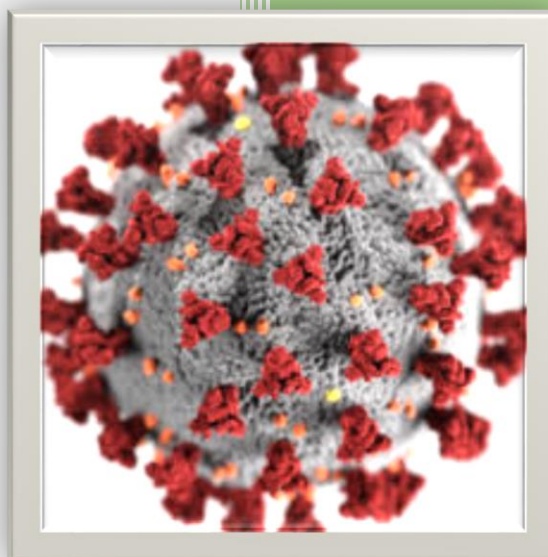


دانشگاه تربیت مدرس
دانشکده علوم پزشکی
معاونت پژوهشی و فناوری



دیده‌بانی علمی بیماری کووید ۱۹



شماره دهم:

خودمراقبتی در برابر بیماری کووید-۱۹

دکتر فضل‌اله احمدی، دکتر عیسی محمدی

دکتر حسن ناوی پور و دکتر زهره ونکی

گروه پرستاری، دانشکده علوم پزشکی

دانشگاه تربیت مدرس

mohamade@modares.ac.ir

فضای مجازی آمیخته از اطلاعات علمی و شبه علمی است که ممکن است باعث سردرگمی استفاده کنندگان شود. هدف از این سلسله مباحث علمی، ارائه اطلاعات معتبر، دارای شناسنامه و تهیه شده توسط اساتید درباره کووید ۱۹ می‌باشد.

خودمراقبتی در برابر بیماری کوید-۱۹

دکتر فضل‌اله احمدی، دکتر عیسی محمدی، دکتر حسن ناوی‌پور و دکتر زهره ونکی

گروه پرستاری دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تربیت مدرس

mohamade@modares.ac.ir

مقدمه

زمانی که یک بیماری پاندمیک می‌گردد، علاوه بر مسائل سلامتی، یک چالش همه‌جانبه در تمام ابعاد زندگی فردی و اجتماعی افراد پدیدار می‌گردد. در حال حاضر بیماری کووید-۱۹ چنین وضعیتی پیدا کرده است و بحران سخت و سرکشی را ایجاد نموده است. این بیماری همانند سایر بیماری‌های ویروسی، درمان قطعی ندارد و بهترین راه مقابله با این بحران، پیش‌گیری و افزایش مقاومت و توان سیستم دفاعی بدن قبل از بروز بیماری و یا در زمان ابتلاء به بیماری است. لذا بهترین راهبرد پیش‌گیری و مقابله، "**خودمراقبتی**" است. خودمراقبتی یکی از معروف‌ترین و ارزشمندترین رویکردها و یا مدل‌ها در پرستاری است که در چند دهه اخیر راهبرد و مسیر پرستاران را در ارزیابی مراقبت‌ها و انجام ایفای نقش حرفه‌ای مشخص نموده است. سازمان بهداشت جهانی در تاریخ ۷ آوریل ۲۰۲۰ مصادف با روز جهانی تجلیل و قدردانی از کار پرستاران و ماماها، گزارشی کوتاه مبتنی بر شواهد علمی برای ترویج و گسترش خودمراقبتی در برابر کووید-۱۹ و کمک به عموم مردم و مدیران تنظیم و ارائه کرد. همچنین در این گزارش نقش اساسی پرستاران در تامین سلامت جهان را یادآوری کرد و تاکید نمود که بدون وجود پرستاران، هیچ پاسخی برای مشکلات مرتبط با کووید-۱۹ وجود ندارد. هدف از این گزارش، بیان اصول خودمراقبتی، کمک به انتخاب بهترین تصمیم برای سلامت خود، خانواده و دوستان نزدیک در همه‌گیری جهانی بیماری کووید-۱۹ می‌باشد. این دستورالعمل شما را قادر خواهد نمود که:

