



دستورالعمل جلوگیری از ابتلا به کرونا ویروس جدید در  
بیماران سیستیک فیبروزیز (مخصوص بیماران و والدین)

Infection Prevention and Control (IPC) Policy from Coronavirous-19(COVID-19)  
for cystic fibrosis

گرد آورنده:

دکترسمیه معظمی گودرزی

کمیته پژوهش بنیاد بیماری سی اف ایران

اسفند 98

اعضای کمیته تدوین (به ترتیب حروف الفبا)

ردیف	نام و نام خانوادگی	دانشگاه علوم پزشکی	رشته تخصصی - فوق تخصصی	عضویت در انجمنهای علمی
1	خانم احمدی فاطمه	دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی	کارشناس تغذیه	-
2	دکتر احمدی میترا	دانشگاه علوم پزشکی اهواز	فوق تخصص گوارش اطفال	عضو انجمن علمی گوارش
3	دکتر اسماعیلی محمدرضا	دانشگاه علوم پزشکی بابل	فوق تخصص گوارش اطفال	عضو انجمن علمی گوارش



عضوانجمن علمی گوارش	فوق تخصص گوارش اطفال	دانشگاه علوم پزشکی یزد	دکتر افلاطونیان مجید	4
عضوانجمن علمی گوارش	فوق تخصص گوارش اطفال	دانشگاه علوم پزشکی قزوین	دکتر باقریان ریتا	5
-	کارشناس تغذیه	دانشگاه علوم پزشکی اراک	خانم بهاره بلالی	6
-	کارشناس فیزیوتراپی	دانشگاه علوم پزشکی گلستان	خانم بنفشه شیوا	7
عضوانجمن علمی علمی ریه	فوق تخصص ریه اطفال	دانشگاه علوم پزشکی تبریز	دکتر جعفری روحی امیر حسین	8
عضوانجمن علمی ریه	فوق تخصص ریه اطفال	دانشگاه علوم پزشکی یزد	دکتر جعفری عبدالحمید	9
-	کارشناس تغذیه	دانشگاه علوم پزشکی اهواز	اقای جعفری مورکانی بهاره	10
	کارشناس ارشد فیزیوتراپی	دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی	خانم حاتمی نیا ملیحه	11
عضوانجمن علمی ریه	فوق تخصص ریه اطفال	دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی	دکتر حسن زاد مریم	12
عضوانجمن علمی ریه	فوق تخصص ریه اطفال	دانشگاه علوم پزشکی ایران	دکتر حسینی نژاد نسرین	13
عضوانجمن علمی گوارش	فوق تخصص گوارش اطفال	دانشگاه علوم پزشکی اهواز	دکتر کیم زاده مهران	14
عضوانجمن علمی گوارش	فوق تخصص گوارش اطفال	دانشگاه علوم پزشکی اصفهان	دکتر خادمیان مجید	15
عضوانجمن علمی ریه	فوق تخصص ریه اطفال	دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی	دکتر خانبابایی قمرتاج	16
	متخصص اطفال	دانشگاه علوم پزشکی اراک	دکتر دره فاطمه	17
	کارشناس تغذیه	دانشگاه علوم پزشکی تهران	خانم دوستی مرضیه	18



