



## مراقبت‌های بعد از ترخیص بیمار مبتلا به تب کریمه کنگو

۱. بعد از ترخیص، همچنان احتمال عود بیماری و بروز عوارض وجود دارد. رعایت نکات زیر برای بهبودی کامل و پیشگیری از انتقال بیماری بسیار مهم است.

### ۲. استراحت کافی و پرهیز از فعالیت شدید

حداقل ۱ تا ۲ هفته استراحت کنید.

- از انجام فعالیت‌های سنگین، ورزش و کارهای فیزیکی خودداری کنید تا بدن فرصت ترمیم پیدا کند.
- در صورت خستگی، به بدن خود فرصت استراحت دهید.

۳. رعایت بهداشت فردی و محیط زندگی. دست‌های خود را با آب و صابون بشوید. از تماس با ترشحات بدن و وسایل شخصی دیگران پرهیز کنید. محیط اتاق و وسایل را مرتب و تمیز نگه دارید.

۴. پیگیری آزمایش‌ها و ویزیت‌های پزشکی طبق برنامه پزشک آزمایش خون (عطه) انجام دهید. در صورت بروز علائم جدید به پزشک مراجعه کنید. ویزیت‌های بعدی را طبق زمان بندی و منظم انجام دهید.

۵. تغذیه مناسب و نوشیدن مایعات. غذا های سبک و کم چرب استفاده کنید. مایعات به میزان کافی بنوشید. از مصرف الکل و مواد محرک خودداری کنید.

۶. مراقبت از زخم‌ها و محل تزریق. در صورت وجود زخم یا محل تزریق آن را تمیز و خشک نگه دارید. از دستکاری و آلوده کردن محل زخم خودداری کنید. در صورت قرمزی و ترشح یا درد به پزشک مراجعه کنید.

۷. آموزش به خانواده و اطرافیان. نحوه پیشگیری از بیماری را یادآوری کنید. در صورت مشاهده افراد مشکوک به مراکز درمانی مراجعه کنند.

تهیه کننده :  
فاطمه ارکیا  
کارشناس پرستاری

تابستان  
1405

## علائم تب کریمه کنگو

در صورت مشاهده هرکدام از موارد زیر، فوراً به مراکز درمانی مراجعه کنید.

تب ناگهانی و بالا (معمولاً بالای ۳۸ درجه)

سردرد شدید و بدن درد

احساس ضعف، بی‌حالی و خستگی

تهوع، استفراغ و کاهش اشتها

خونریزی‌های پوستی، لته، بینی یا گوش

ادرار خونی یا کاهش حجم ادرار

درد عضلات و مفاصل

در مراحل پیشرفته ممکن است نارسایی کبد و کلیه، زردی، افت فشار خون و اختلالات انعقادی رخ دهد.

## تب کریمه کنگو چگونه منتقل می‌شود؟

### از طریق کنه آلوده



- گزش کنه
- تماس با کنه‌های آلوده
- در طبیعت و دامداری‌ها
- فصل فعالیت کنه‌ها (بهار و تابستان)

### تماس با دام‌های آلوده



- خون، ترشحات، بافت‌های بدن دام
- ذبح و پوست کندن دام
- محیط‌های دامداری و کشتارگاه

### مصرف گوشت آلوده



- گوشت نیم‌پز یا خام
- محصولات دامی
- بدون مجوز بهداشتی
- نگهداری نامناسب گوشت

### انتقال بین انسان‌ها



- تماس با خون و ترشحات بیمار
- درمان‌های پزشکی (سوزن و وسایل آلوده)
- مراقبت از بیمار در منزل یا بیمارستان



کنه، عامل اصلی انتقال بیماری است  
از آن دوری کنید.

## مراقبت‌های پیش از ابتلا

### از تماس با کنه‌ها خودداری کنید.

با لباس‌های پوشیده، جوراب بلند و استفاده از دفع‌کننده‌های جشرات، از مناطق مرتفع و جنگل‌ها هنگام حضور در طبیعت.

### هنگام تماس با دام‌ها و حیوانات اهلی

از دستکش، لباس محافظ و رعایت بهداشت فردی استفاده کنید. از ذبح دام آلوده، تماس مستقیم با خون و ترشحات حیوانات بیمار پرهیز کنید.

### از مصرف گوشت حیوانات وحشی پرهیز کنید.

گوشت دام‌ها و حیوانات وحشی را فقط پس از پخت کامل مصرف کنید از خرید و ذبح غیرمجاز خودداری کنید.

### محیط کار و زندگی خود را ایمن نگه دارید.

از ورود به مزارع، جنگل‌ها و مناطق پرخطر در فصل گرم خودداری کنید، وسایل و تجهیزات کار را به‌طور منظم ضدغونی کنید.

## کارهایی که نباید انجام دهید

- × از کندن کنه با دست خودداری کنید.
- × کنه را با نیروی زیاد نکشید.
- × بدون دستکش با خون و ترشحات حیوانات تماس نداشته باشید.
- × از ذبح و بریدن غیره مجاز دام‌ها خودداری کنید.
- × گوشت حیوانات بیمار یا مشکوک به بیماری را مصرف نکنید.



## برنامه پیگیری بعد از ترخیص

| زمان              | اقدام پیشنهادی                                                            |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| هفته اول          | مراجعه به پزشک در صورت تب، خونریزی یا علائم غیرطبیعی                      |
| هفته دوم          | کنترل وضعیت عمومی، آزمایش خون (طبق نظر پزشک)                              |
| هفته سوم تا چهارم | پیگیری آزمایشگاهی، در صورت نیاز تکرار آزمایش (CBC، پلاکت، آنزیم‌های کبدی) |
| حداقل ۴ هفته      | در صورت بهبودی کامل، مراجعه هزب تایید سلامت بررسی مجدد آزمایش‌ها          |

منبع :

۱. سازمان بهداشت جهانی (WHO)، تب کریمه کنگو.

۲. مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها (CDC)، تب کریمه کنگو.

۳. WHO. Crimean-Congo Haemorrhagic Fever. 2025.

۴. CDC. About Crimean-Congo Hemorrhagic Fever. 2025.