

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی آذربایجان غربی

کوروناویروس جدید nCoV-2019

معاونت درمان

دفتر امور پرستاری

اسفند ۱۳۹۸

آموزش بیماران و همراهان در مورد کرونا ویروس جدید

کرونا ویروس، خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا موارد شدید بیماری تنفسی را شامل می‌شوند. نوع کرونا ویروس تازه‌ای که در چین مشاهده شده با نام کرونا ویروس جدید 2019ncov نام گرفت و افراد مبتلا در کشورهای دیگر مانند تایلند، ژاپن و کره جنوبی و آمریکا دیده شد که نشانه‌دهنده همه‌گیری این بیماری بود.

این بیماری مانند یک سرماخوردگی ساده یا آنفلوآنزا شروع شده و می‌تواند به همان صورت بهبود یابد یا سیر وخیم شدن بیماری و درگیری شدید تنفس ایجاد نموده و در مواردی به میزان کمتر از آنفلوآنزای فصلی موجب مرگ شود.

آمارهای جهانی نشان دادند که سرعت انتشار این بیماری خیلی شدید تر از آنفلوآنزا است ولی آمار مرگ و میر آن کمتر از آنفلوآنزای اخیر که دو ماه پیش کشور را درگیر کرده بود می‌باشد، آمار مرگ ناشی از آنفلوآنزای اخیر، ۱۷٪ گزارش شده بود و این رقم در برخی از سایر انواع آنفلوآنزاها ۳۵ و بیشتر هم بوده است در حالیکه آمار فوت ناشی از کرونای ویروس جدید براساس میانگین آمار جهانی بین ۲ تا ۳ درصد گزارش می‌شود.

در حال حاضر واکسن و درمان قطعی برای 2019ncov وجود ندارد. رعایت بهداشت فردی و خود مراقبتی بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری ویروس کرونا است.

علائم بیماری:

تب، سرفه، تنگی نفس و سایر علائم سرماخوردگی از جمله آبریزش بینی، سردرد، لرزش دست، گلو درد و بسته به میزان ابتلا، سندرم های حادی همچون مشکلات گوارشی نظیر اسهال، نارسایی حاد تنفسی، اختلالات انعقادی خون و نارسایی کلیه نیز ممکن است ایجاد شود. لازم به ذکر است که استرسهای القاء شده می‌توانند موجب تقلید این علائم شده و بیماران و پزشکان را دچار سردرگمی و اشتباه نماید لذا بر استرس خود که عمدتاً ناشی از اخبار غیر واقعی می‌باشد، غلبه کنید.

دوره کمون:

دوره کمون بیماری ۱-۱۴ روز (متوسط یک هفته) و حتی تا ۲۳ روز هم اعلام شده است.

راه انتقال ویروس کرونای جدید:

- اصلی ترین راه انتقال ، انتقال تنفسی از طریق ذرات معلق حاصل از سرفه و عطسه بیماران مبتلا باشد.
- تماس با بیمار مبتلا و در آغوش کشیدن، دست دادن، روبوسی کردن با فرد بیمار
- تماس با حیوانات و یا لاشه حیوانات مبتلا، تماس با زباله های عفونی حیوانات مبتلا
- تماس با سطوح و تجهیزاتی که در تماس با بیمار مبتلا بودند.
- تماس محافظت نشده با زباله های عفونی بیماران مبتلا

گروه های در معرض خطر :

تمام افراد جامعه در صورت عدم رعایت نکات بهداشتی می توانند در معرض ابتلا به بیماری قرار گیرند ولی به طور کلی افرادی که تماس نزدیک با حیوانات دارند مانند افراد شاغل در بازارهای فروش حیوانات زنده و یا افرادی که از بیماران مبتلا مراقبت می نمایند مانند افراد خانواده بیماران و یا کادر ارائه دهندگان خدمات درمانی و بهداشتی بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به بیماری قرار دارند؛ با توجه به این که مبتلایان به این بیماری، تا چند روز پس از آلودگی به ویروس، فاقد علائم بالینی خاصی بوده و قابل تشخیص نیستند لذا می توانند به عنوان ناقل، افرادی که با آنها تماس نزدیک دارند را آلوده نمایند. افراد مسن و افراد دارای بیماریهای زمینه ای (مانند دیابت و بیماری های قلبی و ...) به نظر می رسد در ابتلا به بیماری ایجاد شده توسط این ویروس آسیب پذیرتر باشند.

پیشگیری:

بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری قرار نگرفتن در معرض ویروس کرونا است.

- دست های خود را مکرر با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.
- اگر به آب و صابون دسترسی ندارید، از ضدعفونی کننده های استاندارد حاوی الکل استفاده کنید.
- از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان بخصوص در مواقع آلودگی دست، اجتناب کنید.
- دهان و بینی تان را هنگام عطسه یا سرفه دیگران بپوشانید.
- از تماس محافظت نشده با حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید.
- افراد سالم جامعه، در فضاهای باز مانند خیابان، نیازی به استفاده از ماسک طبی و یا N95 ندارند.
- استفاده از ماسک طبی، برای افرادی که علائم عطسه، سرفه و علائم سرماخوردگی را دارند و نیز افراد سالم یا بیماری که در مکانهای عمومی بخصوص محیط های بسته (بدون تهویه) حضور می یابند، توصیه می گردد.

