



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزش درمانی اعصاب و روان مهر

## دانستنی های کرونا

تهیه کننده: خدیجه فرضی

تأیید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزشی/سوپروایزر سلامت)

تدوین: ۱۴۰۱/۳/۱

بازنگری سوم: ۱۴۰۳/۱/۱

**ED\_BKLT\_02**

توصیه هایی جهت پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا برای همراهان و افراد در معرض تماس:

- بعد از تماس نزدیک با فرد بیمار ۱۴ روز مراقب این علائم باشید (تب- سرفه- لرز- بدن درد- تنگی نفس- سر درد- اسهال- تهوع- استفراغ- آبریزش بینی شدید) در صورت بروز سریعاً به مراکز درمانی مراجعه کنید.

- اگر این علائم را ندارید فعالیتهای روزانه خود را انجام دهید فقط دستهایتان را مکرراً با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید و اگر آب و صابون یا هر شوینده دیگری نبود از ضد عفونی کننده حاوی الکل استفاده کنید (کرونا ویروس از ۲ ساعت تا ۹ روز می تواند روی سطوح باقی بماند).

- هنگام سرفه و عطسه با دستمال جلوی دهان و بینی خود را بگیرید و بلافاصله دستهایتان را با آب و صابون برای ۲۰ ثانیه بشویید.

- از لمس چشم و صورت خود با دستهای آلوده بپرهیزید.

- از تماس نزدیک با بیمار بپرهیزید و فاصله حداقل یک تا یک و نیم متری با بیمار را رعایت کنید.

- از حضور در اماکن عمومی (ادارات- مترو و مراکز آموزشی و ورزشی ...) به مدت ۱۴ روز بعد از تماس با بیمار خودداری کنید در صورت اجبار به حضور ماسک بزنید و از روبوسی و دست دادن بپرهیزید.

- به یاد داشته باشید که نه (۹) صفحه آلوده هست که بعد تماس با آنها باید دستهایتان را بشوید .

(صفحه کلید کامپیوتر و لب تاپ)/ موس / صفحه موبایل و گوشی تلفن/ صفحه کلید و دکمه های آسانسور- صفحه کلید دستگاه کارت خوان/ ATM (خودپردازها)/ زنگ اماکن

عمومی و شخصی (منازل)/ مهر یا استامپ/ ثبت اثر انگشت حضور پرسنل در دستگاه ورود و خروج

- در اماکن عمومی، مراکز خرید، در صورت استفاده از دکمه های آن با دستمال کاغذی تمیز یا سواب گوش پاک کن، خلال دندان تمیز استفاده کرده و سپس آن را در کیسه زباله یا سطل زباله پدالی درب دار بیندازید هرگز از انگشتانتان برای این کار استفاده نکنید.



### توصیه های بعد از ترخیص بیماران مبتلا به کرونا و ویروس:

- استراحت در منزل به مدت حداقل ۲ هفته
- مصرف مایعات گرم مثل سوپ و استفاده از آب مرکبات
- مصرف صحیح داروها و مسکن های تب بر طبق دستور پزشک
- فرد مبتلا تا زمان بهبودی کامل در اتاق جداگانه ای نگهداری شود
- از تردد سایر افراد خانواده به اتاق بیمار اکیداً خودداری شود
- حفظ فاصله ۲ متری با سایر افراد خانواده الزامی است.
- تهویه اتاق بیمار مناسب باشد (اتاق دارای پنجره به بیرون باشد)
- بیمار از ماسک معمولی (ترجیحاً یکبار مصرف) استفاده کند

- دقت شود که ماسک بطور مناسب و کامل صورت را بپوشاند
- در حین استفاده ماسک نباید لمس یا دستکاری شود
- بیمار ماسک خود را هر ۳ ساعت یک بار تعویض کرده و پس از انداختن در کیسه فریزر آن را داخل سطل زباله درب دار بیندازد.
- حتماً بعد از تعویض ماسک، بهداشت دست انجام شود.
- رعایت بهداشت فردی بخصوص شستشوی مکرر و صحیح دست ها با آب و صابون به مدت ۳۰ تا ۴۰ ثانیه بخصوص بعد از رفتن به دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از تمیز کردن بینی و یا عطسه و سرفه الزامی است.
- از تماس دستهای شسته شده با چشم ها و دهان و بینی خودداری شود.
- در صورت امکان از ظروف یکبار مصرف جهت غذا استفاده شود.
- در غیر اینصورت ظروف غذا خوردن بیمار مشخص شده و کاملاً جداگانه نگهداری شود و پس از استفاده با آب و مایع ظرفشویی شسته با وایتکس ۱ درصد ضدعفونی شود.
- شستشوی لباس ها و ملحفه ها و حوله های بیمار یا ماشین لباسشویی با دمای ۶۰ تا ۹۰ درجه و با استفاده از آب داغ و ضدعفونی آنها با وایتکس ۱ درصد و عدم تکاندن آنها بعد از شستشو
- در صورت بروز علائم هشدار دهنده (تب بالای ۳۸ درجه، سرفه و یا هر گونه مشکلی در شخص) سریعاً به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- در صورت استفاده از آسانسور در داخل آن باید در حالتی باشید که صورت همه حاضرین رو به درب باشد نه یکدیگر

- اشیا و سطوح تماس ریموت- کنترل تلویزیون- دستگیر درها- گوشی همراه را تمیز و ضدعفونی کنید.

