مجله علوم پزشکی رازی دوره ۲۷، شماره ۱۱، بهمن ۱۳۹۹ http://rjms.iums.ac.ir

مقاله مروری

شناسایی دستورالعمل ها و رفتارهای خودمراقبتی برای افراد مبتلا به بیماری کووید-۱۹ که نیاز بـه بسـتری شدن در بیمارستان ندارند

اسماعیل مهرآیین: استادیار، گروه فناوری اطلاعات سلامت، دانشکده علوم پزشکی خلخال، خلخال، ایران

سید احمد سید علی نقی: استادیار، مرکز تحقیقات ایدز ایران، پژوهشکده ی کاهش رفتارهای پرخطر، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

سولماز سعیدی: مربی، گروه پرستاری، دانشکده علوم پزشکی خلخال، خلخال، ایران

محمد حیدری: مربی، گروه فناوری اطلاعات سلامت، دانشکده علوم پزشکی خلخال، خلخال، ایران (* نویسنده مسئول) heydari.mohammad12@yahoo.com

چکیده

زمینه و هدف: امروزه، شیوع سریع ویروس جدید کووید-۱۹ به یک چالش سلامت در سطح بین المللی تبدیل شده است. مقابله با شیوع ویروس بیماری زای کووید-۱۹ در مرحله اول نیازمند اقدامات پیشگیرانه و خودمراقبتی از طرف خود افراد می‌باشد. هدف پژوهش حاضر تعیین دستورالعمل‌های خودمراقبتی برای افراد مبتلا به بیماری کووید-۱۹ می‌باشد که نیـاز بـه بسـتری شـدن در بیمارستان ندارند.

روش کار: مطالعه حاضر از نوع مروری بود که در سـال هـای ۱۳۹۸ و ۱۳۹۹ انجـام گرفـت. بـه منظـور شناسـایی جدیـدترین دستورالعمل‌های خودمراقبتی برای افراد مبتلا به کرونا، تمامی انواع مقالات منتشر شده در این زمینه، گزارشـات سـازمان جهـانی بهداشت و دستورالعمل‌های مرکز کنترل و پیشگیری بیماری مورد بررسی قرار گرفت. کلیدواژه‌های مورد استفاده عبارت بودنـد از: خودمراقبتی، کرونا ویروس، کووید-۱۹، و دستورالعمل.

یافته‌ها: بر اساس یافته‌های پژوهش، دستورالعمل‌های خودمراقبتی برای افراد مبتلا به بیماری کووید-۱۹ کـه نیـاز بـه بسـتری شدن در بیمارستان ندارند، در ۱۵ دسته اصلی شناسایی گردید. طبق دستورالعمل‌های سازمان جهانی بهداشت، بیمـاران و اعضـای خانواده آنها می‌بایست در مورد بهداشت شخصی، خودمراقبتی مرتبط با پیشگیری و کنتـرل عفونـت و نحـوه مراقبـت از اعضـای خانواده مشکوک به ابتلا به بیماری کووید-۱۹ آموزش ببینند و تا حد امکان از گسترش و شیوع به وسیله تمـاس بـا سـایر اعضـا خانواده پیشگیری کنند.

نتیجه‌گیری: شناسایی و اجرای دستورات و رفتارهای خودمراقبتی در منزل با توجه به نبود درمان قطعی برای بیماری کووید-۱۹ و نیز ناشناخته بودن رفتارهای این ویروس، بهترین راه حل ممکن برای کنترل و پیشگیری این ویروس مطرح شده است.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت کننده: حامی مالی نداشته است.

کلیدواژه‌ها

خودمراقبتی،
کرونا ویروس ۲۰۱۹،
سالمند، دستورالعمل،
سازمان جهانی بهداشت،
کووید-۱۹

تاریخ دریافت: ۹۹/۰۷/۱۲
تاریخ چاپ: ۹۹/۱۱/۰۴

شیوه استناد به این مقاله:

Mehraeen E, SeyedAlinaghi SA, Saeidi S, Heydari M. Identifying the self-care instruction and behaviors for Patients with coronavirus not requiring hospitalization during the COVID-19 pandemic. Razi J Med Sci. 2021;27(11):72-82.

*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 3.0 صورت گرفته است.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

Razi Journal of Medical Sciences. 2021;27(11):72-82. http://rjms.iums.ac.ir

Review Article

Identifying the self-care instruction and behaviors for Patients with coronavirus not requiring hospitalization during the COVID-19 pandemic

Esmaeil Mehraeen: Assistant Professor, Department of Health Information Technology, Khalkhal University of Medical Sciences, Khalkhal, Iran
SeyedAhmad SeyedAlinaghi: Assistant Professor, Iranian Research Center for HIV/AIDS, Iranian Institute for Reduction of High Risk Behaviors, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran
Solmaz Saeidi: Department of Nursing, Khalkhal University of Medical Sciences; Khalkhal, Iran
Mohammad Heydari: MSc, Department of Health Information Technology, Khalkhal University of Medical Sciences, Khalkhal, Iran (* Corresponding author) heydari.mohammad12@yahoo.com

Abstract

Background & Aims: The COVID-19 was first reported to affect human life in Wuhan City, in the Hubei province of China in December 2019. The COVID-19 disease causes a wide range of respiratory illness from the common cold to more severe disease including pneumonia and mode of transmission is predominantly by droplet spread. Since the discovery of the first case in late 2019, the prevalence of the disease and the resulting deaths continue to increase. Quarantine and reduce social interactions are among the ways to reduce disease transmission; but people should receive daily care without the risk of getting sick. Symptoms of COVID-19 are mild and treatable in 80% of infected people, but others may be more severe and even due to death. In general, people should follow self-care strategies until the risk of transmission is reduced. The rapid rise in the number of COVID-19 patients worldwide has prompted the need for immediate countermeasures to curb the catastrophic effects of the COVID-19 outbreak. According to the recent WHO recommendations and also due to the fast spread of the COVID-19, people should stay home and follow self care guidelines. Self-care is a practice in which everyone uses their knowledge, skills, and abilities as a resource to independently improve their health condition. Self-care process can also include consulting and getting specialized or no specialist instructions from others. Therefore, the purpose of this study was to conduct a comprehensive review to identify and determine self-care instructions for people not requiring hospitalization for COVID-19 disease.

