع الکلی یا آب و صابون بشویید.

■ انواع ماسک:

- ماسک های پزشکی (ماسک های جراحی)
- ماسک های N95/FFP2 (سوپاپ دار - بدون سوپاپ)
- ماسک های پارچه ای

■ ماسک پزشکی:

ماسک های پزشکی (ماسک های جراحی) به عنوان یک سد محافظ در برابر ذرات معلق عفونی در فضا به کار می روند. استفاده از ماسک های پزشکی موجب حفاظت فرد در برابر ابتلا به بیماری های عفونی ناشی از هوا، مایعات بدن و ذرات معلق می شود.

■ نکات مهم در خصوص ماسک یکبار مصرف:

- ماسک های جراحی قابل ضد عفونی و شستشو نمی باشند و یکبار مصرف هستند.
- وقتی ماسک، مرطوب، آسیب دیده یا آلوده شد، آن را تعویض کنید زیرا به محض خیس شدن کارایی خود را از دست می دهند.
- استفاده از الکل بافت دفاعی ماسک را از بین می برد.

■ نکاتی در مورد پوشیدن ماسک N95/FFP2:

ماسک های N95 برای استفاده در بخش های پرخطر پزشکی مانند بخش اتفاقات، بخش مراقبت های ویژه، بخش های فیزیوتراپی (قسمت درمان فیزیوتراپی قفسه سینه) و بخش های عفونی می باشد. همچنین پرسنل پزشکی که باید از بیماران پرخطر مراقبت کنند و یا با روش های درمانی پرخطر در ارتباط هستند نیز می توانند از ماسک N95 با سطح بالای محافظتی استفاده کنند.

نکته: استفاده نادرست از ماسک N95 ممکن است باعث ایجاد ناراحتی یا کاهش سطح حفاظت شود از این رو استفاده از این نوع ماسک ها برای عموم مردم توصیه نمی شود.

■ ماسک های پارچه ای باید چه ویژگی هایی داشته باشند؟

- مطابق توصیه انجمن کنترل بیماری عفونی آمریکا (CDC) ماسک های پارچه ای که به صورت خانگی تهیه می شوند، برای کمک به کاهش سرعت انتشار ویروس کرونا باید دارای مشخصات زیر باشند:
- اطراف صورت را محکم و کامل پوشش دهند.
 - حلقه ها یا بندهای ایمن و مناسبی داشته باشند.
 - از چند لایه پارچه ای ساخته شده باشند و تنفس بدون محدودیت امکان پذیر باشد.
 - قابلیت شستشو و خشک کردن داشته باشند.
 - این ماسک ها به تعداد دفعات استفاده، می بایست با ماشین لباسشویی شسته و اتو شوند.

ماسک های پارچه ای نباید برای افراد زیر مورد استفاده قرار گیرند:

- ✗ برای کودکان زیر ۲ سال.
- ✗ افرادی که مشکل تنفسی دارند.
- ✗ افراد ناتوان یا افرادی که به نوعی قادر به برداشتن ماسک از روی صورت بدون کمک نیستند.

■ منظور از ماسک های فیلتردار یا سوپاپ دار چیست؟

■ عموم مردم، به اشتباه ماسک های سوپاپ دار را ماسک های فیلتردار می نامند و بعضاً تصور می کنند که سوپاپ همان فیلتر است! سوپاپ در واقع شیر بازدمی است که هنگام دم بسته و هنگام بازدم باز می شود. ■ کار سوپاپ در واقع خروج راحت تر هوای بازدمی است و باعث کاهش تجمع هوای بازدمی و رطوبت می شود.

■ اگر از ماسک های سوپاپ دار استفاده می کنید، همیشه دقت کنید که لایه ژلاتینی یا لاستیکی سوپاپ سالم باشد و به اصطلاح، تغییر شکل نداده باشد.

■ در صورت نقص سوپاپ، آلودگی بدون عبور از فیلتر ماسک وارد ناحیه تنفسی فرد شده و سلامت فرد را در معرض خطر قرار می دهد.

