

با افزایش سن به صورت طبیعی تغییراتی در بدن فرد ایجاد می شود که باعث ضعیف تر شدن سیستم ایمنی می شود.

همچنین احتمال ابتلا به بیماری های مزمن از قبیل افزایش قند خون، افزایش فشارخون، بیماری قلبی- عروقی، بیماری های کلیوی و ... در دوران سالمندی بیشتر می شود.

این تغییرات بدن فرد را مستعد ابتلا به انواع عفونت ها از قبیل عفونت های ویروسی مانند کرونا می کند و می تواند منجر به بروز عوارض جدی شود.

توصیه های زیر در پیشگیری از ابتلا به کرونا (کووید 19) در سالمندان کمک کننده و ضروری است.

1. شستن دست ها



بعد از حضور در مکان عمومی، تخلیه ترشحات بینی، سرفه یا عطسه کردن، لمس کردن سطوح آلوده، استفاده از سرویس بهداشتی و ... دستان خود را حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید. اگر آب و صابون به راحتی در دسترس شما نیست، از یک ضدعفونی کننده دست که حاوی حداقل 70 درصد الکل باشد، استفاده کنید. تمام سطوح دستان

خود را به ماده ضد عفونی کننده آغشته کنید و سپس دست ها را به هم بزنید تا خشک شوند.

از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان خود با دست های آلوده جداً خودداری کنید.

2. در خانه بمانید



تا حد امکان در خانه بمانید و از تماس نزدیک با سایر افراد خودداری کنید. فاصله مناسب (حدود 1/8 متر) را بین خود و افراد دیگر حفظ کنید. فرزندان و نوه های خود را در آغوش نگیرید و نبوسید. شاید رعایت این موضوع برای شما سخت باشد ولی برای حفظ سلامتی شما ضروری است.

به یاد داشته باشید که برخی از افراد بدون علامت، ممکن است بتوانند ویروس را به دیگران منتقل کنند.

از ملاقات و رفتن به عیادت افرادی که به بیماری کووید-19 مبتلا هستند، خودداری کنید.

در صورتی که مراجعه به پزشک و مراکز مراقبتی درمانی ضروری نیست آن را به زمان دیگر موکول نمایید.

برای کاهش دفعات خروج از منزل، داروها و مواد غذایی مورد نیاز خود را به مقدار بیشتر مثلاً برای مدت یک ماه و یا بصورت غیر حضوری و اینترنتی تهیه نمایید.

3. ماسک بزنید

تا حد امکان از رفتن به اماکن شلوغ اجتناب کنید و هنگام حضور در مکان های عمومی دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید.



شما می توانید ناقل کووید-19 باشید حتی اگر احساس بیماری نکنید و بیماری را به سایر افراد انتقال دهید.

بخاطر داشته باشید با استفاده از ماسک همچنان باید فاصله اجتماعی مناسب را رعایت کنید.

4. پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه

در هنگام سرفه و عطسه کردن دهان و بینی خود را بپوشانید. اگر پارچه ای در اختیار ندارید، با استفاده از آرنج خود جلوی دهان و بینی را بپوشانید. دستمال و پارچه استفاده شده را پس از مصرف در داخل سطل زباله درب دار بیندازید و بلافاصله دستان خود را حداقل 20 ثانیه با آب و



مرکز آموزشی درمانی امین

مراقب سالمندان باشیم

پیشگیری از ابتلا به کووید 19 در سالمندان

سال 1400



گرد آورنده: سمیرا زهتاب چی

کارشناس ارشد پرستاری سالمندی

منابع:

- Coronavirus and COVID-19: Caregiving for the Elderly. Alicia Arbaje, M.D., M.P.H., Ph.D.
- CDC

مواد غذایی از قبیل مرکبات، کلم بروکلی، سیر، اسفناج، مرغ، ماهی، میگو، آجیل، چای سبز و ... بیشتر استفاده کنید. و از مصرف مواد غذایی سرخ کردنی، چرب، مواد غذایی حاوی قند های مصنوعی و قند و شکر، سوسیس و کالباس خوداری نمایید.

* از مصرف هر گونه دخانیات اجتناب کنید.

* سعی کنید محیط زندگی شاد، آرام و دور از هرگونه استرس و اضطراب داشته باشید.

* جهت کاهش نگرانی و استرس به اخبار و شایعات فضای مجازی کمتر دسترسی داشته باشید.

* روزانه برنامه ورزشی سبک به همراه موسیقی شاد داشته باشید.

7. واکسیناسیون

حتما جهت انجام واکسیناسیون اقدام کنید ولی توجه داشته باشید که زدن واکسن به معنای ایمنی کامل در مقابل ابتلا به کووید 19 نیست و همچنان باید توصیه های ذکر شده را رعایت نمایید.



صابون بشوید و یا از ضد عفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید.



5. تمیز کردن مداوم سطوح

روزانه سطوحی را که لمس می کنید تمیز و ضد عفونی نمایید. این سطوح شامل عصا، میز کار، کلیدهای روشنایی، میزهای پذیرایی، تلفن، صفحه کلیدها، سرویس بهداشتی، شیر آب، روشویی، سینک ظرفشویی، دستگیره درها و ... می باشد. اگر سطوح کثیف هستند قبل از ضد عفونی کردن، آن ها را با مواد سپس ضد عفونی نمایید.



6. تقویت سیستم ایمنی بدن

* تغذیه سالم و متنوع حاوی انواع گروه های مواد غذایی داشته باشید.