Methods: This study was a narrative review to determine and identify self-care instruction and behaviors for people not requiring hospitalization for COVID-19 that was in two phase. In the first phase a regular search was conducted in PubMed, Science Direct, Scopus, and Google scholar. In this manner, related studies and guidelines in the English language were reviewed. The keywords used for search were: Self-care, Coronavirus, COVID 19, and Instructions. The keywords used were: self-care, coronavirus, COVID-19, World Health Organization, Center for Disease Control and Prevention (CDC), guidelines and instructions. The inclusion criteria of this study were: full-text papers with the keywords in the title or abstracts, studies published in December 2019 to September 2020. In the next phase, all identified documents were reviewed and those that met the inclusion criteria were selected for complete review. At this stage, the total number of articles obtained was 158 articles, after eliminating duplicate articles, title and abstract of 115 articles were reviewed and finally, 18 articles were selected for full-text review.

Results: A total of 18 paper were reviewed. In addition to the existing articles, the

Keywords
Self-care,
Coronavirus Disease 2019,
Guidance,
WHO,
COVID-19

Received: 03/10/2020
Published: 23/01/2021

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

researchers also included the WHO and the CDC reports and instructions. Based on the findings, self-care instruction and behaviors for people with COVID-19 that not requiring hospitalization were identified in 15 main categories. According in findings, the instructions “stay home”, “observe standard distance (1.5 meters) with others”, “regular hand washing”, “respiratory hygiene”, “fever and respiratory symptoms monitoring”, “Using Mask”, “keep up-to-date on the latest information on the disease, and “contact with healthcare centers”, were the most prevalent among other self-care guidelines for people with COVID-19. According to WHO guidelines, patients and household members should be educated about personal hygiene, and how to care for the member of the family suspected of having COVID-19 disease as safely as possible to prevent the infection from spreading to household contacts. According to WHO guidelines, patients and household members should be educated about personal hygiene and how to care for the member of the family suspected of having COVID-19 disease as safely as possible to prevent the infection from spreading to household contacts. The patient and the family should be provided with ongoing support and education, and monitoring should continue for the duration of home care. The findings of the present study showed that common symptoms of COVID-19, susceptible individuals, as well as ways of virus transmission, are important factors that can be helpful in self-care activities.

Conclusion: Identifying and implementing self-care instructions and behaviors at home Due to the lack of definitive treatment for Covid-19 disease and the unknown behaviors of this virus is the best possible solution to control and prevent this virus has been proposed. Nowadays, due to the outbreak of an epidemic, owing to the new lifestyle and fast transportation that can transmit disease from one city to another or one country to another, countries controlling the epidemic in 21 centuries will face new challenges. The findings of this study showed that the use of selfcare instructions such as awareness of the latest disease news, washing hands regularly, using masks, stay home except for getting medical care, wear a facemask, cover coughs and sneezes, and check fever and respiratory symptoms can help reduce the risk of transmission of COVID-19. According to the findings of this paper, if people are mildly infected with COVID-19, they should be quarantined at home during their illness and use a separate room for rest. According to the WHO and CDC self-care guidelines, people with COVID-19 or suspected who do not need hospitalization and those who were determined to be medically stable to go home should adhere to the principles of self-care and avoid attending public places. According to the findings of this paper, keeping up-to date with the latest disease news, such as the symptoms, how the virus is transmitted, and those at risk of infection can help carry out the self-care guidelines better. The healthcare providers, while emphasizing the self-care of chronic conditions by patients, state that the best practice in this manner is to provide necessary information to manage their own conditions as much as possible. In this study, we reviewed the latest international articles, reports, and instructions for self-care of people suspected or infected with COVID-19 who denoted hospitalization. Therefore, it is suggested that future studies should be conducted in laboratory studies to identify COVID-19 behaviors and definitive therapeutic approaches for the disease.

Conflicts of interest: None
Funding: None

Cite this article as:

Mehraeen E, SeyedAlinaghi SA, Saeidi S, Heydari M. Identifying the self-care instruction and behaviors for Patients with coronavirus not requiring hospitalization during the COVID-19 pandemic. Razi J Med Sci. 2021;27(11):72-82.

*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

مقدمه

در آخرین روز های سال ۲۰۱۹ ، نشانه هایی از بیماری ذات الریه با منبع ناشناخته در ووهان (Wuhan) چین به کمیسیون بهداشت ملی چین گزارش شد (۳-۱). هفت روز بعد، ویروس جدیدی که اکنون کووید-۱۹ (Coronavirus Disease 2019 COVID-19) نامیده می شود، شناسایی شد و در حال حاضر به عنوان یک چالش بهداشتی در سطح بین المللی شناخته می شود (۴). هشتاد و یک روز پس از اولین پرونده (۲۱ مارس ۲۰۲۰) ، کووید-۱۹ به ۱۸۶ کشور رسیده است که ۲۸۷۳۱۱ مورد مبتلا به آن رخ داده است، از این تعداد ۱۱۸۹۳ مرگ گزارش شده است (۵).

کرونا ویروس‌ها که پس از راینو ویروس‌ها (Rhinovirus) بزرگترین عامل ابتلا به سرماخوردگی هستند، بیشتر در زمستان و بهار باعث سرماخوردگی می‌شوند. اگرچه کرونا ویروس‌ها بیشتر در حیوانات دیده می‌شوند، اما هفت نوع از آن‌ها دستگاه تنفسی بدن انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تشخیص اینکه علت بیماری کرونا ویروس باشد یا خیر کمی مشکل است، چرا که برخلاف راینو ویروس‌ها به سختی در آزمایشگاه رشد و نمو می‌کنند (۶). سازمان جهانی بهداشت در سرتاسر دنیا به دنبال شناسایی، ردیابی و محدود کردن بیماری کووید-۱۹ است. افراد مبتلا به بیماری زمینه ای از قبیل دیابت، بیماری‌های قلبی، بیماری کلیوی، نقص سیستم ایمنی و بیماری های خودایمنی بیشتر در معرض خطر ابتلا به کروناویروس‌ها هستند (۷).

