

خودمراقبتی ویژه سالمندان و خانواده ایشان

- افراد سالمند به دلیل آن که اغلب بیماری‌های همراه و نقص ایمنی دارند، ریسک عوارض و خطر مرگ و میر در آنها بالاتر و شدیدتر است. بنابراین خودمراقبتی در این گروه سنی از اهمیت بالایی برخوردار است.
- در صورتی که علائم سرماخوردگی مانند تب، سرفه، گلودرد و یا تنگی نفس داریم حتی المقدور از دید و بازدید با افراد مسن خودداری کنیم.
- در صورتی که علائم تنفسی داریم و سالمند در منزل داریم: از او بیشتر از 2 متر فاصله بگیریم، از ماسک استفاده کنیم و حتی الامکان اتاق او را جدا کنیم.
- فرد سالمند از ظروف غذا و حوله شخصی خود استفاده کند.
- از برگزاری دوره‌می‌ها تا عادی شدن شرایط، خودداری کنیم.
- از دست دادن و رو بوسی کردن و در آغوش گرفتن افراد مسن پرهیز کنیم.
- دست‌ها را هنگام ورود به منزل قبل از هر کاری بشوئیم. این کار را قبل از غذا خوردن و بعد از اجابت مزاج با آب و صابون مایع به مدت 20 ثانیه انجام دهیم.
- دقت کنیم اشیا و سطوح ضد عفونی شوند.
- در هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را بپوشانیم و دستمال استفاده شده را بلافاصله در سطل زباله در دار بیاندازیم. در صورتی‌که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنیم.
- در صورت استفاده از توالت فرنگی، قبل از کشیدن سیفون، در آن را بگذاریم تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند.
- افراد سالمند از حضور در مکان‌های شلوغ و استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی پرهیز کنند.
- از کشیدن سیگار و قلیان اجتناب شود.

- از مهر، سجاده، چادر نماز، تسبیح و... خود برای نماز استفاده کنیم.
- از رفتن به مسجد، تکایا و مراسم مذهبی تا عادی شدن شرایط اجتناب شود.
- هر روز در و پنجره اتاقها را یک ساعت، 5 تا 10 دقیقه باز نگهداریم تا تهویه نسبی انجام شود.
- از غذاها و نذری های خارج از منزل استفاده نکنیم و پخش نذری خود را تا عادی شدن شرایط، به تعویق بیندازیم.

الگوی غذایی افراد سالمند در شرایط کرونا

- رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریزمغذی ها و پروتئین در برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد.
- در طی روز آب فراوان (8 لیوان در روز) مصرف کنیم.
- مصرف سبزی ها به خصوص پیاز خام و میوه های تازه و مواد غذایی حاوی ویتامین سی (C) در رژیم غذایی را فراموش نکنیم.
- از جوانه ها مانند گندم، ماش و شبدر که حاوی ویتامین سی هستند، در رژیم غذایی روزانه استفاده کنیم.
- در صورت امکان از هویج و کدو حلوایی در غذاهای روزانه استفاده کنیم.
- از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب کنیم.
- به دلیل کاهش جذب کلسیم و ویتامین دی (D) در افراد سالمند، توصیه می شود حداقل دو لیوان شیر و یا معادل آن لبنیات (یک لیوان شیر معادل دو قوطی کبریت پنیر و یا یک لیوان ماست) روزانه مصرف شود. هم چنین برای مصرف مکمل کلسیم و ویتامین د با پزشک خود مشورت کنیم.
- از آن جا که با بالا رفتن سن جذب ویتامین ب 6 (B6) و ب 12 (B12) کاهش می یابد، لازم است از طریق مواد غذایی جبران شود تا سیستم ایمنی بدن تقویت گردد. مواد غذایی حاوی این ویتامین ها شامل گوشت، شیر، تخم مرغ، حبوبات و غلات سبوس دار است.
- ریز مغزی آهن و روی نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارند. مواد غذایی مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی، حبوبات و زرده تخم مرغ، سبزی های سبز تیره مثل جعفری، برگه های تیره کاهو، انواع خشکبار و مغزها، لبنیات حاوی آهن و روی هستند. البته پروتئین حیوانی، هر دو ریزمغذی آهن و روی را تامین

- می کند. توصیه می شود از مصرف چای يك ساعت قبل تا 2 ساعت بعد از غذا به دلیل کاهش در جذب آهن، خودداری شود.
- از مصرف مواد قندی و شیرین، غذاهای چرب و سرخ شده و پرنمک که موجب تحریک سیستم ایمنی می شود، خودداری کنیم.
 - در این شرایط، از تهیه غذا از بیرون منزل پرهیز کنیم.

خودمراقبتی در هنگام ابتلا به کووید 19

- فقط افرادی در خانه باشند که حضورشان برای مراقبت از بیمار ضروری است.
- سالمندان و افرادی که دچار بیماری مزمن (مانند دیابت، فشار خون بالا و ...) هستند را از فرد بیمار دور نگه داریم.
- اتاق فرد بیمار را از سایر اعضای خانواده در خانه، جدا کنیم.
- از عیادت بیمار جلوگیری کنیم.
- با باز گذاشتن پنجره ها اجازه دهیم هوای تازه در جریان باشد.
- شستشوی مداوم دستها با آب و صابون را فراموش نکنیم.
- هنگام تماس با بیمار از دستکش، دستمال و ماسک استفاده کنیم.
- پس از خروج دستکش از دست، دستکش را دور انداخته و دستها را بشوییم.
- توجه کنیم که فرد مبتلا از ماسک استفاده کند.
- وسایل آلوده یکبار مصرف را دور بیندازیم و سایر وسایل را ضد عفونی کنیم.
- کلیه سطوح به طور مکرر و روزانه ضد عفونی شوند (سرویس بهداشتی، موبایل، تلفن، کنترل ها، میز، دستگیره ها و ...).
- در صورت امکان سرویس بهداشتی فرد بیمار را از دیگر اعضای خانواده جدا کنیم. در غیر این صورت پس از هر بار استفاده فرد بیمار از سرویس بهداشتی، کلیه سطوح ضد عفونی شوند.
- در صورت تشدید علائم و بروز تب شدید و تنگی نفس فوراً سالمند را برای معاینه به پزشک مراجعه کنیم یا در مواقع اورژانس از 115 کمک بگیریم.