



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

راهنمای پیشگیری و مراقبت کوید – 19

مدیریت و کنترل اپیدمی کوید 19 به شیوه محله و خانواده محور

طرح شهید "حاج قاسم سلیمانی"

مبتنی بر برنامه هرخانه یک پایگاه سلامت

واحد آموزش و ارتقای سلامت

آذر 1399

با همکاری واحد سلامت روان ، واحد بهبود تغذیه



"شبکه بهداشتی - درمانی خیلی مهم است و اگر آنطور که حدس میزنند و مکرر میگویند در برهه ای بازتولید این ویروس را داشته باشیم، این شبکه میتواند در مقابله با آن وضع کمک فراوانی کند"

"بهره گیری از کمک نیروهای بسیج و داوطلب مردمی کمک بزرگی به رهایی کشور از این عارضه همه گیر خواهد کرد، انشالله"

مقدمه

بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید به نام بیماری کووید-19 اکنون یک مشکل جهانی است. از مهمترین ویژگی این بیماری نوپدید، گسترش سریعتر آن نسبت به بیماری های دیگر است. اطلاع رسانی بموقع و تشخیص مخاطرات در فوریتها می تواند جان انسانهای در معرض خطر را در شرایط اضطراری به شرط اعمال مداخلات موثر، سریع و هماهنگ نجات بخشد. در این زمینه بهترین و موثرترین راه جلب مشارکت اجتماعی از طریق بهره گیری از کمک نیروهای بسیج و داوطلب مردمی و سازماندهی محله محور مردم می باشد تا اطلاعات مرتبط با پیشگیری ومقابله با مخاطرات به روشی مورد قبول و منطبق بر فرهنگ و توانایی مردم محله به آنان ارائه گردد.

در این راستا استفاده از همه ظرفیت های کشور و بخصوص سازمان بسیج مستضعفین برای کمک به وزارت بهداشت به عنوان متولی اصلی که تا امروز تقریبا همه بار اپیدمی متوجه او بوده است اجرای طرح سپردن کنترل کووید -19 به مردم محلات با بهره گیری از ایجاد هماهنگی و مدیریت واحدهای فعال در محلات (پایگاه سلامت در مناطق شهری / خانه بهداشت در روستا و بسیج محلات) و مشارکت گسترده سایر سازمانهای ذینفع مانند هلال احمر و سمن ها می تواند استراتژی مناسبی برای کنترل بیماری در سطح محلات باشد .

این مجموعه در راستای افزایش آگاهی و نگرش افراد شرکت کننده در تیم های غربالگری تهیه شده است . امید است مطالب این مجموعه آموزشی، مفید فایده قرار گیرد و سبب ارتقای توانمندی های این عزیزان برای پیشگیری و کنترل بیماری کووید -19 شود.

1- بیماری کووید-19 چیست؟

بیماری کووید-19 توسط کروناویروس 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 رساند. در حال حاضر این بیماری داروی خاصی ندارد و بهترین راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری، خودمراقبتی و جلوگیری از ورود ویروس به بدن است.

2- علائم بیماری کووید-19 چیست؟

علائم بیماری کووید-19 شامل موارد زیر می باشد:

- تب، سرفه خشک، گلو درد، بدن درد، آبریزش بینی، عطسه، سر درد، تهوع، استفراغ، اسهال، لرز، ضعف و خستگی، تنگی نفس، از دست دادن حس بویایی و چشایی
- علائم بیماری کرونا در طی 2 تا 14 روز بعد از تماس با فرد مبتلا، خود را نشان می دهد.

3- بیماری از چه راه هایی انتقال می یابد؟

- انتقال از فرد به فرد با قطرات تنفسی

- بین افراد در تماس نزدیک با یکدیگر (در فاصله یک متر یا کمتر برای حداقل 15 دقیقه)
- از طریق قطرات ریز تنفسی زمانی که فرد مبتلا عطسه یا سرفه می کند .
- صحبت کردن در فاصله نزدیک

- از طریق تماس با سطوح و اشیای آلوده

- افراد از طریق تماس با سطوح و اشیایی که ویروس روی آنها وجود دارد و سپس دست زدن به دهان، بینی و چشم های خود، مبتلا به کرونا می شوند .
- بیشترین سرایت زمانی اتفاق می افتد که افراد بیشترین علامت را دارند .
- احتمال انتقال ویروس در فضاهای بسته و کوچک مانند آسانسور بیشتر است.