با این وجود، ویروس کووید-۱۹ هنوز در حال مبتلا کردن افراد زیادی در سراسر دنیا است. این نوع ویروس کرونا در ایران هم در حال پراکنده شدن است. علائم بیماری کووید-۱۹ در ۸۰ درصد از مبتلایان به این ویروس خفیف است و درمان می‌شود، اما ممکن است بیماری در برخی دیگر شدیدتر باشد و حتی منجر به مرگ شود (۸). به طور کلی ، افراد باید تا حد زیادی اقدامات احتیاطی مبتنی بر انتقال ویروس را رعایت کنند تا زمانی که خطر انتقال ثانویه کم باشد. اطلاعات فعلی در مورد بیماری کووید-۱۹ محدود است، بنابراین اقدامات خودمراقبتی باید براساس توصیه های کلی برای سایر ویروس های مزمن مانند سندرم تنفسی خاورمیانه (Middle Eastern Respiratory Syndrome -MERS) محافظه کارانه باشد و ممکن است تا ۱۴ روز ادامه داشته باشد (۹،۸).

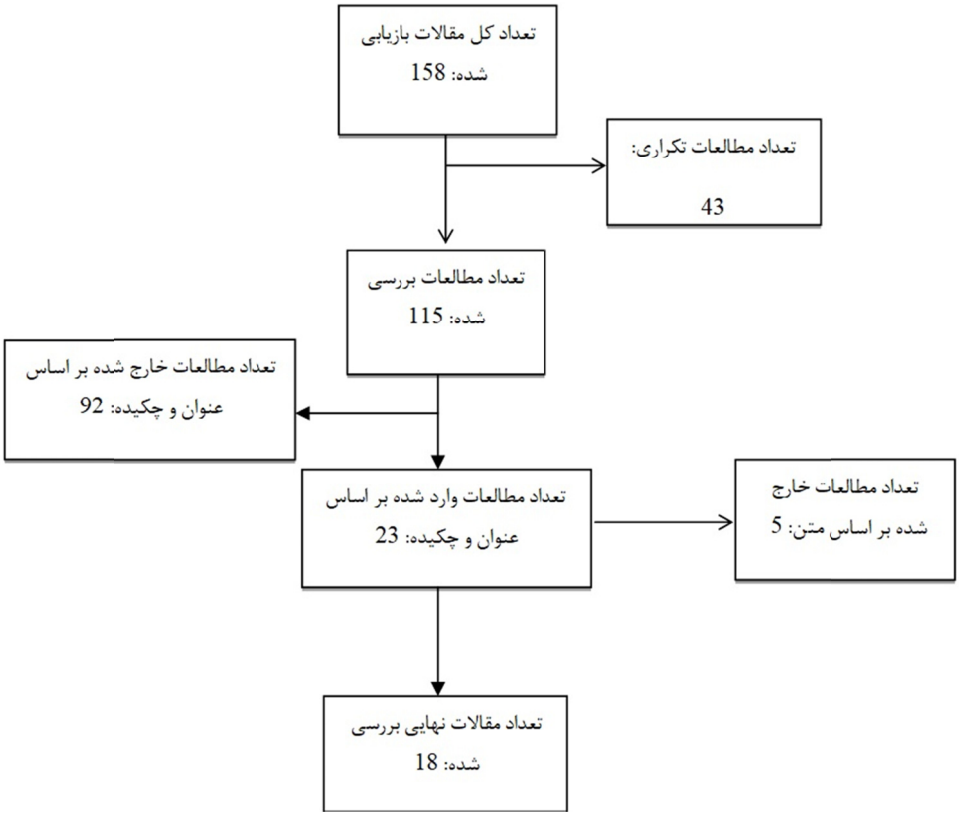
با توجه به یافته های پژوهش های مشابه، سن بیشتر مبتلایان به کووید-۱۹ بین ۳۰ تا ۷۹ سال می باشد و این ویروس بیشتر افراد مسن را درگیر می کند (۱۰). بنابراین، پیشگیری و مدیریت بیماری با استفاده از دستورالعمل های خودمراقبتی، می تواند یک راه حل مفید برای غلبه بر بیماری کووید-۱۹ باشد.

خودمراقبتی عملی است که در آن، هر فردی از دانش، مهارت، و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا به‌طور مستقل از سلامت خود مراقبت کند. این فرایند می‌تواند شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیرتخصصی از دیگران نیز باشد. اگرچه خود مراقبتی، فعالیتی است که مردم برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می‌دهند؛ ولی گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم محلی‌ها و همشهریان آن‌ها نیز گسترش می‌یابد (۳۴،۱۱). با توجه به توصیه های اخیر سازمان های مراقبت سلامت مبنی بر عدم خروج افراد از منزل، و نیز با توجه به سرعت بالای انتشار ویروس کرونا، توجه به دستورالعمل های خودمراقبتی برای مدیریت بهتر این بیماری مورد توجه قرار گرفته است (۱۲،۹). لذا، هدف پژوهش حاضر تعیین دستورالعمل های خودمراقبتی برای افراد مبتلا به کرونا می باشد که نیاز به بستری شدن در بیمارستان ندارند.