■ در صورت هرگونه نقص در عملکرد سوپاپ، تغییر شکل یا پاره شدن، آسیب به بندها، ایجاد مقاومت تنفسی و نیز ایجاد رطوبت زیاد در آن، باید بلافاصله ماسک را تعویض کرد.

۳) رعایت فاصله فیزیکی:

فاصله گذاری فیزیکی که فاصله گذاری اجتماعی نیز نامیده می شود به معنای حفظ فاصله کافی بین خود و سایر افراد است. برای حفظ فاصله اجتماعی یا فاصله فیزیکی:

■ از افراد دیگر حداقل ۲ متر فاصله بگیرید.

■ در گروه ها تجمع نکنید.

■ از حضور در مکان های شلوغ و تجمعات بپرهیزید.

فاصله گذاری فیزیکی بخصوص برای افرادی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به نوع شدید این بیماری هستند، حائز اهمیت است.

پالس اکسی متر چیست و چگونه انجام می شود؟

پالس اکسی متر دستگاهی کوچک و سبک است که برای اندازه گیری میزان اشباع اکسیژن خون استفاده می شود. این دستگاه معمولاً به انگشت دست فرد متصل می شود. میزان طبیعی اکسیژن خون ۹۵ تا ۹۷٪ است و اگر این میزان به ۹۳٪ یا کمتر برسد، فرد بیمار باید حتماً به پزشک مراجعه کند.

■ برای استفاده صحیح از پالس اکسی متر:

- (۱) دفترچه راهنمای کارخانه ی تولید کننده ی دستگاه را مطالعه کنید.
- (۲) دستگاه را به انگشت اشاره ی بیمار متصل کنید. انگشت گیر را بر روی انگشت اشاره قرار دهید و مطمئن باشید که کاملاً به آن چسبیده است.
- (۳) در صورتی که مشکلی در انگشتان دست بود، می توان از انگشتان پا و یا لاله ی گوش استفاده کرد.
- (۴) مطمئن شوید که ناخن مربوطه با ناخن مصنوعی، لاک یا ماده ی دیگری پوشانده نشده است.
- (۵) سنسور را به انگشت انتخاب شده ی بیمار، به گونه ای وصل کنید که چراغ نوری و سنسور پروب در دو نقطه مقابل هم قرار گیرند.
- (۶) دست بیمار را هم سطح قلب او قرار دهید.
- (۷) بعد از قرار گرفتن دستگاه بر روی انگشتان، حداقل ۱۰ ثانیه صبر کنید تا میزان اشباع اکسیژن خون نمایش داده شود.
- (۸) اگر متوجه شدید که پالس اکسی متر درست کار نمی کند، آن را از روی انگشت بردارید و دوباره بگذارید. اگر باز هم جواب نداد شارژ باتری را بررسی کنید.

اصول تغذیه صحیح در دوران نقاهت بیماری کووید ۱۹

دریافت کافی مواد غذایی و رعایت تعادل و تنوع در مصرف گروه های اصلی غذایی منجر به تقویت سیستم ایمنی و تسریع در بهبودی بیماری کووید ۱۹ می شود.

■ ۹ نکته برای اصول تغذیه صحیح در دوران نقاهت بیماری کووید ۱۹:

- (۱) تأمین مقادیر زیاد مایعات همچون آب، آب میوه تازه طبیعی (آب هندوانه، آب پرتقال، آب سیب

- (۱) و آب سبزی های تازه طبیعی (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و ...) چای کم رنگ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل ۸ لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی
- (۲) مصرف انواع سوپ داغ مانند سوپ سبزیجات، سوپ جو، بلغور جو دو سر و ...
- (۳) مصرف روزانه میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و ...) یا سبزیجات آب پز
- (۴) استفاده از عسل برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه
- (۵) استفاده از زرد چوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضد التهاب آن
- (۶) اضافه کردن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها که به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کند.



