

کووید ۱۹:-

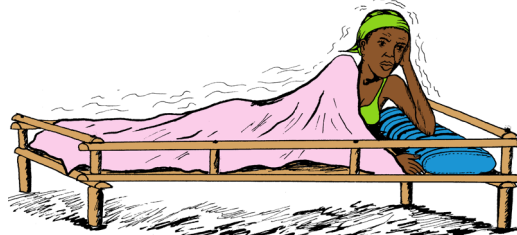
مواظبت از فرد بیمار در منزل

بسیاری افراد مصاب کووید ۱۹-، بیماری خفیف مشابه سرماخوردگی یا انفلوانزا دارند با اعراض و علایمی مانند: تب، لرزه، سرفه خشک، خستگی و ضعفی، بی اشتها، درد مفاصل و عضلات، گلودرد، بندش بینی و یا سردرد. گاهی اسهال و یا استفراغ نیز موجود می‌باشد. بدون موجودیت علایم خطر چیزی که این افراد نیاز دارند، استراحت، مایعات و مواظبت در منزل میباشد.

در موجودیت ویروس کرونا، اکثر اوقات علایم ۳ تا ۵ روز بعد از منتن شدن با ویروس آغاز میشود و مشکلات جدی ممکن است ۲ تا ۷ روز بعد از حالت خفیف مرض ظاهر شود. بیماری ممکن است برای ۲ تا ۳ هفته دوام کند اما زمان طولانی‌تری نیاز است تا تمام انرژی از دست رفته اعاده شود.

علایم خطر در بیماری کووید ۱۹:-

- تب بلند (۳۹ درجه سانتیگرید / ۱۰۲ درجه فارنهایت) که پائین نمی‌شود.



- تنفس بسیار سطحی، سریع و یا مشکل که لب‌ها و یا صورت کبود (آبی) میشود و شخص حتی نمی‌تواند طول اتاق را قدم بزند.
- درد صدر یا احساس فشار در سینه که برطرف نمی‌شود.
- فرد بسیار گیج است و یا نمی‌تواند بیدار بماند.

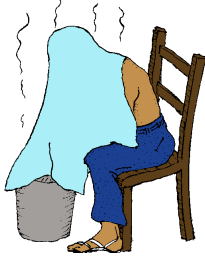
تمام افراد دارای علایم خطر باید در شفاخانه جهت دریافت کمک‌های عاجل بستر شوند. اشخاصی که میزان خطر در آنها بلند است- افراد بزرگتر از ۵۵ ساله، افراد مصاب به امراض قلبی، امراض تنفسی، مرض شکر و سرطان - لازم است از طریق تیلیفون با کارکنان صحتی به تماس باشند ممکن است آنها در صورت بوجود آمدن سرفه خشک، درد خفیف صدر و یا علایم مقدم مشکلات تنفسی از همان ابتدای بیماری به آزمایش و تداوی نیاز داشته باشند. بدترین خطر کووید ۱۹- مصاب شدن به سینه‌بغل میباشد که میتواند به زجرت یا دیسترس حاد تنفسی تحول کند. در آنصورت فرد بیمار توانائی تنفس را نداشته و میتواند باعث مرگ شود. همیشه قبل از مراجعه به شفاخانه از طریق تیلیفون به شماره معرفی شده از طرف وزارت صحت (در افغانستان ۱۶۶) با کارکنان صحتی به تماس شوید. آنها می‌توانند به شما بگویند که چطور بصورت مصئون بدون آنکه توسط دیگر افراد منتن شوید و یا دیگران را مصاب سازید، به شفاخانه بروید.



جهت مواظبت از بیمار مصاب ویروس کرونا در منزل مهمترین چیزهای ضروری عبارت از: استراحت و خواب، نوشیدن مقدار زیاد آب، چای و یخنی تا احتقان را کم سازد و دیهیدریشن را برطرف نماید و گرفتن پاراستامول یا آسپرین برای پائین آوردن تب می‌باشد. اگر شخص خورده میتواند برایش از غذاهای صحتی معمولی بدهید. آنتی‌بیوتیک ویروس کرونا را معالجه نمی‌کند زیرا برضد بکتیریا عمل میکند نه برضد ویروس. فرد مصاب را تا حد امکان از سایر اعضای خانواده جدا سازید تا از انتشار ویروس وقایه به عمل آید.