روش کار

مطالعه حاضر از نوع مروری بود که در اواخر سال ۱۳۹۸ و سال ۱۳۹۹ انجام گرفت. به منظور شناسایی جدیدترین دستورالعمل های خودمراقبتی منتشر شده برای افراد مبتلا به کرونا، تمامی مقالات منتشر شده در این زمینه و نیز سایت سازمان جهانی بهداشت و مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها (Centers for Disease Control and Prevention (CDC) مورد بررسی قرار گرفت. با توجه به شیوع جدید این بیماری، تمامی مقالات و دستورالعمل های منتشر شده در این زمینه مورد بررسی قرار گرفت.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]



شکل ۱- مراحل انتخاب مقالات جهت بررسی

در مرحله اول پژوهش حاضر، پایگاه های اطلاعاتی پاب مد، اسکوپوس، ساینس دایرکت و گوگل اسکولار برای یافتن مقالات مرتبط جستجو شدند. کلید واژه‌های مورد استفاده عبارت بودند از: خودمراقبتی، خودمدیریتی، کرونا ویروس، کووید-۱۹، سازمان جهانی بهداشت، مرکز کنترل و پیشگیری بیماری و دستورالعمل. معیار های ورود عبارت بودند از مقالات به زبان انگلیسی و فارسی، سال انتشار (دسامبر ۲۰۱۹ تا سپتامبر ۲۰۲۰)، و تمام انواع مقالات، گزارشات و دستورالعمل هایی با موضوع بیماری کرونا یا خودمراقبتی بیماری کرونا.

در مرحله بعد، تمام مقالات یافت شده بررسی شدند و مقالاتی که معیارهای ورود را داشتند جهت بررسی کامل انتخاب شدند. در این مرحله تعداد کل مقالات بدست آمده ۱۵۸ مقاله بود که پس از حذف مقالات تکراری، عنوان و چکیده ۱۱۵ مقاله بررسی گردید و در نهایت ۱۸ مقاله برای بررسی بصورت کامل انتخاب شدند. مراحل انتخاب مقالات بصورت نمودار در شکل ۱ نشان داده شده است.

یافته‌ها

با توجه به شایع نبودن این بیماری عفونی در سال‌های گذشته و بروز ناگهانی و سریع آن، مقالات و مطالعات زیادی در مورد خودمراقبتی در بیماری کووید ۱۹ یافت نشد. همچنین دستورات خودمراقبتی ارائه شده و اهمیت هرکدام از این دستورات برحسب مطالعات متنوعی که در طول مبارزه با این بیماری منتشر می‌گردید دارای تغییرات فراوانی بود. بنابراین پژوهشگران علاوه بر مقالات موجود، سایت سازمان جهانی بهداشت و مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ها را نیز مورد بررسی قرار دادند. با استفاده از استراتژی های جستجو، تعداد ۲۳ مقاله و گزارش بصورت متن کامل بدست آمد که پس از بررسی عنوان و چکیده مقالات، تعداد ۵ مقاله معیارهای ورود به مطالعه را نداشتند و حذف شدند. بنابراین، ۱۸ مقاله، گزارش و دستورالعمل بصورت متن کامل مورد بررسی قرار گرفت. جدول شماره ۱ مقالات نهایی بررسی شده را نشان داده است.

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر و بررسی

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

جدول ۱- مقالات و گزارشات بررسی شده برای شناسایی دستورالعمل های خودمراقبتی

کد مقاله	نویسنده اول (منبع)	سال انتشار	نوع مقاله	هدف اصلی
۱	Arabi Y (13)	۲۰۲۰	گزارش	گزراش مراقبت های ویژه برای مقابله با ویروس کرونا
۲	Patel A (14)	۲۰۲۰	گزارش	پاسخ اولیه بهداشت عمومی و راهنمایی بالینی موقت برای شیوع کرونا ویروس ۲۰۱۹
۳	Huh K (۱۵)	۲۰۲۰	مروری	استراتژی های ضروری برای مرحله بعدی COVID-19
۴	Jiang F (16)	۲۰۲۰	مروری	مروری بر ویژگی های بالینی بیماری کووید-۱۹
۵	Lai CC (17)	۲۰۲۰	گزارش	بررسی چاالش های سندرم حاد تنفسی شدید ایجاد شده توسط کروناویروس ۲ و بیماری کروناویروس-۲۰۱۹
۶	Stebbing J (18)	۲۰۲۰	گزارش	ترکیب درمان های ضد ویروسی و ضد التهابی کووید-۱۹
۷	Vaezi A (1)	۲۰۲۰	Editorial	ارتباطات Infodemic و خطر در عصر کووید-۱۹
۸	Guan WJ (19)	۲۰۲۰	پژوهشی	ویژگی های بالینی بیماری کروناویروس-۲۰۱۹ در چین
۹	WHO (20)	۲۰۲۰	دستورالعمل	ملاحظات عملیاتی برای مدیریت موارد کروناویروس-۲۰۱۹
۱۰	WHO (21)	۲۰۲۰	دستورالعمل	کاربرد منطقی تجهیزات محافظ شخصی برای مدیریت بیماری کروناویروس-۲۰۱۹
۱۱	WHO (22)	۲۰۲۰	دستورالعمل	مراقبت در منزل برای بیماران مشکوک به عفونت کروناویروس جدید (COVID-19) با علائم خفیف ، و مدیریت تماس آنها
۱۲	CDC (9)	۲۰۲۰	گزارش	ارزیابی افراد مبتلا به بیماری کووید-۱۹
۱۳	Moradi (28)	۲۰۲۰	دستورالعمل	ارزیابی دستورالعمل‌های خودمراقبتی برای زنان باردار مبتلا به دیابت در همه-گیری کووید ۱۹
۱۴	Jason Mills (29)	۲۰۲۰	دستورالعمل	شناسایی و اولویت بندی نیازهای خودمراقبتی در محیط کار مرتبط با بیماری کووید ۱۹
۱۵	Maddalena De Maria (30)	۲۰۲۰	توسعه ابزار خودمراقبتی	ابزار سنجش خودمراقبتی در بیماری همه گیری کرونا
۱۶	Greta Castellini (31)	۲۰۲۰	گزارش	خودمراقبتی بیماران التهاب روده در همه گیری کرونا
۱۷	Hyun-Sook Kim (32)	۲۰۲۰	دستورالعمل	دستورالعمل‌های خودمراقبتی برای بیماری های روماتیسمی در طول دوره همه‌گیری کرونا
۱۸	Marzieh Masjoudi (33)	۲۰۲۰	دستورالعمل	دستورالعمل‌های خودمراقبتی و سلامت روان در زنان باردار در طول همه گیری کرونا

جدیدترین مطالعات صورت گرفته منتشر شده در طول پاندمی کرونا؛ همچنین راهنماهای جهانی در زمینه خودمراقبتی از این بیماری، دستورالعمل های خودمراقبتی برای افراد مبتلا به کرونا که نیاز به بستری شدن در بیمارستان ندارند، در ۱۵ دسته اصلی شناسایی گردید. دستورالعمل های شناسایی شده در جدول شماره ۲ به همراه میزان فراوانی اشاره شده در مطالعات قبلی نشان داده شده است.