- (۷) استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین A که سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی می شود مانند: زرده تخم مرغ، گوشت ماهی، جگر، میوه ها و سبزی های زرد و نارنجی همچون کدو حلواپی، هویج، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی، برگ های تیره رنگ کاهو، اسفناج و ...
- (۸) استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین C بدلیل خاصیت آنتی اکسیدانی آن: مانند مرکبات و سبزیجات سبزرنگ مانند فلفل دلمه ای (به ویژه آب تازه میوه ها و سبزی ها) یا آب نارنج یا آب لیمو ترش تازه همراه غذا و سالاد که سبب افزایش اشتها نیز می شود.
- (۹) استفاده از منابع غذایی پروتئین، روی، آهن، سلنیم که تقویت کننده سیستم ایمنی است مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی (سالمون) یا میگو، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز (بادام، گردو، پسته، فندق و ...) و خشکبار حداقل دو وعده در روز

ویتامین D باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها

از جمله بیماری های تنفسی می شود.

۹ نکته برای پرهیز و محدودیت های غذایی در دوران نقاهت بیماری کووید ۱۹:

- ۱) پرهیز از غذاهای سنگین مانند آش های غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم آن دشوار است.
- ۲) محدود کردن غذاهای پر چرب و یا سرخ کرده مانند سالاد الویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیر، انواع کوکو و کتلت
- ۳) محدود کردن مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده فرآوری شده
- ۴) ممنوعیت استفاده از ترشی ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن می شوند.
- ۵) محدودیت مصرف نمک و شورها و غذاهای کنسروی شور
- ۶) محدود کردن مواد شیرین و شیرینی ها، آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند
- ۷) محدود کردن نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند قهوه، چای غلیظ، نسکافه یا شکلات تلخ
- ۸) محدود کردن استفاده از روغن ها و چربی های حیوانی شامل: کره، دنبه و ...
- ۹) تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه در افرادی که بیماری زمینه ای دارند (مانند دیابت، فشار خون بالا و...)



چگونه اضطراب خود و اطرافیان را کنترل کنیم؟

در صورت ابتلای یکی از اطرافیان شما به بیماری کووید ۱۹، احساس نگرانی و اضطراب کاملاً طبیعی است. نکته مهم این است که بدانید چگونه باید رفتار کنید تا اضطراب خود و اطرافیانتان را کنترل کنید.

- در این شرایط خودتان را نبازید و آرامش خود را حفظ کنید.
- سایر اعضای خانواده که مبتلا به کووید ۱۹ نیستند در رابطه با افکار و احساس خود به راحتی صحبت کنند. صحبت کردن، بهترین راه آرام سازی می باشد ولی صحبت های خود را به اخبار کرونا محدود نکنید.
- در این شرایط به خاطر استرس و افکار منفی زیاد، به خودتان یا دیگران، برچسب ضعیف بودن یا غیرطبیعی بودن نزنید. کاری که شما انجام می دهید، شجاعانه و بسیار ارزشمند است.

■ افکار منفی را مدیریت کنید. اجازه ندهید افکار منفی به سراغتان بیاید. بلکه برای فکر کردن به نگرانی‌ها، زمان تعیین کنید؛ مثلاً فقط می‌توانم هر روز عصر، نیم ساعت به مشکلات و نگرانی‌ها فکر کنم.

■ خود را سرگرم کنید و هر فعالیت لذت بخشی که شما و خانواده را آرام می‌کند انجام دهید.

■ اطلاعات دقیق را از منابع معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت و سایت‌های دانشگاه‌های علوم پزشکی دریافت کنید و روزانه بیش از یک یا دو بار اخبار را چک نکنید.

■ انتشار و اشتراک اخباری که به درستی آن اعتماد ندارید، اضطراب اطرافیان شما و دیگران را بی‌دلیل زیاد می‌کند، پس در انتشار اخبار بیشتر دقت کنید.

اگر با رعایت توصیه‌های ذکر شده، باز هم احساس می‌کنید تحت فشار هستید، یا انجام کارهای روزمره برای شما سخت شده، از یکی از روش‌های زیر می‌توانید با روانشناس مشورت کنید:

- ① تماس تلفنی یا مراجعه به پزشک خانواده جهت ارزیابی اولیه و معرفی به روانشناس
- ② تماس تلفنی یا مراجعه به روانشناس مرکز جامع سلامت
- ③ تماس با سامانه‌های تلفنی وزارت بهداشت و بهزیستی (۴۰۳۰ و ۱۴۸۰)





مارد

پوشش مردمی علیه کرونا

با دانلود و نصب نرم افزار «ماسک» می توانید نقشه ابتلا به بیماری کووید ۱۹ در شهرهای مختلف کشور را ببینید و از مناطق آلوده دوری کنید.