4- چه کسانی مشکوک به ابتلا به بیماری کووید-19 هستند؟

در صورت وجود یکی از شرایط زیر، بیمار مشکوک به ابتلا به بیماری کووید-19 می باشد:

- 1- شروع ناگهانی تب و سرفه
یا
- 2- شروع ناگهانی حداقل سه یا بیشتر از علائم بیماری
یا
- 3- از دست دادن ناگهانی حس بویایی یا چشایی

5- افراد در تماس نزدیک چه کسانی هستند؟

فردی است که در طی 2 روز قبل تا 14 روز بعد از شروع علائم بیمار، در تماس با بیمار در شرایط زیر باشد:

- تماس چهره به چهره در فاصله یک متر یا کمتر برای حداقل پانزده دقیقه
- تماس مستقیم فیزیکی با بیمار
- مراقبت از بیمار بدون حفاظت فردی

6- چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به بیماری کووید-19 هستند؟

- 1- افرادی که مبتلا به بیماری های زیر باشند بیشتر در معرض ابتلا هستند :
بیماری های قلبی - عروقی، چاقی زیاد یا $BMI \geq 30$ ، آسم، سرطان، سابقه پیوند عضو، فشار خون بالا، نارسایی مزمن کلیوی، دیابت، آسیب عروق مغز و بیماری مزمن ریوی
- 2- افراد بالای 60 سال
- 3- مادران باردار

7- چه کسانی باید برای نمونه گیری آزمایش PCR کرونا مراجعه کنند؟

- بیماران علامت دار بالای 60 سال
- مادران باردار علامت دار
- بیماران علامت دار که بیماری های زیر را دارند: بیماری های قلبی - عروقی، چاقی زیاد یا $BMI \geq 30$ ، آسم، بدخیمی، سابقه پیوند، فشار خون بالا، نارسایی مزمن کلیوی، دیابت، آسیب عروق مغز و بیماری مزمن ریوی
- افراد در تماس نزدیک با بیمار قطعی که سن بالای 60 سال، بارداری یا بیماری زمینه ای (بیماری های قلبی - عروقی، چاقی زیاد یا $BMI \geq 30$ ، آسم، سرطان، سابقه پیوند عضو، فشار خون بالا، نارسایی مزمن کلیوی، دیابت، آسیب عروق مغز و بیماری مزمن ریوی) دارند.

8- چه کسانی باید به بیمارستان مراجعه کنند؟

- بیمارانی که دچار تنگی نفس و کاهش اکسیژن خون می شوند. (فشار اکسیژن کمتر از 90 درصد)
- بیمارانی که دچار کاهش سطح هوشیاری باشند .
- بیمارانی که دچار کاهش فشارخون باشند .
- بیمارانی که دچار کم آبی شدید و عدم تحمل خوراکی باشند.

9- برای مراقبت از بیمار در منزل به چه نکاتی باید توجه کرد؟

الف : نکات مورد توجه بیمار

- داروهای تجویزی خود را به طور منظم در زمان های توصیه شده مصرف نماید.
- در خانه بماند. به محل کار و مکان عمومی نرود .
- استراحت کند. مایعات زیاد بنوشد و تغذیه صحیح داشته باشد
- بیمار ملاقات ممنوع است و تنها مراقب بیمار می تواند با رعایت اصول بهداشتی با وی ملاقات کند .
- بیمار باید در یک اتاق مجزا از سایر اعضای خانواده استراحت کند و همواره فاصله حداقل یک متر و نیم را با سایر افراد خانواده رعایت کنید. در صورت استفاده از فضای مشترک در منزل از ماسک ساده یا جراحی استفاده کند و همیشه باید رعایت بهداشت تنفسی داشته باشد.(عطسه و سرفه داخل دستمال، انداختن دستمال در کیسه و سپس در سطل درب دار، شستشوی دست با آب و صابون پس از عطسه و سرفه)
- با باز کردن پنجره ها، جریان هوا و گردش هوا را در اتاق برقرار کند.
- حوله نباید مشترک باشد و برای خشک کردن دست ها ترجیحا دستمال کاغذی استفاده نماید .
- هنگام تغذیه شیرخوار با پستان یا در صورت شیردوشی، مادر باید دست های خود را شسته و ظروف ذخیره شیر را به خوبی شسته و سپس ضدعفونی کرده باشد .
- اگر مادر شیرده به شدت بیمار است، بایستی وی را به دوشیدن شیر و دادن آن به کودک با فنجان تمیز و یا قاشق تشویق کرد و روش های جلوگیری از عفونت را رعایت نمود.

