

Covid-19



بیمارستان شهید ستاری قرچک

Covid-19



آدرس :

قرچک - میدان شهید ستاری - ابتدای
کمربندی جنوبی

تلفن :

36180145 - 36180065

کرونا و بیمار شدن

احتمال بیمار بودن خود را به دیگران بگویید.
به سر کار نروید
آرامش خود را حفظ کنید
حتما ماسک بزنید
مطابق توصیه های وزارت بهداشت و تلفن های 190 و 4030 اقدامات لازم را برای بیماری خود بدهید
اگر همراه علائم سرماخوردگی تنگی نفس داشتید در حالی که ماسک دارید به مراکز منتخب وزارت بهداشت یا پزشک مراجعه کنید.
اتاق خود را با دیگران جدا کنید و در اتاق خود بمانید.
وسایل شخصی و ظروف غذای خود را از دیگران جدا کنید.
به هر طریق ممکن گردش هوا را با تهویه یا باز کردن پنجره ها اتاق خود برقرار کنید.
سعی کنید دستشویی و حمام خود را از دیگران جدا کنید.

کرونا و مراقبت از بیمار

- اگر بیمار در خانه دارید سعی کنید اتاق دستشویی و حمام او را از دیگران جدا کنید.
- اگر نمی توانید اتاق بیمار را جدا کنید همه باید حداقل فاصله یک متر از او را رعایت کنند.
- در اتاق بیمار با گذاشتن تهویه و یا باز کردن یک پنجره گردش هوا را برقرار کنید.
- ظروف و غذای بیمار را از دیگران جدا کنید و آن ها را جدا بشویید.
- بیمار و مراقب او از ماسک استفاده کنند.
- دستمال کاغذی و ماسک به اندازه کافی در دسترس بیمار باشد.
- سطل زباله درپوش دار برای دفع دستمال کاغذی در اتاق بیمار باشد.
- سطوح مورد استفاده بیمار را مرتب و به دفعات ضدعفونی کنید.
- لباس و ملحقه بیمار جدا از لباس دیگران و در دمای 60-90 درجه شسته شود.
- مراقب بیمار را از بین گروه های پرخطر انتخاب نکنید.
- مراقب بیمار باید به دفعات دست های خود را بشوید و اصول بهداشتی پیشگیری از کرونا را با جدیت رعایت کنید.

کرونا و برقراری روابط بین فردی

- با دوستان و اطرافیان خود با تلفن - شبکه های اجتماعی و ارتباط تصویری صحبت کنید.
- وبلاگ یا صفحه اختصاصی خود را در شبکه های اجتماعی راه اندازی کنید و آن را به اطلاع دوستان و آشنایان خود برسانید.
- در گروه هایی مطمئنی که علاقه های مشترک دارید عضو شوید.
- عضویت در گروه هایی با موضوع خاص (مانند پیشگیری و کنترل کرونا و پروسی) در بستر شبکه های اجتماعی باعث می شود:
 - ✓ افراد به درستی و نادرستی عملکرد خود و دیگران بیشتر پی می برند.
 - ✓ موجب افزایش توانایی افراد برای مقابله با ناسازگاری ها و مشکلاتن زندگی می شود.
 - ✓ آرامش روحی و امنیت روانی بیشتر افراد را فراهم می آورد.
 - ✓ فرصتی به وجود می آورد تا افراد چیزهای جدیدی یاد بگیرند و افق دیدشان را وسعت ببخشند.
 - ✓ موجب احساس مسئول بیشتر افراد نسبت به یکدیگر می شود.
 - ✓ باعث تقویت احساس همدلی-همکاری-هماهنگی و همفکری افراد با دیگران می شود.

کرونا و ایجاد شادی و نشاط در خانه

- شوخی کنید و لبخند بزنید.
- در خانه آرامش ایجاد کنید.
- با همکاری خانواده را برای خود تنظیم و به آن عمل کنید.
- فکر کردن به کمبود ها مانع شادی است. سعی کنید به داشته های خود بویژه سلامتی خود و خانواده فکر کنید.
- در صحبت های روزانه از جملات منفی و نیز بزرگ جلوه دادن مشکلات و تگرانی ها پرهیز کنید.
- توکل به خدا-صداقت-تفاهم و یکدلی را در فضای خانه توسعه دهید.
- خاطرات شیرین زندگی را مرور کنید.