برای آگاهی از وضعیت سلامت خود در خصوص بیماری کووید ۱۹ به وب سایت زیر مراجعه و پرسشنامه را تکمیل کنید.

salamat.gov.ir

اقدام شما امکان پیگیری لازم توسط پزشک خانواده را فراهم می کند.



برای دریافت مشاوره در ارتباط با کووید ۱۹ با سامانه گویای ۴۰۳۰ تماس بگیرید.



مراکز منتخب تشخیص و درمان سرپایی بیماران کووید-۱۹ در استان فارس

شهرستان	نام مرکز	روز کاری	ساعت کاری	شماره تماس	آدرس
آباده	ولیعصر	تمام ایام هفته	دو شیفت	۰۷۱۴۴۳۳۲۸۰۱	خیابان عاشورا، خیابان حبیب بن مظاهر، جنب استخر شهدا
ارسنجان	سینا	تمام ایام هفته	تک شیفت	۰۷۱۴۳۵۲۸۸۶۰	بلوار شهید اسکندری، خیابان ثقه الاسلام، پشت کلینیک تخصصی
استهبان	شهید فقیهی	تمام ایام هفته	تک شیفت	۰۷۱۵۳۲۴۰۱۴۱	استهبان، خیابان پاسداران، درمانگاه حاج فروهی
اقلید	ارجمان	تمام ایام هفته (بجز روزهای تعطیل)	تک شیفت	۰۷۱۴۴۵۵۶۱۶۳	اقلید، خیابان امام خمینی، جنب مرکز بهداشت شهرستان، کنار پایگاه اورژانس
بوانات	مرکز سوریان	تمام ایام هفته (بجز روزهای تعطیل)	تک شیفت	۰۷۱۴۴۴۰۲۲۸۶	بوانات، خیابان گلزار شهدا
بیضا	هرابال	تمام ایام هفته	تک شیفت	۰۷۱۳۶۷۸۳۴۹۹	هرابال، بلوار سیبویه، روبروی بلوار دانشگاه آزاد، جنب بیمارستان
پاسارگاد	سعادت شهر	تمام ایام هفته	تک شیفت	۰۷۱۴۳۵۶۶۳۳۵	سعادت شهر، بلوار معلم
خرامه	توحید	تمام ایام هفته	تک شیفت	۰۷۱۳۲۷۲۸۹۳۶	خرامه، بلوار شفا، ورودی بیمارستان
خرمبید	صفاشهر ۲	تمام ایام هفته	تک شیفت	۰۷۱۴۴۴۶۴۶۱۲	صفاشهر، ناحیه دو
خرمبید	قادر آباد	تمام ایام هفته (بجز روزهای تعطیل)	تک شیفت	۰۷۱۴۴۴۹۵۱۴۱	قادرآباد، بلوار مطهری، جنب پمپ بنزین، بهداری قدیم
داراب	امام حسن مجتبی (ع)	تمام ایام هفته	تک شیفت	۰۷۱۵۳۵۲۱۵۲۵	داراب، بلوار بسیج، جنب پایگاه بسیج شهید کلاه دوست
رستم	مصیری	تمام ایام هفته	دو شیفت	۰۷۱۴۲۶۴۲۲۱۹	مصیری، جنب بانک کشاورزی
زرقان	ضیغمی	تمام ایام هفته (بجز روزهای تعطیل)	تک شیفت	۰۷۱۳۲۶۲۰۰۲۹	زرقان، خیابان بهار، بیمارستان امام حسن مجتبی (ع)
زرین دشت	شهید بارونی	تمام ایام هفته	تک شیفت	۰۷۱۵۳۷۲۲۴۱۱	زرین دشت، حاجی آباد، خیابان امام، سه راهی درمانگاه
زرین دشت	دیبران	تمام ایام هفته	تک شیفت	۰۷۱۵۳۷۵۲۱۰۰	دیبران، انتهای خیابان سلامت، مرکز خدمات جامع سلامت دیبران
سپیدان	شماره یک رئیسی	تمام ایام هفته	دو شیفت	۰۷۱۳۶۷۲۲۹۸۹	سپیدان، شهرک شهدا، جنب بیمارستان امام حسین (ع)
سرجهان	مرکز کره ای	تمام ایام هفته	تک شیفت	۰۷۱۴۴۴۲۲۳۳۴	سرجهان، کره ای، بلوار صاحب الزمان (عج)
سروستان	شهری روستایی	تمام ایام هفته (بجز روزهای تعطیل)	تک شیفت	۰۷۱۳۷۸۴۲۱۷۶	میدان بصیرت
شیراز (دولت‌نجر)	ابوالفضل (ع)	تمام ایام هفته	دو شیفت	۰۷۱۳۷۳۱۹۵۳۳	بلوار نصر، روبروی جهانگردی
شیراز (دولت‌نجر)	گل سرخ	تمام ایام هفته	دو شیفت	۰۹۱۷۹۱۲۹۷۹۲	بلوار شهیددوران، چهارراه زمزم، کوچه ۱۲ خیابان مطهر
شیراز (دولت‌نجر)	شهید سلطانی	تمام ایام هفته (بجز روزهای تعطیل)	تک شیفت	۰۷۱۳۶۳۱۴۱۸۵	خیابان قصر دشت، جنب اورژانس
شیراز (دولت‌نجر)	داریون	تمام ایام هفته (بجز روزهای تعطیل)	تک شیفت	۰۷۱۳۶۲۶۱۶۰۶۷	داریون، بلوار کشاورز، خیابان تخت جمشید، بیمارستان امام مهدی (عج)
شیراز (دولت‌نجر)	حافظ	تمام ایام هفته (بجز روزهای تعطیل)	تک شیفت	ندارد	شهر صدرا، بلوار حافظ، جنب داروخانه دکتر احمد زاده

