

# مراقبت و کنترل بیماری کورونا ویروس

## در مدارس، مهدکودک ها، کودکان ها، مراکز آموزشی

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد

اسفند ۹۸ FOUZIEH NAGHIBI (MSC)

## مقدمه:

بیماری های تنفسی تب دار دارای طیف وسیعی از علایم خفیف تا شدید هستند. بیماری کورونا در حال حاضر در بیشتر جمعیت به صورت خفیف تا متوسط دیده می شود. اما در گروههای پرخطر به فرم شدید و حتی منجر به مرگ و میر می گردد. این ویروسها می توانند در هر سنی ایجاد بیماری نمایند اما توان ایجاد بیماری حاد و مرگ و میر در میان افراد مسن بیشتر است. همچنین افراد با بیماری زمینه ای خاص در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

علایم عمومی بیماری در افراد، تب و شروع حاد علایم تنفسی (سرفه و تنگی نفس) بوده و در افراد مسن تر علایم تنفسی جدی تر از جمله تشدید نارسایی احتقانی قلب یا تغییر سطح هوشیاری است. علایم بیماری تنفسی تب دار ۱ تا ۱۴ روز پس از ورود ویروس به بدن شروع می شود. بزرگسالان می توانند ویروس را قبل از شروع علایم منتقل کنند.

این عفونت ویروسی می تواند توسط قطرات تنفسی منتقل شود اما ممکن است از طریق سرفه، عطسه، یا صحبت کردن نیز منتقل شود. همچنین امکان انتقال از حیوان به انسان وجود دارد. در ضمن در شرح حال بیمار سفر و تماس با بیماران تب دار و بیماران دارای علایم تنفسی نقش بسیار مهمی در ابتلا به بیماری دارد.

## اهم اقدامات در مراقبت و کنترل بیماری تنفسی تب دار

- ۱- آموزش دانش آموزان، اولیا و مربیان و فراگیران آموزشی در زمینه راههای انتقال و انتشار بیماری، روشهای پیشگیری و کنترل بیماری
- ۲- برنامه ریزی به منظور افزایش ارتقای سلامت عمومی و فردی در مراکز و اماکن آموزشی با استفاده از ظرفیت های موجود از جمله انجمن اولیا و مربیان و سفیران سلامت
- ۳- از ظرفیت مراسم آغازین روزانه مدارس برای آگاه سازی و تاکید به رعایت امور بهداشتی استفاده شود.
- ۴- برنامه ریزی و اجرای کمپین های آموزشی در مراکز و اماکن آموزشی (کمپین آموزشی شستشوی دست ها و کمپین آموزش آداب بهداشتی تنفسی)

- ۵- تشویق و ترغیب دانش آموزان و کارکنان به رعایت آداب تنفسی و پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه با استفاده از دستمال کاغذی و دفع بهداشتی آن، استفاده از چین آرنج در هنگام نبود دستمال به منظور پوشاندن دهان و بینی و ...
- ۶- تشویق و ترغیب دانش آموزان و کارکنان به شستشوی مداوم دستها با آب و صابون به طور صحیح حداقل به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه
- ۷- تشویق و ترغیب دانش آموزان و کارکنان در زمینه عدم دست زدن به چشم ها، بینی و دهان در هنگام بیمار بودن در زمانی که دستها آلوده هستند.
- ۸- تامین وسایل و تجهیزات بهداشتی و نظافتی به میزان کافی) دستمال کاغذی، حوله کاغذی، صابون مایع و ...
- ۹- برنامه ریزی برای جایگزینی کارمندان / معلمان / اساتید بیمار با افراد سالم
- ۱۰- مراقبت بیماری با شناسایی و گزارش به موقع موارد بیماری
- ۱۱- جداسازی افراد بیمار از سایرین تا زمانی که به منزل یا پزشک مراجعه می کنند (جانمایی محل یا تعیین «اتاق تحت مراقبت» در مدرسه "SICK ROOM")
- ۱۲- هماهنگی برای اقامت فرد بیمار در منزل در هنگام بروز علائم بیماری حداقل به مدت ۲۴ ساعت تا بعد از قطع تب یا قطع علائم تب ( لرز، احساس گرم بودن، ظاهر ملتهب و قرمز، تعریق) که بدون استفاده از داروهای تب بر باشد.
- ۱۳- افزایش آگاهی در زمینه علائم بیماری، علایم هشداردهنده وخامت بیماری، گروههای پرخطر از نظر بیماری، موارد ارجاع فوری بیماران
- ۱۴- موازین کنترل عفونت بخش اساسی و جزء ذاتی ارائه خدمات به بیماران بستری در منزل است و احتیاطات استاندارد مورد تاکید و توجه باشد. احتیاطات استاندارد شامل بهداشت دست، استفاده از وسایل حفاظت فردی در صورت لزوم( بر مبنای ارزیابی خطر) به منظور پیشگیری از تماس با ترشحات، مخاط و پوست آسیب دیده بیماران، بهداشت سطوح و پسماندها، آداب تنفسی، تمیز کردن و بهداشت ملحفه مورد استفاده بیمار است.