Covid-19

کرونا و راه های پیشگیری

حتما اسم کرونا را حتما شنیده اید این بیماری از کشور چین شروع شده است. و بهترین راه ، پیشگیری میباشد. ویروس کرونا چیست. ویروس کرونا سبب بیماری در انسان و حیوان میشود. ویروس کرونا در انسان سبب انواع بیماری های تنفسی از سرما خوردگی خفیف تا بیماری شدید میشود. کرونا و روش انتقال :

ویروس کرونا از افراد به یکدیگر منتقل میشود. میتواند از طریق سرفه و عطسه وارد فضای اطراف فرد شود.

تنفس هوایی که ویروس دارد سبب انتقال شود. ویروس خارج شده از دهان و بینی میتواند بر روی سطوح مینشیند. و از طریق دست زدن به چشم و دهان و بینی منتقل شود.

کرونا و گروه های پر خطر :

همه افراد در معرض بیماری قرار دارند. اما افراد زیر خطر بیشتری بیماری برایشان دارد

- افراد بالای 60 سال
- زنان باردار
- افرادی که زمینه ایی مثل بیماری تنفسی فشار خون دیابت و بیماری قلبی و عروقی
- افراد با نقص سیستم ایمنی مانند مبتلایان با سرطان و شیمی درمانی پیوند اعضا و ایدز...

کرونا و علائم بیماری:

تب و سرفه خشکی و خستگی شایع علائم کرونا. آبریزش بینی تنگی نفس با پیشرفت بیماری دیده میشود. در صورت وجود تب و سرفه و تنگی نفس باید به پزشک مراجعه کرد.

کرونا و اصول پیشگیری

از تماس نزدیک با کسانی که علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا دارند پرهیز کنید.

1. دست ها را با آب و صابون یا ژل ضدعفونی کننده تمیز کنید.
2. هنگام سرفه یا عطسه جلوس دهان و بینی خود را با دستمال یا ارنج بگیرید.
3. از تماس نزدیک با کسانی که علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا دارند پرهیز کنید.
4. گوشت و تخم مرغ را قبل از خوردن کاملا بپزید.
5. از تماس مستقیم با حیوانات وحشی یا دام های زنده خودداری کنید

کرونا و استرس

- اولین قدم برای مبارزه با استرس و ترس داشتن اطلاعات است.
- از بیماری نترسید. آگاهی از شما در مقابل بیماری محافظت می کند.
- در خانه بمانید و روابط اجتماعی خود را حفظ کنید.
- در چنین شرایط ناراحتی-عصبانیت- استرس و ترس می تواند طبیعی باشد. باید آنها را کنترل کرد.
- صحبت با افرادی که به آنها اعتماد دارید به کاهش استرس و ترس کمک می کند.
- از تجربه های قبلی موفق خود در رویارویی با مشکلات بگیرید.
- برای کاهش نگرانی و استرس خود و خانواده تنفس عمیق نیایش-گوشت دادن به موسیقی-قدم زدن در هوای آزاد و توکل بر خدا را فراموش نکنید.
- از توجه به رسانه هایی که باعث ناراحتی شما می شوند پرهیز کنید.

6. دست ها را با آب و صابون یا ژل ضدعفونی کننده تمیز کنید.
7. هنگام سرفه یا عطسه جلوس دهان و بینی خود را با دستمال یا ارنج بگیرید.
8. از تماس نزدیک با کسانی که علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا دارند پرهیز کنید.
9. گوشت و تخم مرغ را قبل از خوردن کاملا بپزید.
10. از تماس مستقیم با حیوانات وحشی یا دام های زنده خودداری کنید.

کرونا و شستن دست ها

شستن دستها باید حداقل به مدت 20 ثانیه طول بکشد .

شستن دست ها ده مرحله دارد که عبارتند از:

