

بسم الله الرحمن الرحيم

مراقبت از (یه در ویروس کرونا) COVID-19

در حال حاضر هیچ درمانی خاص برای COVID-19 وجود ندارد. مراقبتهای حمایتی برای علائم خفیف تا شدید انجام می شود. مراقبت حمایتی به معنای درمان علائم در حالی است که بیماری مسیر خود را طی می کند.

اگر شما مورد مشکوک یا قطعی COVID-19 هستید ، باید:

از محل کار ، مدرسه و سایر اماکن عمومی مرفعی گرفته و در خانه بمانید.

علائم خود را رصد کنید و از طریق تلفن هرگونه تغییر را به ارائه دهنده خدمات درمانی خود گزارش دهید

خود را از دیگران جدا کنید. این به انزوا یا ایزوله کردن در خانه معروف است. تا حد امکان ، با اختصاص دادن یک اتاق بیمار برای خود از سایر افراد خانه خود دور شوید و در صورت امکان از یک حمام جداگانه استفاده کنید.

استراحت زیادی داشته باشید و مایعات فراوان مصرف کنید (دکتر جدید: فواید بیش از حد و نفوردهن مایعات بدن را مستعد لخته های عروق فونی و در نهایت باعث سکتة های قلبی یا مغزی میشود) پس تمرک داشته باشید.

سرفه و عطسه های خود را با دستمالی که بلافاصله بعد از استفاده آن را دور می اندازید بپوشانید.

دستان خود را حداقل به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشویید یا دستان خود را با یک ضدعفونی کننده دست حاوی الکل تمیز کنید که حداقل ۶۰٪ الکل داشته باشد.

از اشتراک وسایل شخصی با سایر افراد خانواده خود مانند ظروف ، موله و ملافه خودداری کنید

تمام سطوحی که اغلب لمس می شود مانند دستگاه های پرداخت ، (ومیزی ها و دستمال میزها را تمیز کنید.

طبق دستورالعمل های برچسب از اسپری های تمیز کننده خانگی یا دستمال مرطوب استفاده کنید.

علائم هشدار دهنده اضطراری

اگر در تنفس مشکل دارید ، درد یا فشار را در قفسه سینه خود تجربه می کنید ، دچار سردرگمی یا عدم توانایی برانگیختگی یا ایجاد رنگ مایل به آبی در لب یا صورت خود شوید به اورژانس مراجعه کنید.

بزرگسالان بالای ۶۵ سال و کسانی که دارای شرایط بهداشتی و اساسی از جمله بیماری مزمن ریه هستند ، بیشتر احتمال دارد علائم شدیدی ایجاد کنند. با این وجود ، مواردی از افراد زیر ۶۵ سال وجود دارد که علائم شدید دارند ، بنابراین اگر شروع به نشان دادن علائم COVID-۱۹ کرده اید ، حتی اگر آنها خفیف هستند ، صرف نظر از سن شما ، با پزشک معالج خود تماس بگیرید ، پزشک می توانند به شما در نظارت بر علائم و بهبودی کمک کنند. .

بهبودی از COVID-19

اگر به دلیل بیماری ناشی از بیماری COVID-19 تأیید شده یا مشکوک در خانه مانده اید ، باید راهنمایی های ارائه دهنده خدمات بهداشتی و بخش بهداشت محل خود را در مورد پایان دادن به ایزوله خانگی دنبال کنید. عوامل مختلفی در تعیین زمان بازگشت ایمن به کار یا ظهور ناشی از خود قرنطینه در نظر گرفته می شوند.

اگر علائم COVID-19 مشکوک یا تأیید شده داشتید ، پزشک بر اساس اینکه آیا به آزمایش دسترسی دارید یا نه ، توصیه ای را ارائه می دهد.

اگر به آزمایش دسترسی دارید - باید تا زمانی که نتایج منفی یک تست اضطراری برای استفاده اضطراری را در هر دستورالعمل CDC بدست آورید ، در خانه بمانید. بعلاوه علائم شما مانند سرفه و تنگی نفس بهتر است و تب شما بدون استفاده از داروهای کاهش دهنده تب از بین می رود.

