



راهنمای خود مراقبتی

کرونا ویروس COVID-۱۹

ویژه روحانیون

معاونت آموزش همگانی، مهارتی و اعتبار بخشی

مقدمه:

روحانیت در تهذیب جامعه و آشنایی نسل جوان با راه و رسم زندگی و دین نقش بسزایی دارد و در مساجد علاوه بر سالم سازی محیط، جامعه و کشور، به عنوان یک محل رشد معنوی افراد تاثیر گذار است. آنها می توانند به عنوان یک پایگاه فرهنگ اسلامی برای توسعه و ترویج فرهنگ سالم بهداشتی جسمی و روحی و اجتماعی و معنوی مطرح باشند. روحانیون در این زمینه می توانند هادی و حامی جریان سلامت در جامعه باشند و عوامل موثر بر سلامت را در مشاورهای خود به مردم بازگو کنند.

در همین راستا با برنامه ریزی و آموزش های دقیق می توان از این ظرفیت برای توسعه سلامت جامعه استفاده نمود.

محورها

۱- آموزش و اطلاع رسانی

ویروس COVID-۱۹ چیست؟

کروناویروس ها (نام علمی: Coronaviruses)، خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری های شدیدتری همچون سارس و مرس را شامل می شود. گمان می رود که حیوانات فروخته شده برای غذا منشأ یا واسطه این ویروس باشند و مساله مهمی که در مورد کرونا وجود دارد و آن را از سایر انواع آن متمایز کرده است، رشد سریع و شدت اپیدمی این ویروس است؛ نه خطر مرگ و میر مبتلایان به آن.

نشانه های COVID-۱۹ چیست؟

بیماری های این ویروس سیستم تنفسی را تحت تأثیر قرار می دهد و علایمی مشابه سرماخوردگی ساده را ایجاد می کند. علائم اصلی ویروس کرونا شامل موارد زیر می باشد: علائم معمولاً شامل تب، سرفه و تنگی نفس است. در مواد حادثر عفونت می تواند منجر به سینه پهلوی (پنومونی یا همان عفونت ریه) یا مشکلات تنفسی گردد. در موارد نادر این بیماری کشنده خواهد بود.



۱۹-COVID چگونه منتقل می شود؟

ویروس از طریق تماس مستقیم با قطره‌های تنفسی فرد آلوده (از طریق سرفه و عطسه) و تماس با سطوح آلوده به ویروس منتقل می‌شود. ویروس COVID-۱۹ می‌تواند ساعت‌ها روی سطوح زنده بماند، ولی یک ضدعفونی ساده می‌تواند آن را از بین ببرد.

ویروس کرونا در خانم‌های باردار و مادران

هنوز شواهد کافی مبنی بر اینکه ویروس بتواند در دوران بارداری از مادر به جنین منتقل شود یا تأثیر بالقوه این بیماری بر روی کودک وجود ندارد. این موضوع در حال حاضر در دست بررسی است. زنان باردار بایستی موارد احتیاطی لازم برای محافظت از خود در برابر این ویروس را به عمل بیاورند و چنانچه علائمی مانند تب، سرفه یا تنگی نفس در خود مشاهده کردند، سریعاً به پزشک مراجعه کنند.

تمام مادران در مناطق آلوده و پرخطر که علائمی چون تب، سرفه یا تنگی نفس دارند، بایستی هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنند و دستورالعمل‌هایی که پزشک یا کارمند بهداشت می‌دهند را رعایت کنند. با توجه به مزایای تغذیه با شیر مادر و نقش کمرنگ شیر مادر در انتقال ویروس‌های تنفسی، می‌توانند شیردهی را ادامه دهند، مشروط بر این که به هنگام در آغوش گرفتن و نزدیک بودن به کودک (از جمله هنگام شیردهی) ماسک بزنند، دست‌ها را قبل و بعد تماس با کودک بشویند و سطوح آلوده را تمیز و ضدعفونی کنند. اگر مادر به شدت بیمار باشد، بایستی وی را به دوشیدن شیر تشویق کرد که در تمامی این مراحل نیز همان روش‌های جلوگیری از عفونت فوق‌الذکر را می‌بایست رعایت نماید.

