

ابتلا و بهبود از COVID-19



راهنمای کامل مراحل بیماری

ترجمه:

دکتر جواد جواهری

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک

دکتر داود آزادی

عضو هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی خمین

حمید مومنی

عضو هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی خمین

فهرست مطالب

۱. COVID-19 چگونه منتشر می شود؟

۲. چگونه می توان احتمال انتقال بیماری را کاهش داد؟

۳. علائم بیماری چگونه ظاهر می شود؟

۴. آیا درمان های خانگی انجام پذیرند؟

۵. دستورالعمل هایی برای مراقبت کنندگان از بیمار

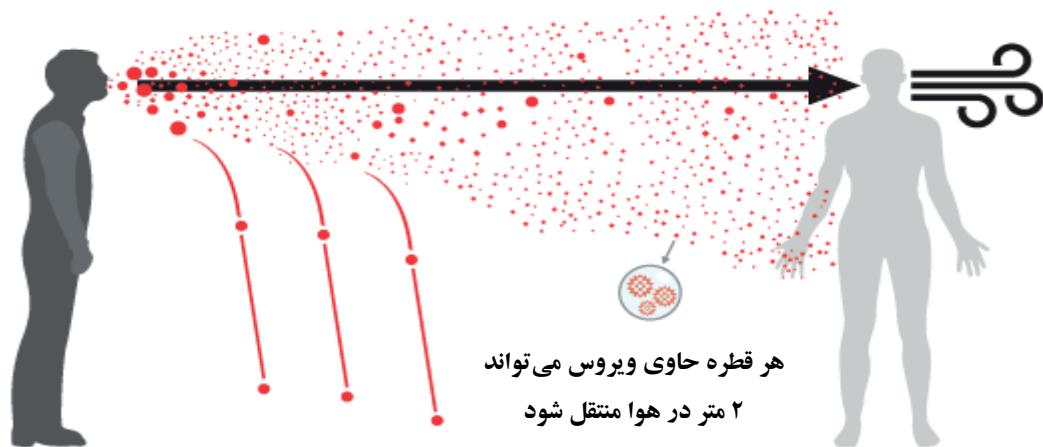
۶. بازیابی و بهبود از COVID-19

۷. مدیریت بیمار پس از بهبود از COVID-19

1- COVID-19 چگونه منتشر می شود



COVID-19 در ابتدا عمدتاً از طریق قطرات بزاق یا ترشحات بینی فرد آلوده در هنگام سرفه یا عطسه پخش می شود. سپس ویروس از طریق بینی، دهان و چشم وارد بدن می شود.



مطالعات اخیر نشان می دهند که ویروس ممکن است از طریق هوا نیز منتقل شود، به این شکل که از طریق قطرات ریز آلوده که به دلیل عدم وجود تهویه متقاطع در محیط بسته در هوا معلق باقی می ماند، حتی در صورت عدم تماس مستقیم با فرد آلوده، می تواند انتقال یابد.

چگونه می توان انتقال بیماری را کاهش داد

در خانه بمانید، به خصوص اگر شما بیش از ۶۰ سال یا کمتر از ۵ سال و یا بیماری های زمینه ای دارید



همیشه در فضای باز از ماسک استفاده کنید



فاصله اجتماعی رعایت شود- در هنگام خارج شدن از منزل، حداقل ۲ متر از دیگران فاصله داشته باشید



دستها و صورت خود را در فواصل منظم با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشوید



سطوحی را که دائما لمس می کنید با ضد عفونی کننده به طور منظم تمیز کنید



از رفتن به فضای بسته شلوغ و فضای بسته با تهویه نامطبوع مرکزی مانند دفاتر، مراکز خرید و .. با هوای تازه ناکافی خودداری کنید