ب : نکات مورد توجه مراقب بیمار

- حتی الامکان تعداد مراقبین بیمار در منزل بسیار محدود باشد. حفظ ایمنی مراقبت کننده از بیمار در منزل ضروری است .
- مراقب بیمار، زمانی که با بیمار در یک اتاق قرار دارد باید از ماسک معمولی استفاده نماید و دقت نماید ماسک صورت را بپوشاند. در حین استفاده، ماسک نباید لمس شود یا دستکاری گردد. اگر ماسک فرد مراقبت کننده با ترشحات تنفسی و سرفه بیمار آلوده گردد باید فوراً " تعویض شود .
- بهداشت دست به دنبال تماس با افراد بیمار یا محیط اطراف، قبل و بعد از تهیه غذا و قبل و بعد از خوردن غذا انجام گیرد. بهداشت دست را با شستن و استفاده از آب و صابون، با دقت و صحیح بگونه ای که تمام سطح دست و بین انگشتان شسته شود، (برای مدت 20 ثانیه) باید انجام دهد
- شستشوی ظروف بیمار با آب و مایع ظرفشویی توصیه می شود .
- برای تعویض ملحفه و لباس حتما دستکش استفاده گردد. پس از تعویض ملحفه و لباس و خارج کردن دستکش مجدداً شستن و ضدعفونی دست لازم است. البسه، حوله و ملحفه های مورد استفاده بیمار با استفاده از ماشین لباسشویی جداگانه در آب 60 تا 90 درجه شسته شود.
- دستکش ها، ماسک ها، حوله ها و دستمال های کاغذی و سایر پسماندهای مربوط به بیمار، در اتاق بیمار در سطل درب دار که کیسه زباله دارد، قرار داده شود.
- استفاده از ظروف غذایی مشترک، سیگار مشترک و ملحفه های مشترک ممنوع است .لیوان، خمیر دندان و تخت بیمار جدا باشد.
- عمر مفید ماسک ساده حدود دو تا سه ساعت می باشد که در صورت مرطوب یا کثیف شدن باید زودتر تعویض گردد.

- سطوح مرتبط با بیمار (دسته تخت، دستگیره در و ...) باید روزانه با محلول وایتکس (معادل 3 درب بطری نوشابه پر وایتکس در 4 لیوان آب) ضد عفونی شوند. ابتدا با شوینده های معمول سطوح پاک شود و سپس با ضد عفونی کننده مناسب محل ضد عفونی گردد. مواد ضد عفونی باید 10 دقیقه روی سطوح باقی بماند تا تأثیر گذاری خود را داشته باشد. این محلول روزانه باید تهیه و در ظروف پلاستیکی فقط برای 24 ساعت می توان نگهداری نمود و نباید داخل ظرف شیشه ای ریخته شود.
- برای ضد عفونی سرویس بهداشتی باید از محلول وایتکس (6 درب بطری نوشابه در 4 لیوان آب) استفاده شود.
- دستمال ها و وسایلی که برای ضد عفونی سطوح بیمار استفاده می شود باید از سایر وسایل تمیز کننده منزل و وسایل تمیز کننده سرویس بهداشتی جدا باشد و در هیچ شرایطی مشترکاً استفاده نگردد.
- سالمندان، مادران باردار و افراد در معرض خطر ابتلا باید از فضای نگهداری بیمار دور شوند.

ج : علائم هشدار برای بیمار

- در صورت بروز علائمی چون تنگی نفس، درد قفسه سینه، تشدید سرفه، بروز سرفه های خلط دار، خواب آلودگی شدید، تب بیش از 5 روز، اسهال شدید و عدم تحمل خوراکی بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه نماید.

د : نکات مهم برای همراهان بیمار

- از آنجاییکه افرادی که تحت درمان سرپایی یا بستری قرار می گیرند باید به صورت تلفنی توسط مراقب سلامت به مدت دو هفته پیگیری شوند بنابراین لازم است با مراقبین سلامت همکاری گردد. اطرافیان زیر یک سقف با بیمار و کسانی که برای 15 دقیقه در فاصله کمتر از دو متر با بیمار در 14 روز قبل از شروع علائم بودند نیز باید حداقل به مدت 14 روز در منزل بمانند و خود را در این مدت ارزیابی علامتی نمایند.

10- در خصوص تغذیه بیمار به چه نکاتی باید توجه شود؟

- به منظور افزایش سطح ایمنی بدن استفاده روزانه از منابع غذایی ویتامین C (انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز و مرکبات و انواع جوانه ها) ویتامین D (تخم مرغ، لبنیات پاستوریزه و ماهی های چرب) ویتامین E (روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت) آهن و روی (مغزهای گیاهی بی نمک، تخم مرغ، حبوبات، انواع گوشت های کم چرب و غلات سبوس دار) و ویتامین های گروه B (انواع میوه ها و سبزیجات، غلات سبوس دار، حبوبات، شیر و لبنیات پاستوریزه، انواع گوشت ها و زرده تخم مرغ) توصیه می شود.
- مصرف روزانه 6-8 لیوان آب آشامیدنی سالم و یا سایر مایعات به حفظ ایمنی بدن کمک می کند. در خصوص سنین بالا با پزشک مشاوره شود .
- مواد غذایی چرب و شور مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها، شورها، سوسیس و کالباس باعث کاهش سطح ایمنی بدن می شوند .
- با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین D، توصیه می شود جهت دریافت مقدار مورد نیاز ویتامین D با پزشک و یا مراقب سلامت خود مشورت کنند.