۲- بهداشت محیط و کنترل عفونت

چگونه می‌توان در مساجد و اماکن مذهبی خطر عفونت را کاهش داد؟

مسجد خانه خدا و مردمی ترین پایگاه بندگان صالح او می باشد. خداوند از مسجد به عنوان خانه خود یاد و پناهگاه بندگان یاد می کند، به همین منظور پاکیزگی و طهارت آن از هر مکان دیگر شایسته تر است، زیرا حفظ پاکیزگی مساجد بزرگداشت آنها است. به همین منظور با آموزش و رعایت موارد بهداشتی می توان به طرز چشمگیری از گسترش این ویروس جدید پیشگیری نمود که شامل موارد زیر می باشد:

- جاروب کردن روزانه و تی کشیدن با مواد ضدعفونی کننده.
- قراردادن ظرف زباله (درب دار) به همراه کیسه زباله در گوشه ای از صحن.



- جاروب کردن روزانه و مستمر محیط مسجد.
 - شستشوی روزانه دستگیره ها و نرده ها با مواد ضدعفونی کننده.
 - توصیه اکید جهت استفاده از مهر، تسبیح و سجاده شخصی در مسجد.
 - عدم استفاده از حوض های آب راکد جهت وضو گیری.
 - قرارگیری مایع شستشوی دست به مقدار کافی جهت شستشوی دستها.
 - آموزش و نصب پوستر روش صحیح شستن دست در سرویس های بهداشتی.
 - ضد عفونی نمودن مکرر وضوخانه
 - در اختیار قرار دان آب گرم در سرویس هاس بهداشتی جهت شستشو بهتر دست ها.
 - استفاده از لیوان های یک بار مصرف در آب خوری ها.
 - عدم حضور پرسنل و خادمین مسجد که دارای علائم سرماخوردگی می باشند.
 - استفاده از ظروف یکبار مصرف در مساجد.
 - در اختیار قرار دادن سطل های زباله درب دار در تمامی محیط های مسجد.
 - در اختیار قرار دادن کافی دستمال کاغذی جهت استفاده در هنگام عطسه، سرفه و ...
 - استفاده از کیسه های یکبار مصرف جهت حمل کفش و عدم استفاده مجدد توسط اشخاص دیگر
 - عدم در اختیار گذاشتن چادر های نماز مشترک برای بانوان
- در کنار موارد ذکر شده فوق می بایست آموزش های لازم به افراد داده شود و موارد ذکر شده در پایین رعایت گردد:

- دستهای تان را مرتب با آب و صابون یا ژل ضدعفونی الکله دار بشویید.
- ترجیها ژل ضد عفونی کننده حاوی الکله همراه خود داشته باشید
- به هنگام عطسه یا سرفه جلوی دهان خود را با دستمال یا آرنج خم شده تان بگیرید، و دستمال را داخل سطح در بسته بیاندازید.
- تحت هیچ عنوان دستانتان را به صورتتان ننزید.
- اگر علائم سرماخوردگی دارید به هیچ عنوان در مسجد حاضر نشوید.
- از لمس کردن سطوح خودداری کنید



۳- نظام مراقبت

شدت بیماری در افراد مختلف مبتلا مانند همدیگر است؟

شدت بیماری در افراد مختلف با همدیگر متفاوت می باشد. معمولاً بسیاری از افرادی که با شدت زیادی بیمار می شوند، خانم های باردار، افراد مسن، یا مبتلا به یک بیماری مانند دیابت، بیماری قلبی، آسم، بیماری کلیه و دچار نقص در سیستم ایمنی هستند. هر چند تعداد زیادی از مبتلایان بهبود یافته و بر بیماری غلبه می کنند، با این وجود، برخی افراد به شدت بیمار می شوند و حتی ممکن است تعداد کمی به دلیل عفونت، مشکلات تنفسی و ... جانشان به خطر بیفتد

باید به این نکته هم توجه نمود که در خیلی از مواردی که با علائم سرماخوردگی شروع می شود می تواند یک سرماخوردگی عادی یا آنفلوانزا باشد و حتماً ویروس کرونا جدید نمی باشد.

شبه آنفلوانزا یا ILI (Influenza Like Illness)

هر فرد با شروع ناگهانی تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد یا تب و گلودرد و سرفه که شروع آن طی ۷ روز اخیر باشد.

مورد تنفسی حاد و شدید SARI (SEVERE ACUTE RESPIRATORY ILLNESS)

تعریف مورد تنفسی حاد شدید (SARI): (هر فرد مبتال به عفونت تنفسی حاد به همراه سابقه تب یا تب بیشتر یا مساوی ۳۸ درجه سانتیگراد و سرفه با شروع در طی هفت روز اخیر و نیاز بیمار به بستری شدن در بیمارستان) به عبارت دیگر بیماری که تعریف شبه آنفلوانزا در مورد وی صادق باشد و ضمناً در بیمارستان بستری شود یا نیاز به بستری داشته باشد) در این نوع معمولاً قسمت های تحتانی دستگاه تنفسی درگیر شده و باعث عفونت های شدید ریه می گردد.