19	دکتر رحمانی پریسا	دانشگاه علوم پزشکی تهران	فوق تخصص گوارش اطفال	عضوانجمن علمی گوارش
20	اقای رضایی رسول	دانشگاه علوم پزشکی اورمیه	کارشناس تغذیه	عضی انجمن تغذیه ایران
21	دکتر رفیعی ماندانا	دانشگاه علوم پزشکی تبریز	فوق تخصص گوارش اطفال	عضوانجمن علمی گوارش
22	دکتر روشن ضمیر زهرا	دانشگاه علوم پزشکی تهران	فوق تخصص ریه اطفال	عضوانجمن علمی ریه
23	دکتر رئیسی محسن	دانشگاه علوم پزشکی اصفهان	فوق تخصص ریه اطفال	عضوانجمن علمی ریه
24	خانم زنده دل مونا	دانشگاه علوم پزشکی تهران	کارشناس ارشد تغذیه	عضو انجمن تغذیه ایران
25	دکتر سیاری علی اکبر	دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی	فوق تخصص گوارش اطفال	عضوانجمن علمی گوارش
26	دکتر سیدی سیدجواد	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	فوق تخصص ریه اطفال	عضوانجمن علمی ریه
27	دکتر شاهکار لعبت	دانشگاه علوم پزشکی گلستان	فوق تخصص ریه اطفال	عضوانجمن علمی ریه
28	شکار معصومه سرایی	دانشگاه علوم پزشکی قزوین	کارشناس تغذیه	
29	دکتر شیرزادی روح اله	دانشگاه علوم پزشکی تهران	فوق تخصص ریه اطفال	عضوانجمن علمی ریه
30	دکتر صادقیان مهناز	دانشگاه علوم پزشکی ایران	فوق تخصص گوارش اطفال	عضوانجمن علمی گوارش
31	دکتر سوده صالحی	دانشگاه علوم پزشکی گیلان	فوق تخصص گوارش اطفال	عضوانجمن علمی گوارش
32	دکتر صانعیان حسین	دانشگاه علوم پزشکی اصفهان	فوق تخصص گوارش اطفال	عضوانجمن علمی گوارش
33	دکتر صدر سعید	دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی	فوق تخصص ریه اطفال	عضوانجمن علمی ریه



34	خانم ططرنژاد ایدا	دانشگاه علوم پزشکی گلستان	کارشناس تغذیه
35	دکتر علی عظیمی	دانشگاه علوم پزشکی کاشان	عضوانجمن علمی ریه
36	خانم علیرضایی ام البنین	دانشگاه علوم پزشکی تهران	عضو انجمن فیزیوتراپی ایران
37	دکتر علی مددی حسین	دانشگاه علوم پزشکی تهران	عضوانجمن علمی گوارش
38	دکتر علیزاده مهدی	دانشگاه علوم پزشکی قزوین	عضوانجمن علمی ریه
39	دکتر غفاری پور حسینعلی	دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی	عضوانجمن علمی ریه
40	دکتر غیبی شاهمنم	دانشگاه علوم پزشکی اورمیه	عضوانجمن علمی گوارش
41	دکتر فاموری فاطمه	دانشگاه علوم پزشکی اصفهان	عضوانجمن علمی گوارش
42	دکتر فخاریان عاطفه	دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی	عضوانجمن علمی ریه
43	دکتر فرح بخش نازنین	دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی	عضوانجمن علمی ریه
44	دکتر فرهمند فاطمه	دانشگاه علوم پزشکی تهران	عضوانجمن علمی گوارش
45	دکتر فریبرز محمد رضا	دانشگاه علوم پزشکی بوشهر	عضوانجمن علمی گوارش
46	دکتر فلاحی غلامحسین	دانشگاه علوم پزشکی تهران	عضوانجمن علمی گوارش
47	دکتر قالیباف بابک	دانشگاه علوم پزشکی تبریز	عضوانجمن علمی ریه
48	دکتر کاظمی زاده حسین	دانشگاه علوم پزشکی تهران	عضوانجمن علمی ریه



