-رعایت اصول پیشگیری از کرونا همیشه و در همه جا و برای همگان الزامی است.

-پیشگیری از انتقال بیماری به بیماران و کارکنان بهداشتی مهمترین اصل در ارائه خدمات است.

- بیماران مبتلا به فشارخون بالا یا دیابت، افراد مسن(مخصوصاً افراد مسن که تنها زندگی می کنند) و افراد در معرض خطر(دارای بیماری های زمینه ای مانند بیماری قلبی عروقی، سرطان، آسم، مشکل سیستم ایمنی، .............) باید بموقع خدمات مراقبت بیماری را دریافت کنند.

-در هر مراقبت یا پیگیری تلفنی بیماران مبتلا به فشارخون بالا یا دیابت در ابتدا با چند سوال در خصوص وجود علائم بیماری کرونا و تماس با افراد مشکوک و یا مبتلا به بیماری کرونا در اطرافیان نزدیک و حضور در محیط های آلوده به ویروس کرونا، غربالگری انجام شود.

-همه کارکنان بهداشتی شامل بهورز و مراقب سلامت و پزشک و بیمار یا مراجعه کننده باید از وسایل حفاظت فردی(ماسک جراحی، دستکش و عینک ایمنی و گان) استفاده کنند.

-از حضور بیش از یک بیمار در اتاق جلوگیری شود. در شرایط ضروری مانند سالمندانی که نیاز به همراه دارند، حضور یک همراه در اتاق بلامانع است.

- قبل از ارائه خدمت مراقبت بیماری دیابت یا فشارخون بالا، باید غربالگری بیماری کووید 19 انجام شود.

-اگر 14 روز از تماس با بیماران مشکوک یا مبتلا به کرونا گذشته باشد یا در صورتی که خود فرد مبتلا شده باشد اگر از 3 روز پیش تب(بدون مصرف تب بر) نداشته باشد و حداقل 3 روز علائم تنفسی(سرفه و تنگی نفس) نداشته باشد و یا 7 روز از شروع علائم بیماری گذشته باشد یا دو تست PCR منفی داشته باشد، با رعایت حفاظت فردی، منعی برای ارائه خدمات نیست).

-با توجه به تماس مکرر کارکنان بهداشتی(بهورز و مراقب سلامت و پزشک) با بیماران و نزدیک بودن فاصله بیماران به کارکنان بهداشتی در حین اندازه گیری فشارخون، احتیاطات زیر باید رعایت گردد:

* در زمان گرفتن شرح حال و پرسش سوالات، فاصله حداقل یک متر از بیمار، رعایت شود.
* در زمان اندازه گیری فشارخون، فاصله حداکثر 1 متر از بیمار رعایت گردد و حتی الامکان روبروی بیمار قرار نگیرند.
* ارائه دهنده خدمت باید از دستکش استفاده نماید و در صورت تماس با بیمار دستکش ها تعویض گردند.
* دستکش های یکبار مصرف نباید شستشو شوند.
* بعد از هر بار معاینه بیمار، در صورت عدم استفاده از دستکش شستشوی دست ها با آب و صابون یا محلول ضدعفونی انجام شود.
* کاف یا بازوبند دستگاه اندازه گیری فشارخون و گوشی پزشکی بعد از هر بار استفاده با محلول الکل 70 % ضد عفونی شود.
* ازکاورهای یکبار مصرف بر روی ترازو استفاده شود و بعد از هر بار اندازه گیری وزن تعویض گردد.
* در صورت استفاده از تخت معاینه کاور آن تعویض گردد.
* صندلی معاینه برای هر بیمار ضد عفونی شود.

-اگر بیمار دستگاه اندازه گیری فشارخون در منزل دارد، می توان از وی خواست که روز مراجعه به مرکز بهداشتی(خانه بهداشت/پایگاه سلامت/مرکز خدمات جامع سلامت) دستگاه خود را به همراه داشته باشد تا احتمال انتقال آلودگی به بیمار کاهش یابد. در این شرایط نکات بهداشتی برای پیشگیری از آلودگی دستگاه در مرکز ارائه خدمت نیز مد نظر قرار گیرد و پس از اندازه گیری فشار خون دستگاه ضدعفونی شود. هم چنین می توان در خصوص نحوه اندازه گیری صحیح فشارخون نیز آموزش لازم را ارائه کرد.

