

- اگر تب، سرفه و یا هرگونه مشکلی در تنفس دارید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید و سابقه سفر قبلی خود را به پزشک اطلاع دهید.

راه انتقال:

راه انتقال این بیماری هنوز به درستی مشخص نشده است. اما انتقال بیماری از طریق ترشحات تنفسی یا تماس مستقیم با بیمار و یا سطوح آلوده و حیوانات می باشد.

دستورالعمل جامع مواجه نشدن با بیماری ناشی از

ویروس کرونا:

- تحت هیچ شرایطی و هیچ وقت دست خود را به صورت خود نزنید (چشم، دهان و بینی خود را تحت هیچ شرایطی لمس نکنید).
- دست هایتان را به صورت مرتب (هر یک ساعت یکبار) با آب و صابون (حداقل ۲۰ ثانیه) یا ضد عفونی کننده با الکل بالای ۶۰ درصد بشوئید.
- بجز مواقع اورژانس از خانه بیرون نروید.
- از دست دادن و روبوسی با دیگران پرهیز کنید.
- فاصله ۱ متری با دیگران را رعایت کنید.
- در صورت سرفه یا عطسه کردن، با آرنج خمیده یا دستمال کاغذی (که سریعاً به سطل آشغال بسته بیندازید) را در مقابل دهان قرار دهید.

• بلافاصله بعد از ورود به خانه دست های خود را بشوئید و این کار را از همه اعضای خانواده هم بخواهید.

• از دست دادن و بوسیدن افراد دارای علائم سرماخوردگی خودداری کنید.

• پخت صحیح و کامل گوشت و تخم مرغ بسیار توصیه می شود.

• اگر بیمار هستید در خانه بمانید.

• از افرادی که علائم بیماری دارند حداقل یک متر فاصله بگیرید.

• از میوه جات و سبزیجات تازه برای تقویت سیستم ایمنی بدن استفاده کنید.

• هنگام بازدید از بازارهای زنده در مناطقی که در حال حاضر موارد ابتلا به کروناویروس گزارش شده است، از تماس مستقیم محافظت نشده با حیوانات زنده و سطوح در تماس با حیوانات خودداری کنید.

• از مصرف محصولات حیوانی خام یا پخته نشده اجتناب کنید. گوشت خام، شیر یا اندامهای حیوانی خام باید با احتیاط نگهداری شوند تا از تماس آنها با غذاهای پخته شده و آلودگی غذا جلوگیری شود.

• از تماس نزدیک با هر کسی که تب و سرفه دارد خودداری کنید.

کرونا ویروس ها، خانواده‌ی بزرگی از ویروس‌ها هستند که در انسان‌ها و بعضی از حیوانات می‌توانند باعث بیماری شوند. بعضی از کرونا ویروس‌ها صرفاً بیماری خفیفی مثل سرماخوردگی ایجاد می‌کنند بعضی دیگر مثل کروناویروس جدید باعث عفونت تنفسی در بیماران می‌شود. بیشتر افراد در برهه‌ای از زندگی به کرونا آلوده می‌شوند، اما علائم آن معمولاً خفیف تا متوسط است. در برخی موارد، این ویروس‌ها می‌توانند باعث بیماری‌های دستگاه تنفسی تحتانی مانند ذات‌الریه و برونشیت شوند.

علائم عمده ابتلاء به کرونا ویروس جدید در اغلب موارد به شکل یک بیماری تنفسی خفیف شبه آنفلونزا ظاهر می‌شود و در مواردی باعث بیماری شدید تنفسی می‌گردد.

راههای پیشگیری از ابتلاء به کرونا ویروس جدید:

- دستان خود را چند بار در روز به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوئید، اگر آب صابون در دسترس شما نیست با یک ضدعفونی کننده الکلی دستان خود را بشوئید.
- با دستان کثیف چشم‌ها، بینی و دهان خود را لمس نکنید.
- هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید و بعد دستمال را در ظرف زباله درب دار بیندازید.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مرکز آموزشی درمانی خلیلی

کرونا ویروس

علائم خطر کووید ۱۹



کد سند : f-1/3/3-20

واحد آموزش سلامت

۱۴۰۲

علائم خطر کووید ۱۹ جهت آموزش به بیماران زمان

ترخیص :

- تنگی نفس/تنفس دشوار (احساس درد و فشار و سنگینی در قفسه سینه ، تنفس سطحی و تند تند ، افزایش تعداد تنفس بیش ۳۰ در دقیقه)
- تشدید سرفه یا سرفه خلط دار
- کاهش سطح هوشیاری (حالت گیجی ، خواب آلودگی ، آگاه نبودن به زمان ، مکان و اطرافیان)
- درد قفسه سینه
- تهوع و استفراغ شدید
- عدم قطع تب بالای ۳۸ درجه پس از ۵ روز از شروع علائم
- تشنج (وجود احساساتی نظیر اضطراب ناگهانی ، تاری دید ، احساس ضعف ، درد معده ، لرزش خفیف یا شدید دست یا پا و بد مزه شدن دهان)

منبع :

— مطالب ارسال شده از معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی شیراز

- گوشی همراه خود را در خارج از خانه از جیب خود خارج نکنید (مگر در شرایط اضطراری)
- اقدامات زیر در هنگام بازگشت به خانه بسیار حیاتی می باشد و باید گام به گام و با دقت رعایت شود .
- بعد از ورود به خانه بدون دست زدن به هیچ چیز و بدون برخورد یا نشستن در جایی دستان خود را بشوئید .
- لباس های بیرون خود را بیرون بیاورید و در مکانی به دور از لباس های منزل و دیگر وسایل خانه آویزان کنید .
- مجدد دست خود را بطور کامل بشوئید .
- در این مرحله می توانید لباس منزل خود را بپوشید .
- دست خود را قبل ، در حین و بعد از تهیه غذا ، قبل از خوردن غذا و بعد از استفاده از توالت بشوئید .
- فراموش نکنید تحت هیچ شرایطی و در هیچ ساعت روز و در هیچ مکانی به صورت خود (چشم ، بینی و دهان) دست نزنید .