عضوانجمن علمی گوارش	فوق تخصص گوارش اطفال	دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد	دکتر کثیری کرمعلی	49
عضوانجمن علمی ریه	فوق تخصص ریه اطفال	دانشگاه علوم پزشکی تهران	دکتر مدرسی محمد رضا	50
عضوانجمن علمی ریه	فوق تخصص ریه اطفال	دانشگاه علوم پزشکی مازندران	دکتر فرزاد مسیحا	51
عضوانجمن علمی ریه	فوق تخصص ریه اطفال	دانشگاه علوم پزشکی شیراز	دکتر مصلحی محمد اشکان	52
عضوانجمن علمی گوارش	فوق تخصص گوارش اطفال	دانشگاه علوم پزشکی تهران	دکتر معتمد فرزانه	53
	دکترای میکروبیولوژی	دانشگاه الزهرا	دکتر معظمی گودرزی سمیه	54
	دکترای تخصصی فیزیوتراپی	دانشگاه علوم پزشکی اهواز	دکتر راضیه مفتح	55
عضوانجمن علمی ریه	فوق تخصص ریه اطفال	دانشگاه علوم پزشکی تهران	دکتر میرلوحی سیدحسین	56
عضوانجمن علمی گوارش	فوق تخصص گوارش اطفال	دانشگاه علوم پزشکی تهران	دکتر نجفی مهری	57
عضوانجمن علمی گوارش	فوق تخصص گوارش اطفال	دانشگاه علوم پزشکی اصفهان	دکتر نصری پیمان	58
	کارشناس تغذیه	دانشگاه علوم پزشکی مازندران	خانم نقاشیان فرنوش	59
عضوانجمن علمی ریه	فوق تخصص ریه اطفال	دانشگاه علوم پزشکی تهران	دکتر نوایی صفورا	60
	فوق تخصص نوزادان	وزارت بهداشت	دکتر نوروزی شهرام	61
عضوانجمن علمی گوارش	فوق تخصص گوارش اطفال	دانشگاه علوم پزشکی تهران	دکتراله وردی بهار	62
عضوانجمن علمی گوارش	فوق تخصص گوارش اطفال	دانشگاه علوم پزشکی اراک	دکتر هاشمی سید مجتبی	63



## کرونا ویروس جدید

در 31 دسامبر 2019، در شهر ووهان، استان هوبای کوشورچین، گزارش مواردی از عفونت شدید تنفسی شد. عامل آن یک کوروناویروس جدید که ۷۰٪ قرابت ژنتیکی با سارس دارد معرفی گردید. در حال حاضر این ویروس را CoV-2019 و بیماری ناشی از آنرا COVID-19 نامگذاری نموده اند.

### سیستیک فیبروزیز (CF)

سی اف باعث می شود بدن مخاطی ضخیم و چسبنده در ریه ها، لوزالمعده و سایر ارگان ها ایجاد کند. به دلیل مخاط غلیظی که در ریه ها ایجاد می شود، میکروب ها می توانند به راحتی تکثیر شوند و بنابراین بیمار CF در معرض خطر بیشتری از ابتلا به عفونت قرار دارد.

### انتقال

انتقال این ویروس از طریق ترشحات دستگاه تنفسی بیمار صورت میگیرد لذا هدف جلوگیری از تماس با این ترشحات آلوده است. این انتقال به چند صورت امکان پذیر است:

1- انتقال مستقیم

2- انتقال غیر مستقیم

3- انتقال از طریق قطرات حاوی ویروس در هوا

### 1- انتقال مستقیم

در این روش، انتقال از فرد بیمار به فرد سالم است که از طریق تماس فیزیکی با بیماران و ناقلین بیماری امکان پذیر است مانند دست دادن و بوسیدن. دستها میتوانند بسیار آلوده باشند به خصوص تماس با دستهای آلوده بعد از سرفه یا عطسه و پوشاندن دهان و بینی با دستها (تماس با ترشحات تنفسی).



## 2- انتقال غیر مستقیم

در روش انتقال غیر مستقیم ، شما ممکن است فرد بیمار یا ناقل را اصلا ندیده باشید ولی سطوحی که به آنها دست میزنید مانند دستگیره ها، دکمه های آسانسور و... قبلا از طریق ترشحات تنفسی آلوده یک بیمار، آلوده شده اند.

