

بیماری کووید ۱۹

یک بیماری ویروسی است که در چند سال اخیر به صورت فراگیر در کشورهای مختلف دنیا همه گیر شده است. این بیماری تا کنون به صورتهای مختلفی جهش یافته است که این جهش ها ممکن است بر رفتار ویروس مانند نحوه انتشار و شدت بیماری تأثیر بگذارد و در نتیجه علائم آنها در صورتهای مختلف (سوش های گوناگون) متفاوت باشند. یکی از این سوش ها که در جهان فراوانی بیشتری دارد سوش امیکرون (Omicron) است.



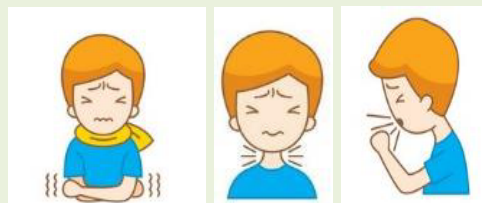
عوامل موثر در بروز بیماری:

- تماس چهره به چهره با فرد مبتلا با فاصله کمتر از دو متر و به مدت بیشتر از ۱۵ دقیقه در طی ۲۴ ساعت
- تماس فیزیکی مستقیم با فرد مبتلا بدون استفاده از تجهیزات حفاظت فردی مناسب
- اقامت در محل در بسته با فرد مبتلا (مثلا محل کار مشترک، کلاس درس، محل زندگی و یا نگاهتگاه) برای هر مدت زمانی
- مسافرت در کنار فرد مبتلا با فاصله کمتر از یک متر با هر گونه وسیله نقلیه
- سایر عوامل مثل فاصله فیزیکی کوتاه تر، زمان

طولانی تر، وجود یا عدم وجود علائم در فرد مبتلا، در معرض ترشحات فرد یک بیمار بودن مثلا به دنبال عطسه کردن، سرفه و یا عوامل محیطی مثل حضور در محیط بسته و یا هوای آزاد نیز در میزان سرایت و داشتن تماس با خطر بیشتر موثر می باشد (۲).

علائم بیماری در کودکان:

ضعف و بی حالی، سردرد، درد عضلانی، گلودرد، آبریزش بینی، تنگی نفس، بی اشتها، تهوع، استفراغ، اسهال، کاهش سطح هوشیاری و در موارد شدید شامل عفونت حاد تنفسی با سابقه تب ($38/5 \leq$) و سرفه طی ۱۰ روز گذشته که نیازمند بستری در بیمارستان و سابقه اخیر فقدان بویایی و یا فقدان حس چشایی



تستهای تشخیصی:

- تست پی سی آر مثبت کووید ۱۹-عکس سینه -
سی تی اسکن ریه

اقدامات پیشگیرانه در منزل:

- بیمار در یک اتاق با تهویه مناسب قرار داده شود.
- بیمار ملاقات ممنوع است و تنها مراقب بیمار باید با وی در ارتباط باشد.
- تعداد مراقبین از بیمار به حداقل رسانده شود (حتی الامکان یک نفر که دارای وضعیت سلامت مطلوب بوده و دارای ضعف سیستم ایمنی و یا بیماری زمینه ای نباشد از بیمار مراقبت کند)
- شستشوی دستها بعد از هر بار تماس با بیمار و یا سطوح محیطی مکان نگهداری وی ضروری است.
- بهرتر است لباس، ملحفه، حوله های حمام و دست روزانه و به طور مرتب با مایع شوینده و یا در ماشین لباسشویی با آب ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته و کاملا خشک شوند.
- سطوحی که بیمار با آن ها در تماس است (میز، تخت، مبلمان اتاق و...) باید روزانه تمیز و ضد عفونی شود. برای ضد عفونی کردن این وسایل می توان از شوینده های خانگی استفاده کرد. سطوح توالت و حمام مورد استفاده بیمار حداقل یک بار در روز شسته و ضد عفونی شود. زباله های مرتبط با بیمار، زباله عفونی در نظر گرفته شده و در سطل درب دار که دارای کیسه پلاستیکی ضخیم می باشد دفع شود.

آموزش سلامت

HE.131. 02

تاریخ آخرین بازبینی:

1401/04/20



بیمارستان امام سجاده(ع)

کرونا در کودکان



تهیه کننده: عاطفه علی پور

رابط مرگ و میر کودکان ۱ تا ۵۹ ماهه

* شماره تلفن بیمارستان و شماره داخلی بخش
مربوطه جهت رفع ابهامات آموزشی در اختیار شما
قرار می گیرد ،
شماره بیمارستان: ۵-۵۵۲۲۲۰۳۱-۰۱۱
شماره داخلی بخش: (۳۳۷-۳۳۸)

۳- خواب و بیداری: پرهیز از بیخوابی و خواب نابجا
(مثلا خواب در روز و بیداری در شب)

فعالیت بدنی: داشتن فعالیت فیزیکی معتدل یا
ورزش متناسب با وضعیت هر فرد

۵- تعادل نگهداری و دفع مواد از بدن: اصلاح رژیم
غذایی: مصرف سبزیجات کامل

۶- عوامل روحی روانی: پرهیز از شرایط تنش زا و
حفظ آرامش روحی، تمرین مکرر تنفس عمیق

علائم هشدار که نیاز به مراجعه سریع به

بیمارستان دارد:

تنفس تند، تنفس سخت (وجود توکشیدگی قفسه
سینه، ناله، زنش پره های بینی) ، کبودی زبان و لبها،
کاهش سطح هشیاری، عدم برقراری ارتباط در هنگام
بیداری، بیقراری بیش از اندازه، ناتوانی در خوردن یا
آشامیدن، کاهش حجم ادرار، استفراغ مکرر ، اسهال
خونی، ادرار خونی، اختلال حرکتی ناگهانی، تشنج،
ضعف و بی حالی شدید، نقاط قرمز رنگ در پوست و
خونریزی از نقاط مختلف بدن .

- ۱-دستورالعمل آمادگی درمان سویه امیکرون در پاندمی کووید-۱۹-
معاونت درمان - آذر ماه ۱۴۰۰
- ۲-راهنمای تشخیص و درمان کووید ۱۹- در کودکان و نوزادان- نسخه
هفتم: دی ۱۴۰۰
- ۳- توصیه های پیشگیرانه و درمانهای کمکی طب ایرانی در کووید-۱۹-
نسخه اول - آذر ۱۴۰۰

نقش سبک زندگی در کمک به پیشگیری و
درمان کووید ۱۹ از دیدگاه طب ایرانی:

۱- هوا: در این اصل، موضوع عدم مواجهه با عامل
بیماریزا در محیط مد نظر است، لذا موارد زیر توصیه
می شود: فاصله گذاری اجتماعی، استفاده از ماسک،
شستشوی دستها، و پرهیز از حضور در مناطق پر
از دحام. جهت تهویه مناسب هوا: باز کردن پنجره ها
به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه در روز. پرهیز از قرار گرفتن در
هوای سرد و حفظ حرارت و رطوبت محیط در حد
اعتدال

۲- خوردنی ها و نوشیدنی ها: صرف غذا فقط هنگام
گرسنگی واقعی و ایجاد نظم در اوقات غذا خوردن،
استفاده مناسب از مایعات به اندازه کافی بعد از هضم
غذا.

پرهیز از پر خوری، تند خوردن، غذاهای دارای رنگها
و طعم دهنده های مصنوعی و همچنین سوء تغذیه.

پرهیز از غذاهای دیرهضم و فست فودها