- ۱- بهترین راه‌ها را برای محافظت از خود یاد گرفته و انتخاب کنید.
- ۲- بتوانید از خودتان مراقبت کنید.
- ۳- مراقبت‌های اساسی را برای خانواده و دوستان یاد بگیرید.
- ۴- راهنمای عملی را برای زمانی که افراد نیاز به مشاوره و ارائه مراقبت و خدمت دارند را یاد بگیرید.
- ۵- وظایف مدیران و سیاستگذاران برای گسترش خودمراقبتی در برابر کووید-۱۹ یادآوری و برشمرده شود.

همه گیری جهانی کووید-۱۹

بیماری کووید-۱۹، بیماری ایجاد شده به وسیله کروناویروس جدید می باشد که به مجاری تنفسی آسیب می زند. این بیماری بسیار مسری می باشد و به راحتی از یک فرد به فرد دیگر منتقل می شود. همه گیری جهانی زمانی رخ می دهد که یک ویروس جدید در جهان گسترش یابد. از آنجایی که افراد در مقابل ویروس جدید مصون نیستند تعداد زیادی از آن ها به بیماری مبتلا می شوند.

انتقال ویروس

کروناویروس به راحتی به وسیله قطرات ریز در موقع عطسه یا سرفه از بدن بیمار مبتلا خارج می شود و به داخل هوا منتقل می شود. این ویروس به علت وزن خود در فاصله نسبتاً کوتاهی بر روی سطوح می نشیند. به عبارت دیگر ماندگاری آن در هوا زیاد نیست. اگر افراد بینی و دهان خود را هنگام عطسه و سرفه با دستمال یا آرنج خود بپوشانند، قطرات ریز پرتابی در آرنج، قسمت بالایی بازو، ماسک، بافت پارچه ای یا دستمال قرار گرفته و پراکنده نمی شوند. اما چه زمانی ما به کروناویروس مبتلا می شویم:

۱. زمانی که چشمها، بینی یا دهان ما در تماس با قطرات ریز پرتابی در عطسه و یا سرفه فرد مبتلا و یا در هنگام صحبت کردن با فرد مبتلا قرار گیرد.
۲. اشیا یا سطوح آلوده با دست ما تماس داشته باشد.
۳. پس از تماس، علائم بیماری بطور متوسط ۳ تا ۵ روز بعد از آلودگی پیشرفت کرده، و بعد از ۲ تا ۱۴ روز ظاهر می شوند. لذا برای احتیاط، پیشنهاد می گردد افراد آلوده به مدت ۱۴ روز از سایر افراد ایزوله شوند.
۴. کروناویروس طی **تماس نزدیک** بین افراد منتشر می شود. تماس نزدیک وقتی رخ می دهد که افراد در خانه ای که یک فرد بیمار مبتلا در آن وجود دارد، حضور داشته باشند و یا افرادی که از بیمار مبتلا مراقبت می کنند و نهایتاً افرادی در مکان های عمومی گردهم آمده و تجمع پیدا می کنند.

افراد در معرض خطر

حدود ۸۰ درصد افراد بیمار بدون درمان خاصی بهبود می یابند، اما برخی از گروه های مردم در **خطر مرگ** ناشی از ابتلاء به آسیب تنفسی شدید عفونت کرونایی مثل پنومونی (ذات الریه) و سندروم حاد تنفسی قرار دارند؛ این گروه ها شامل افراد سالمند، بیماران مزمن قلبی، بیماران مزمن ریوی، نارسایی کلیه ها، دیابت، سرطان و ضعف یا نقص سیستم ایمنی بدن مانند ایدز یا به دنبال مصرف

داروها خصوصاً داروهای سرکوب کننده یا تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن می‌باشند. نکته قابل توجه در مورد گروه‌های پرخطر ابتلا به بیماری کووید-۱۹ این است که در صورت ابتلا به کروناویروس باید داروهای خود را طبق دستور پزشک معالج مصرف کنند.