- کلیه ماسکها، مدت زمان برای استفاده داشته و پس از استفاده مداوم و یا منقطع به میزان ۶ الی ۸ ساعت، کارایی خود را از دست می دهند لذا باید در کیسه پلاستیک گذاشته شده و در سطل دربدار انداخته شوند.
- استفاده طولانی مدت از یک ماسک بیش از ساعات ذکر شده، نه تنها فایده ای نداشته بلکه می تواند منبع تجمع و انتشار ویروس باشد.
- ماسک مورد نیاز برای عامه مردم به اندازه کافی توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تهیه شده و در صورت لزوم، توزیع خواهد گردید لذا از خرید و احتکار ماسک خودداری نمایید.
- از روبوسی و دست دادن با دیگران (سالم یا بیمار) بپرهیزید.
- فاصله حداقل یک الی ۲ متری خود را افراد دارای علائم بیماری سرماخوردگی یا آنفلوآنزا، حفظ کنید.
- هنگام سرفه و عطسه، دستمال کاغذی را جلوی دهان و بینی خود گرفته و سپس آن را در یک کیسه پلاستیکی گذاشته و داخل سطل زباله دربدار بیندازید.
- در صورتی که در زمان سرفه و عطسه، دستمال کاغذی در دسترس ندارید، خم آرنج خود را جلوی دهان و بینی خود بگیرید تا از انتشار ویروس جلوگیری شود.
- اشیاء و سطوحی را که مکرراً در معرض لمس می باشد، با محلولهای الکلی و یا محلول رقیق شده وایتکس ضدعفونی کنید.
- در مکان های شلوغ و هنگام استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی، بپرهیزید.
- در ادارات و مدارس و مکانهای عمومی، از استفاده مشترک ظروف و وسایل شخصی و ... خودداری کنید.
- سعی کنید دستکش یکبار مصرف به همراه داشته باشید و در صورت یک بار استفاده، آنرا در سطل آشغال بیندازید.
- همیشه قبل از غذا، دستهای خود را با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.
- تا حد امکان، از خوردن غذاهای تهیه شده در رستورانها و غذاخوری های عمومی خودداری نمایید.
- گوشت و تخم مرغ و سایر فرآورده های دامی را کاملاً بپزید و از مصرف غذاهای خام یا نیم پز (مانند تخم مرغ عسلی)، اجتناب نمایید.
- سبزی و میوه به ویژه مرکبات و یا سایر میوه های حاوی ویتامین C را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید.
- از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و همچنین غذاهای چرب، خودداری نمایید.
- هنگام بروز علائم سرماخوردگی، در خانه بمانید و در مکانهای عمومی حضور نیابید.
- از استعمال قلیان و سیگار و سایر مواد دخانی مشترک، در منزل یا قلیانسرا خودداری نمایید.

➤ از استفاده مشترک از وسایلی مانند خودکار، موس و کیبورد رایانه و ... در ادارات و مکانهای عمومی، خودداری نمایید.

سایر مطالب مرتبط با بیماری:

➤ با استفاده از اخبار منتشر شده از وزارت بهداشت و آشنایی بیشتر با بیماری و راههای صحیح پیشگیری و مدیریت بیماری، آرامش را در خود ایجاد کرده و استرس را از خود و اطرافیان دور نمایید.

➤ وزارت بهداشت، تنها متولی اطلاع رسانی در زمینه **آموزشهای لازم و اخبار مرتبط** با بیماری کرونا می باشد. لذا هیچ یک از مطالب ارائه شده توسط اشخاص و یا ارگانهای غیر از وزارت بهداشت، قابل اعتماد نمی باشد.

➤ آمار مرگ و میر ناشی از بیماری کرونا بسیار کمتر از تصادفات جاده ای و بیماری آنفلوآنزا و ... می باشد لذا به اخبار کاذب و استرس زای فضای مجازی که اکثرا با هدف تشویش اذهان عمومی می باشد، اصلا توجه ننمایید.

➤ تنها راه اثبات قطعی وجود و یا عدم وجود بیماری کرونا، انجام آزمایش تخصصی مربوطه می باشد.

➤ کلیه اقدامات تشخیصی و درمانی بیماران مبتلا به کورونا به صورت رایگان در بیمارستانهای دانشگاهی، صورت می پذیرد.

➤ حدود ۸۰ درصد بیماران دارای علائم، نیاز به بستری و یا انجام آزمایش تشخیصی ندارند و علایمی مانند سرماخوردگی خفیف داشته و به صورت سرپایی مداوا می شوند.