## توصیه ها و پیام های بهداشتی:

- برای آگاهی از راههای پیشگیری و آخرین وضعیت بیماری کرونا ویروس فقط به اطلاعیه ها و پیامهای وزارت بهداشت کشور توجه کنید و به اطلاعاتی که توسط منابع غیر موثق در خصوص گسترش بیماری کورونا ویروس از طریق فضای مجازی منتشر می شود اعتماد نکنید.
- سالمندان و افراد دارای نقص سیستم ایمنی، گروههای پرخطر بیماری کورونا ویروس هستند.
- سردرد، تب و مشکلات تنفسی نظیر سرفه، آبریزش از بینی، و تنگی نفس از علائم بیماری کرونا ویروس هستند.
- از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه و...) و تماس نزدیک با افراد بیمار (فاصله کمتر از یک متر) خودداری کنید.
- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.
- به طور مداوم و در هر زمان ممکن، اقدام به شست و شوی کامل دست ها ترجیحا با آب و صابون کنید. (به طور معمول پس از شستن و یا ضدعفونی کردن دست ها بیش از ۱۵ دقیقه تمیز نمی مانند).
- مدت شست و شوی دست ها حداقل به اندازه ۲۰ ثانیه باشد و تمامی قسمت های دست (انگشت شست. کف دست و مچ دست) شسته شود.
- در صورت عدم دسترسی به آب، از ژل های ضدعفونی کننده با پایه الکل که نیاز به شستشو با آب ندارند، برای شستن دست استفاده کنید.
- از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.
- دستمال استفاده شده برای پوشاندن دهان و بینی در حین عطسه یا سرفه را داخل کیسه پلاستیکی انداخته و در کیسه را ببندید و سپس در سطل زباله بیندازید.
- توصیه می شود از تماس با حیوانات اهلی / وحشی خودداری کنید.
- از خوردن مواد غذایی نیم پز خودداری کنید.

- در صورت داشتن علائم تنفسی ( شبیه آنفلوانزا)، ضمن رعایت اصول حفاظت فردی (استفاده از ماسک) به نزدیک ترین مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید.
- از افرادی که دارای علائم تنفسی مانند سرفه و عطسه هستند حداقل ۱ متر فاصله بگیرید.
- در روزهای اول بیماری تنفسی، ضمن استراحت در منزل، از حضور در اماکن پرتردد، پرهیز کنید.
- در صورت داشتن علائم شبیه آنفلوانزا، با آب و نمک، دهان خود را شستشو دهید.
- در مکان های شلوغ و در زمان استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، از دست زدن به چشم و دهان خود و سطوح عمومی خودداری کنید.
- اجرای عاداتهای خوب بهداشتی از جمله تمیز کردن و ضدعفونی کردن سطوح در معرض تماس در منزل، محل کار، مدرسه، خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی، تغذیه مناسب و...
- ضدعفونی و گندزدایی محل های تردد و توقف در اماکن آموزشی با هماهنگی و نظارت کارشناس بهداشتی در صورت لزوم. لذا تواتر اجرای برنامه های ضدعفونی و گندزدایی معمول در فصول سرد سال و در هنگام شیوع بیماری باید مورد بازبینی و بازنگری قرار گیرد.
- تبادل به موقع و دقیق داده ها و اطلاعات مربوط به گزارش موارد مشکوک و یا وقوع طغیان در اماکن آموزشی از طریق آموزش و پرورش با مرکز بهداشت شهرستان به منظور بررسی و ارزیابی به موقع رخداد بهداشتی الزامی است.
- پایش و نظارت مداوم و مستمر به منظور تبادل به موقع داده ها و اطلاعات مراقبت بیماریها الزامی است.