علائم بیماری

علائم بیماری کووید-۱۹ بیشتر شبیه سرماخوردگی یا شبیه بیماری‌های شدید تنفسی است. شایعترین علائم این بیماری عبارتند از : سرفه، تب، تنگی نفس، خستگی اندام‌ها و از دست دادن ناگهانی حس بویایی و چشایی. وقتی علائم بیماری کووید-۱۹ را دارید، چه کاری باید انجام داد:

- ۱- در خانه بمانید و از تماس با دیگران خودداری کنید.
- ۲- دست‌ها را به طور مکرر بشویید.
- ۳- بهداشت فردی مرتبط با تنفس را به خوبی انجام دهید. یعنی در زمان سرفه و یا عطسه، دهان خود را با آرنج، بازو و یا دستمال کاغذی یکبار مصرف بپوشانید.
- ۴- در سامانه Salamat.gov.ir ثبت نام کنید و وضعیت خود را اعلام کنید و یا با شماره‌های ۴۰۳۰ یا ۱۱۵ تماس بگیرید.

چگونگی پیش‌گیری و محافظت در مقابل عفونت کروناویروس در بیماری کووید-۱۹

علی‌رغم تلاش‌های زیاد محققان و دانشمندان، تاکنون درمان یا واکسنی برای بیماری کووید-۱۹ شناخته و تولید نشده است. بنابراین پیش‌گیری تنها راه محافظت افراد می‌باشد. به منظور پیش‌گیری از آلوده شدن به کروناویروس:

- ۱- از نزدیک شدن و تماس با افراد به فاصله کمتر از ۱/۵ تا ۲ متر اجتناب کنید.
- ۲- از دست‌دادن، روبوسی و آغوش کشیدن یکدیگر اجتناب کنید.
- ۳- اگر دوست یا خانواده شما علائم بیماری کووید-۱۹ را دارد، از دست‌زدن به وسایل شخصی او مانند عینک، ظروف شخصی و غیره خودداری کنید.
- ۴- از او بخواهید رفتار بهداشتی تنفسی را هنگام سرفه و عطسه رعایت کند و بلافاصله دست‌ها را درست و اصولی بشوید. همچنین فاصله ایمن خود را با دیگران حفظ نماید.

شستن مکرر دست‌ها

شستن مکرر دست‌ها بهترین راه محافظت از خود و دیگران در برابر کروناویروس است که تقریباً مورد اجماع همه مراکز علمی دنیا و صاحب‌نظران می‌باشد. نکته مهم در تاثیرگذاری شستن مکرر دست‌ها، **درست و اصولی شستن دست‌ها** می‌باشد. پرستاران و پزشکان که به منظور مداخلات مراقبتی و درمانی مستقیماً با بیماران در تماس هستند؛ برای محافظت از خود و بیماران، یکی از مهمترین و اساسی‌ترین مهارتی را که آموزش دیده‌اند و رعایت می‌کنند، شستن مکرر دست‌ها بصورت درست و اصولی است. لذا برای پیشگیری و محافظت افراد بزرگسال و کودکان از کروناویروس باید این روش اصولی را به آنها آموزش داده شود. **در چه زمانی شستن دست‌ها ضروری است:**

۱- قبل از تماس دست با صورت (چشم‌ها، بینی و دهان)؛ در عین حال رعایت و انجام مستمر آن آسان نمی‌باشد. اگر تماس با نواحی ذکر شده به طور ناخودآگاه اتفاق افتاد و احتمال آلودگی دست‌ها وجود داشت، سریعاً دهان و بینی خود را با آب و نمک بشویید. ۲- وقتی دست‌ها کثیف است. ۳- بعد از عطسه، سرفه و فین کردن ۴- پیش از آماده سازی غذا و تماس یا سرو غذا ۵- قبل از خوردن غذا ۶- قبل و بعد از مراقبت از خانواده یا دوست بیمار ۷- قبل از گذاشتن و برداشتن لنزهای تماس چشمی ۸- بعد از برداشتن یا جابجایی زباله ۹- بعد از توالی ۱۰- قبل و بعد از رفتن به مکان‌های عمومی