* زمان فعالیت مراکز تک شیفت ۸ الی ۱۶ و مراکز دو شیفت ۸ الی ۲۲ می باشد.

مراکز منتخب تشخیص و درمان سرپایی بیماران کووید-۱۹ در استان فارس

شهرستان	نام مرکز	روز کاری	ساعت کاری	شماره تماس	آدرس
شیراز ۲ (انقلاب)	بوستان	تمام ایام هفته	دو شیفت	۰۷۱۳۶۲۱۷۰۰۲	شهرک گلستان، بلوار صبا
شیراز ۲ (انقلاب)	فاطمه زهرا (س)	تمام ایام هفته	دو شیفت	۰۷۱۳۶۲۳۱۵۱۰	میدان معلم، همت جنوبی
شیراز ۲ (انقلاب)	علیپور (توحید)	تمام ایام هفته	دو شیفت	۰۷۱۳۷۳۸۵۷۴۵	دروازه کازرون، جنب مرکز بهداشت شهدای انقلاب
شیراز ۲ (انقلاب)	حر ریاحی	تمام ایام هفته (بجز روزهای تعطیل)	تک شیفت	۰۷۱۳۷۵۲۳۹۲۴	بلوار ابوذر غفاری، نرسیده به زیر گذر
شیراز ۲ (انقلاب)	ولیعصر (بوستان شقایق)	تمام ایام هفته (بجز روزهای تعطیل)	تک شیفت	۰۷۱۳۸۳۵۳۱۰۰	بلوار باهنر جنوبی، نرسیده به میدان پارسه، بوستان شقایق
شیراز ۲ (انقلاب)	مفتاحی (پایگاه مطهری)	تمام ایام هفته (بجز روزهای تعطیل)	تک شیفت	ندارد	شهرک مطهری، میدان عرفان غربی، کوچه ۱، نبش پارک مطهری
شیراز ۲ (انقلاب)	موسی بن جعفر (خورشید)	تمام ایام هفته (بجز روزهای تعطیل)	تک شیفت	ندارد	خیابان لاله، بوستان هاشمی
شیراز ۲ (انقلاب)	بهارستان (پایگاه عرفان)	تمام ایام هفته (بجز روزهای تعطیل)	تک شیفت	ندارد	شهرک میانرود، بلوار پرتو، خیابان نصیریور، واقع در پارک طراوت
شیراز ۲ (انقلاب)	امام رضا (پایگاه گلپار)	تمام ایام هفته (بجز روزهای تعطیل)	تک شیفت	ندارد	خیابان فرشبندی، پشت پارک جنت، درب ورودی پشت پارک، سمت چپ
بختگان	آباده طشک	تمام ایام هفته	تک شیفت	۰۷۱۵۳۸۹۲۰۶۰	آباده طشک، خیابان امام خمینی
فر اشبند	شهدای فر اشبند	تمام ایام هفته	دو شیفت	۰۷۱۳۸۷۵۸۱۲۳-۲۶	فر اشبند، خیابان سپاه
فیروزآباد	شهیداکبری	تمام ایام هفته (بجز روزهای تعطیل)	تک شیفت	۰۷۱۳۸۷۳۵۳۰۹	فیروزآباد، خیابان معلم (ده خلوت)
قیر	مرکز قیر	تمام ایام هفته (بجز روزهای تعطیل)	تک شیفت	۰۷۱۵۴۵۲۲۰۱۰	قیر، میدان امام خمینی، مرکز جامع سلامت قیر
کازرون	قدس	تمام ایام هفته	دو شیفت	۰۷۱۴۲۲۴۵۲۹۴	خیابان قدس، جنب ثبت احوال
