

دستمال یا ماسک استفاده شده را هرگز در محیط رها نکنید! دستمال یا ماسک آلوده خود می‌تواند باعث انتشار ویروس شود.

در هنگام عطسه یا سرفه کردن حتما دهان خود را پوشانده و دستمال را در شرایط ایمن دور بیاندازید.

توصیه می‌شود به طور مکرر سطوح و وسایل پرکاربرد و یا عمومی را با محلول‌های ضدعفونی تمیز نمایید.

در صورت مشاهده علائمی مثل تب، سرفه و یا تنگی نفس حتما به اولین مرکز درمانی مراجعه نموده و از خود درمانی در این شرایط خودداری نمایید.

در مکان‌های پرجمع مانند وسایل نقلیه عمومی از ماسک‌های طبی استفاده نمایید.

با توجه به اینکه بعضی حیوانات میزبان این ویروس هستند، گوشت و تخم مرغ حتما به صورت پخته شده (حرارت دیده شده) استفاده شود.



توصیه‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری از بیماریهای تنفسی و کرونا:

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد.

کودکان زیر ۵ سال، مادران باردار و سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتونی مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم است برای پیشگیری نکات زیر را رعایت نمایید:

- هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیمو ترش تازه استفاده نمایید.

- از هویج و کدو حلوایی در غذاهای روزانه استفاده کنید.

مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین سی، همراه غذا توصیه می‌شود.

- از مصرف سوسیس، کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود.

- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است.

- از خوردن غذاهایی که خوب پخت نشده (مثل تخم مرغ عسلی، نیمرو و کباب‌هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری شود.

از خوردن غذا و مایعات در مکان‌هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند، خودداری شود.

- در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.

- از جوانه‌ها مثل گندم، ماش و شبدر که حاوی ویتامین سی هستند در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.

- از میوه‌های حاوی آنتی‌اکسیدان فصل، مثل انار، پرتقال‌های توسرخ، گریپ فروت و ... استفاده کنید. به خاطر داشته باشد رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه، نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها از جمله ویروس کرونا دارد.

منبع: وب سایت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سازمان تأمین اجتماعی

بیمارستان تأمین اجتماعی سنندج

"آموزش همگانی"

آنچه باید برای مراقبت خود و خانواده

در مقابله با بیماری کرونا بدانیم!



کمیته آموزش بیمار

پاییز ۱۴۰۰

همانطور که می‌دانید، در این روزها جهان با یک چالش بهداشتی بزرگ یعنی گسترش بیماری حاد تنفسی ناشی از نوعی ویروس به نام کرونا مواجه شده است!

همیشه یکی از مشکلات مهم بیماریهای تنفسی ویروسی انتقال و انتشار سریع ویروس از فرد آلوده به فرد سالم بوده است.

ویروس کرونا چیست؟ ویروس کرونا عضو خانواده کرونا ویروس‌ها می‌باشد. در این خانواده عوامل بیماریهای حاد تنفسی دیگر مانند بیماری سارس و یا مرس نیز وجود دارد.

دوره نهفتگی: دوره نهفتگی این ویروس حدود ۲ روز تا ۱۴ روز می‌باشد. به عبارتی ساده‌تر در دوره نهفتگی، ویروس در بدن فرد وجود دارد اما علائم بیماری مشاهده نمی‌شود. باید توجه داشت ویروس می‌تواند در دوره نهفتگی از فرد آلوده‌ی بدون علامت، به فرد سالم منتقل شده و او را نیز آلوده و مبتلا سازد!

علائم بیماری: تاکنون علائم گزارش شده اغلب شامل تب، سرفه و تنگی نفس بوده است. شدت علائم متفاوت است و از موارد خفیف تا شدید و کشنده مشاهده می‌شود! به طور کلی می‌توان گفت که علائم بیماری کرونا تا حدودی شبیه به آنفلوآنزا و یا سرماخوردگی می‌باشد.

راههای انتقال ویروس: به طور معمول انتقال ویروس از یک فرد به فرد دیگر در اثر تماس نزدیک (در فاصله ای کمتر از ۲ متر) و از طریق تماس با قطرات و ترشحات دستگاه تنفس فرد آلوده در اثر عطسه یا سرفه اتفاق می‌افتد.

مهم‌ترین و قطعی‌ترین راهکار برای جلوگیری از آلوده شدن به این ویروس، کاهش احتمال تماس با این ویروس است! بنابراین با رعایت نکات ذیل می‌توان به میزان قابل توجهی احتمال ابتلا و انتشار ویروس را کاهش داد:

-دستها را به طور مرتب با آب و صابون بشویید.

-می‌توان در طی روز و در محل کار و یا مدرسه برای شستشو و ضدعفونی دست‌ها از محلول‌ها و ژل‌های ضدعفونی کننده قابل حمل رایج استفاده نمود.

-از لمس نمودن لب‌ها، دهان، چشم‌ها و بینی با دستان آلوده پرهیز نمایید.

--توصیه می‌شود از دست دادن، روبوسی و در آغوش گرفتن خودداری نمایید.

در زمان بروز علائمی مانند عطسه، سرفه و یا بطور کلی علائم شبیه سرماخوردگی بهتر است فرد بیمار از خانه خارج نشود.