## 3- انتقال از طریق قطرات در هوا

در این روش انتقال از طریق قطراتی است که بعد از سرفه یا عطسه فرد بیمار در هوا وجود دارد و در صورت عدم تهویه مناسب در فضاهای بسته مانند آسانسور یا خودرو و... آنها را استنشاق کنید. این قطرات می توانند وارد چشم، بینی یا دهان شوند. همچنین این قطرات (بسته به اندازه ای که دارند) به مدت طولانی در هوا معلق نیستند و بعد از مدتی روی سطوح و وسایلی که در محیط هست نشسته و باعث انتقال بیماری میشوند.

دقت کنیم ویروس های تنفسی بسیار مسری هستند و انتقال از طریق تماس مستقیم یا غیر مستقیم با بیماران و ناقلین ممکن است رخ دهد و یا از طریق قطرات در هوا بعد از عطسه و سرفه. برای این ویروس هنوز واکسنی مانند ویروس آنفولانزا، وجود ندارد ولی خوشبختانه با رعایت موارد بهداشتی میتوان از ابتلا به آن جلوگیری نمود.

### اقدامات عمومی

1- پرهیز از تماس مستقیم با سایر افراد مانند دست دادن، بوسیدن و ...

2- از حضور در فضاهای سرپوشیده مانند باشگاه های ورزشی یا سینما و فضای بسته به علت انتقال بیماری از طریق قطرات حاوی ویروس موجود در هوا پرهیزید.

3- از دست زدن به چشمها، دهان و بینی خودداری کنید.



4- سعی کنید سبک زندگی سالمی را داشته باشید. خواب کافی، نوشیدن مایعات به میزان مناسب، خوردن غذا های مقوی، داشتن میزان مناسبی از فعالیت فیزیکی و همچنین کنترل استرس و اضطراب میتواند بسیار مفید باشد. ویتامینهای مکمل توصیه شده توسط پزشک معالج را حتما استفاده کنید و به ویژه سطح خونی ویتامین D خود را در سطح نرمال نگه دارید.

### دستورات بهداشتی:

#### 1- شستشو و ضدعفونی کردن دستها

شستوی صحیح دستها با آب گرم و صابون به مدت 20 ثانیه و سپس خشک کردن آنها میتواند بسیار کمک کننده باشد. در مواردی که دسترسی به آنها مقدور نیست استفاده از مواد یا ژلهای ضدعفونی کننده دست با پایه الکلی، لازم است. خشک کردن دستها بسیار اهمیت دارد و بهتر است از حوله یا دستمال های یکبار مصرف استفاده شده و حتما آنها را بعد از استفاده در سطل زباله بیاندازید.

#### شستشوی دستها در موارد زیر انجام شود:

- قبل و بعد از صرف غذا
- بعد از استفاده از سرویس های بهداشتی
- بعد از تماس با حیوانات یا فضولات آنها
- قبل و بعد از آماده کردن غذا
- بعد از سرفه یا عطسه یا در صورت هر گونه تماس با خلط یا ترشحات تنفسی
- بعد از تماس با سطوح آلوده با سطوحی که احتمال می دهید ممکن است آلوده شده باشند، مانند سطوحی که افراد زیادی با آن تماس دارند مانند نرده یا دستگیره

شستشوی دستها بهتر است با آب گرم و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه و مطابق مراحل ذکر شده در تصویر زیر باشد:

تصویر 1- شستشوی صحیح دستها





بنیاد بیماری سی اف ایران  
Iran CF Foundation (ICFF)  
شماره ثبت: ۴۶۰۶۰



استفاده از مواد یا ژل های ضد عفونی کننده دست همانند روش صحیح شستشوی دست باید به صورتی باشد که تمام قسمت های دست مانند انگشتان، کف دست، پشت دست و حتی بین انگشتان نیز کامل آغشته به مواد ضد عفونی کننده شود.

