

ویروس‌های کرونا گروه بزرگی از ویروس‌ها هستند که می‌توانند حیوانات و انسان‌ها را آلوده کنند و باعث بروز ناراحتی‌های تنفسی شوند؛ این ناراحتی‌ها ممکن است به اندازه سرماخوردگی خفیف یا به اندازه عفونت ریوی شدید باشند. این ویروس می‌تواند جهش‌های متفاوتی در دنیا ایجاد کند و از طریق تماس مستقیم با قطره‌های تنفسی فرد آلوده (از طریق سرفه و عطسه) و تماس با سطوح آلوده به ویروس منتقل شده و ساعت‌ها روی سطوح زنده بماند، ولی یک ضضعفونی ساده می‌تواند آن را از بین ببرد. بنابراین مهمترین کار جهت پیشگیری از بیماری؛ زدن ماسک و شستن دست‌ها، رعایت فاصله گذاری اجتماعی و دوری از دورهمی‌ها و تجمعات می باشد.	معرفی کوتاه در ارتباط با ویروس کرونا
اگر شما یا خانواده اتان تب، سرفه یا مشکلی در تنفس یا گوارش، درد بدن ...دارید، باید فوراً به پزشک مراجعه کنید. اگر مشکوک به کووید-۱۹ هستید پیش از مراجعه به بیمارستان، با پزشک یا بخش اورژانس تماس بگیرید تا این مرکز اطمینان حاصل کند که شما در صورت ابتلا به این ویروس، شخص دیگری را در معرض خطر ویروس قرار نمی‌دهید.	در صورت داشتن چه علائمی باید به پزشک مراجعه کرد؟
استفاده از این دارو روند تکثیر ویروس در بدن فرد بیمار را کنترل می‌کند این دارو برای بزرگسالان و کودکان بستری در بیمارستان با درجه بیماری متوسط تا شدید تجویز می‌شود.	معرفی داروی رمدسیویر
۱) سابقه حساسیت به دارو یا بروز واکنش‌های حساسیتی حین تزریق (تعریق، تهوع، لرز، استفراغ و...) ۲) مشکلات کبدی و کلیوی	موارد منع مصرف
*اطلاعات در زمینه تجویز این دارو در دوران بارداری کافی نمی‌باشد. طبق نظر پزشک معالج اقدام شود.	بارداری و شیردهی
عملکرد کبدی و کلیوی و هماتولوژی بیمار در ابتدای درمان و سپس به صورت روزانه در طول دوره درمان پایش شود.	هشدار و احتیاط در زمان تزریق دارو
متابولیک: افزایش قند خون کلیوی: نارسایی حاد کلیوی و افزایش تست‌های کلیوی متفرقه: واکنش ناشی از انفوزیون (مانند افت فشارخون، تهوع، استفراغ، افزایش تعریق و لرزش) از مصرف همزمان این دارو با سایر داروها اجتناب گردد و پزشک معالج خود را در جریان بگذارید.	عوارض جانبی دارو
۱) ۴۸-۷۲ ساعت بعد از آخرین تزریق رمدسیویر تست‌های کبدی، کلیوی و خونی کنترل شود. ۲) هرگونه عارضه را به پزشک خود گزارش دهید. ۳) سایر داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج را به دقت مصرف کنید. ۴) مصرف مایعات و آبمیوه طبیعی را در تغذیه روزانه خود اولویت قرار دهید.	مراقبت‌ها پس از ترخیص ۴۸-۷۲ ساعت بعد از آخرین دوز
