



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی آستان نجان

اطلاعیه شماره ۶۰

۱- اهمیت بیماری کرونا در سالمندان و ضرورت توجه به آن و توصیه های لازم به منظور پیشگیری :

- سالمندان و افراد دچار بیماری مزمن را از محیطی که بیمار کرونا وجود دارد، دور کنید.
- سالمندان به دلیل کاهش توان مقابله ی کارآمد بدن با بیماری ها و ابتلا به بیماری های همزمان، در برابر این ویروس آسیب پذیرتر هستند و ممکن است وخامت بیماری و عوارض آن در آنها شدیدتر باشد.
- الگوی تظاهر علائم و نشانه ها در سالمندان ممکن است متفاوت از سایر گروه های سنی و غیر اختصاصی باشد
- در صورت ابتلای سالمند به بیماری زمینه ای، مطمئن شوید که داروهای خود را به موقع و به مقدار تجویز شده مصرف می نماید.
- با توجه به اینکه بهترین راه پیشگیری، قطع حلقه ی انتقال آن از بیرون منزل به داخل آن است که عموماً توسط اعضاء فعال خانواده صورت می گیرد، رعایت بهداشت و بخصوص شستشوی مرتب دست ها توسط سایر اعضای خانواده هنگام ورود به منزل در پیشگیری از ابتلای سالمند به کووید ۱۹ حائز اهمیت است.
- رعایت فاصله ایمن با سالمند، عدم تجمع در اطراف وی، پرهیز از روبوسی و هر گونه تماس فیزیکی در پیشگیری از ابتلای سالمند نقش بسزایی دارد.
- اهمیت شستشوی مداوم دست ها و چگونگی انجام صحیح آن را به سالمند آموزش دهید و مطمئن شود به خوبی آن را انجام میدهد.
- سطوح و وسایل در تماس با سالمند نظیر سرویس بهداشتی، دستگیره ها و ... را ضدعفونی کنید.
- لوازم اختصاصی مورد استفاده سالمند مانند دندان مصنوعی، عصا، واکر و ... را مرتب ضد عفونی نمایید.
- در محل سکونت سالمند، ترتیبی اتخاذ شود تا جریان هوا برقرار باشد و تهویه مناسب صورت گیرد.
- در صورت لزوم از ماسک، دستکش و دستمال برای سالمندان و اطرافیان استفاده شود.
- از نظر روحی و روانی سالمند را تقویت نمایید. از استرس وی را دور نگه دارید و به او آرامش دهید.
- مصرف آب فراوان، مصرف آب کلم، آب گوجه فرنگی، توت فرنگی، کیوی، کدو تنبل، پرتقال، گریپ فروت، لیمو، انار، هویج، مصرف سبزیجات تازه همراه با آب لیموترش یا آب نارنج توصیه می شود. مطمئن شوید از حبوبات و تخم مرغ (حداکثر سه عدد تخم مرغ در هفته) استفاده می کند. از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین خودداری شود.

۲- شماره تلفن ستاد هدایت دانشگاه که به صورت ۲۴ ساعته آماده دریافت گزارشات می باشد: ۰۲۴۳۳۱۳۵۱۲۴

۳- جهت ثبت اطلاعات و بررسی از نظر ابتلا به کورونا ویروس به سامانه خوداظهاری به آدرس salamat.gov.ir مراجعه نمایید.

۴- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۳۳۰۱۹۰ تماس بگیرید.

ستاد پیشگیری و کنترل کورونا ویروس دانشگاه