کوار	امیرالمومنین	تمام ایام هفته	دو شیفت	۰۷۱۳۷۸۲۶۴۳۴	کوار، بلوار امام خمینی
لامرد	صدیقه طاهره (س)	تمام ایام هفته (بجز روزهای تعطیل)	دو شیفت	۰۷۱۵۲۷۲۲۵۳۰	لامرد، میدان امام خمینی، جنب شبکه بهداشت و درمان لامرد
لامرد	علامرودشت	تمام ایام هفته (بجز روزهای تعطیل)	دو شیفت	۰۷۱۵۲۷۸۲۰۰۱	علامرودشت، بلوار امام حسین، مرکز شبانه روزی حضرت فاطمه
مرودشت	شهید سجادیان	تمام ایام هفته	دو شیفت	۰۷۱۴۳۳۳۴۲۶۵	مرودشت، خیابان امام خمینی، جنب بلوار کارگر
ممسنی	پایگاه هفت تیر	تمام ایام هفته	تک شیفت	۰۷۱۴۲۵۲۳۶۱۴	نورآباد، بلوار ۷ تیر، بیمارستان قدیم
مهر	علی ابن موسی الرضا	تمام ایام هفته (بجز روزهای تعطیل)	تک شیفت	۰۷۱۵۲۸۲۲۳۲۵	بلوار معلم، جنب بانک ملت
فی ریز	شماره ۱ (شهید دکتر دلیر)	تمام ایام هفته	تک شیفت	۰۷۱۵۳۸۳۰۶۵۳	فی ریز، خیابان قدس
کوه چنار	قایمیه	تمام ایام هفته (بجز روزهای تعطیل)	تک شیفت	۰۷۱۴۲۴۱۹۰۱۱	قایمیه، بلوار امام خمینی

* زمان فعالیت مراکز تک شیفت ۸ الی ۱۶ و مراکز دو شیفت ۸ الی ۲۲ می باشد.

گروه آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه علوم پزشکی شیراز  Education.sums

منابع:

- راهنمای زندگی با کووید-۱۹ راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت خانواده- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- راهنمای تشخیص و درمان بیماری کووید-۱۹ در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری- نسخه هشتم- شهریور ۱۳۹۹ - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- راهنمای نحوه مراقبت از بیماران مبتلا به کووید - ۱۹ با علائم خفیف در منزل- معاونت پرستاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید ۱۹ - فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

هرخانه یک پایگاه سلامت



برای توانمند شدن در مراقبت از سلامت خود و خانواده تان
شما هم می توانید سفیر سلامت خانواده خود باشید.

برای کسب اطلاعات بیشتر
به خانه بهداشت / پایگاه سلامت محل سکونت خود مراجعه نمایید.