

آسم و کووید ۱۹



در صورتی که من مبتلا به آسم باشم، چه چیزهایی باید در مورد کووید ۱۹ بدانم؟

۱

آیا شدت بیماری کووید ۱۹ در افراد مبتلا به آسم، بیشتر است؟

- افراد مبتلا به آسم شدید یا متوسط، مستعد ابتلا به بیماری کووید ۱۹ با علائم شدیدتری می باشند، به دلیل این که کرونا ویروس ریه ها را درگیر میکند.

۲

اگر من مبتلا به آسم باشم، به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ چه اقداماتی باید انجام دهم؟

- دست ها را مرتب بشویید و همیشه از لمس کردن صورت اجتناب کنید.
- از بیماران شناخته شده کووید ۱۹ دوری کنید.
- از دوستان و آشنایان که بیمار هستند، محترمانه بخواهید که به دیدار شما نیایند.
- خارج از منزل همیشه از افراد حداقل یک متر فاصله را حفظ کنید.
- از رفتن به مکان های شلوغ (نظیر فروشگاه ها، سوپرمارکت ها و داروخانه ها) اجتناب کرده و یا آن را به حداقل برسانید. در صورت امکان از دوستان و آشنایان درخواست کنید که اقلام مورد نیاز شما را خریداری کنند.
- در صورت ضرورت جهت خروج از منزل و تردد در مکان های شلوغ، از ماسک استفاده کنید.

۳

در دوران همه گیری، برای حفظ سلامت خود و خانواده چه اقدامات پیشگیرانه ای باید انجام دهم؟

- برنامه ریزی جهت تهیه اقلام ضروری مثل غذا، آب و دارو خیلی مهم است.
- اطمینان حاصل کنید که برای حداقل ۹۰ روز داروهای مورد نیاز خود را داشته باشید.
- اطمینان حاصل کنید که به میزان لازم مواد غذایی سالم در اختیار داشته باشید.
- هر روز فعالیت بدنی داشته باشید.
- اقلام بهداشتی و پاک کننده ها (نظیر صابون، ضدعفونی کننده های سطوح و ضدعفونی کننده های دست) را در منزل داشته باشید.
- آسم خود را تحت کنترل داشته باشید. اگر دستورالعمل مکتوب درمانی (action plan) جهت کنترل آسم خود در اختیار دارید، از آن تبعیت کنید و از همه مهم تر اینکه داروها/اسپری های کنترل کننده خود را به طور منظم استفاده کنید. مصرف منظم این داروها موجب پیشگیری از بروز حمله آسم می شود.
- از تشدید کننده های علائم آسم (نظیر دود مواد دخانی، حیوانات خانگی، کپک یا آلودگی هوا) اجتناب کنید.
- از صحیح بودن روش استفاده از اسپری های استنشاقی خود اطمینان حاصل کنید.
- به منظور سهولت دسترسی خود و خانواده به پزشک معالج، شماره موبایل ایشان را داشته باشید.

آسم و کووید ۱۹

آیا نکته‌ی قابل‌ذکری در خصوص مصرف داروهای آسم در زمان همه‌گیری کووید ۱۹ وجود دارد؟

۶

- بدون نظر پزشک خود هیچ دارویی را شروع یا قطع نکنید.
- مهم‌ترین مسئله استفاده منظم از داروها طبق تجویز پزشک است.
- در حال حاضر هیچگونه شواهدی مبنی بر اینکه در زمان ابتلا به کووید ۱۹ باید داروهای خود را قطع کنید، وجود ندارد.

اگر دچار استرس و نگرانی شدم، چه باید بکنم؟

۷

- گاهی شرایط می‌تواند بسیار استرس‌زا باشد. بسیاری از افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن، از قبل هم درگیری‌های ذهنی داشته یا افسردگی و اضطراب زمینه‌ای دارند. بیماری کووید ۱۹ می‌تواند باعث تشدید این مشکلات گردد. بهتر است بدانید که شما تنها کسی نیستید که این نگرانی و اضطراب را تجربه می‌کنید.
- حتی الامکان از مواجهه با اخبار کرونا و ویروس اجتناب کنید. این روش به شما کمک می‌کند تا حس بهتری داشته باشید.
- با دوستان و خانواده در ارتباط باشید. به طور منظم با آن‌ها در تماس بوده و ارتباطات اجتماعی خود را حفظ کنید.
- به دنبال یافتن کارهایی باشید که باعث آرامش شما می‌شوند، مانند مطالعه، پیاده‌روی، گوش کردن به موسیقی
- اگر احساس اضطراب یا نگرانی شما خیلی زیاد شد، از دوستان، خانواده یا پزشک خود کمک بگیرید.



در صورت احساس بیماری، چه اقداماتی انجام دهم؟

۴

- بلافاصله با پزشک خود تماس بگیرید.
- اگر حالتان خوب نیست نگران نباشید، بیمارستان‌ها و کلینیک‌های زیادی آمادگی پذیرش بیماران مبتلا به کرونا را دارند.
- علائم کووید ۱۹ عبارتند از: سرفه، تنگی نفس، تب، لرز، درد عضلانی، سر درد، گلودرد، از دست دادن حس‌های بویایی و چشایی در روزهای اخیر. در صورتی که هر یک از علائم گفته شده را داشتید، در اسرع وقت با پزشک خود تماس بگیرید.
- بعضی از علائم کرونا و ویروس مشابه علائم حمله آسم هستند، در این موارد از دستورالعمل مکتوب درمانی خود تبعیت کنید، اسپری‌های استنشاقی خود را به شیوه توصیه شده استفاده کنید و سپس بلافاصله با پزشک خود تماس بگیرید.

آیا براساس برنامه زمان‌بندی شده قبلی، باید به پزشک خود مراجعه نمایم؟

۵

- مراجعه به پزشک براساس برنامه زمان‌بندی شده قبلی، بسیار مهم است.
- بسیاری از کلینیک‌ها به منظور جلوگیری از مراجعه حضوری بیماران، امکان مشاوره تلفنی با پزشک را فراهم کرده‌اند. این روش از حضور شما در مکان‌های دارای ریسک مواجهه با کرونا و ویروس جلوگیری می‌کند. اطمینان حاصل کنید که همواره می‌توانید با پزشک خود در ارتباط باشید.