همانطور که در جدول ۲ نشان داده شده است، دستورالعمل های «ماندن در خانه» (n=۱۰)، «رعایت فاصله استاندارد با دیگران» (n=۱۱)، «شستشوی مرتب دست ها» (n=۷)، «استفاده از ماسک» (n=۷)، «رعایت بهداشت تنفسی» (n=۸)، «کنترل تب و علائم تنفسی» (n=۱۰)، «اطلاع از جدیدترین اطلاعات» (n=۱۱) و «تماس با مراکز درمانی» (n=۶) بیشترین فراوانی را در بین سایر دستورالعمل های خودمراقبتی برای افراد مبتلا به بیماری کووید-۱۹ داشتند. دستورالعمل‌های خودمراقبتی برای افراد مبتلا به ویژه مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای و زنان باردار از اهمیت بالایی برخوردار است. نتایج بررسی مطالعات نشان داد که بیشترین دستورالعمل‌های خودمراقبتی برای افراد با بیماری‌های زمینه‌ای توصیه شده است.

علاوه براین، مرور مقالات و گزارشات نشان داد که سازمان جهانی بهداشت و مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ها، بیشترین دستورالعمل ها و توصیه ها را در رابطه با خودمراقبتی افراد مبتلا به بیماری کووید-۱۹

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

جدول ۲- دستورالعمل های خودمراقبتی شناسایی شده برای افراد مبتلا به بیماری کووید-۱۹ (خیر = خ ، بله = ب)

دستورالعمل/توصیه	کد مقاله																		فراوانی	
خودمراقبتی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	بلی(ب)	خیر(خ)
ماندن در خانه	خ	ب	ب	خ	ب	خ	خ	ب	ب	ب	ب	ب	خ	خ	ب	ب	ب	خ	۱۰	۸
استفاده از اتاق مجزا	خ	خ	ب	خ	خ	خ	خ	خ	ب	خ	خ	ب	ب	خ	خ	خ	خ	ب	۵	۱۳
تهویه مناسب اتاق	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	ب	خ	ب	ب	خ	ب	خ	ب	۵	۱۳
شستشوی مرتب دست ها با آب و صابون	خ	خ	ب	خ	ب	خ	ب	خ	خ	خ	ب	ب	خ	ب	خ	خ	خ	ب	۷	۱۱
استفاده از هندراب و الکل جهت شستشو	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	ب	خ	خ	خ	ب	ب	خ	ب	خ	۴	۱۴
دوری از حیوانات	ب	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	۱	۱۷
رعایت فاصله استاندارد (یک و نیم متر) با دیگران	ب	ب	خ	ب	خ	ب	خ	خ	ب	خ	ب	خ	ب	ب	ب	خ	ب	ب	۱۱	۷
رعایت بهداشت تنفسی	خ	ب	خ	خ	ب	خ	ب	خ	ب	خ	خ	ب	ب	ب	خ	ب	خ	خ	۸	۱۰
کنترل تب و علائم تنفسی	خ	ب	خ	ب	خ	خ	خ	خ	خ	ب	خ	ب	ب	ب	خ	ب	ب	ب	۱۰	۸
اطلاع از جدیدترین اطلاعات و اقدامات در مورد بیماری	ب	خ	ب	خ	خ	ب	ب	ب	خ	خ	ب	خ	ب	خ	ب	ب	ب	ب	۱۱	۷
استفاده از ماسک	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	ب	ب	ب	ب	خ	ب	ب	ب	۷	۱۱
ضد عفونی کردن سطوح	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	ب	خ	ب	خ	ب	خ	ب	۴	۱۴
تماس با مراکز درمانی	خ	خ	خ	خ	ب	ب	ب	خ	خ	خ	خ	ب	خ	خ	ب	خ	خ	ب	۶	۱۲
جداسازی زباله های فرد بیمار	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	ب	خ	ب	خ	خ	خ	خ	ب	۳	۱۵
جدا کردن وسایل شخصی	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	ب	خ	ب	ب	خ	خ	خ	خ	ب	۴	۱۴

که نیاز به بستری شدن ندارند ارائه داده اند (به ترتیب ۱۴ و ۹ دستورالعمل). طبق دستورالعمل های سازمان جهانی بهداشت، بیماران و اعضای خانواده آنها می‌بایست در مورد بهداشت شخصی، خودمراقبتی مرتبط با پیشگیری و کنترل عفونت و نحوه مراقبت از اعضای خانواده مشکوک به ابتلا به بیماری کووید-۱۹ آموزش ببینند و تا حد امکان از گسترش و شیوع به وسیله تماس با سایر اعضا خانواده پیشگیری کنند. بیمار و افراد خانواده باید مورد آموزش مداوم قرار بگیرند و نظارت باید در طول مدت مراقبت در خانه ادامه یابد. همچنین، دستورالعمل های مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ها تحت عنوان «توصیه هایی برای افراد مبتلا به COVID-19 یا مشکوک (از جمله افراد تحت بررسی) که نیازی به بستری ندارند و مبتلایان به COVID-19 که در بیمارستان بستری شده و از نظر پزشکی وضعیت پایداری دارند و می توانند به خانه بروند» منتشر گردیده است.