جهت کمک به مشکلات خاص

تب: موجودیت تب تا حدود ۳۸ درجه سانتیگراد یا ۱۰۱ درجه فارنهایت علامه آنست که بدن با انتان مبارزه میکند. در صورت احساس گرمی زیاد از تکه مرطوب با آب سرد و در صورت موجودیت لرزه از کمپل استفاده کنید. برای کاهش درد و تب از پاراستامول (استامینوفن) کار بگیرید. برای افراد بزرگسال ۱۰۰۰ میلی‌گرام هر ۶ ساعت بدهید. بیشتر از ۴۰۰۰ میلی‌گرام در روز ندهید.



سرفه: سرفه کردن یک راه تلاش بدن جهت خارج ساختن انتان است. بهتر است از دادن دواهای ضد سرفه برای این بیماران اجتناب شود چون سرفه را تداوی نمیکند. غرغره کردن آب گرم نمک دار چندین مرتبه در روز کمک خواهد کرد. تنفس بخارات آب در حمام گرم، استفاد از وسیله تولید بخار و یا انداختن یک دستمال روی سر و تنفس بخارات آب از یک ظرف کمک می‌نماید.

درد صدر: استفاده از مشکوله یا کامپرس گرم (غوطه کردن تکه در آب داغ و فشردن آن) بر روی قفسه سینه ممکن است درد صدر را کاهش دهد.

درد و ناراحتی اعضای بدن: برای درد از پاراستامول (استامینوفن) استفاده شود (همان مقدار که برای تب گفته شد)، خصوصاً اگر موجودیت درد سبب شود که نتوانید استراحت یا خواب نمایید.

برای مشکلات تنفس: تنفس بخارات آب (همانطور که در سرفه گفته شد) و نوشیدن مایعات گرم میتواند در خارج ساختن مخاط و باز شدن طرق تنفسی کمک کند. کافئین موجود در یک گیلاس چای سیاه و یا قهوه نیز کمک خواهد کرد. سگری نکشید و در محلی که دود است نروید، به شمول دود سگری دیگران و یا دود از سبب سوخت چوب یا سایر مواد.

جهت محافظت دیگر افراد خانواده از منتن شدن:

- در صورت امکان فرد بیمار باید در یک اتاق جداگانه استراحت و خواب نماید. اگر این امکان موجود نبود باید تخت جداگانه داشته باشد و از محلات مشترک دور بماند. حداقل 1 متر از فرد مریض فاصله داشته باشید. هر یک از اعضای خانواده باید دست‌های خود را بصورت مکرر با آب و صابون بشویند.
- فرد بیمار باید ماسک بپوشد تا از انتشار ویروس در هنگام تنفس، صحبت، عطسه و سرفه جلوگیری بعمل آید.
- فرد بیمار باید به تنهایی و جدا از سایر اعضای خانواده غذا بخورد و آب بنوشد. باید ظروف و وسایل جداگانه داشته باشد و بعد از هر بار استفاده با مایع ظرفشویی یا صابون شسته شود.
- در صورت امکان یک نفر از بیمار مواظبت نماید. فرد مواظبت کننده باید در هنگام مواظبت از مریض ماسک بپوشد و دست‌های خود را با دقت بشوید. ماسک خود را به دفعات زیاد تبدیل کند یا بشوید. مواظبت کننده در زمان تماس با مایعات بدن بیمار باید دستکش بپوشد. دستکش‌های چندبار مصرف میتواند با آب و صابون شسته و پاک شوند. همیشه بعد از برداشتن ماسک یا کشیدن دستکش باید دست‌های خود را با آب و صابون بشوید.
- البسه فرد بیمار را بدون آنکه با جلد یا لباس شما به تماس آید در یک خریطه بیاندازید و تا زمان شستن سر آنرا بسته نگهدارید. لباس‌ها، روجانی‌ها، رویاک‌ها و ماسک‌ها را می‌توانید با صابون لباس‌شویی معمولی و آب داغ بشویید و بعد از شستن در آفتاب خشک نمایید.
- دستکش‌ها، ماسک‌ها و لباس‌های محافظوی یکبار مصرف و یا وسایل پاک کننده استفاده شده باید در اتاق فرد بیمار در یک سطل سرپوش دار تا زمان دفع مصنون آنها نگهداری شوند. تماس با این مواد میتواند سبب انتشار بیماری گردد.
- سطوح و وسایل موجود در اتاق فرد بیمار که اغلب در تماس می‌باشند، روزانه یک یا دو مرتبه ضد عفونی گردد. بخاطر داشته باشید که دستگیرهای دروازه، سوچ‌های برق و وسایل تشناب را که مورد استفاده بیمار و مواظبت کننده اند، پاک و ضد عفونی نمایید.
- کلکین‌ها را باز نگه دارید. هوای تازه میتواند مقدار ویروس موجود هوای اتاق را کاهش دهد.