11- تا چه زمانی بیمار باید در منزل بماند و به محل کار مراجعه نکند؟

برای بیماران بستری تقریباً 21 روز و برای بیماران سرپایی تقریباً 14 روز پس از شروع علائم باید اصول جداسازی و ماندن در منزل رعایت شود. پس از گذشت این زمان در صورت نداشتن علائم و تایید پزشک امکان بازگشت به کار وجود دارد.

12- پالس اکسی متری چگونه انجام می شود؟

- پالس اکسی متری ابزار پزشکی کوچکی است که ضربان قلب و میزان اشباع اکسیژن خون را اندازه گیری می کند. این دستگاه معمولاً به انگشت دست فرد متصل می شود.
- میزان طبیعی اکسیژن خون بین 95 تا 99 درصد است مگر اینکه فرد از قبل بیماری زمینه ای داشته باشد. در تعدادی از بیماران مبتلا به کووید-19، سطح اکسیژن خون پایین آمده و موجب بروز تنگی نفس می شود. برای انجام آن به نکات زیر توجه شود:
- 1- دفترچه راهنمای کارخانه تولید کننده پالس اکسی متر مورد نظر مطالعه شود.
 - 2- از انگشت اشاره بیمار استفاده شود. سنسور دستگاه پالس اکسی متر را باید بر روی انگشت اشاره قرار داد و مطمئن شد که کامل به آن چسبیده است. صفحه مانیتور دستگاه در بالای انگشت اشاره قرار گرفته باشد.
 - 3- اگر انگشتان دست بیمار خیلی بزرگ بود، انگشت کوچک بیمار برای پروب انتخاب شود.
 - 4- ناخن انگشت مربوطه با ناخن مصنوعی یا لاک پوشانده نشده باشد. حنا مشکلی ندارد.
 - 5- دست بیمار را همسطح قلب او قرار داد. این مسئله به کم کردن حرکت کمک کرده و در عین حال مقدار خوبی از خون به انگشتان می رسد. دقت شود که بازوها موازی بدن قرار دارد.
 - 6- بعد از قرار گرفتن پالس اکسی متر بر روی انگشتان، طی 5 تا 10 ثانیه بعد، میزان اکسیژن خون را نشان می دهد.
 - 7- اگر پالس اکسی متر انگشتی قادر به خواندن و یا نمایش دادن نیست آن را از روی انگشت برداشته و دوباره گذاشته شود. اگر باز هم جواب نداد شارژ باتری بررسی شود.
 - 8- دستگاه پالس اکسی متر از قرارگیری در معرض نور شدید محافظت شود.

13- برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید-19 چه اقدامی باید انجام داد؟

