

- ♦ واکسیناسیون به موقع و پرهیز از تماس با افراد مشکوک به عفونت یا دچار عفونت بسیار اهمیت دارد.
- ♦ درمانگاهها، مطب ها، آزمایشگاه ها و بیمارستان ها می توانند محل حضور بیماران دچار عفونت باشند در بسیار از کشورها با تماس تلفنی و تماس با پزشک اقدامات لازم توصیه می شود و در صورت نیاز به ویزیت حضوری ساعتی را تعیین می کنند تا از تجمع بیماران و یا افرادی که مشکوک به بیماری هستند در یک محل پرهیز شود.
- ♦ واکسیناسیون به موقع بسیار اهمیت دارد با توجه به تغییر ژن ویروس های کوید و آنفلوانزا، واکسیناسیون باید به صورت دوره ای انجام شود و با تزریق یک یا دو بار واکسن، هم چنان احتمال بیماری وجود دارد و نیاز واکسیناسیون حداقل سالی یک بار وجود دارد.



- ♦ در صورت بروز علائم حتما باید مشورت پزشکی به خصوص در افراد با بیماری های زمینه ای مهم نظیر نارسایی مزمن کلیه و دیابت، انجام شود.
- ♦ در صورت تماس با فرد بیمار، دو هفته قرنطینه در خانه، چک درجه حرارت دو بار در روز، چک علائم تنفسی نظیر سرفه و تنگ نفس توصیه می شود.
- ♦ شروع درمان در مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از بروز علائم توصیه می شود.
- ♦ تشخیص و درمان مناسب و به موقع می تواند از بروز عوارض جدی جلوگیری نماید.
- ♦ علائم کوید ۱۹ و آنفلوانزا شبیه هستند و با تستهای آزمایشگاهی می توان این بیماری ها را تشخیص داد.

### علائم بیماری کرونا

استفراغ    ابریزش بینی    سرفه    تب و لرز    سرگیجه

اگر به تب یا هر یک از این علائم مبتلا بودید، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

در صورت تماس نزدیک با فرد بیمار، ۱۴ روز مراقب علائم فوق باشید.

اسهال    تنگی نفس

---

### روش های پیشگیری از ابتلا به کرونا

پوشاندن دهان و بینی با دستمال    پوشیدن دستکش    استفاده از ماسک    شستن دست    پرهیز از رفتن به مکان های شلوغ

از لمس چشم و صورت خود به ویژه با دست های شسته نشده پرهیزید.

دوری از حیوانات اهلی و وحشی    پختن کامل گوشت و تخم مرغ

از تماس با افرادی که علائمی شبیه به آنفلوانزا دارند خودداری کنید.



تهیه و تنظیم: دکتر فرحناز دادرس  
 فوق تخصص بیماریهای کلیه و فشار خون  
 بیمارستان فیروزگر  
 دانشگاه علوم پزشکی ایران