زمانی که از آب و صابون استفاده کردید نیاز به مواد ضدعفونی کننده دیگری نیست. اما اگر آب و صابون در دسترس نمی‌باشد، از ژل یا مایع ضدعفونی کننده حاوی الکل ۷۰ درصد استفاده نمایید. با استفاده از نوک انگشتان خود کمی ژل، فوم یا ضدعفونی کننده مایع مصرف کنید و هر دو طرف دست، انگشت و بین انگشتان خود را بدون استفاده از دستمال کاغذی تا زمانی که ضدعفونی کننده خشک شود، ماساژ دهید.

استفاده از ماسک

استفاده از ماسک لازم و به پیش‌گیری از آلودگی کمک می‌کند. اما اختلاف نظرهایی در رابطه با استفاده از ماسک برای همه افراد و در همه شرایط وجود دارد. در خصوص استفاده ماسک برای افراد بیمار و دارای علامت و کسانی که با آنها در ارتباط هستند مانند مراقبین خانوادگی و مراقبین حرفه‌ای (پرستاران و پزشکان) تردید و اختلاف نظری وجود ندارد. در موقع انتقال کیسه زباله از ماسک استفاده کنید. ظرف زباله حتماً دربسته و دور از دسترس کودکان باشد.

در عین حال از آنجایی که ممکن است حدود ۸۰ درصد از افراد آلوده علامتی نداشته باشند و ناقل کروناویروس باشند و خود این افراد نیز بی‌خبر باشند، لذا توصیه می‌شود همه افراد زمانی که قصد دارند بیرون از منزل بروند و یا در مجامع عمومی، مراکز پر خطر مثل فرو شگاه‌ها، پمپ بنزین‌ها و مراکز درمانی مراجعه و حاضر شوند از ماسک استفاده نمایند. اگر چه ماسک تضمین کننده عدم ابتلاء نیست اما می‌تواند تا حدی کمک کننده باشد. اخیراً سازمان بهداشت جهانی استفاده ماسک برای همگان بلا مانع اعلام کرده است. در صورت استفاده از ماسک‌های پارچه‌ای تولید منزل یا روسری، آن را هر روز بشویید و در معرض نور آفتاب قرار دهید.



۳. وضعیت: کناره‌های پایین ماسک باید زیر چانه قرار گرفته و بچسبند.



۲. قالب کردن: کناره‌ها را به بینی محکم بچسبانید.



۱. محل: لبه‌های ماسک را با بندها محکم کنید.

نحوه پوشیدن ماسک در شکل فوق نشان داده شده است.

خود ایزوله کردن و استراحت

وقتی از سفر بر می‌گردید، خود را به مدت چهارده روز ایزوله نمایید. در صورت داشتن یکی از علائم مطرح شده در بالا، در منزل استراحت کنید و تغذیه خوب داشته باشید. همچنین در سامانه salamat.gov.ir ثبت‌نام کرده و یا به سامانه ۴۰۳۰ اطلاع دهید. بدلیل تب و احتمالاً خلط، حداقل ۱/۵ لیتر یا بیشتر، مایعات گرم و بدون محرک و بدون الکل استفاده کنید، بطوری که بدن دچار کم‌آبی نشود. علائم کم‌آبی شامل: تشنگی زیاد، خشکی دهان و زبان، کاهش ادرار و تیره شدن آن، سرگیجه، و سردرد می‌باشد. طی دوره نقاهت تا از بین رفتن علائم در شما، از اطرافیان خود محافظت کنید.

۱- برای آلوده نشدن دیگران، به تنهایی در اتاق خواب خود بمانید.