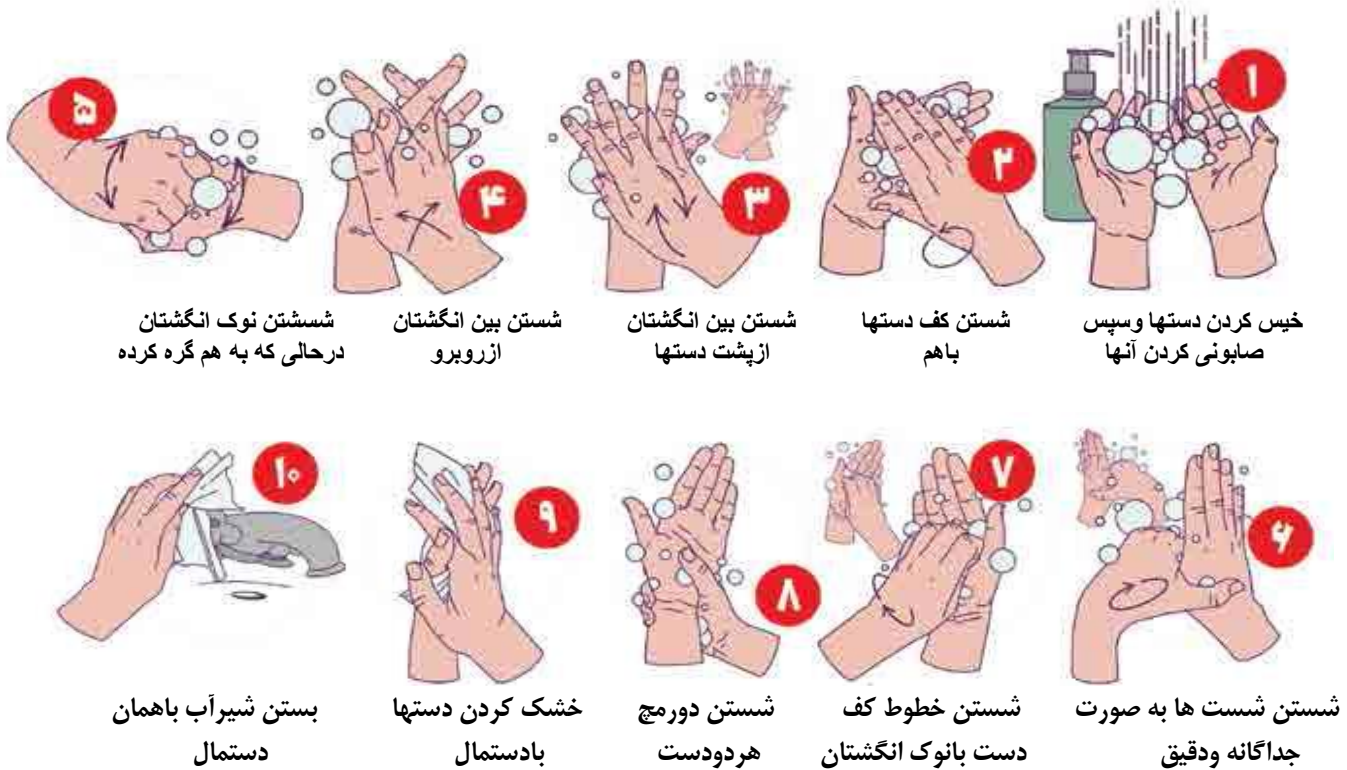
الف : حفاظت فردی

رعایت اصول حفاظت فردی شامل موارد زیر است:

شستشوی دستها، پرهیز از دست دادن با یکدیگر، پرهیز از تماس دست آلوده با چشم، بینی و دهان، استفاده از ماسک تنفسی، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه، رعایت فاصله فیزیکی، ضدعفونی کردن سطوح آلوده، تهویه مرتب اتاق ها و ماندن در خانه

بهداشت دست:

❖ به دفعات تمامی قسمت های دست خصوصا انگشت شست، کف دست و مچ دست به مدت حداقل 20 ثانیه با استفاده از آب و صابون شستشو داده شود.



❖ در صورت عدم دسترسی به آب از ژل ها و مواد ضدعفونی کننده با پایه الکل که نیاز به شستشو با آب ندارند، استفاده شود.

❖ شستشوی دست قبل و بعد از غذا خوردن، پس از لمس کردن حیوانات، پس از بیرون گذاشتن آشغال، پس از لمس سطوح داخل و خارج خانه، پس از لمس پول، قبل و بعد از حضور در اماکن عمومی نظیر سیستم حمل و نقل عمومی، سوپر مارکت ها و اماکن مذهبی، قبل، در حین و بعد از مراقبت از فرد بیمار، قبل و پس از رفتن به سرویس بهداشتی نقش موثری در جلوگیری از انتقال ویروس دارند.

۱ استفاده از ماسک تنفسی:

انواع ماسک ، موارد مصرف و منع مصرف

منع مصرف	موارد مصرف		
	-کارکنان بهداشت و درمان - فرد مبتلا به بیماری - تماس مستقیم با فرد بیمار - افراد علامت دار - بیماران دارای بیماری زمینه ای در مکان های شلوغ		ماسک پزشکی سه لایه
بیماران زمینه ای در مکان های شلوغ	عموم مردم		ماسک پارچه ای سه لایه
فرد مبتلا به کوید 19	کارکنان بهداشت و درمان		ماسک N95, FFP سوپاپ دار
	کارکنان بهداشت و درمان		ماسک N95, FFP بدون سوپاپ

روش صحیح استفاده از ماسک:

- ❖ ابتدا دست ها شسته شود .
- ❖ بررسی شود که ماسک پاره یا سوراخ نشده باشد .
- ❖ قسمت بالایی ماسک(جایی که یک قطعه فلزی یا لبه سفت دارد) با دست روی بینی سفت و ثابت شود.
- ❖ دهان و بینی را کامل پوشانده و هیچ شکافی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد.
- ❖ ماسک روی صورت طوری تنظیم شود که کاملاً "قرینه باشد".
- ❖ ماسک با استفاده از تکنیک مناسب برداشته شود: جلوی ماسک لمس نشود و از پشت برداشته شود و بلافاصله در سطل درب دار رها شود.

