

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر (عج) اقلید

کرونا

تهیه کننده: زهره سالاری کارشناس پرستاری

بازنگری شده: تابستان 1404

منبع: کتاب پرستاری داخلی جراحی 2014

شماره سند: PE/P-PH/010/3

کرونا ویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که منجر به طیف وسیعی از بیماری های تنفسی از سرماخوردگی خفیف تا عفونت های شدید می تواند باشد. ویروس کوید 19 به عنوان آخرین کروناویروس شناخته شده، بسیار مسری است

علائم بیماری شامل تب-سرفه های خشک و خستگی بوده و در برخی موارد درد بدن و سردرد-احتقان و آبریزش از بینی- گلودرد- اسهال همراه است. در بسیاری از موارد افرادی که دچار عفونت شده اند، هیچ علامتی ندارند و یا علائم خفیفی را نشان می دهند که در 80 درصد موارد بدون درمان خاصی بهبود می یابند.

راه های انتقال بیماری کرونا ویروس: انتقال ویروس کرونا از افراد بیمار (حامل ویروس) به افراد سالم امکان پذیر است و می تواند به شکل مستقیم و غیر مستقیم از دو راه انتقال اصلی تماسی و تنفسی به سایر افراد منتقل می گردد.

1-انتقال قطره ای: انتقال ویروس می تواند از طریق قطرات تنفسی ریز و بزرگ از فرد آلوده به

دیگران از طریق عطسه و سرفه صورت بگیرد.

بنابراین مهم است که از فرد مبتلا به کرونا حداقل یک الی دو متر فاصله گرفته شود.

2-انتقال تماسی: بیماری از طریق سطوح آلوده به قطره های تنفسی بیمار مبتلا به کروناویروس قابل انتقال می باشد. بنابراین شستن دست ها با آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده به مدت حداقل 20 تا 30 ثانیه و عدم تماس با دست و صورت-دهان-بینی-چشم اهمیت دارد

دوره ی نهفتگی و سرایت بیماری: دوره نهفتگی به معنی فاصله زمانی بین تماس با کرونا ویروس و شروع علائم است. این زمان برای کروناویروس بین 1 تا 14 روز (به طور متوسط 5 روز) متغیر است.

مصرف دارو: داروی تأیید شده و قطعی برای درمان کوید 19 وجود ندارد و ضروری است دستورات پزشک معالج دقیقاً اجرا شود. چنان چه فرد مبتلا به کرونا به بیماری مزمن دیگری از جمله دیابت- فشارخون بالا و..مبتلا باشد. باید در مورد مصرف داروهای قبلی خود با پزشک معالج مشورت کند و از دستورات دارویی تجویز شده پیروی کند

- قطع خودسرانه ی دارو یا مصرف هر دارویی در این دوران ممکن است برای بیمار عوارض جانبی باشد

بیماران پرخطر مبتلا به کرونا ویروس

گروه های خاصی از افراد در صورت ابتلا به کرونا ویروس بیشتر در معرض خطر قرار دارند که شامل سالمندان-افراد دچار بیماری مزمن افراد تحت درمان شیمی درمانی -افراد سیگاری و...می باشند

تغذیه در بیماران مبتلا به کرونا ویروس

با توجه به اینکه که در این دوره بیماری معمولاً اشتهای بیمار کاهش می یابد، احتمال سوء تغذیه وجود دارد بنابراین لازم است که تحت

یک مشاوره تغذیه قرار بگیرید

- 1- تأمین مقدار زیاد مایعات شامل آب، آب میوه های تازه طبیعی(آب پرتقال- آب سیب- آب هندوانه و...) و آب سبزی های تازه (آب کرفس- آب هویج- آب گوجه فرنگی و...) چای کم رنگ - آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل هفت لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات مجاری هوایی

- 2-مصرف انواع سوپ (سوپ سبزیجات - سوپ جو- سوپ بلغور- جو دو سر...) و آش های سبک مانند آش برنج - آش جو- آش سبزیجات و..

- 3-مصرف میوه و سبزی تازه(کاهو- کلم- سبزی خوردن و...) یا سبزیجات آب پز

- 4- استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین A هم چون هویج- کدو حلوایی- فلفل دلمه ای زرد رنگ و نارنجی (مانند زرده تخم مرغ- گوشت قرمز- مرغ- ماهی-جگر- میوه ها و سبزی های زرد و نارنجی به منظور حفظ تمامیت مخاط تنفسی

- 5-استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین C

- 6-استفاده از عسل جهت تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه

- 7-استفاده از زرد چوبه در غذا به علت خاصیت ضد التهابی آن

- 8-در صورت حالت تهوع بیمار از زنجبیل یا موز استفاده کند

ارتباطات اجتماعی(ملاقات) در بیماران مبتلا به کرونا ویروس

- 1تا زمانی که بیمار کاملاً بهبود نیافته و نشانه های بیماری را دارد با هیچ کس ملاقات نکند

- 2-برای صحبت کردن با دیگران از تلفن یارسانه های اجتماعی استفاده کند

- 3-از دعوت کردن و یا اجازه دادن به ملاقات های اجتماعی (مانند دوستان و اعضاء خانواده) خودداری گردد

احتیاط

- 1-پوشاندن دهان و بینی با دستمال (ترجیحاً دستمال کاغذی) در هنگام عطسه و سرفه

- 2-زدن ماسک اجباری می باشد

- 3-دفع بهداشتی دستمال های استفاده شده در ظروف زباله درب دار

- 4-شستشوی مکرر دست ها با آب و صابون به دلیل آلوده شدن دست ها با ترشحات تنفسی آلوده(روزی 20تا30مرتبه)

- 5-رعایت حداقل یک متر فاصله از دیگران در هنگام ابتلا به بیماری تنفسی

- 6-استفاده از وسایل بهداشت فردی شخصی

- 7-از دست دادن و روبوسی بپرهیزید.دست های شسته را به چشم و بینی و دهان نزنید

- 8-پرهیز از رفتن غیر ضروری به اماکن شلوغ