۲- با سایر افراد ملاقات نداشته باشید و آن‌ها را نپذیرید.

۳- به تنهایی در اتاق خواب خود غذا بخورید و بخوابید.

۴- دهان و بینی خودتان را هنگام سرفه و عطسه بپوشانید و سپس دست‌ها را بشویید. اگر این امکان را نداشته‌اید با دیگران در تماس نباشید. دستمال آلوده را در ظرف دربسته پلاستیکی بیندازید.

تمیز نگهداشتن محیط زندگی خود

یکی از علل واگیری شدید و سریع کروناویروس این است که می‌تواند به مدت طولانی بر روی اشیاء و سطوح مختلف زنده بماند. این ویروس به مدت سه ساعت بر روی سطوح خشک و شش روز بر روی سطوح مرطوب باقی می‌ماند. بنابراین مهم است که کابینت، سینک ظرفشویی، دستگیره درب‌ها و هر چیز دیگری را که روزی چندبار به آن‌ها دست می‌زنید را تمیز و ضدعفونی نمایید. راه‌های موثری برای تمیز کردن و ضدعفونی کردن سطوح به منظور عاری نمودن آن‌ها از ویروس وجود دارد. برای مثال می‌توان از آب و صابون، یا شوینده‌های خانگی (مانند وایتکس رقیق شده به نسبت ۱ به ۹ آب) برای سطوح استفاده کرد. اگر بیمار هستید، می‌توانید با استفاده از مواد ضدعفونی کننده‌ی معمولی بشقاب، حوله، پارچه و ظروف غذاخوری خود را در منزل شستشو دهید. تمیز و تازه نگه داشتن هوای اتاق زندگی نیز مهم است. توصیه می‌شود با باز کردن پنجره شرایط جابجایی و تهویه مؤثر هوای اتاق را چند بار در روز فراهم آورید.

پیام برای عموم: بیماری کووید-۱۹ در مان دارویی مؤثر و علاج کننده‌ای ندارد. اما برخی داروهای کمکی وجود دارند که پزشکان بسته به شرایط بیمار، شدت بیماری و بیماری زمینه‌ای تجویز می‌کنند که باید مطابق دستور مصرف شوند. اما علائم و عوارض بیماری به مدت یک تا دو هفته و یا بیشتر بیمار را گرفتار و ناراحت کرده و زندگی را برای وی سخت می‌نماید. لذا مراقبت، پرستاری و خودمراقبتی چاره‌ی کار است. بیماران باید توجه کنند که این علائم در ۸۰ تا ۹۰ درصد موارد به تدریج کاهش می‌یابد؛ لذا آرامش خودتان را حفظ کنید.

تب: تب یکی از مکانیسم‌های دفاعی بدن جهت مقابله با عفونت است. افزایش دمای بدن به بیش از ۳۹ درجه سانتی‌گراد می‌تواند برای بدن مضر باشد. لذا بهترین دارو استفاده از استامیوفن برای کنترل آن است. از این دارو می‌توانید هر شش تا هشت ساعت استفاده کنید؛ مصرف زیاد این دارو برای کبد مضر است. بجای این دارو می‌توانید از پاشویه با آب معمولی نیز استفاده کنید.

سوزش گلو: انجام قرقره دهان و بینی با یک لیوان آب‌نمک ولرم (نصف قاشق چای‌خوری نمک با یک لیوان آب) دو یا سه بار در روز جهت پیش‌گیری و کاهش سوزش گلو مفید است. آب نمک را نبلعید. همچنین داروهایی که پزشکان به همین منظور تجویز می‌نمایند را مطابق دستور پزشک به میزانی که تجویز شده مصرف کنید و در جای خشک و خنک نگهدارید.