-دستگاه ها و تجهیزاتی که برای بیماران استفاده می شود باید حتما قبل و بعد از استفاده ضدعفونی شوند.

-بیمارانی که داروهایی برای درمان سرطان یا برای بیماری های مغزی و یا کورتن مصرف می کنند باید فشارخون آن ها با فاصله کمتری (هر دو هفته یکبار یا حداکثر ماهانه) اندازه گیری و پایش شود.

-در زمان بحران بیماری کووید 19 تغذیه بیماران مبتلا به فشارخون بالا باید با دقت بیشتری پایش شود و برای پیشگیری از بیماری کووید 19، از مصرف مواد غذایی و داروهایی که بالا برنده فشارخون هستند خوداری کنند. مانند داروهای گیاهی ازجمله زنجبیل (دستورالعمل تغذیه ابلاغ شده است)

- با توجه به احتمال بیشتر خطر ابتلا به بیماری کووید19 در بیماران دیابت و اهمیت کنترل مطلوب قند خون توصیه میشود افراد دیابتی به دفعات بیشتری قند خون خود را اندازه گیری کنند. بخصوص در کسانی که انسولین مصرف میکنند روزانه حداقل 4 نوبت اندازه گیری قند خون توصیه میشود. (با گلوکومتر)

- بیماران مبتلا به بیماری قلبی عروقی، فشارخون بالا و دیابت باید از فشارهای روانی دور باشند و استرس را مدیریت کنند.

- در دوران قرنطینه فردی برای بیمار یکرونا، مراقب سلامت روان افراد مبتلا به بیماری قلبی عروقی، فشارخون بالا و دیابت باشیم.

-بیماران مبتلا به بیماری قلبی عروقی، فشارخون بالا و دیابت در دوران قرنطینه بیماری کرونا، اضطراب بیشتری را متحمل می شوند. مراقب سلامت روان آن ها باشیم.

- خود مراقبتی از جمله انجام فعالیت بدنی و رعایت دستورات تغذیه ای در بیماری فشارخون بالا و دیابت در شرایط بحران بیماری کرونا، بسیار اهمیت دارد.

- در شرایط بحرانی بیماری کرونا خود مراقبتی و اصلاح شیوه زندگی در خصوص فعالیت بدنی، تغذیه و مصرف دخانیات و الکل به منظور بهبود کنترل قند و فشارخون، از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

-به بیماران در خصوص رعایت موارد زیر آموزش داده شود:

* رعایت فاصله گذاری ایمن با دیگر مراجعه کنندگان.
* دور انداختن ماسک و دستکش در سطل زباله و تعویض لباس های خود بعد از ورود به منزل.
* شستشوی صورت و دست ها(حداقل 20 ثانیه با آب و صابون) و ضد عفونی کردن وسایلی که همراه بیمار بوده است مانند کیف دستی با محلول های ضدعفونی کننده حاوی الکل 70 درصد).
* نحوه دفع وسایل آلوده حفاظت فردی.

-در زمان قرنطینه خانگی بیماری کرونا، بیماران مبتلا به بیماری قلبی عروقی و فشارخون بالا باید به میزان کافی دارو ذخیره داشته باشند، تا مجبور به قطع دارو نشوند.

-در شرایط بحرانی کرونا، عوارض بیماری دیابت و فشارخون بالا در این بیماران باید با دقت بیشتری پایش شود. چون ممکن است به علت ابتلای بدون علامت به بیماری کووید 19، دچار عوارض شوند.

-بیماران نباید از داروهایی که سبب افزایش فشارخون می گردد مانند NSAID(بروفن، ناپروکسین، ایندومتاسین و ....) استفاده کنند.

-دریافت واکسن آنفلوانزا و پنومنونی توسط بیماران مبتلا به فشارخون بالا و دیابت توصیه می شود.

-در بیماران دیابتی مبتلا به کووید 19 که احتمال دهیدراتاسیون وجود دارد، قطع مصرف متفورمین و SGLT2 توصیه شده است.

-فعالیت بدنی منظم برای عموم افراد جامعه و حتی بیش از آن برای افراد مبتلا به دیابت فواید زیادی دارد.

-افراد مبتلا به دیابت بیشتر در معرض خطر ابتلا به عفونت با COVID-19 هستند.

-وجود همزمان بیماری های قلبی، بیماری های کلیوی، سالمندی، شدت بیماری را افزایش می دهند.