## نارسایی کلیه در بیماری های همه گیر (پاندمی)

### توصیه های بهداشتی در زمان همه گیری بیماری های

#### مسری تنفسی

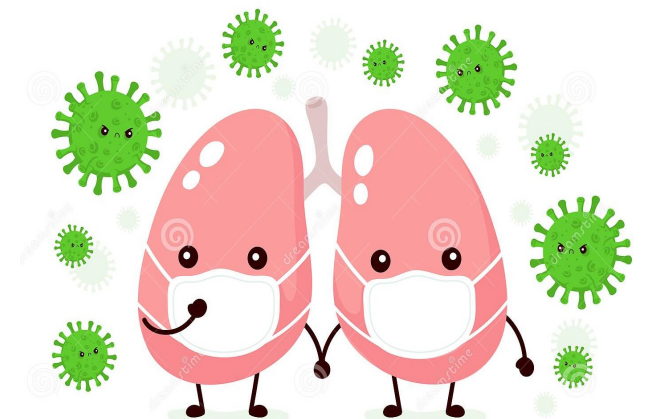
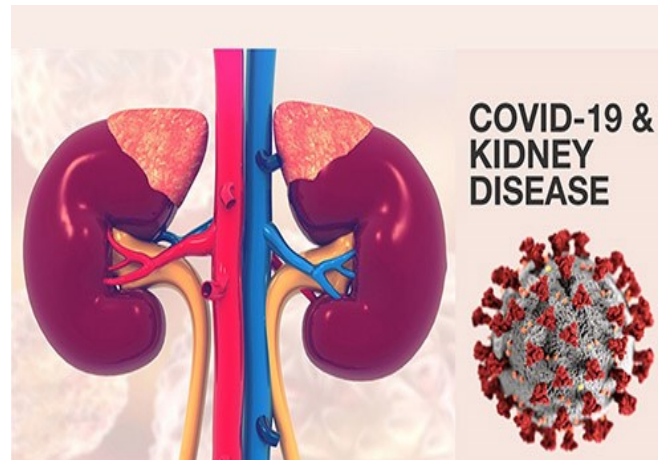
- ◆ عفونت با ویروس کووید ۱۹ موجب مرگ بیش از ۵ میلیون نفر در سراسر دنیا شد.
- ◆ مطالعات نشان داد که خطر نسبی بستری شدن به دلیل کوید ۱۹ در بیماران دچار نارسایی کلیه ۱.۶ برابر افرادی است که نارسایی کلیه ندارند.
- ◆ احتمال دچار شدن به نوع شدید بیماری در بیماران با نارسایی کلیه بالاتر است.
- ◆ خطر مرگ و میر در بیماران نارسایی کلیه پیشرفته بیش از سایر افراد است و این خطر در افراد دیابتی با نارسایی کلیه شدید به حدود ۳ برابر می رسد.
- ◆ عوامل خطر شناخته شده در بیماران دچار عفونت شامل سن بالا (بیش تر از ۶۵ سال)، دیابت ، فشارخون بالا ، چاقی ، نقص ایمنی ، بیماری های قلبی ، بیماری های مزمن تنفسی ، بیماری های مزمن کبدی و حاملگی است.

در همه گیری هایی نظیر کووید ۱۹ و آنفولانزا چند نکته اهمیت فراوانی دارد : اول پیشگیری ، دوم تشخیص به موقع ، سوم درمان مناسب و سریع.

از آنجا که انتقال از طریق سیستم تنفسی مهم ترین راه انتقال می باشد ، پرهیز از حضور در محل های شلوغ، فاصله ۲ متر از سایر افراد ضروری است. در صورت حضور در محل های سرپوشیده و شلوغ استفاده از ماسک مناسب حتی ماسک دست ساز توصیه می شود.

بیماران دیالیزی که به بیمارستانها یا مراکز دیالیز مراجعه و چندین ساعت در محل پر جمعیت به سر می برند ، حتما نکات فوق را رعایت کنند. افرادی که علائم تنفسی دارند ، حتما در صورت تماس با سایر افراد یا حضور در مراکز بهداشتی باید از ماسک طبی استفاده نمایند. در زمان سرفه یا عطسه حتما جلوی دهان و بینی با دست یا دستمال پوشانده شود.

رعایت بهداشت دست ها و ضدعفونی دستها بعد از تماس سطوح در اماکن عمومی، توصیه می شود.



شستشوی مرتب دست ها



پوشاندن دهان و بینی قبل از سرفه یا عطسه



مواظقت سریع دستها. مصرف شده برون سطح زباله



خودتایر از تماس با دیگران



خودتایر از حضور در اماکن شلوغ و擁擠ت



خودتایر از تماس دست شستشو فوری با آب و صابون



با یک تکه پارچه مرطوب سطحی که افراد مریض با آن تماس دارند



فودهای از برده و سفر های غیر ضروری



تماس و حضورت با پزشک قبل از مراجعه به مراکز درمانی



فرقیتمه کردن فود در صورتیکه بیمار هستید یا مشکوک به بیماری هستید



دورکاری در صورتیکه امکان هستید و این امکان فراهم است



استفاده از ماسک پزشکی در صورتیکه بیمار هستید یا از بیمار جدا به کووید ۱۹ مراقبت میکنید