یافته های پژوهش حاضر نشان داد بروز علائم شایع بیماری کووید-۱۹ از جمله تب، سرفه، تنگی تنفس، بدن درد و از دست دادن بویایی و چشایی، همچنین علائم شدید بیماری از جمله پنومونی ریه، از موارد مهمی هستند که می‌تواند به منظور شناسایی و تشخیص اولیه افراد مشکوک مورد بررسی قرار بگیرد. همچنین افراد مستعد دارای بیماری‌های زمینه‌ای باید از راه‌های انتقال ویروس و روش‌های خودمراقبتی به منظور انجام اقدامات خودمراقبتی اطلاع یابند. شناسایی جدیدترین دستورالعمل های خودمراقبتی برای افراد مبتلا به منظور مدیریت بهتر بیماری و برای افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای و زنان باردار از اهمیت بالایی برخوردار می باشد. در جدول شماره ۳ به این موارد اشاره شده است.

بحث

در زمان شیوع یک بیماری همه گیر، ارائه روش‌های پیشگیری و محافظت از افراد سالم بسیار مورد توجه است. امروزه، با توجه به سبک زندگی و حمل و نقل سریع که باعث انتقال سریع بیماری از یک شهر به شهر دیگر و از یک کشور به یک کشور دیگر می شود، کشورها برای کنترل همه گیری در قرن بیست و یکم با چالش های جدیدی روبرو هستند (۱). در این میان

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

جدول ۳- اطلاعات ضروری در مورد بیماری کرونا

علائم شایع بیماری	تب، سرفه، تنگی نفس، بدن درد، از دست دادن بویایی و چشایی
علائم شدید بیماری	عفونت ریه (پنومونی)، سندرم تنفسی حاد، نارسایی کلیه
افراد مستعد بیماری	سالمندان، افراد دارای بیماری زمینه ای مثل دیابت، عفونت اچ.آی.وی، بیماری های، خودایمنی و بیماری‌های قلبی، خانم‌های باردار، کودکان
راه های انتقال ویروس	ترشحات سرفه و عطسه فرد مبتلا، تماس نزدیک با فرد مبتلا، لمس وسایل و سطوح آلوده به ویروس

استفاده از روش های پیشگیری و مدیریت بیماری، بهبود سبک زندگی، آموزش نکات بهداشتی و ارائه استراتژی های خودمراقبتی می تواند از شیوع بیشتر بیماری جلوگیری کند. در پژوهش حاضر به بررسی دستورالعمل‌های خودمراقبتی برای افراد مبتلا به بیماری کووید-۱۹ که نیاز به بستری شدن در بیمارستان ندارند، پرداخته شده است.

یافته های پژوهش حاضر نشان داد که کاربرد روش‌های رایج خودمراقبتی از قبیل اطلاع از جدیدترین اخبار بیماری، رعایت بهداشت دست، اصول صحیح سرفه و عطسه، استفاده از ماسک و کنترل تب و علائم تنفسی می تواند به کاهش خطر انتقال ویروس کووید-۱۹ کمک نماید. کنترل و مدیریت یک بیماری همه گیر در سطح بین المللی نیاز به همکاری فردی از طرف مردم دارد (۱۳). اطلاع رسانی در مورد نحوه رفتار در مواجه با بروز علائم بیماری کرونا از اصول اولیه مدیریت این بیماری است. افراد مبتلا به نوع خفیف بیماری، صرف نظر از عوامل اتیولوژیک، لزوماً نیازمند بستری شدن در بیمارستان نیستند. این افراد در صورت بیماری خفیف باید در خانه بمانند و در صورت تشدید علائم، به صورت هماهنگ به دنبال مراقبت های پزشکی باشند (۱۵).

طبق دستورالعمل های خودمراقبتی سازمان جهانی بهداشت و مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ها برای افراد مبتلا به بیماری کووید-۱۹ یا مشکوک که نیازی به بستری ندارند و افرادی که بهبود یافته و از مراکز درمانی ترخیص شده اند، باید از اصول خودمراقبتی پیروی کرده و از حضور در اماکن عمومی پرهیز کنند. دستورالعمل های سازمان جهانی بهداشت در این رابطه بیان می کند که بیماران مبتلا به بیماری کووید-۱۹ با علائم خفیف و بدون شرایط اساسی مزمن - مانند بیماری ریوی یا قلبی، نارسایی کلیوی یا ضعف سیستم ایمنی که بیمار را در معرض خطر ابتلا به عوارض قرار می دهد – می توانند در خانه تحت مراقبت قرار گیرند (۲۴،۲۲). در حال حاضر، بیشتر درمان ها علامت دار و حمایتی است، اگرچه از درمان های ضد التهابی، ضد ویروسی و ضد مالاریا نیز استفاده می شود (۱۶). در این شرایط که هیچ داروی ضد ویروسی خاصی تأیید نشده است، رفتارهای خودمراقبتی افراد می تواند بهترین راه حل مقابله به بیماری کووید-۱۹ باشد (۲۳). با توجه به داده‌های موجود در مورد این بیماری و انتقال آن، کلیه بیمارانی که به عفونت کووید-۱۹ مشکوک و دارای علائم خفیف هستند، نیازی به بستری شدن در بیمارستان ندارند مگر اینکه علائم شدید بیماری مثل عفونت حاد و شدید (Severe acute respiratory infection) تنفسی وجود داشته باشد (۲۲).