هنگام بروز چه علائمی فرد نیازمند خدمات پزشکی پیشرفته در مراکز درمانی است؟

گاهی ممکن است شدت بیماری تا حدی زیاد شود که فرد در معرض خطر قرار بگیرد. به همین منظور باید به این علائم دقت نمود:

- تنفس بسیار تند، تنگی نفس یا سختی در تنفس
- رنگ پوست، لب ها و ناخن ها به رنگ خاکستری متمایل به آبی و کبود باشد.
- استفراغ مداوم و شدید
- کاهش هوشیاری (اگر بیمار را صدا بزنید اما پاسخی ندهد)



- تب بسیار بالا (بالای ۴۰ درجه سانتی گراد)
- درد فشارنده در قفسه سینه
- سرگیجه شدید و ناگهانی
- گیجی و اختلال در تشخیص محیط اطراف

۴- ارجاع، انتقال و مراقبت

بیمارانی که صرفاً تب، سرفه یا درد عضلانی دارند و هیچگونه شواهدی از تنگی نفس ندارند می بایست به صورت سرپایی و اختیاری در منزل ایزوله شوند. این افراد لازمست در صورتی که علائم تنفسی بروز و شدید شد با اورژانس ۱۱۵ تماس حاصل نمایند تا در صورت نیاز خدمات درمانی برایشان شروع شود.

همچنین بیمارانی که تنگی نفس داشته و یا در وضعیت بدحال قرار دارند، با سامانه ۱۱۵ تماس گرفته و طبق نظر پرستار مرکز ارتباطات اورژانس ۱۱۵، عمل نمایند. این بیماران طبق دستور اورژانس ۱۱۵ به صورت یکی از این دو روش ادامه درمان خواهند یافت:

۱- ایزوله سرپایی اختیاری در منزل (این بیماران برای استراحت در منزل راهنمایی می گردند)

۲- توسط اورژانس ۱۱۵ یا وسیله شخصی به مرکز درمانی انتقال داده شود.

بیمارانی که میبایست ایزوله شوند، باید محل حضور قبلی آنها کاملاً ضد عفونی شده و حتماً از ماسک استفاده نمایند. در صورت تماس با شماره ۱۱۵ مورد مشاوره قرار گرفته و نحوه انتقال به مرکز درمانی مشخص می شود.

روش ایزوله کردن بیماران در منزل:

الف: در زمان برخورد اولیه با بیمار مشکوک:

به بیمار مشکوک به کرونا ویروس یک ماسک داده شود و بیمار به فضایی جداگانه هدایت شود (ترجیحاً اتاق ایزوله با در بسته) و بین بیمار با سایر بیماران حداقل یک متر فاصله وجود داشته باشد. به بیمار تاکید شود که هنگام سرفه یا عطسه از دستمال یکبار مصرف استفاده نماید یا در بخش بالایی آرنج سرفه یا عطسه نماید. در صورت آلوده شدن دست با ترشحات تنفسی، باید دست ها را سریعاً بشوید. و یا با مواد ضد عفونی کننده، آلودگی زدایی نماید.



ب: احتیاطات قطره ای:

هرکدام از افرادی که از بیمار مراقبت می کنند، در صورتی که در فاصله یک تا دو متر از بیمار ارائه خدمت داده می دهد، باید از ماسک طبی استفاده نماید. همچنین می بایست بیمار در فضایی قرار گیرد که امکان فاصله گذاری (حداقل یک متر) جهت پیشگیری از انتقال بیماری رعایت شود. در صورتی که در حال ارائه خدمت به بیماری هستند که دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه) می باشد باید کادر درمانی از عینک و محافظ صورت استفاده نمایند. در صورتی که بیمار از فضای تعیین شده خارج می شود حتما از ماسک طبی استفاده نماید اما تا جایی که امکان دارد و ضرورت بالینی ندارد سعی شود بیمار از فضای تعیین شده بیرون برده نشود. در صورت استفاده از سرویهای بهداشتی و امکانات مشترک با سایر افراد حتما پس از استفاده محل های ترد این افراد مورد ضدعفونی با مواد الکلی قرار گیرد.

۵- ثبت و گزارش دهی

اگر دچار علائم بیماری شدید به پزشک مراجعه کنید و در صورت ابتلا به بیماری کرونا تا زمان بهبود در خانه بمانید و برای انتقال ندادن ویروس از اطرافیان خود فاصله بگیرید و نکات بهداشتی را کاملا رعایت کنید. همچنین اگر علائم شدیدتر ذکر شده را داشتید به مراکز درمانی اعلام شده مراجعه نمایید.