- در ظرف مشترک غذا نخورید و میوه و ویتامین C و سبزیجات تازه بخورید تا سیستم ایمنی تان تقویت شود.

- در صورتیکه فرد مبتلا می تواند ماسک طبی را تحمل کند ماسک طبی به او بدهید.

### توصیه های لازم در مورد ابتلا به ویروس کرونا برای بیماران سرپایی:

✓ درمان سلامتی و استراحت و تغذیه مناسب و مایعات کافی و جداسازی در منزل یا نقاهتگاه

✓ در صورت بروز علائم خطر زیر به مراکز درمانی مراجعه کنید:

(تنگی نفس- تنفس دشوار- درد قفسه سینه- سوزش یا احساس- سنگینی در سینه- تشدید سرفه ها یا بروز سرفه های خلط دار- عدم قطع تب پس از ۵ روز از شروع بیماری- کاهش سطح هوشیاری- هموپتزی (خلط خونی))

### نکات تغذیه ای در بیماران مبتلا به کرونا:

- دریافت مایعات کافی حتی اگر احساس تشنگی ندارید (چای- آب میوه طبیعی- نوشیدنی های صاف و انواع سوپ ها هر ۵ دقیقه ۶۰ تا ۱۲۰ سی سی مایعات مصرف کنید)

- مصرف هر ۵ گروه غذایی (شیر- لبنیات- میوه- سبزیجات- گوشت- نان- غلات- چربی ها- مغزها) هم وعده های اصلی را بخورید هم میان وعده های مغزی در نظر بگیرید.

- تخم مرغ پخته- ماست کم چرب- سوپ های حاوی سبوس ها- روغن زیتون- سوپ شیر و خامه و قارچ- لبو- کدو حلوائی- هویج- کلم بروکلی- گوجه فرنگی- فلفل دلمه ای- جعفری- اسفناج و مغزها چون منیزیم دارند بخورید.

دریافت روزانه ماهیرکه حاوی ۲۵-۳۰ میلی گرم امگا ۳ است.

- برای جذب آهن برخی مواد غذایی همراه ویتامین C آن را مصرف کنید سبزیجات رنگ قرمز- نارنجی- اسید فولیک- لیمو ترش- نارنگی (حداقل روزی دو عدد بخورید)

- ماهی حداقل ۲ بار در هفته چون امگا ۳ دارند و ماهی سلنیوم دارد که سیستم ایمنی تقویت می کند

- روغن گیاهی حاوی ویتامین E که سیستم ایمنی را تقویت می کند

- حذف انواع فست فودها- گز- سوهان- نقل و نبات- و کیک و شیرینی ها

- در بیمار دچار دیسترس تنفسی مصرف شکر و قند ساده باعث افزایش دیسترس شده از مویز یا هر گونه کشمش دیگر استفاده کنید.

- مصرف گریپ فروت یا سیر در بیماری کرونا که تحت درمان با داروهای ضد ویروس است ممنوع است چون اثر درمانی داروها را کاهش می دهد. بجای آن روزانه ۱۰۰ میلی گرم روزی ۳ بار ویتامین B<sub>۱</sub> (تیامین) مصرف کنید.

- توجه کنید که داروی ریباویرین و کلروکین باید همراه غذا مصرف شوند البته ریباویرین با غذای پر چربی و یا سرشار از پورین (پروتئین گوشت گاو و گوسفند و غذاهای دریایی ماهی- تن- میگو- خرچنگ بدنی گیاهان (نخودفرنگی- لوبیا))

- برای جلوگیری از کاهش جذب دارو و نیز عدم مصرف داروی اسلتامیویر با نوشیدنی های الکلی و میوه گریپ فروت

- داروی هیدروکسی کلروکین در افراد دیابتی به دقت استفاده شود چون اثر کاهندگی قند خون دارد.

## مدیریت اضطراب در مواقع بحران کرونا:

بحران به لحاظ روان شناسی در شرایطی تعریف می شود که خطراتی وضعیت روان شناختی افراد یک جامعه را تهدید کند و سلامت روان آنها را به خطر بیندازد

باید بدانید که پیش از اپیدمک خون و شایع شدن یک بیماری در سطح جامعه این اضطراب ناشی از آن است که مردم را دچار وضعیت بحرانی می کند مانند کرونا اگر چه معمولاً افراد عادی می توانند خود را مدیریت کنند در حالت معمول اما مهم این است که در زمان بحران نیز بتوانیم روان خود و اطرافیانمان را کنترل نماییم.