اصول مراقبت در محیط خانه در مورد بیماران مبتلا به کرونا ویروس جدید

بیماران دارای علائم خفیف (تب خفیف ، سرفه ، ضعف ، آبریزش بینی ، گلو درد) بدون علائم هشدار دهنده (مانند تنگی نفس، افزایش ترشح خلط، علائم گوارشی مانند تهوع ، استفراغ و یا اسهال و بدون تغییر سطح هوشیاری و نداشتن بیماری مزمن زمینه ای مانند بیماری های قلبی، ریوی، نارسایی کلیوی و یا شرایط نقص ایمنی بدن) می توانند طبق صلاحدید پزشک معالج، در محیط خانه مورد مراقبت قرار گیرند.

برای مراقبت بالینی در منزل بایستی به توصیه های زیر عمل نمایند:

- برای بیمار از ظروف و لیوان یکبار مصرف، استفاده شده و به شیوه صحیح، دفع شود.
- بیمار را در یک اتاق جداگانه و با تهویه مناسب قرار دهید .

- محدودیت ارتباط و تماس بیمار با افراد دیگر، به طور ایده آل یک نفر که از نظر سلامتی در وضعیت خوبی است برای مراقبت از بیمار اختصاص داده شود. (به عنوان مثال ترجیحا از گروه های پرخطر مانند سالمندان نباشد).
- اعضای خانواده باید از تردد به اتاق بستری بیمار خودداری نمایند و در شرایط ناچاری از اشتراک فضای روزانه، بیمار باید بهداشت تنفسی را رعایت نموده و از سایر افراد خانواده فاصله حداقل ۱ متر را حفظ کند (مثلا خوابیدن در یک تخت جداگانه)
- تردد و جابجایی بیمار را محدود باشد و فضای مشترک را به حداقل برسانید. اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک (به عنوان مثال آشپزخانه، حمام) به خوبی تهویه می گردند، به عنوان مثال پنجره ها را باز نگه دارید.
- فرد مراقبت کننده از بیمار زمانی که با فرد بیمار در یک اتاق قرارداد باید از ماسک معمولی استفاده نماید. در حین استفاده، ماسک نباید لمس یا دستکاری شود. اگر ماسک فرد مراقبت کننده، با ترشحات تنفسی و سرفه بیمار آلوده گردد، باید فوراً تعویض شود. ماسک بعد از پایان استفاده، با شرایط بهداشتی به طور مناسب جمع آوری و دفع گردد و بهداشت دست بعد از برداشتن ماسک انجام گیرد.
- بهداشت دست را فوراً به دنبال تماس با افراد بیمار یا محیط اطراف آنها انجام دهید. بهداشت دست نیز می تواند قبل و بعد از تهیه غذا، قبل و بعد از خوردن غذا، بعد از استفاده از توالت و هر زمان که دستها کثیف به نظر می رسند، انجام شود. بهداشت دست را با استفاده از آب و صابون به صورت صحیح انجام داد ضمناً می توان از الکل ۷۰ درصد نیز برای این امر استفاده کرد. لازم است توجهات لازم مربوط به ایمنی الکل نیز باید انجام گردد. (مانند احتراق و خطرات ناشی از آتش سوزی)
- هنگام استفاده از آب و صابون، از حوله های کاغذی یکبار مصرف استفاده نموده و دستها را کاملاً خشک نمایید.
- بهداشت تنفسی باید در همه اوقات به ویژه در خصوص افراد خانواده که بیماری دیگری دارند، انجام شود. بهداشت تنفسی بصورت پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه یا عطسه، با استفاده از دستمال کاغذی و یا ماسک طبی انجام می شود که به دنبال آن، بهداشت دست نیز باید رعایت گردد.
- اقلام مورد استفاده قرار گرفته برای پوشاندن دهان و بینی بعد از استفاده به روش مناسب، جمع آوری و دفع گردد.
- از تماس مستقیم با مایعات بدن، به خصوص ترشحات دهان یا تنفس و مدفوع، خودداری کنید. هنگام جابجایی مدفوع، ادرار و پسماند بیماران، از دستکش یکبار مصرف برای رعایت بهداشت دست و از ماسک برای رعایت بهداشت تنفسی، استفاده کنید. بهداشت دست را قبل و حتی بعد از برداشتن دستکش انجام دهید.
- از تکاندن ملافه ها و پتو و البسه بیمار خودداری شود زیرا باعث آلودگی محیط می شود.
- البسه و ملافه ها بطور جداگانه با پودر لباسشویی و حرارت بالا شسته شوند.

- روشویی، سرویس بهداشتی و حمام را به صورت روزانه با استفاده از محلول وایتکس رقیق، گندزدایی کنید.
- سطوح آلوده شده با ترشحات تنفسی یا مایعات بدن بیماران باید با ماده گندزدایی معمولی خانگی حاوی محلول رقیق وایتکس، تمیز و گندزدایی شود.
- برای تهیه محلول رقیق وایتکس می توانید یک قسمت وایتکس ۵ درصد را با ۴ قسمت آب معمولی، مخلوط نمایید و وایتکس ۱ درصد تهیه کنید. به عنوان مثال:
 $2 \text{ لیوان وایتکس خانگی} + 8 \text{ لیوان آب} = 10 \text{ لیوان وایتکس } 1\%$
از این محلول می توانید برای ضدعفونی سطوح و سرویس های بهداشتی استفاده نمایید.