از تماس با افراد بیمار خودداری کنید



به محض بروز علائم به دنبال مشاوره پزشکی باشید

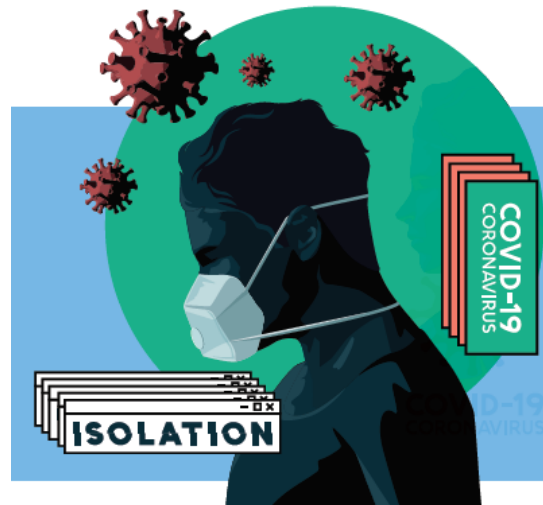


علائم بیماری چگونه ظاهر می شود



اگر هر یک از این علائم را دارید، باید با پزشک خود مشورت کنید که در صورت نیاز، آزمایش RT-PCR را توصیه می کند. اگر نتیجه آزمایش شما مثبت شود ولی علائم خفیفی دارید، ممکن است به شما درمان در خانه توصیه شود. در صورت بروز علائم حاد، ممکن است بستری در بیمارستان توصیه شود.

درمان‌های خانگی در صورت مثبت بودن تست COVID-19



- تمام سطوحی را که با آن در تماس هستید پاک کنید. هر محصول خانگی حاوی مواد سفید کننده موثر است.
- اگر از اتاق خارج شدید یا شخصی وارد اتاق شما شد، ماسک بزنید.
- دستان خود را قبل از استفاده از ماسک بشوید. هنگام پوشیدن ماسک، فقط حلقه های گوش را لمس کنید.
- از سیستم ایمنی بدن خود محافظت کنید. یک رژیم غذایی متعادل با مصرف میزان کافی مایعات داشته باشید، از الکل پرهیز کنید، به اندازه کافی بخوابید و وزن سالم خود را حفظ کنید.
- علائم خود را روزانه کنترل کنید.
- داروهای پیشگیرانه را برای اعضای خانواده خود بر اساس توصیه پزشک در خانه تهیه نمایید.

- همیشه در خانه بمانید
- بهداشت دست را رعایت کنید. دستان خود را چندین بار بشوید، به خصوص پس از استفاده از کارت های اعتباری یا پول نقد یا سایر سطوحی که ممکن است با ویروس آلودگی داشته باشند
- سرفه و عطسه خود را بپوشانید. بهترین راه برای پوشاندن سرفه یا عطسه، آرنج است.
- همیشه در یک اتاق جداگانه درب بسته بمانید و از حمام جداگانه استفاده کنید.
- موبایل خود را با دستمال های ضدعفونی کننده یا الکل ایزوپروپیل ۷۰٪ پاک کنید

در صورت مثبت بودن تست COVID-19 این اعمال را در خانه انجام ندهید



- وحشت نکنید آرام باشید.
- از اماکن عمومی بازدید نکنید. از حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
- با دیگران دست ندهید یا آنها را بغل نکنید. حفظ فاصله ۲-۱/۵ متر ضروری است.
- بدون شستن دست ها، چشم، بینی، دهان یا صورت خود را لمس نکنید.
- آب، ظروف، حوله یا ملحفه را با اعضای خانواده به اشتراک نگذارید.
- از اقوام و افراد دیدن نکنید.
- تا پایان دوران قرنطینه طبق دستور پزشک، قرنطینه خود را قطع نکنید.

در صورت مثبت بودن تست COVID-19 چه موقع باید به صورت فوری به پزشک مراجعه کنید

علائم خود را به طور منظم کنترل کنید. اگر یکی از موارد زیر را تجربه کردید، بلافاصله به مراکز درمانی مراجعه کنید



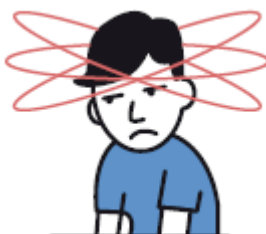
تب جدید یا تب بالای
 $38/3^{\circ}\text{C}$ به مدت ۳ روز



بدتر شدن تنفس و تنگی
نفس



میزان اکسیژن اشباع به
کمتر از ۹۵٪ برسد



عدم تمرکز/ گیجی



درد یا فشار مداوم در
قفسه سینه



ناتوانی در بیدار شدن یا
بیدار ماندن



آبی شدن لب ها یا
صورت

دستورالعمل های مراقبت خانگی برای مراقبت کنندگان از بیمار



ماسک

- هنگامی که در یک اتاق با فرد مبتلا هستید، باید ماسک پزشکی سه لایه را به طور مناسب استفاده کنید.
- قسمت جلوی ماسک را نباید هنگام استفاده لمس کرد.
- اگر با ترشحات خیس یا کثیف شد، بلافاصله ماسک را عوض کنید.
- ماسک را پس از استفاده معدوم کرده و بهداشت دست را بعد از دور ریختن انجام دهید.

بهداشت دستها چه زمانی انجام شود

- به دنبال تماس با شخص بیمار
- قبل و بعد از تهیه غذا، قبل از غذا خوردن، بعد از استفاده از توالت و هر زمان که دست ها کثیف به نظر برسند
- برای شستن دست ها حداقل ۴۰ ثانیه از آب و صابون استفاده کنید. اگر دستها به طور مشخص آلوده نباشند، می توان از ضد عفونی کننده الکلی استفاده کرد.
- پس از شستن، از دستمال کاغذی یکبار مصرف برای خشک شدن دست استفاده کنید. در صورت عدم وجود دستمال، از حوله های پارچه ای تمیز اختصاصی استفاده کنید.

دستورالعمل های مراقبت خانگی برای مراقبت کنندگان از بیمار



مراقبت از بیمار

- از تماس مستقیم با مایعات بدن بیمار به خصوص ترشحات دهانی و تنفسی خودداری شود.
- هنگام دست زدن به بیمار از دستکش های یکبار مصرف استفاده کنید. قبل و بعد از برداشتن دستکش بهداشت دست را انجام دهید
- از قرار گرفتن در معرض اشیای بالقوه آلوده در محیط نزدیک بیمار خودداری کنید (به عنوان مثال، از به اشتراک گذاشتن سیگار، وسایل غذا خوردن، ظروف و حوله استفاده شده یا ملحفه تخت خودداری کنید)
- در اتاق بیمار به وی غذا داده شود.
- ظروف و وسایل مورد استفاده بیمار باید با دستکش توسط صابون و آب شسته شود.
- از ظروف و وسایل ممکن است دوباره استفاده شود.

بازیابی و بهبود از COVID-19

اگر در حال بهبودی از COVID 19 هستید یا از بیمارستان به خانه برگشته اید، هر روز با مشکلات کوچکتر روبرو خواهید شد تا اینکه به زندگی عادی خود برگردید.

علائم احتمالی در طول و بعد از COVID-19:

- سطح انرژی پایین و خستگی زودرس
- مشکل در تنفس، تنگی نفس حتی با فعالیت بدنی اندک
- گرفتگی قفسه سینه و خلط بیش از حد
- سرفه همراه با خلط
- از دست دادن اشتها و تغییر چشایی
- سردرد
- عدم تمرکز
- اضطراب و ترس
- بیخوابی

برخی از علائم به خودی
خود بهتر می شوند، اما
برخی دیگر به صبر و تلاش
شما احتیاج دارند

افرادی که دچار عوارض جدی هستند، به طوری که برای تنفس به مراقبت در ICU و دستگاه ونتیلاتور نیاز دارند، در دراز مدت علاوه بر سلامت جسمی به سلامت روحی آنها نیز آسیب می‌رسد. در بسیاری از موارد، حتی پس از جدا شدن از دستگاه ونتیلاتور ممکن است به کمک تنفس نیاز داشته باشند. بیمار برای تأمین اکسیژن مورد نیاز ممکن است در خانه به یک ونتیلاتور با فشار هوای مداوم (CPAP) نیاز داشته باشد.



بازیابی و بهبود از COVID-19

کنترل سرفه ها

نکاتی برای کنترل سرفه خشک

سرفه خشک احتمالاً فشار بیشتری بر گلوی شما وارد می کند. در اینجا نحوه کنترل سرفه خشک آمده است:

- با مقدار زیادی آب (ترجیحاً ولرم) هیدراته بمانید
- به منظور تسهیل در بلع جرعه های کوچک مایعات را بنوشید.
- نوشیدنی های گرم مانند عسل و لیمو یا دمنوش های گیاهی دیگر باعث تسکین گلوی تحریک شده می شوند.
- برای درمان سرفه خشک بخار آب استنشاق کنید.
- آب نمک یا غرغره بتادین رقیق شده می تواند برای درمان گلو درد موثر باشد.
- اگر احساس می کنید سرفه دارید اما نوشیدنی یا آب تسکین دهنده ای در دست ندارید، آب دهان را مرتباً قورت دهید.

نکاتی برای کنترل سرفه مرطوب

مدیریت سرفه های بلغمی یا مرطوب ممکن است به سختی انجام گیرد زیرا شما باید خلط پر از بلغم را به طور منظم از بین ببرید. دفع مناسب خلط بسیار مهم است.



- مایعات فراوان بنوشید.
- برای از بین بردن گرفتگی بلغمی ریه ها حداقل سه بار در روز بخار استنشاق کنید.
- به سمت چپ یا راست دراز بکشید. این کار ممکن است باعث تخلیه سریع بلغم از ریه شود.
- در اطراف اتاق خود قدم بزنید زیرا حرکت باعث افزایش عملکرد ریه ها می شود، و همچنین می تواند بلغم را حرکت دهد تا باعث بیرون ریختن آن شود.

بازیابی و بهبود از COVID-19

کنترل خستگی و بی حالی

خستگی مزمن به عنوان خستگی طبقه بندی می شود که بیش از شش هفته طول می کشد. خستگی زیاد باعث کاهش بازدهی فرد می شود.



در اینجا نحوه کنترل خستگی و بی حالی بیمار آورده شده است

- برای انجام کارهای طاقت فرسا (از نظر جسمی، روحی) و تکرار آنها برنامه ریزی کنید.
- استراحت های منظم و نا منظم در طول یک روز انجام دهید، زیرا امکان ترمیم عوارض جسمی و ذهنی و همچنین فاصله گذاری اجتماعی را فراهم می کند.
- به میزان کافی استراحت کنید.
- کارهای روزانه خود را برنامه ریزی کنید تا بتوانید برنامه بهتری برای اتمام کار خود و همچنین خوابیدن بین دوره های کار را داشته باشید.

بازیابی و بهبود از COVID-19

از سلامتی احساسات و عواطف خود مراقبت کنید

این بیماری ممکن است بر سلامت احساسات و عواطف شما نیز تأثیر بگذارد. برخی از تأثیرات روانشناختی عفونت عبارتند از:

- نگرانی از سلامت خود و اقوام، نگرانی از شرایط اقتصادی و از دست دادن شغل و یا از دست دادن خدمات حمایتی که به آنها وابسته هستید.

- ترس از طرد شدن از اجتماع
- تحریک پذیری، عصبانیت، گنجی
- سرخوردگی، تنهایی
- انکار، اضطراب، افسردگی، بی خوابی، ناامیدی

در اینجا برخی از کارهایی که شما می توانید برای مقابله با علائم فوق انجام دهید آورده شده است:

- از دیدن مداوم اخبار خودداری کنید
- با عزیزان و اقوام در ارتباط باشید
- سرگرمی های خود را دوباره انجام دهید
- به میزان کافی استراحت کنید
- از رژیم غذایی سالم استفاده کنید
- اگر شرایط شما اجازه می دهد ورزش های سبک انجام دهید
- بیماری خود را پنهان نکنید
- داستان های کسانی که بهبود یافته اند را به اشتراک بگذارید



بازیابی و بهبود از COVID-19

مصرف رژیم غذایی سالم

تغذیه خوب قبل، حین و بعد از عفونت بسیار مهم است. در حالی که هیچ ماده غذایی یا مکمل غذایی نمی تواند از عفونت COVID-19 جلوگیری کند، اما مصرف یک رژیم غذایی سالم می تواند سیستم ایمنی را تقویت نماید.

غذاهای محافظتی

این غذاها سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی هستند که در تقویت ایمنی نقش بسزایی دارند.

میوه ها و سبزیجات فصلی غنی از ویتامین های A، E و C، مواد معدنی (مانند روی، مس، آهن و غیره) که به عنوان عوامل تأثیرگذار بر پاسخ های ایمنی شناخته شده اند.



غذاهای غنی از انرژی

غلات (گندم، برنج، ذرت)، چربی ها / روغن ها، قندها منبع خوبی از کربوهیدرات ها هستند که انرژی بدن را تأمین می کنند

غذاهای عضله ساز

حبوبات، غذاهای با منشا حیوانی، شیر و فرآورده های شیر پروتئین بدن را تأمین می کنند

تقویت کننده های ایمنی

اقدامات بر اساس طب سنتی در تقویت سیستم ایمنی

مصرف چای گیاهی یا جوشانده، شیر طلایی

استفاده از زنجبیل و سیر در پخت و پز

نوشیدن آب گرم یا معمولی، تأمین آب بدن



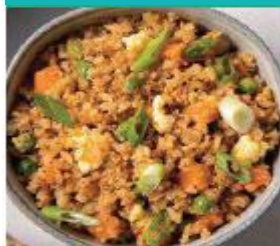
بازیابی و بهبود از COVID-19

نکاتی برای سالم ماندن

میزان کالری دریافتی
روزانه خود را به ۶-۵
وعده غذایی کوچک
تقسیم کنید



فیبر را در رژیم غذایی مصرف
کنید، مانند مصرف غلات سبوس
دار، حبوبات، جو دوسر و غیره



روزانه حداقل ۵-۴ وعده میوه و
سبزیجات تازه مصرف کنید



غذاهای غنی از آنتی
اکسیدان مانند بادام،
گردو، دانه های کتان
را بخشی از رژیم
روزانه خود قرار دهید



برای پخت و پز از
روغن زیتون، کلزا،
سبوس برنج، سویا یا
خردل استفاده کنید.
روغن ها را هر دو ماه
تعویض کنید



میزان مصرف آب
باید حداقل ۲ لیتر
در روز
باشد (۸ لیوان)



از غذاهای خانگی
استفاده کنید



در فواصل منظم
غذا بخورید و از
وعده های غذایی
صرف نظر نکنید.



نمک، غذاهای
فرآوری شده و
نگهداری شده را
کمتر کنید



مصرف الکل،
تنباکو و سیگار را
محدود کنید

دوباره قدرت خود را بازیابی کنید

به دلیل آسیب و صدمات ناشی از حمله ویروس به ریه و سایر اندام ها، برای بهبودی و بازگشت به حالت سابق خود، نیاز به زمان دارید. برای تطابق با میزان انرژی جدید و محدودیتهای بدنی توصیه می شود که به یک فیزیوتراپیست مراجعه کنید.

برخی از مواردی که می توانند کمک کنند عبارتند از:

- از اعضای خانواده و دوستان خود کمک بخواهید
- در جهت بازیابی قدرت و توانایی خود گام های تدریجی بردارید
- برخی از کارها را در زندگی خود دوباره برنامه ریزی کنید تا هنگام بهبودی به انرژی کمتری نیاز داشته باشند
- وسایل پر استفاده را در مکانهایی که به راحتی قابل دسترسی هستند نگه دارید
- فعالیت های خود را اولویت بندی کنید و فقط فعالیتهایی را انجام دهید که کاملاً ضروری هستند
- در بین فعالیت ها استراحت زیادی داشته باشید
- وسایل مورد نیاز را در ارتفاع مناسب قرار دهید تا از کشش بیش از حد بدن جلوگیری شود
- در طول فعالیت ها به راحتی و به درستی نفس بکشید
- فعالیتهای سنگین که باعث انجام فعالیتهای شدید فیزیکی می شود را انجام ندهید
- ورزش های تنفسی را به طور منظم انجام دهید



دستورالعمل‌های بعد از COVID-19

ورزش: چرا مهم است؟

ورزش بخش مهمی از مسیر بهبودی پس از موارد شدید بیماری COVID-19 می‌باشد زیرا می‌تواند به موارد زیر کمک کند:



دستورالعمل‌های بعد از COVID-19

ورزش: قوانین زیر را دنبال کنید

- همیشه قبل از ورزش بدن را گرم و بعد از ورزش بدن را سرد کنید
- از لباس‌های گشاد و راحت و کفش مناسب استفاده کنید
- حداقل یک ساعت بعد از صرف غذا ورزش کنید
- به میزان زیاد آب بنوشید
- در آب و هوای گرم ورزش نکنید
- در آب و هوای سرد، در خانه ورزش کنید



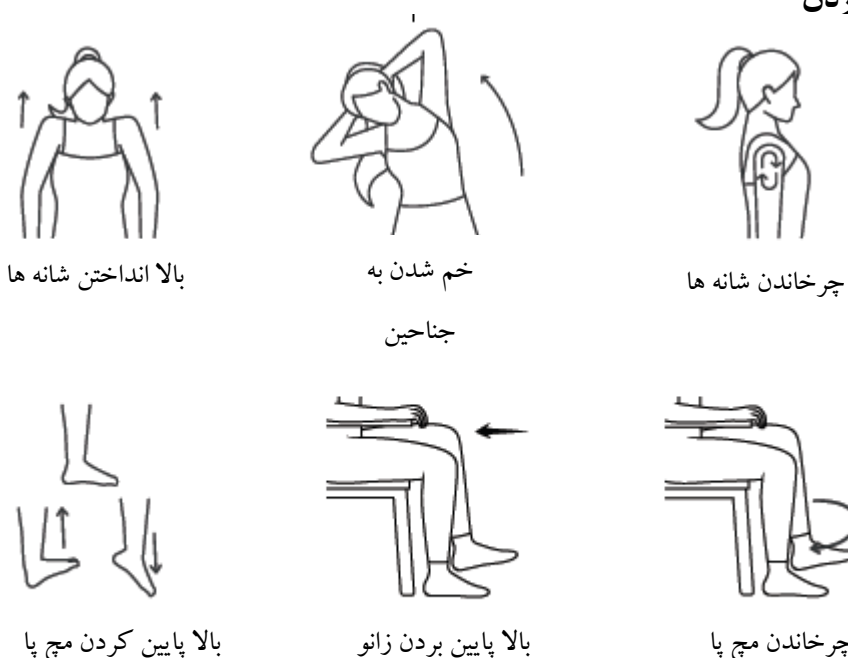
وقتی موارد زیر را احساس کردید ورزش نکنید یا ورزش را متوقف کنید...

- حالت تهوع یا احساس بیماری
- سرگیجه و سردرد
- تنگی نفس شدید
- افزایش درد
- تعریق و خیس شدن بدن
- فشار بر قفسه سینه

دستورالعمل‌های بعد از COVID-19

چه نوع ورزشی انجام دهیم؟

تمرینات گرم کردن



تمرینات قدرتی

- جلو بازو زدن با وزنه
- پرس زدن با دیوار
- بلند کردن بازو به پهلو
- بشین پاشو
- صاف و خم کردن زانو
- اسکات

تمرینات تناسب اندام

- قدم زدن درجا
- پله زدن
- پیاده روی
- آهسته دویدن یا دوچرخه سواری

تمرینات سرد کردن

این تمرینات باید حداقل ۵ دقیقه طول بکشد به طوری که تنفس به حالت عادی برگردد. به آرامی سرعت خود را کم کرده و به مدت ۲ دقیقه قدم بزنید. در پایان، تمرینات گرم کردن را در حالت نشسته یا ایستاده تکرار کنید.