تصویر 2- استفاده صحیح از مواد یا ژل های ضد عفونی کننده دست



## 2- رعایت فاصله مناسب با دیگران

سعی کنید حداقل یک متر با بیمارانی که مبتلا یا مشکوک به عفونت تنفسی کووید 19 (کرونا ویروس) فاصله داشته باشید این فاصله به منظور جلوگیری از انتقال بیماری از طریق قطرات حاوی ویروس موجود در هوا که هنگام عطسه یا سرفه ایجاد می شود، توصیه میشود. رعایت فاصله بیش از 2 متر بین دو بیمار سی اف لازم است

## 3- استفاده از ماسک



همه افراد مبتلا به CF باید از ماسک مناسب، در هر محیطی که احتمال وجود بیمار مبتلا به کرونا ویروس وجود دارد، استفاده کنند تا خطر انتقال عوامل بیماری زا را کاهش دهند. استفاده از ماسک می تواند موجب کاهش خطر استنشاق میکروب های موجود در هوا شود. همچنین از انتقال میکروب به دیگران جلوگیری کند. نکته مهم این است که حتما قبل از استفاده از ماسک، دستها شسته شده و ضدعفونی شوند.

سازمان بهداشت جهانی اعلام نموده که استفاده از ماسک به تنهایی و بدون شستشو و ضدعفونی کردن دستها کارایی لازم را در جلوگیری از ابتلا به کرونا ویروس جدید ندارد.

هنگامی که از ماسک استفاده میکنید از دست زدن به آن خودداری کنید و اگر احساس کردین مرطوب شده است، آنرا دور بیاندازید و هنگام در آوردن ماسک دقت کنید با قسمت جلوی ماسک تماس نداشته باشین و آنرا از قسمتی که تماس برصورت شماست، گرفته و در سطل زباله بیاندازید. حتما بعد از یک بار استفاده، ماسک را دور بیاندازید و از استفاده مکرر از آن پرهیز کنید.

افراد خانواده بیمار سی اف یا کسانی که با بیمار سی اف در تماس هستند در صورتیکه ابتلای ایشان به کووید 19 تایید شده یا مشکوک به ابتلای آن هستند و علائم آن را دارند (مانند سرفه، تب و تنگی نفس) توصیه میشود، از ماسک مناسب استفاده کنند.

#### **4- بعد از عطسه یا سرفه چه کار کنیم**

هنگام سرفه یا عطسه از یک دستمال استفاده کنید. بلافاصله دستمال را دور بیاندازید، سپس دستان خود را با آب و صابون بشویید، خشک نموده یا آنها را با ماده یا ژل ضدعفونی کننده مخصوص دست با پایه الکلی، تمیز کنید.

در صورتیکه احساس میکنید علائم هرگونه عفونت تنفسی را دارید حتما با سایر بیماران حداقل یک متر فاصله داشته باشید و



از دست دادن با دیگران پرهیز کنید. اگر دستمال ندارید ،  
هنگام عطسه یا سرفه از بازوهایتان کمک بگیرید و صورت خود  
را رو به سمت داخل بازو و آرنج خم کنید. اگر با دستانتان  
صورت را در هنگام عطسه یا سرفه پوشانید، فوراً دست های خود  
را با آب و صابون بشویید.

## منابع

1- Infection Prevention and Control Clinical Care Guidelines, cystic fibrosis foundation guideline , infection control and hospital epidemiology august 2014, vol. 35, no. S1(reviewed 2019)

2- Advice on the use of masks in the community, during home care and in health care settings in the context of the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. Interim guidance 29 January 2020, World Health Organization. WHO reference number: WHO/nCov/IPC\_Masks/2020

3-Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public.  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

4- دستورالعمل پیشگیری و جلوگیری از انتقال عفونت در بیماران سیستمیک فیبروزیز، بنیاد بیماری سی اف ایران، آبان 1398

5- دستورالعمل کشوری کوروناویروس جدید (nCoV-2019) ، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، بهمن 1398