

شرایط تعامل سالمندان غیر مبتلا به کووید-۱۹ با محیط بیرون:

--- در مدت شیوع بیماری کرونا ویروس، باید سعی گردد تعداد ملاقات کنندگان با آنها تا حد امکان محدود گردد. به ملاقات کنندگان دارای سابقه تماس با افراد مبتلا به کووید-۱۹ و یا دارای علایم مشکوک از قبیل تب، سرفه و تنگی نفس نباید اجازه ملاقات با سالمندان دیگر داده شود.

--- در هر بار ملاقات از فرد سالمند باید احتیاطات عمومی شامل شستشوی دستها با آب و صابون قبل از ملاقات، استفاده از دستمال کاغذی و یا آرنج خود در زمان عطسه و سرفه و شستن دستها بلافضله پس از آن، رعایت فاصله حداقل یک متر از فرد سالمند، بکار گرفته شود.

--- در مناطق با شیوع بالای کووید-۱۹، ملاقات با فرد سالمند غیرمبتلا باید فقط به موقع ضروری از قبیل ملاقات پزشک برای درمان بیماری های زمینه ای وی، محدود گردد.

توصیه هایی در مورد سالمندان:

- افراد سالمند دارای علایم بیماری کرونا از قبیل تب $37/5$ درجه و بیشتر، سرفه یا تنگی نفس باید فوراً در اتاق مجازی قرنطینه شوند.
- در اسرع وقت با کارکنان سلامتی تماس گرفته و تمام اقدامات مطابق با راهنمایی های موجود عمل گردد.

ملاحظات لازم در خانه های دارای سالمند:

- * اگر فرد سالمند غیرمبتلا به کرونا به دلیل کهولت سن، نیاز به مراقبت در منزل داشته باشد، مراقب وی دقت نماید که در صورت داشتن علایم مشکوک به کرونا باید مراقبت از سالمند را تا بهبودی کامل به فرد دیگری واگذار نماید. فردی که از یک فرد سالمند غیر مبتلا به کووید-۱۹ مراقبت میکند، باید هر روز صبح و عصر، دمای بدن خود را اندازه گیری کند.
- * دستگیره های در، میز، صندلی ها و سایر سطوح منزل باید بطور منظم تمیز و ضدغونی گرددند.

- * بطور منظم سطل آشغال های محتوى دستمال کاغذی، باید دفع گرددن.
- * مراقبین و نزدیکان فرد سالمند باید مواطبه حفظ سلامت و رفاه روانی وی باشند.
- * ارتباطات عاطفی بین فردی، می تواند منجر به کاهش اضطراب در سالمندان گردد.
- * باید توجه شود که فرد سالمند و مراقب وی، هر دو باید تغذیه مناسب داشته باشند.
- * دمای اتاق سالمند، گرم نگه داشته شده و جریان هوا به طور مداوم برقرار باشد تا تهویه انجمام شود.
- * سعی کنید برنامه های روتین و روزمره سالمندان را تا حد امکان طبق روال قبل اجرا کنید. تماس منظم آنلاین افراد سالمند با دوستان، همسالان و نیز با اعضاء خانواده را از طریق شبکه های اجتماعی از جمله واتسآپ، اسکایپ و ... حفظ کنید.

توصیه های مرکز مدیریت و پیشگیری بیماری (CDC) در مورد کودکان

- * اگر در منزل، فرد مشکوک یا مبتلا به بیماری کرونا وجود داشته باشد، باید فاصله گذاری اجتماعی

سیگار و ویروس کرونا

کشیدن سیگار اثرات بسیار سوء بر تمام بدن مخصوصاً بافت ریه و سیستم ایمنی دارد. بنابراین افراد سیگاری، محافظت طبیعی بدنشان در برابر عفونتهایی مثل ویروس کرونا کاهش می یابد.

در افراد سیگاری

* خطر ابتلا به عفونت حاد تنفسی افزایش می یابد.

* خطر طولانی شدن مدت بیماری عفونت بالا می رود.

* خطر شدت بیماری در افراد سیگاری نسبت به افراد غیرسیگاری، بیشتر می شود.

منبع:

- راهنمای نحوه مراقبت از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ با علائم خفیف در منزل (وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی)

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام علی (ع)

انداخته شود و ارتباطات مجازی جایگزین ملاقات های حضوری گردد.

* کودکان دو سال و بزرگتر، در صورت حضور در اجتماع، باید علاوه بر رعایت فاصله اجتماعی، جهت حفاظت دیگران از ابتلاء، باید ماسک بپوشند.

این کودکان باید از نظر علایم بیماری کووید-۱۹ تحت نظر قرار گرفته و اگر علایم بیماری از قبیل تب، سرفه و غیره در آنها مشاهده شد، سریعاً به اولین مرکز بهداشتی درمانی

مراجعه نمایند و در صورت عدم نیاز به بستری در بیمارستان طبق نظر پزشک معالج، در منزل و تا حد امکان جدا از سایر اعضای خانواده نگهداری شوند. تمام احتیاطات و موارد مراقبت در منزل در مورد آنها نیز رعایت گردد. این کودکان، علایمی از قبیل سرماخوردگی، تب، آبریزش از بینی،

سرفه، تهوع و اسهال خواهند داشت و عموماً علایم، خفیف خواهد بود، مگر این که دارای بیماری زمینه ای بوده و به مراقبت های ویژه نیاز داشته باشند.

رعایت و سعی به محدود کردن روابط کودک با دوستانش بعمل آید.

* به منظور حفظ ارتباط اجتماعی کودکان، همزمان با رعایت فاصله اجتماعی می توان به آنها کمک نمود که تماس تلفنی یا تصویری با دوستان خود برقرار نمایند.

* کودکان در خانواده مبتلا، باید مدام دستهای خود را با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه شستشو دهند. در این مورد، والدین میتوانند الگوی خوبی برای کودکان خود باشند.

* اگر قادر به نگهداشتن چنین کودکانی در منزل نیستید، مناسبترین فرد برای نگهداری از کودک را از بین فامیل و آشنایان انتخاب کنید، مشروط بر اینکه این افراد، مادر بزرگ و یا پدر بزرگ ها نباشند.

* کودکان در صورت ابتلاء به کووید-۱۹ معمولاً علایم خفیفی دارند اما می توانند نقش ناقل برای افراد پر خطر بالاخص برای سالمندان داشته باشند. لذا باید ارتباط آنها با سالمندان و افراد دارای بیماری های زمینه ای محدود گردد. هرگونه ملاقات آنها با سالمندان باید به تعویق