- ❖ بعد از برداشتن یا هر زمان که ماسک استفاده شده ناخواسته لمس شود، دست ها با استفاده از الکل یا آب و صابون شسته یا ضدعفونی شود.
- ❖ مدت استفاده از ماسک پزشکی حداکثر 3 ساعت می باشد.
- ❖ ماسک های یکبار مصرف بعد از هر بار مصرف و بلافاصله پس از برداشتن باید دور انداخته شود و دوباره استفاده نشود
- ❖ به محض مرطوب شدن ماسک، با ماسک جدید جایگزین شود.
- ❖ ماسک های پارچه ای حداقل روزی یکبار با صابون یا سایر شوینده ها شستشو داده شود.

کارهای که نباید در هنگام استفاده از ماسک های غیر پزشکی انجام داد:

- ❖ ماسک های صدمه دیده و گشاد استفاده نشود.
- ❖ هیچ وقت ماسک زیر بینی قرار نگیرد.
- ❖ ماسک را در فاصله کمتر از یک متر و نیم از فرد دیگر نباید از صورت برداشت.
- ❖ از ماسک کتیف یا مرطوب استفاده نشود.
- ❖ هیچ وقت ماسک با فرد دیگر نباید مشترک استفاده شود.
- ❖ از برداشتن ماسک حین صحبت با دیگران اجتناب گردد.

ب: گندزدایی سطوح

گندزدایی سطوح یکی از راه های مهم جلوگیری از انتشار کرونا ویروس می باشد و لازم است به طور مرتب انجام گردد. برای گندزدایی سطوح از مواد زیر می توان استفاده کرد:

1- محلول های حاوی کلر (وایتکس)، با غلظت های تعیین شده در جدول زیر که بایستی به صورت روزانه تهیه و استفاده شود:

20 سی سی وایتکس 5 درصد (معادل 3 دربطری نوشابه) در یک لیتر آب (4 لیوان آب)	ظروف، البسه، سطوح خانگی، سطوح حساس به خوردگی و سطوح رنگ شده و محل های تماس مشترک دست	سطوح محیطی با آلودگی کمتر
50 سی سی وایتکس 5 درصد (معادل 6 دربطری نوشابه) در یک لیتر آب (4 لیوان آب)	مکان هایی که بیمار مبتلا به کرونا در تماس با آنها می باشد مانند سرویس بهداشتی	سطوح محیطی با آلودگی زیاد

- ❖ هنگام ضد عفونی کردن از دستکش، ماسک و دستمال استفاده شود.
- ❖ حمام و سرویس بهداشتی، روشویی دستشویی، توالت فرنگی در تماس مستقیم با افراد هستند، بنابراین باید تمیز و ضدعفونی شوند.
- ❖ لازم است مراقب همه سطوحی که بیمار با آن ها تماس دارد را بشناسد و هر روزه با مواد ضدعفونی کننده آن ها را تمیز کند.
- ❖ سرکه و دیگر محصولات طبیعی برای ضدعفونی کردن سطوح توصیه نمیشوند.

2- ترکیبات ضد عفونی با پایه الکلی (الکل 70 درصد مناسب است)

- ❖ به نسبت سه پیمانانه الکل 96 درصد و یک پیمانانه آب
- ❖ توجه نمایید که به صورت آماده نیز در بازار موجود است.

ج: رعایت فاصله گذاری

رعایت فاصله فیزیکی حداقل 1/5 متری برای پیشگیری از بیماری کرونا مهم ترین راه پیش گیری و کاهش شیوع بیماری کرونا می باشد.

رعایت فاصله فیزیکی در اماکن عمومی با توجه به نکات زیر:

- ❖ حداقل خروج از منزل
- ❖ پرهیز حداکثری در استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی
- ❖ خروج در ساعت های خلوت تر در صورت امکان
- ❖ اولویت قراردادن مسیرهای با قابلیت پیاده روی
- ❖ اولویت قراردادن استفاده از تاکسی های اینترنتی
- ❖ استفاده از پیک برای خرید
- ❖ رعایت گندزدایی مواد بسته بندی خریداری شده
- ❖ اولویت قراردادن پرداخت های الکترونیکی و استفاده از کارت به جای پول نقد
- ❖ انجام کارها در فضای مجازی و اینترنت و پیش خوان (میز الکترونیک)
- ❖ ترجیح در خوردن غذا در خانه
- ❖ نرفتن به رستوران و در صورت نیاز گرفتن غذا از رستوران های بیرون بر