اگر آزمایشی در دسترس نیست - باید حداقل سه روز (۷۲ ساعت) از زمان بهبودی از کار خود در خانه بمانید. این بدان معنی است که تب شما در آن دوره از بین رفته و بدون استفاده از داروهای کاهش دهنده تب ، و علائم شما مانند سرفه و تنگی نفس بهتر شده است. و حداقل ده روز از پدیدار شدن علائم می گذرد.

برخی از افراد هیچ علامتی نداشته اند و COVID-19 را تأیید شده دارند. در این حالت ، CDC توصیه های زیر را ارائه می دهد: اگر به یک آزمایش پیگیری دسترسی دارید - باید تا زمانی که نتایج منفی یک تست اضطراری ، در خانه بمانید.

در صورت عدم وجود آزمایش پیگیری - شما باید حداقل ۱۰ روز از تاریخ اولین آزمایش تشخیص مثبت COVID-۱۹ خود در خانه خود بمانید. با این حال ، اگر علائم ظاهر می شود ، باید به استراتژی های مبتنی بر علائم که در بالا بیان شد ، بازگردید.

دوباره قدرت خود را بعد از بیماری شدید بدست آورید

در حالی که هنوز اطلاعات زیادی در مورد بهبودی از COVID-۱۹ کسب نشده است ، تجربه در مورد سایر انواع عفونت های ریه در مورد آنچه می توان انتظار داشت ، به متخصصان پزشکی ارائه می دهد. بسته به سلامت کلی شما ، معالجه ارائه شده و هر شرایط مشترکی مانند COPD ، آسم یا بیماری مزمن ریه دیگر ، مسیر بهبودی شما بی نظیر خواهد بود.

برخی افراد در طی یک هفته احساس بهتری و توانایی بازگشت به روالهای عادی خود را دارند. برای دیگران ، بهبودی احتمالاً کندتر خواهد بود ، یک ماه یا بیشتر طول می کشد. در بهبود خود عجله نکنید. استراحت کافی داشته باشید و از راهنمایی پزشک در مورد بازگشت به روال عادی پیروی کنید.

اکنون زمان بسیار فوبی برای یادآوری ریه های بهداشتی فوب است که باعث می شود ریه های شما در بهترین حالت کار کند ، از جمله خوردن غذای سالم ، استراحت کافی و جلوگیری از قرار گرفتن در معرض دود و آلودگی هوا.

ورزش برای حفظ سلامت ریه های شما نیز مهم است. پزشک شما ممکن است توانبخشی ریوی را برای کاهش میزان فعالیت قبلی خود توصیه کند ، به خصوص اگر بیماری شما طولانی و شدید باشد.

بسته به تجربه شما با COVID-۱۹ ، عوارض زیر ممکن است رخ داده و ممکن است نیاز به پشتیبانی و بهبود بیشتری داشته باشد.

ذات الریه ، عفونت ریه ای که می تواند تهدید کننده زندگی باشد.

آبسه های ریه ، که نادر است ، اما عوارض جدی پنومونی را نشان می دهد.

آنها هنگامی رخ می دهند که مفره های چرکی داخل یا اطراف ریه شکل می گیرد. بعضی اوقات ممکن است با جراحی تخلیه شود. سندرم پریشانی حاد ریه (ARDS) ، نوعی نارسایی تنفسی است. چیزهای زیادی وجود دارد که ما هنوز در مورد COVID-۱۹ ، از جمله اثرات ماندگار در ریه ها ، یاد نگرفته ایم. این بیماری پیش از این در انسان دیده نشده بود آسیب های طولانی مدت یا دائمی ریه ها چیزی است که سالهای آینده مورد بررسی قرار می گیرد.

تهیه و ترجمه: دکتر مسین جدید

منبع: [https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/covid-19/treatment-](https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/covid-19/treatment-recovery)

[recovery](https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/covid-19/treatment-recovery)