افرادی که مبتلا به این بیماری می‌شوند به علت کاهش قدرت سیستم ایمنی و کاهش شدید اشتها نیاز به حمایت‌های تغذیه‌ای مناسب دارند که باید ضمن رعایت بهداشت (بحث خدمات غذایی)، برای جلوگیری از آسیب بیشتر و نیز تسریع روند بهبودی این افراد مورد توجه ویژه‌ای قرار بگیرد. -ترجیحاً بهتر است کشمش و یا عسل جایگزین قند و شکر شود. -ترجیحاً سایر اقلام غذایی مانند پنیر، مربا، عسل، حلوا شکری و... نیز به صورت بسته بندی تک نفره باشند. -استفاده از پنی‌های پرچرب و یا با عنوان خامه‌ای به دلیل وجود اسید چرب اشباع بالا توصیه نمی‌شود. -تهیه نان‌های بسته بندی سبوس دار در اولویت باشد. -تخم مرغ آب پز خوب پخته شده باشد. -لبنیات پروبیوتیک و کم چرب تهیه شود. -استفاده از غذاهای گرم حداقل دو الی سه بار در هفته در وعده صبحانه توصیه می‌شود. -وجود حداقل یک نوع منبع پروتئینی در وعده صبحانه لازم است.	تغذیه سالم و درست

الف) تست‌های کبدی و کلیوی بایستی قبل شروع درمان و یک روز در میان کنترل گردد. ب) (توصیه می شود ۴۸-۷۲ ساعت بعد از آخرین تزریق ، تست های کبدی و کلیوی مجدداً کنترل گردد.	آزمایشات مهم
استراحت و خواب (حداقل ۷-۸ ساعت) کافی داشته باشید . ورزشهای مناسب در منزل داشته باشید .	فعالیت فیزیکی
۱) بیماری کرونا در سالمندان و کودکان و زنان باردار می‌تواند شدیدتر باشد لذا رعایت اصول بهداشتی بسیار مهم است. ۲) انتقال بیماری کرونا از طریق تماس مستقیم (دست‌ها) و انتقال تنفسی صورت می‌گیرد (اهمیت زدن ماسک) ۳) بیمارانی که علائم خفیف دارند (تب خفیف، عطسه، سرفه، ضعف، آبریزش بینی، گلودرد، سردرد یا درد عضلانی) ، با رعایت بهداشت در منزل تحت مراقبت و درمان قرار گیرند. بیماران مبتلا به کرونا که دچار علائم زیر شوند، باید سریعا به پزشک مراجعه نمایند : • دچار تنگی نفس یا مشکل در تنفس داشته باشند. • نشانه‌های شوک (بی حالی)، عفونت شدید و کم آبی داشته باشند. • علائم گوارشی شدید مانند تهوع، استفراغ و یا اسهال غیرقابل کنترل همراه با گیجی و بیحالی داشته باشند. برای مراقبت بالینی بیمار مبتلا به کرونا ویروس در منزل بیمار را در یک اتاق جداگانه و با تهویه مناسب (باز کردن پنجره و/یا استفاده از هواکش) نگهداری نمایید. ۴. برای مراقبت بالینی بیمار مبتلا به کرونا ویروس در منزل ارتباط با بیمار محدود و حفظ فاصله حداقل یک متری ضروری است (فقط یک نفر که از نظر سلامتی در وضعیت خوبی است، فردی غیر سالمند، در تماس مراقبتی با بیمار) با رعایت دقیق بهداشت دست و استفاده از ماسک باشد). ۵. برای مراقبت بالینی بیمار مبتلا به کرونا ویروس در منزل از تردد غیر ضروری به اتاق بستری بیمار خودداری شود. ۶. (عیادت از بیمار تا زمان بهبودی کامل مجاز نیست)	بهداشت فردی و خود مراقبتی در مبتلایان به کرونا در منزل
✓ به خاطر داشته باشید که اضطراب شما کاملاً طبیعی است. ✓ با والدین خود صحبت کنید و با خودتان و با دیگران مهربان باشید ✓ ذهن‌تان را متوجه موضوعات دیگر کنید و راه‌های جدید برای ارتباط با دوستانتان پیدا کنید ✓ روی خود تمرکز کنید و احساسات خود را بشناسید و بپذیرید ✓ کرونا می تواند فرصتی برای کارهای عقب افتاده و برنامه ریزی برای فعالیتهای جدید باشد . ✓ هوای یکدیگر را داشته باشید و با خودتان و خانواده اتا و دوستانتان و از همه مهمتر مردم مهربان باشید.	سلامت روان در دوران کرونا

