

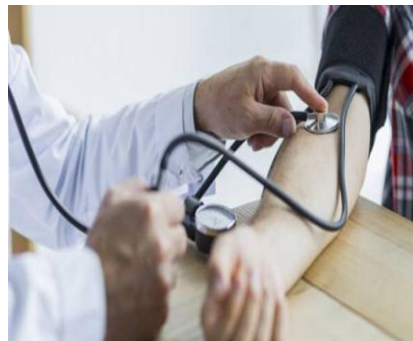
## مراقبت و کنترل بیماری های غیرواگیر در شرایط کرونا



### نحوه ارائه مراقبت های بیماریهای غیرواگیر بر حسب وضعیت بیماری کووید ۱۹:

- ❖ در شرایط بحران و شیوع بیماری کووید ۱۹ (قرنطینه عمومی): در این شرایط خدمت فعالی ارائه نمی گردد و توصیه می شود پیگیری ها و مراقبت ها طبق راهنمای "پیگیری تلفنی و خودمراقبتی" از طریق تلفن انجام شود. به طور کلی هدف از پیگیری تلفنی اطمینان از وضعیت کنترل فشارخون و قند خون بیماران است که با مصرف منظم دارو، رعایت دستورات اصلاح شیوه زندگی و عدم بروز عوارض دارویی حاصل می شود. بدین ترتیب برحسب پاسخ بیمار به سوالات، بهورز / مراقب سلامت تاریخ مراقبت بعدی را مشخص خواهد نمود.
- ❖ پس از پایان قرنطینه و عادی شدن فعالیت ها در حالیکه هنوز زنجیره انتقال قطع نشده و احتمال انتقال بیماری وجود دارد: در این شرایط خدمات باید طبق روال عادی و قبل و با رعایت نکات بهداشتی انجام شود پیگیری فعال بیماران برای دریافت خدمت با اولویت بندی گروه بیماران ( سالمندان و افراد دارای چند بیماری زمینه ای ) صورت گیرد. همانند وضعیت قبلی فاصله مراقبت بیماران با کنترل مطلوب توسط بهورز/مراقب سلامت از یک ماه به سه ماه و

مراقبت پزشکی از سه ماه به شش ماه افزایش می یابد.



### **تحت چه شرایطی ارجاع توسط بهورز/مراقب سلامت انجام می گیرد:**

- در صورت فشارخون بالا ( ۱۰۰ / ۱۶۰ میلی متر جیوه و بالاتر) ارجاع غیرفوری / در صورت فشارخون بالا ( ۱۱۰ / ۱۸۰ میلی متر جیوه و بالاتر) ارجاع فوری / در صورت بروز عوارض دارویی و یا عوارض بیماری و یا افت فشارخون وضعیتی ارجاع غیرفوری

**در بیماران مبتلا به فشارخون بالا یا دیابت که در معرض ابتلاء به بیماری کووید ۱۹ می باشند**

**باید توسط مراکز جامع سلامت پیگیری ، درمان به موقع و آموزش خودمراقبتی انجام**

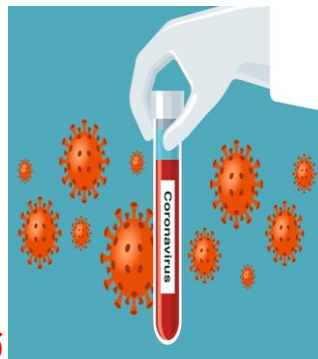
**شوند و به عنوان مهمترین اقدامات در نظر گرفته شوند.**

**توصیه های لازم به بیماران مبتلا به بیماری های مزمن غیرواگیر ( قلبی –عروقی، فشارخون بالا،**

**دیابت و اختلال چربی های خون) در زمان همه گیری کووید ۱۹:**

- در صورتی که از داروهای درمان سرطان یا بیماری های مغزی و یا کورتن استفاده می کنیم باید فشارخون خود را هر دو هفته یکبار یا حداکثر ماهانه اندازه گیری و کنترل کنیم.
- در صورتی که مبتلا به بیماری های مزمن مانند فشارخون یا دیابت هستیم از پزشک بخواهیم در صورت تحت کنترل بودن بیماری، مقدار داروها را برای مدت ۳ تا ۶ ماه تجویز کند، تا کمتر به پزشک مراجعه کنیم.
- در صورتی که مبتلا به بیماری فشارخون هستیم و سن زیر ۶۰ سال داریم، فشار خون باید کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه و در صورتی که سن ۶۰ سال و بالاتر داریم، باید کمتر از ۱۵۰/۹۰ میلی متر جیوه باشد.

- اگر مبتلا به دیابت هستیم، در زمان شیوع کرونا به دفعات بیشتری قندخون خود را اندازه گیری کنیم. به خصوص اگر انسولین مصرف می کنیم روزانه حداقل ۴ نوبت قندخون خود را اندازه گیری کنیم.
- در صورتی که بیماری دیابت ما به خوبی تحت کنترل است، می توانیم فاصله مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی یا پزشک را افزایش دهیم.
- در صورتی که در منزل دستگاه اندازه گیری فشارخون و یا قندخون داریم، با نحوه اندازه گیری صحیح و استفاده از دستگاه آشنا شویم.
- در صورت ابتلا به فشارخون، بدون تحویز پزشک از داروهایی که فشارخون را بالا می برد نظیر (بروفن، ناپروکسین، ایندومتاسین و ...) استفاده نکنیم.



### **توصیه های لازم به بیماران مبتلا به سرطان در شرایط کرونا:**

- بیماران مبتلا به سرطان تحت درمان با انواع داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی هستند، بنابراین در معرض خطر بیشتری قرار دارند.
- سعی کنیم کمترین مواجهه با افراد به ویژه افراد دارای علائم مشکوک را داشته باشیم و از لمس دیگران تحت هر عنوان از جمله دست دادن یا روبوسی اجتناب کنیم.
- به علائمی مانند تب، سرفه، تنگی نفس، لرز، درد بدن، سردرد، اسهال، تهوع، استفراغ، آبریزش بینی به ویژه در طی دو هفته پس از تماس با فردی که این علائم را دارد، توجه کنیم و در صورت داشتن این علائم به پزشک مراجعه کنیم.
- با مصرف مرتب میوه و سبزی شسته و تمیز شده و ویتامین C « ث » طبیعی سیستم ایمنی خود را تقویت کنیم.
- توجه داشته باشیم برای بیمارانی که برای رادیوتراپی مراجعه می کنند در زمان درمان، از گان یک بار مصرف استفاده می شود.
- با تنظیم دقیق نوبت های رادیوتراپی و شیمی درمانی، میزان حضور خود را در مراکز درمانی کاهش دهیم.
- با مشورت با پزشک معالج خود، موارد مراجعه غیرضروری به مراکز درمانی را کاهش دهیم.

## در شرایط کرونا و حضور در محیط های

عمومی ، بیماران زمینه ای توصیه های زیر را

**بایستی رعایت نمایند :**



- این بیماران حتما بایستی واکسیناسیون را انجام دهند و بعد از گذشت ۲ هفته پس از آن توصیه به ادامه رعایت پروتکل های بهداشتی و زدن ماسک و عدم حضور در اماکن شلوغ و پر تجمع می گردد .
- فعالیت های خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکان های عمومی و شلوغ پرهیز و حداقل فاصله یک متر را رعایت کنیم.
- در صورت نیاز به حضور در مکان های عمومی، حتما از ماسک استفاده کنیم.
- از لمس سطوح وسایل نقلیه عمومی پرهیز کنیم و در صورت لمس از شستشو و ضدعفونی کردن دستان خود در اولین فرصت غفلت نکنیم.
- برای استفاده از دکمه های آسانسور از دستمال کاغذی، سوآپ گوش پاک کن، خلال دندان یا دستمال یک بار مصرف استفاده کنیم و بلافاصله آن را در نزدیک ترین سطل زباله بیندازیم.
- در هنگام سوار شدن در آسانسور، رو به در آسانسور بایستیم نه رو به دیگران و از صحبت کردن اجتناب کنیم.
- از حضور در رستوران ها و اماکن غذاخوری پرهیز کنیم و در صورت ضرورت حضور، از ظرف و لیوان یکبار مصرف استفاده کنیم.
- بلافاصله پس از تماس با کیبورد، موس، موبایل، گوشی تلفن، دکمه آسانسور، دستگاه خودپرداز، دستگاه کارتخوان، زنگ اماکن عمومی و منازل، ثبت اثر انگشت پرسنل و استامپ، دست ها را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه شسته و یا با مواد الکلی ضد عفونی کنیم.

**گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریهای غیرواگیر معاونت بهداشتی**

**تابستان ۱۴۰۰**