دستورالعمل‌های بعد از COVID-19

چه نوع ورزشی انجام دهیم؟

کشش‌های عضلانی



کشش به طرفین

کشش شانه‌ها

کشش عضلات پشت ران (همسترینگ)

کشش ساق پا

تمرینات نفس کشیدن

- تنفس دیافراگم (تنفس شکمی)
- تنفس پرانا پاما - تنفس متناوب با بینی
- زمزمه کردن

1 LYING ON YOUR BELLY

⌚ 30 minutes



2 LYING ON YOUR RIGHT SIDE

⌚ 30 minutes



3 SITTING UP

⌚ 30 minutes



4 LYING ON YOUR LEFT SIDE

⌚ 30 minutes



تمرینات قفسه سینه

- اسپرومتری تحرکی
- دهانی را در دهان خود قرار داده و با لب‌ها محکم آن را بگیرید
- توسط دهانی، آرام و عمیق تنفس کنید تا نشانگر بالا برود
- دهانی را از دهان خارج کرده و سپس به مدت ۳ ثانیه نفس خود را حبس کنید



به شد

• تمرین بادکنک باد کردن

- باد کردن بادکنک به فعال شدن و سلامت عضلات بین دنده‌ای که مسئول بالا و پایین بردن دیافراگم و قفسه سینه می‌باشد کمک می‌کند

دستورالعمل‌های بعد از COVID-19

چگونه بر تنگی نفس غلبه کنیم؟



به پهلو خوابیدن

به پهلو دراز بکشید زانوها را به جلو خم کرده و برای محافظت از سر و گردن، سر خود را بر روی بالش بگذارید



نشستن و خم شدن به جلو

پشت یک میز بنشینید، در حالی که سر و گردن خود را روی بالش و دستان خود را روی میز قرار داده اید، به جلو خم شوید



نشستن و خم شدن به جلو بدون میز

روی یک صندلی بنشینید، بازوهای خود را بروی پاها قرار داده و به جلو خم شوید



ایستادن و خم شدن به جلو

بایستید و با تکیه بر پنجره، طاقچه یا هر وسیله دیگر به جلو خم شوید



ایستادن با تکیه پشت بر دیوار

پاها را از هم باز کرده و به اندازه ۳۰ سانتی متر از دیوار فاصله بگیرید سپس به دیوار تکیه بدهید

دستورالعمل‌های بعد از COVID-19

مدیریت مشکلات با تغییر صدای خود

در بعضی موارد بیماران بعد از جدا شدن از دستگاه ونتیلاتور، در ارتباط با تغییر صدای خود با مشکلات زیادی مواجه می شوند. در رابطه با مدیریت این بحران اگر صدای شما گوشخراش یا ضعیف است، مهم است که موارد زیر انجام پذیرد:

- هر زمان که راحت هستید حرف بزنید؛ زیرا برای پیشرفت در بهبود باید به استفاده از صدای خود ادامه دهید.
- زمزمه نکنید، صدای خود را بالا نبرید و یا فریاد نزنید زیرا این کار می تواند به تارهای صوتی شما آسیب وارد کند.
- اگر هنگام صحبت کردن از نفس افتادید در حالی که بر روی نفس کشیدن تمرکز کرده اید حرف زدن را متوقف کنید و آرام بنشینید و استراحت کنید.
- در حالی که مراقب هستید به گلو و تارهای صوتی خود فشار وارد نکنید، سعی کنید با خودتان زمزمه کنید تا با استفاده از صدای خود تمرین کنید.
- اگر صحبت کردن برای شما مشکل یا ناراحت کننده است، از روشهای دیگر برقراری ارتباط مانند نوشتن ، ارسال پیام کوتاه یا ایما و اشاره استفاده کنید.
- در طول روز برای کمک به بهتر شدن صدای خود آب زیاد بنوشید.



دستورالعمل‌های بعد از COVID

مدیریت مشکلات در ارتباط با توجه، حافظه و اندیشیدن

- انجام دادن تمرینات بدنی به بهبودی فعالیت مغز کمک می‌کند
- تمرینات مغزی - با کارهایی شروع کنید که شما را به چالش بکشد ولی قابل حل کردن باشد
- از یادداشت کردن و تهیه لیست کارها برای یادآوری کارهایی که نیاز به انجام آنها دارید استفاده کنید.
- برای جلوگیری از خستگی و احساس ضعف، فعالیتهای خود را به اقدامات کوچک تر و جداگانه تقسیم بندی کنید.