14- اصول تغذیه صحیح در دوران بیماری

- ❖ به طور کلی نوشیدن مایعات کافی، گامی مؤثر در کنترل بیماری است. استفاده از آب، آبمیوه های خانگی، چای و انواع سوپ ها همزمان با شروع علائم توصیه می شود.
- ❖ مصرف منظم وعده های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز با تاکید بر صرف صبحانه. مصرف منظم صبحانه کامل در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.
- ❖ در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیرکم چرب و پنیرکم چرب و کم نمک، نان و غلات سبوس دار و میوه و سبزی استفاده شود.
- ❖ دریافت مکمل های توصیه شده از قبیل ویتامین D براساس پروتکل های ابلاغی وزارت بهداشت برای گروه های سنی مختلف صورت گیرد. (افراد بالای 12 سال ماهانه یک عدد پرل ویتامین D مصرف کنند)
- ❖ استفاده از منابع غذایی حاوی آهن مانند انواع گوشت و حبوبات.
- ❖ از حبوبات همراه منابع غذایی ویتامین C مانند نارنج و آلبیموی تازه به منظور جذب بهتر آهن می توان استفاده کرد.
- ❖ استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 همچون تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل ها می تواند در تقویت سیستم ایمنی نقش داشته باشد.
- ❖ مصرف غذا به صورت کاملاً پخته باشد. به خصوص در مورد گوشت ها، مرغ، ماکیان، ماهی ها و تخم مرغ توجه کنید که

کاملا و به خوبی پخته شده باشد.

- ❖ مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند بلغور گندم و جو) و مایعات. در تهیه سوپ می توان از منابع پیش ساز ویتامین A (هویج، گوجه فرنگی و کدو حلواپی) و همچنین از انواع سبزیجات برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز و نیز از سبزیجاتی مثل کلم بروکلی و پیاز و جوانه ها استفاده نمود.
- ❖ مصرف انواع مرکبات (پرتقال و نارنگی و لیمو ترش، لیمو شیرین و نارنج) بصورت منظم و روزانه حداقل دو عدد در روز.
- ❖ مصرف غلات کامل (سبوس دار) مانند نان های سبوس دار. غلات کامل حاوی ویتامین های گروه B و سلنیوم هستند که می تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند.
- ❖ مصرف شیر و لبنیات (کم چرب) و ترجیحا پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان در روز. این گروه منبع خوبی از ویتامین B2 و B12 هستند که در سیستم ایمنی نقش دارند.
- ❖ استفاده منظم از ماست های پروبیوتیک. این مواد در سلامت دستگاه گوارش و ممانعت از رشد و تکثیر انواع میکروب ها نقش دارند به علاوه ماست منبع خوبی از پروتئین و روی می باشد.
- ❖ مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته. ماهی ها حاوی چربی های امگا 3 و سلنیوم هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.
- ❖ گنجانیدن انواع آجیل و مغزهای بی نمک یا کم نمک در برنامه غذایی و بعنوان میان وعده برای تقویت سیستم ایمنی مناسب است. آجیل ها منبع خوبی از ویتامین E و روی و سلنیوم می باشند. البته لازم به ذکر است که نباید در مصرف آن ها زیاده روی نمود چون حاوی مقادیر زیادی چربی هستند و موجب اضافه وزن و چاقی می شوند.
- ❖ از مصرف زیاد فست فودها، گوشت های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده اجتناب کنید چرا که این مواد غذایی حاوی نمک زیاد، اسیدهای چرب ترانس و اشباع بوده و برای سلامتی و عملکرد سیستم ایمنی نامطلوب هستند.
- ❖ گرچه بعضی مواد غذایی مانند سیر و زنجبیل در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند اما بزرگنمایی خاصیت آن ها و مصرف بی رویه آنها توصیه نمی شود.
- ❖ از مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده اجتناب کنید چرا که با تضعیف عملکرد سیستم ایمنی همراه است. در کل باید مصرف قند و شکر کاهش داده شده و از شیرین کننده های طبیعی مانند عسل که هم خاصیت تقویت سیستم ایمنی دارد و هم در مهار سرفه موثر است و یا مویز (کشمش قرمز) که خاصیت ضد التهابی دارد در حد متعادل استفاده کرد.