بر اساس یافته های پژوهش حاضر، اطلاع از جدیدترین اطلاعات و اقدامات در مورد بیماری کووید-۱۹ از اقدامات مهمی است که می تواند به خودمراقبتی این بیماری کمک نماید. دسترسی به اطلاعات ضروری و آگاهی از جدیدترین آمار بیماری می تواند در ایجاد حساسیت در بین افراد کمک نماید (۲۵). در بیماری‌هایی که نیازمند مشارکت جامعه برای کنترل آن می‌باشد ارائه اطلاعات به افراد جامعه نقش کلیدی در مدیریت وضعیت بحرانی دارد. به عبارت دیگر، ارائه به موقع اطلاعات صحیح در وضعیت های بحرانی راه گشای اجرای دستورالعمل های بین المللی خواهد بود (۲۶). شیوع بالا و سریع بیماری کووید-۱۹ منجر به ایجاد مشکلاتی برای سایر بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن شده است. نیازهای خودمراقبتی این بیماران می‌تواند متفاوت از سایر افراد جامعه باشد، نتایج این مطالعه نشان داد که آگاهی و اطلاع رسانی جدیدترین دستورالعمل‌های بهداشتی به بیماران مبتلا به سایر بیماری‌ها می‌تواند به اجرای بهتر دستورالعمل‌های خودمراقبتی کووید ۱۹ کمک کند (۳۲،۳۳). در مطالعه کیم (Kim) و همکاران به بررسی شناسایی

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

دستورالعمل‌های خودمراقبتی بیماری کووید-۱۹ در میان بیماران روماتیسمی پرداختند. همچنین در مطالعه کاستلینی (Castellini) نیز به شناسایی دستورالعمل‌های خودمراقبتی در بین بیماران مبتلا به التهاب روده پرداخته شد(۳۱،۳۲). نتایج این مطالعات حاکی از این است که در طول این همه‌گیری علاوه براینکه همه افراد جامعه در معرض بیماری و این ویروس قرار دارند، اما لازم است که برای سایر بیماران با بیماری‌های دیگر نیز به شناخت دستورالعمل‌های خودمراقبتی پرداخت.

یافته های پژوهش حاضر نشان داد که کنترل و پایش علائم شایع بیماری کووید-۱۹ از توصیه های مهم خودمراقبتی این بیماری محسوب می گردد. طبق بیانیه سازمان بهداشت جهانی علائم این بیماری باید به طور جدی پایش و کنترل گردد و اطلاعات جدید در مورد ارزیابی ریسک، مشاوره در مورد اقدامات بهداشت عمومی و پیشگیری و کنترل عفونت ها گزارش گردد (۲۷). یکی از جنبه های مهم و ملموس خود مراقبتی شناخت بیماری و علائم شایع آن است که می تواند افراد را به سوی درمان بهتر سوق دهد. با توجه به دوره نهفتگی بالای ویروس کووید-۱۹ که حدود ۱۴ روز است و در این مدت افراد می توانند ناقل ویروس باشند، افراد مبتلا به این ویروس تنها با ظهور علائم، از وجود بیماری خود آگاه می شوند. از طرفی، علائم این بیماری تا حدودی مشابه سرماخوردگی یا آنفولانزا است بنابراین، اطلاع از علائم برای تشخیص این بیماری از اهمیت خاصی برخوردار است (۲۸). همچنین، با توجه به اهمیت تشخیص به موقع در بیماری های واگیر و اپیدمی، پایش علائم بیماری کووید-۱۹ می تواند به تشخیص زود هنگام و غربالگری بیماری و ارائه اطلاعات و خدمات ضروری به افراد مبتلا کمک نماید (۳).

ما در این پژوهش به بررسی جدیدترین مقالات، گزارش ها و دستورالعمل های بین المللی جهت خودمراقبتی افراد مشکوک یا مبتلا به بیماری کووید-۱۹ که نیاز به بستری در مراکز درمانی ندارند، پرداختیم. با توجه به نبود درمان قطعی برای بیماری کووید-۱۹ و نیز ناشناخته بودن رفتارهای این ویروس، رفتارهای خودمراقبتی در منزل بهترین راه حل ممکن برای کنترل این ویروس مطرح شده است. یکی از چالش های پژوهش حاضر، نبود اطلاعات کافی در مورد کووید-۱۹ با توجه به شیوع جدید این بیماری بود. لذا، پیشنهاد می گردد پژوهش های آینده به مطالعات آزمایشگاهی و شناخت علائم و روش های درمانی قطعی برای این بیماری بپردازند. همچنین باتوجه به جهش‌های ویروس و انتشار ویروس های جهش یافته که به مراتب شدیدتر از ویروس اولیه هستند، نیاز به مطالعاتی که در طول شیوع بیماری به دنبال شناسایی جدیدترین دستورات خودمراقبتی باشند لازم و ضروری به نظر می‌رسد.

نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر صرفا به شناسایی جدیدترین دستورالعمل‌های خودمراقبتی منتشر شده و ارائه شده برای بیماران مبتلایی پرداخت که نیاز به بستری شدن در بیمارستان نداشتند، توصیه می‌شود پژوهشگران در مطالعات آتی به شناسایی سایر دستورات خودمراقبتی و همچنی دستورالعمل‌هایی پیشگیری از ابتلا به این بیماری بپردازند. همچنین در مطالعه حاضر هدف شناسایی دستورالعمل‌های خودمراقبتی بود، از آنجایی که آموزش به بیماران و اعضای جامعه به منظور پیشگیری یک امر ضروری می‌باشد، توصیه می‌گردد در مطالعات بعدی به ایجاد راهکارهایی برای آموزش به بیماران پرداخته گردد.

تقدیر و تشکر

پژوهش حاضر با همکاری دانشکده علوم پزشکی خلخال و مرکز تحقیقات ایدز ایران انجام گرفته است. با تشکر از آقای دکتر بهاء الدین بیگی که در نگارش مقاله ما را یاری کردند.

References

1. Vaezi A, Javanmard SH. Infodemic and risk communication in the era of CoV-19. Adv Biomed Res. 2020;9(1):10.

2. Wang C, Horby PW, Hayden FG, Gao GF. A novel coronavirus outbreak of global health concern. Lancet. 2020;395(10223):470-3.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

3. Ghiasvand F ZMS, Harandi H, Shahmari Golestan F, Seyed Alinaghi S. Infect Disord Drug Targets. In press. 2020.

4. Ryu S, Chun BC, of Epidemiology KS. An interim review of the epidemiological characteristics of 2019 novel coronavirus. Epidemiol Health. 2020;42.