پیام برای مدیران و تصمیم‌سازان: خودمراقبتی تغییر در رفتار و سبک زندگی است که مبتنی بر کرامت و خرد انسانی است و براین پیش‌فرض استوار است که انسان فردی عاقل، خردمند، دارای اراده خدادادی و حق انتخاب و همچنین مسئولیت‌پذیر نسبت به سلامت و سعادت خود و جامعه‌اش می‌باشد. بدیهی است به منظور تغییر رفتار و تغییر سبک زندگی روزمره فردی، خانوادگی یا

اجتماعی و نهادینه کردن آن، داشتن آگاهی، انگیزه، نگرش درست و یادگیری مهارت‌های زندگی لازم و ضروری است اما کافی نیست. نهادینه سازی خودمراقبتی در زندگی مستلزم یک سری شرایط و متغیرهای اجتماعی ضروری است. بطوری که حاکمیت و مدیران جامعه باید این شرایط و الزامات عمومی و اجتماعی را تدارک و تأمین نمایند.

۱- اگر قرار است نسبت به اصول و موازین خودمراقبتی، به طور صحیح آگاهی داده شود، رسانه‌های عمومی معتبر باید جهت آموزش آن آمادگی، برنامه‌ریزی و اقدامات لازم را به صورت علمی و سیستماتیک انجام دهند.

۲- لازمه تأثیر آموزش خودمراقبتی، اول محتوای آموزش است که باید مستند و علمی باشد؛ دوم شیوه آموزش است که باید جهت آموزش از متخصصینی که در حوزه آموزش سلامت تخصص دارند (نه صرفاً در حوزه درمان) استفاده کنند.

۳- اگر اصول فوق در آموزش همگانی رعایت نشود اعتماد مردم نسبت به راهنماهای عملی سلب و اطلاعات نامناسب و نادرست را از رسانه‌های غیرمعتبر مثل فضاهای مجازی غیرمعتبر خواهند گرفت. مشکلی که در رابطه با این مسئله در رسانه‌های رسمی مواجه هستیم این است که اطلاعات و دستورالعمل‌های متضادی را ارائه می‌دهند.

۴- اگر قرار است مردم شستشوی مکرر دست‌ها و اقدامات خودمراقبتی را رعایت کنند، باید تمهیدات لازم مانند مواد ضدعفونی‌کننده، وسایل محافظت‌کننده شخصی مثل ماسک و دستکش با قیمت مناسب در دسترس عموم قرار گیرد.

۵- بدلیل تنگنای اقتصادی، اقشاری در جامعه هستند که امکان مالی برای تهیه تمهیدات خودمراقبتی و معیشت ضروری و اولیه زندگی را نداشته که باید بطور ویژه با بسته‌های حمایتی مورد توجه قرار گیرند.

۶- در محل کار انتظار می‌رود حداقل امکانات خودمراقبتی برای حضور کارکنان و کارگران در دسترس قرار گیرد و شرایط محیط کار توسط مدیران و کارفرمایان از نظر دستورالعمل بهداشت کار و محیط تدوین شده و تضمین گردد.

۷- در شرایط بحرانی و خاص صرفاً با آموزش، توصیه و نصیحت، رفتار خودمراقبتی نهادینه نمی‌گردد؛ بلکه نیاز به مقررات و موازین محدودکننده اجباری، قانونی و حاکمیتی نیز می‌باشد.

منابع

- 1- Coronavirus disease 2019 (COVID-19)-UpToDate <https://www.uptodate.com/ezproxy.is.cuni.cz/contents/coronavirus-disease-2019-covid-19/print/1/40> Official reprint from UpToDate www.uptodate.com ©2020 UpToDate, Inc. and/or its affiliates.
- 2- WHO-2019-nCov-Hand_Hygiene_Stations-2020.1-eng%20(1)%20(1).pdf.
- 3- https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/19-210-30A_Guide-auto-soins_anglais.pdf?1584985885
- 4- <https://www.who.int/news-room/campaigns/world-health-day/world-health-day-2020>

۵- راهنمای مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس)، معاونت بهداشت، نسخه دوم فروردین ۱۳۹۹. کد: ۳۰۶/۱۲۶