15- تغذیه در دوران نقاهت پس از ابتلا به بیماری

- ❖ تامین مقادیر زیاد مایعات مانند آب سالم، آب میوه طبیعی، آب سبزی های تازه، چای کم رنگ به میزان حد اقل 8 لیوان در روز.
- ❖ مصرف سوپ داغ و آتش های سبک و غیر نفاخ
- ❖ مصرف روزانه میوه و سبزی تازه
- ❖ استفاده از منابع غذایی ویتامین A و ویتامین C
- ❖ استفاده از منابع غذایی حاوی پروتئین، روی، آهن، سلنیوم که تقویت کننده سیستم ایمنی است.
- ❖ استفاده از روغن های گیاهی مایع به جای روغن های حیوانی
- ❖ استفاده متعادل از عسل همراه با مایعات گرم برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه

- ❖ استفاده از زردچوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضد التهابی
- ❖ اضافه کردن سیر، پیاز و زنجبیل در حد متعادل به غذا جهت تقویت سیستم ایمنی
- ❖ استفاده از زنجبیل و موز برای کسانی که حالت تهوع دارند
- ❖ مصرف منظم تمام وعده‌های اصلی غذایی به خصوص صبحانه و دو تا سه میان وعده در روز جهت تامین انرژی کافی برای فرد

16- توصیه هایی برای مدیریت کنترل استرس ناشی از بیماری کرونا

- استرس یک حقیقت در زندگی روزمره است که هیچ کس نمیتواند از آن اجتناب کند و مقدار مناسبی از آن لازم است که فعال تر عمل کنید. نکته مهم این است که بدانید چگونه باید رفتار کنید تا اضطراب خود و اطرافیانتان را کنترل کنید.
- ❖ خودتان را کمتر در معرض تنش قرار بدهید .
 - ❖ پذیرفتن اینکه کرونا در کشور ما شایع شده است .
 - ❖ گوش دادن به یکسری از اخبارها که الزامی است .
 - ❖ کارهای توصیه شده را انجام دهید نه بیشتر نه کمتر، و سعی کنید به افکار وسواسی توجه نکنید.
 - ❖ یادگرفتن آموزش های لازم
 - ❖ حضور غیرضروری را در جامعه به حداقل برسانیم .
 - ❖ اگر کسی از بیرون وارد منزل ما می شود بایستی نکات بهداشتی را رعایت کند.
 - ❖ این ثابت شده است که وقتی دچار اضطراب می شویم پی در پی تنش و احساس منفی به ما غلبه می کند که باعث می شود سیستم ایمنی هم ضعیف بشود.
 - ❖ در جستجوی دریافت آمار لحظه به لحظه نباشیم. این اطلاعات نه تنها کمک کننده نیستند، بلکه نگرانی را افزایش میدهند.
 - ❖ از اخباری که تأثیر منفی میگذارند و هیجانات منفی را بسط میدهند، فاصله بگیریم .
 - ❖ زمان کمتری صرف خواندن، شنیدن یا تماشا کردن چیزهایی باشیم که اضطراب ما را افزایش میدهند .
 - ❖ در مورد واقعه‌های گذشته و رویدادهای پیش رو بزرگ نمایی و فاجعه انگاری نکنیم.

اگر با رعایت توصیه های ذکر شده، باز هم احساس می کنید تحت فشار هستید، یا انجام کارهای روزمره برای شما سخت شده، از یکی از روش های زیر می توانید 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 سامانه های تلفنی وزارت بهداشت و بهزیستی (۴۰۳۰ و ۱۴۸۰)



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.

اطلاعات ضروری

- تلفن 4030 جهت پاسخگویی به سوالات در خصوص بیماری کووید-19 می باشد .
- تلفن 190 جهت ارائه شکایات در خصوص عدم رعایت پروتکل های بهداشتی در محیط کار و اماکن عمومی می باشد.
- آدرس مراکز منتخب خدمات بیماری کرونا به شرح زیر است :

شماره تلفن مرکز	نشانی مرکز	نام مرکز خدمات جامع سلامت شهری منتخب
38287510	شهرک امام ، بلوارانقلاب روبروی پارک انقلاب	مرکز خدمات جامع سلامت امام خمینی (ره)
34243811-34291980	مسکن - انتهای بلوار گلها - محوطه آپارتمانها	مرکز خدمات جامع سلامت ثامن الائمه
38421493-38421025	جعفرآباد ، انتهای خیابان ملت، جنب پاسگاه نیروی انتظامی	مرکز خدمات جامع سلامت جعفرآباد
	کمربندی غربی روبروی باغ گلها ، بیمارستان سابق سینا	مرکز خدمات جامع سلامت سینا

منابع :

- راهنمای تشخیص و درمان بیماری کووید-19 در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری - نسخه هشتم - شهریور 1399 - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- راهنمای زندگی با کووید-19 - راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت خانواده - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- بسته آموزشی کووید-19 - معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
- راهنمای نحوه مراقبت از بیماران مبتلا به کووید-19 با علائم خفیف در منزل - معاونت پرستاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

واحد آموزش و ارتقای سلامت کرمانشاه

[http:// Instagram.com/safiransalamatkermanshah](http://Instagram.com/safiransalamatkermanshah)

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.