

# کرونا چیست



## بیمارستان شهدای سروستان

### زیر نظر جناب آقای دکتر مهران منصوری

#### متخصص بیماریهای داخلی

تهیه و تدوین: سمیرا عیدی

سرپرستار کووید

زمستان ۱۴۰۰

کرونا و ویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری های شدیدتری همچون سارس ، مرس و کوید ۱۹ را شامل می شود . بیماری کووید ۱۹ به صورت طیفی از علائم ، از بی علامتی / قبل از بروز علائم تا موارد پنومونی شدید و سندروم دیسترس حاد تنفسی تظاهر می کند. خاطر نشان می شود که علائم ثابت نیست و در هر زمان ممکن است بیمار، وارد مرحله بعدی شود. دوران کمون بیماری کووید-۱۹ حدود ۱۴-۳ روز می باشد و بطور متوسط در طی ۵-۴ روز پس از تماس، علائم آشکار می شود.

راه های انتقال ویروس: ۱- راه تماسی : دست دادن ، روبوسی کردن و... ۲- راه تنفسی : با سرفه کردن ، عطسه کردن و...

اقدامات پیشگیری : شست و شوی دست - استفاده از ماسک - رعایت فاصله اجتماعی

نحوه سرایت : سرایت این بیماری تنفسی می باشد ، هم چنین از طریق تماس دست الوده با دهان و صورت و

چشم . بنابراین شست و شوی دست و استفاده از ماسک در اولویت قرار بگیرد .

علائم بیماری شامل : از دست دادن حس بویایی و چشایی - گلودرد - سردرد - بدن درد تب و لرز - اسهال و استفراغ خستگی-سرفه خشک-درد و کوفتگی - گرفتگی بینی -آبریزش بینی - تنگی نفس - درد قفسه سینه

واکنش های روانی افراد در همه گیری کوید : استرس - اضطراب - ترس و نگرانی - افسردگی - ناامیدی - غم و اندوه عصبانیت و خشم - سوگ - اختلال استرس پس از سانحه و خودکشی .

راهکارهایی برای مدیریت و کاهش استرس : استفاده از شیوه های ارتباط غیر حضوری- محدود کردن دریافت اخبار از منابع مختلف - خواب و استراحت کافی - انجام فعالیتهای مورد علاقه مانند فعالیتهای هنری و خواندن قرآن- صحبت کردن در مورد نگرانی های خود با دیگران - اشتراک تجارب با افراد مبتلا با کوید - استفاده از تکنیک های آرام سازی

درمان دارویی : در موارد خفیف درمان خاصی جز درمان علامتی توصیه نمی شود ولی در بیماران با ریسک بالا توجه و پیشگیری بیشتری نیازمند است . توصیه بر ادامه مصرف داروهای کنترل دیابت در فرد دیابتی ، کنترل فشارخون در افراد با فشارخون بالا ، مصرف سایر داروهای بیماری های زمینه ای ، توجه به اندازه گیری دقیق تب ، فشارخون ، قندخون در تمام موارد پیشنهاد میشود . بیماران با ریسک بالا شامل: دیابت ، بیماری قلبی ، سن بالای ۶۰ سال ، چاقی ، بیماری مزمن کلیوی و ریوی، انمی سیکل سل ، پیوند اعضا می باشد .

تکنیک قرار گرفتن در وضعیت مناسب برای بهبود تنفس : ۱- به صورت عمود در یک صندلی راحتی بنشینید و هر دو دست را روی بازوهای صندلی قرار دهید . کف پاها روی زمین قرار دهید . ۲- روی صندلی بنشینید و هر دو دست خود را روی میز یا زانوهای خود قرار دهید و به سمت جلو خم شوید . ۳- پوزیشن نیمه نشسته داشته باشید . ۴- در حالت نشسته یک بالش را در آغوش بگیرید و به جلو خم شوید.

یک علامت رایج در کوید ۱۹ تب است .

کنترل تب ناشی از بیماری : مایعات زیاد بنوشید . استراحت کنید . لباس خنک بپوشید و خود را با پتو نپوشانید . پاشویه دادن و دارو درمانی

پاشویه: در صورتی که لرز ندارید میتوانید از پاشویه برای کاهش دمای بدن استفاده کنید . برای این کار : لباس بیمار را کم کنید . از پارچه مرطوب با اب ولرم برای خنک کردن مسیر عبور عروق از قبیل زیر بغل – کشاله ران و گردن استفاده کنید . پارچه را هنگامی تعویض کنید که احساس می کنید گرم یا خشک شده اند .

تغذیه: به دلیل افزایش نیاز به انرژی ، خوردن انواع سوپ ها که با گوشت مرغ و هویج ، جوانه ها ، جو، کدو حلوائی تهیه شوند ، توصیه می شود . نوشیدن مایعات فراوان ۸- ۱۰ لیوان در روز . می توان از انواع دمنوش ها مانند دمنوش به ، آویشن و... استفاده کرد. خوردن منابع غذایی ویتامین سی مثل انواع مرکبات ، فلفل دلمه ، کیوی و هم چنین انواع سبزی ها به ویژه خانواده کلم ، سیر و پیاز توصیه می شود به شرطی که فرد علائم گوارشی نداشته باشد .

نشانه های هشدار : در صورت بروز هرگونه از علائم زیر سریعا به بیمارستان مراجعه نمایید : ۱- تنگی نفس ،

تنفس دشوار و پیش رونده و بی قراری شدید ، کبودی لبها و صورت ۲- تشدید بی اشتهاپی ، خستگی و بی حالی مفرط و زیاد شونده بیش از سه روز ۳- تشدید سرفه های حمله ای یا بروز سرفه های خلط دار ۴- تب مداوم بالای چهار روز و یا بازگشت تب ۵- ناتوانی در بیدار شدن یا احساس گیجی

قرنطینه شامل جداسازی بیمار - استفاده از سرویس بهداشتی و حمام به صورت جداگانه در صورت امکان ، در غیر این صورت بعد از هربار استفاده با وایتکس ضدعفونی گردد .