

# آسم و کووید ۱۹



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

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

۳

- 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.

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

۱

- 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.

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

۲

- 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.

# 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.