

طرق انتقال فيروس كورونا

- الانتقال المباشر من خلال الرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو العطس.
- الانتقال الغير مباشر عبر لمس الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين.
- الاتصال المباشر مع المصابين.
- تناول الأطعمة دون طهي خاصة اللحوم والبيض.
- مشاركة أدوات الطعام والشراب (قنينة الماء، الملعقة، السندويش).
- الاتصال الغير محمي مع الحيوانات البرية أو حيوانات المزرعة الحية.
- ولذا فمن المهم الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة متر واحد على الأقل.

اعراض فيروس كورونا المستجد

تتمثل الاعراض الاكثر شيوعاً لفيروس كورونا المسبب لمرض كوفيد- ١٩ في الحمى والسعال والشعور بالتعب وتشمل الأعراض الأخرى للمرض ما يلي:

- ضيق النفس أو صعوبة في التنفس.
- آلام في العضلات، القشعريرة.
- التهاب الحلق، احتقان وسيلان الأنف.
- الصداع.
- ألم في الصدر
- احمرار العين (التهاب المُلتحمة)
- الغثيان، القيء، الإسهال.
- الطفح الجلدي.
- حدوث عدوى في المجاري التنفسية السفلية، مثل: التهاب رئويّ حادّ.



مقدمة

فترة الاستعداد للولادة تعد من أكثر المراحل المميزة التي تمر بها المرأة، فبعد ٩ أشهر حان موعد لقاء طفلها، إلا أنه في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد تختلف المشاعر ويخالطها قلق وخوف من احتمالية الإصابة بالوباء أثناء الولادة، أو من خلال الاختلاط بالأطباء وطاقم الرعاية الطبية.

ولكن لا داعي من الخوف والقلق الذي يؤثر علي كفاءة جهاز المناعة لدي السيدة الحامل مؤكداً أن أغلب المستشفيات في الوقت الحالي تتطبق معايير مكافحة العدوي ومستعدة لاستقبال حالات الولادة بشكل أمن علي كل من الام والجنين.

فيروس كورونا

فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب امراضاً للإنسان والحيوان. ومن المعروف ان فيروسات كورونا تسبب للبشر أمراضاً تنفسية تتراوح حدتها بين نزلات البرد الشائعة الي الامراض الاشد مثل متلازمة الشرق الاوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس) ويسبب فيروس كورونا المستجد مرض كوفيد- ١٩.



قسم تمريض صحة المرأة والتوليد
مقرر التثقيف الصحي والمشورة
المستوي الثالث



جامعة المنصورة
كلية التمريض

الاستعداد للولادة أثناء جائحة كورونا



اعداد

طلاب المستوي الثالث لمقرر
التثقيف الصحي والمشورة
(مجموعة ٤)

تحت اشراف

ا.د/ حنان السيد
د/ نجوي ابراهيم
د/ نحمده عزت
م.م/ مروة رشاد

كيفية الاستعداد للولادة أثناء جائحة كورونا

عزيزتي الحامل قد تحدث الولادة في أي وقت من الشهر الأخير لذا:

١. تذكري أن المستشفى هو المكان الآمن لاستقبال طفلك والعناية بك في مرحلة الولادة وما بعدها لذا عليك التوجه إلى المستشفى بدون تأخير عند ظهور أي من العلامات التالية:

الشعور بثقل في البطن وبألم يشبه آلام الدورة الشهرية في البطن والظهر.

تقلصات منتظمة في البطن.

خروج إفرازات لزجة وردية اللون من المهبل نتيجة انفصال الغشاء المخاطي عن عنق الرحم.

نزول سائل من المهبل نتيجة لتسرب السائل المحيط بالجنين .

٢. يجب اختيار المكان المناسب للولادة: مستشفى تطبق قواعد مكافحة العدوى بصورة جيدة.

٣. تجنب الولادة المبكرة بقدر الإمكان لتجنب دخول الطفل الحضنة.

٤. الذهاب إلى المستشفى يوم الولادة برفقة شخص واحد فقط كالزوج، وتجنب حضور كبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة والأطفال حيث أنهم سيكونون أكثر عرضه لإصابة بفيروس كورونا.

٥. تحضير شنطة الولادة والتأكد من احتوائها علي:

(١) ٢ غطاء سرير و٢ فوطة لك ولطفلك.

(٢) زجاجة من الكلور المخفف لتنظيف الأسطح، مع قطعه من القماش .

(٣) كحول ٧٠% لتعقيم اليدين وصابون لغسل اليدين ومناديل ورقية.

(٤) كمادات مع جواناتي اليدين لكي ولكل المرافقين.

(٥) حفاضات مقاس حديث الولادة و ملابس المولود وغطاء لل مولود به.

(٦) مجموعة الاستحمام الخاصة بالمولود.

٦. تجنب البنج الكلي واختيار البنج النصفي لأنه بعيداً عن الجهاز التنفسي، بجانب مزاياه للجنين، وتقليل ألم الولادة.

٧. يجب الاهتمام بتهوية الغرفة جيداً وتعقيم محتوياتها قبل استخدامها خاصة الحمام والأسطح ومقابض الأبواب .

٨. تجنب ملامسة الأسطح خارج الغرفة قدر الإمكان .

٩. يجب أن يكون سرير المولود داخل الغرفة الخاصة بك والتأكد من أن أفراد التمريض أو غيرهم اللذين يتعاملون مع المولود يرتدون الكمامة والقفازات الطبية.

١٠. تجنبي خلع الكمامة طوال فترة تواجدك بالمستشفى .

١١. منع الزيارات نهائياً في المستشفى ومنع تقبيل الطفل نهائياً.

٢١. ارضعي طفلك رضاعة طبيعية لتقوية مناعته والاهتمام بشرب السوائل.

٣١. غادري المستشفى بمجرد السماح لكي بذلك بعد الاطمئنان على صحتك وصحة طفلك (لا يفضل المكوث أكثر من ٢٤ ساعة).

٤١. التزمي بالنظافة واتبعي الاحتياطات عند التعامل مع طفلك وعند تلبية احتياجاته من الرضاعة وتغيير الحفاض.

طرق الوقاية من فيروس كورونا بعد الولادة

١. الحرص على الرضاعة الطبيعية وارتداء كمامة خلال الرضاعة وأول أسبوع عقب الولادة مع التنظيف وتجنب تقبيل الأطفال.

٢. عدم مغادرة أحد الوالدين المنزل بالطفل الا في حالات الطوارئ.

٣. عدم السعال أو العطس في وجه الطفل والتزام الزائرين بمسافة ٢ متر من الطفل أو ارتداء قناع الوجه عند الاقتراب منه.

٤. تأجيل السبوع والعقيقة والزيارات العائلية حتى انتهاء جائحة كورونا.

٥. الحرص على التغذية السليمة وتناول فيتامين سي والزنك وفيتامين «د» لأهميتهم في تقوية المناعة.

٦. تهوية المنزل والمفروشات يومياً في الشمس وتغيير الملابس وغسلها بدرجة حرارة ٦٠ علي الأقل عند الوصول إلى المنزل.