5. COVID-19 Coronavirus Outbreak [Internet]. 2020 [cited 11/03/2020]. Available from: https://www.worldometers.info/coronavirus/.

6. COVID-19 (Novel Coronavirus) [Internet]. 2020 [cited 3/9/2020]. Available from: https//:www.health.nsw.gov.au/Infectious/diseases/Pages/coronavirus.aspx.

7. Cabeça TK, Granato C, Bellei N. Epidemiological and clinical features of human coronavirus infections among different subsets of patients. Influenza Other Respirat Viruses. 2013;7(6):1040-7.

8. Coronavirus [Internet]. 2020 [cited 03/09/2020]. Available from: https://www.who.int/health-topics/coronavirus.

9. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) [Internet]. 2020 [cited 03/09/2020]. Available from: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-criteria.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fclinical-criteria.html.

10. Wu Z, McGoogan JM. Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: summary of a report of 72 314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. JAMA. 2020.

11. Riegel B, Jaarsma T, Lee CS, Strömberg A. Integrating symptoms into the middle-range theory of self-care of chronic illness. ANS Adv Nurs Sci. 2019;42(3):206.

12. Preventing the Spread of Coronavirus Disease 2019 [Internet]. 2020 [cited 03/09/2020]. Available from: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fguidance-prevent-spread.html.

13. Arabi YM, Murthy S, Webb S. COVID-19: a novel coronavirus and a novel challenge for critical care. Intensive Care Med. 2020:1-4.

14. Patel A, Jernigan DB. Initial public health response and interim clinical guidance for the 2019 novel coronavirus outbreak—United States, December 31, 2019–February 4, 2020. Morbidity and Mortal Wkly Rep. 2020;69(5):140.

15. Huh K, Shin HS, Peck KR. Emergent Strategies for the Next Phase of COVID-19. Infect Chemother. 2020;52.

16. Jiang F, Deng L, Zhang L, Cai Y, Cheung CW, Xia Z. Review of the Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). J General Int Med. 2020:1-5.

17. Lai CC, Shih TP, Ko WC, Tang H, Hsueh PR. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and corona virus disease-2019 (COVID-19): the epidemic and the challenges. Int J Antimicrob Agents. 2020:105924.

18. Stebbing J, Phelan A, Griffin I, Tucker C ,et al., COVID-19: combining antiviral and anti-inflammatory treatments. Lancet Infect Dis. 2020.

19. Guan WJ, Ni ZY, Hu Y, Liang WH, et al. Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. N Eng J Med. 2020.

20. Organization WH. Operational considerations for managing COVID-19 cases. World Health Organization; 2020.

21. Organization WH. Rational use of personal protective equipment for coronavirus disease (COVID-19): interim guidance, 27 February 2020. World Health Organization; 2020.

22. Organization WH. Home care for patients with suspected novel coronavirus (COVID-19) infection presenting with mild symptoms, and management of their contacts: interim guidance, 04 February 2020. World Health Organization; 2020.

23. Holshue ML, DeBolt C, Lindquist S, Lofy KH, et al., First case of 2019 novel coronavirus in the United States. N Eng J Med. 2020.

24. Lin C, Xiang J, Yan M, Li H, et al. Comparison of throat swabs and sputum specimens for viral nucleic acid detection in 52 cases of novel coronavirus (SARS-Cov-2) infected pneumonia (COVID-19). medRxiv. 2020.

25. Boulos MNK, Resch B, Crowley DN, Breslin JG, Sohn G, Burtner R, et al. Crowdsourcing, citizen sensing and sensor web technologies for public and environmental health surveillance and crisis management: trends, OGC standards and application examples. Int J Health Geographics. 2011;10(1):67.

26. Reddy MC, Paul SA, Abraham J, McNeese M, DeFlitch C, Yen J. Challenges to effective crisis management: using information and communication technologies to coordinate emergency medical services and emergency department teams. Int J Med Inform. 2009;78(4):259-69.

27. Coronavirus disease (COVID-19) outbreak [Internet]. 2020 [cited 03/21/2020]. Available from: https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19 .

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

28. Moradi F, Ghadiri-Anari A, Enjezab B. COVID-19 and self-care strategies for women with gestational diabetes mellitus. Diabetes Metab Syndr. 2020;14(5):1535-9.
29. Mills J, Ramachenderan J, Chapman M, Greenland R, Agar M. Prioritising workforce wellbeing and resilience: What COVID-19 is reminding us about self-care and staff support. Palliat Med. 2020;34(9):1137-9.
30. De Maria M, Ferro F, Ausili D, Alvaro R, De Marinis MG, Di Mauro S, Matarese M, Vellone E. Development and Psychometric Testing of the Self-Care in COVID-19 (SCOVID) Scale, an Instrument for Measuring Self-Care in the COVID-19 Pandemic. Int J Environ Res Public Health. 2020; 17(21):7834.
31. Castellini G, Savarese M, Leone S, Previtali E, Armuzzi A, Graffigna G. Italian IBD Patients Coping With Covid-19 Emergency: The Mitigating Role of Psychological Readiness to Engage in Self-care. Inflam Bowel Dis. 2020;26(10):130-110.
32. Kim HS, Lee MS, Kim HJ, Sung YK, Lee J, Shim SC et al. Self-care recommendations for patients with rheumatic diseases during the COVID-19 pandemic. Rheumatol Int. 2020 Aug 1;40(8):1347-1349
33. Masjoudi M, Aslani A, Khazaeian S, fathnezhad kazemi A. Explaining the experience of prenatal care and investigating the association between psychological factors with self-care in pregnant women during COVID-19 pandemic: A mixed method study protocol. Reprod Health. 2020;17.
34. Langarizadeh M, Shsooshtari MH, Mehraeen E, Heydari M. Data Requirements and Technical Capabilities of Educational Mobile Application for Parents with Autistic Child. J Paramed Sci Rehabil. 2020;9(3):81071.[In Persian]

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]