## مدیریت اضطراب در یک فرد سالم از نظر روان:

۱- قدرت کنترل و مدیریت شرایط بحرانی

۲- احساس تعهد به خود

۳- روحیه تلاش و مبارزه

۴- داشتن تفکر و رویکرد مثبت به زندگی

- در زمان بحران آرامش خود را حفظ کنید این بحرانها از هر نوع (فردی- اجتماعی بحران طبیعی- غیر طبیعی/ بحران روانی- جسمانی) که باشند مهم این است که اضطراب خود را مدیریت کنیم بفرص در شرایط شیوع بیماری کرونا بجای خرید بی رویه ماسک و مواد ضد عفونی کننده بهتر است خوب فکر کرده آرام باشیم تا تصمیم های درست بگیریم.

- به اضطراب خود و دیگران دامن نزنیم

- آرامش داشته باشیم و کمتر اخبار را دنبال کنیم

- رفتارهای نا ایمن را کاهش دهیم مطالعات خود را افزایش داده از روی منابع معتبر رسانه های زرد توجه نکنیم

### راهکارهای مدیریت اضطراب:

۱- تقویت ایمان و توکل چرا که داشتن ایمان واقعی و داشتن روحیه شاد و امیدوار می تواند سیستم ایمنی را نیز قوی کند و باعث آرامش فرد و اطرافیان او نیز شود

۲- ذهن خود را کنترل کنید سازمان دهی کنید و بروی آنچه که در حال حاضر می توانید انجام دهید تمرکز کنید و بدانید که هر فکر دانه ای است که شما برای برنامه ریزی نوع نگرش و در نتیجه نوع رفتارتان آن را می کارید

۳- بروی راه حل های موجود تمرکز کنید بعدی مشکل که دارید

۴- ورزش کنید که بهترین راه کاهش استرس است که به عنوان یک استرس فیزیکی می تواند جلوی استرس ذهنی را بگیرد و با استمرار ورزش کردن شاهد نتایج مطلوب آن خواهید بود و کمتر دچار اضطراب خواهید شد.

۵- استفاده از مکمل های غذایی مجاز باعث کاهش اضطراب می شود. مثل انواع دم نوش ها و مصرف سبزیجات سبز رنگ و میوه ویتامین C

۶- تمرین نوشتن استرس خود را کاهش دهید

۷- مصرف کافئین خود را کاهش دهید (چای- قهوه- شکلات می تواند استرس اضطراب را تشدید کند اگر چه ظرفیت افراد مختلف در خصوص کافئین متفاوت است اگر مصرف این قبیل مواد شما را عصبی می کند خوردن آنها را متوقف کنید.

۸- با مشخص کردن اولویتهای و عقب انداختن کارهایی که در شرایط بحرانی فعلی شما می تواند ذهنتان را آشفته کند می توانید اضطراب را کاهش دهید.



۹- کارهایتان را بی دلیل به تعویق نیندازید چون گاهی اثر منفی روی سلامتی داشته و باعث کاهش کیفیت خوابمی شود.

۱۰- ذهن خود را از افکار منفی خالی کنید با یوگا- هدیتیشن و یا هر روش مطمئن و مفید و سالمی دیگر که خود می دانید مهم رسیدن به آرامش و کنترل اضطراب و دور شدن از استرس است.

به یاد داشته باشید که افکار ما تا زمانی که درگیر بیماری یا بحران و وقایع منفی باشد از شدت استرس فلج می شود و دیگر انرژی و توانی برای زندگی کردن برای ما باقی نمی ماند. در واقع با عدم کنترل اضطراب پیش از آنکه بیماری بر ما غلبه کند ما خودمان با دست خودمان آسیب نهایی را به جسم و روحمان زده ایم.

# چطور دست ها را بشوئیم؟

مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



کف دست ها را به هم بمالید



صابون کافی برای پوشاندن سطح دستها بر دارید



دستها را با آب خیس کنید



پشت انگشت ها را داخل کف دستها برید تا در هم قفل شوند



مالیدن کف دستها با انگشتهای درهم



کف دست راست بر پشت دست چپ با انگشتهای درهم و بالعکس



مچ دستها را کاملا آبکشی نمایید



مالش های مدور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس



مالش گردشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس



اکنون دستهای شما کاملا تمیز و مطمئن هستند



با یک دستمال حوله ای بطور کامل خشک کنید

منبع:

(۱) دستورالعمل کشوری حمایت های تغذیه ای در بیماران سرپایی و بستری مشکوک و یا مبتلا به کوید ۱۹

(۲) معاونت درمان وزارت بهداشت- مدیریت درمان کرونا ویروس

آدرس: لرستان- خرم آباد- کمالوند- روبروی کهریز- مجتمع پردیس دانشگاهی علوم پزشکی لرستان- بیمارستان آموزش درمانی اعصاب و روان مهر

تلفن: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۳-۸۵