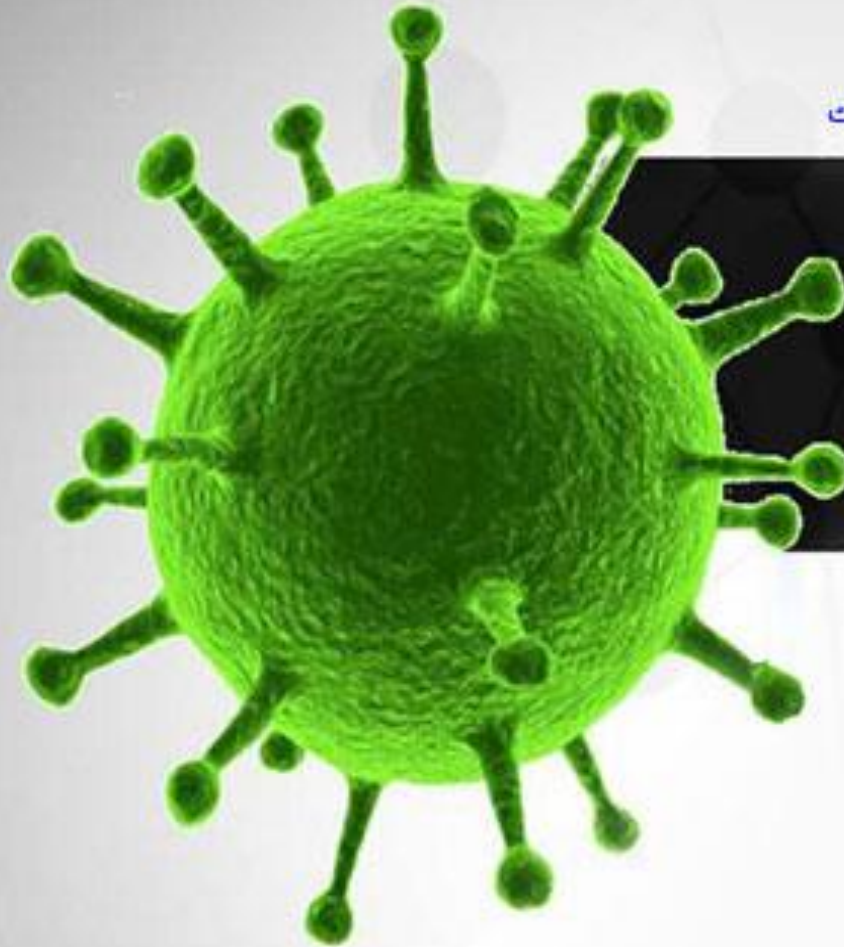




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک



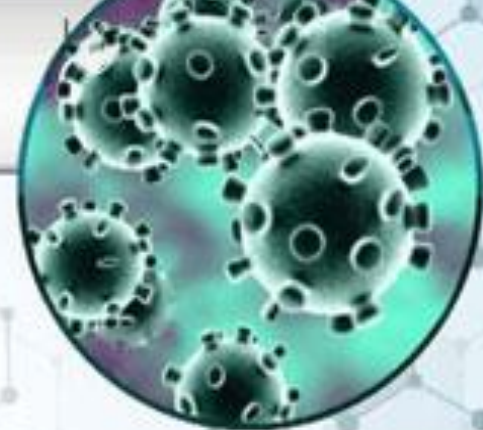
بسته آموزشی کروناویروس (شماره ۹)

ویژه مبتلایان به بیماریهای سیستمیک
"بیماران قلبی و عروقی، بیماران دیابتی، افراد مبتلا
به آسم، بیماران مبتلا به سرطان"

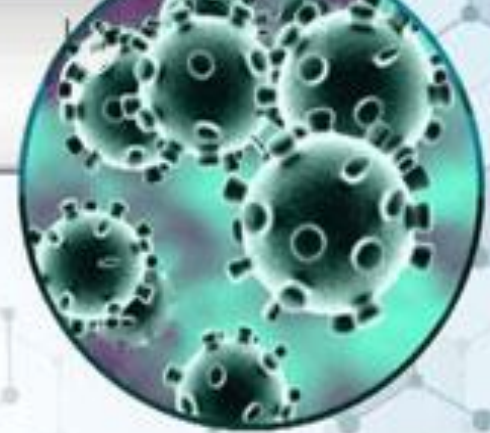


اسفند ۱۳۹۸

مرکز بهداشت استان مرکزی



**«با خودمراقبتی و مشارکت در بهداشت فردی
و اجتماعی می توانیم از ابتلا به کروناویروس
پیشگیری کنیم و بیماری را کنترل کنیم.»**

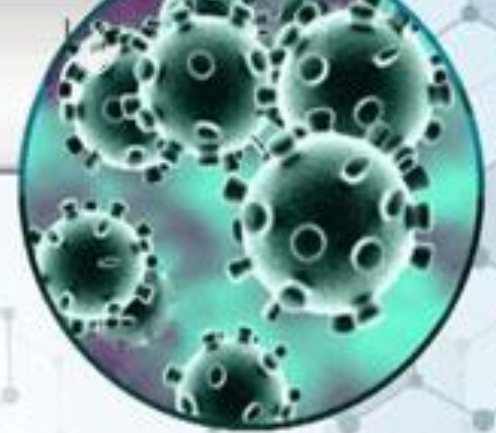


کروناویروس یا کووید ۲۰۱۹ چیست؟

خانواده بزرگی از ویروسها که در جمعیت های انسانی و حیوانی یافت میشوند. طیف بالینی این ویروسها در انسان از یک عفونتهای خفیف سرماخوردگی معمولی تا بیماریهای تنفسی شدید مثل سارس و مرس متغیر است

نول کوروناویروس (NOVEL CORONAVIRUS) کدام است؟

یک سویه جدیدی از کورونا ویروس است که تا قبل از این در انسان گزارش نشده است این کوروناویروس جدید که 2019-N COV نیز نامیده میشود در ۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ موارد و بدنبال آن طغیان بیماری از استان ووهان چین گزارش شده است.

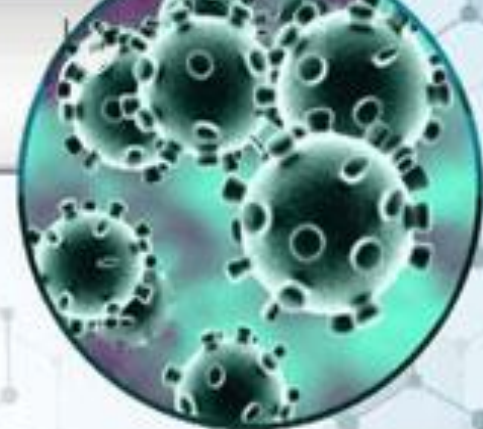


آیا کرونا ویروس جدید همان سارس است ؟

خیر، از همان خانواده است و ۷۰ درصد قرابت ژنتیکی نیز با آن دارد ولی با آن متفاوت است .

خطر کرونا ویروس جدید چقدر است ؟

مثل دیگر بیماریهای تنفسی کورونا ویروس جدید می تواند یک عفونت تنفسی خفیف با علائمی از قبیل آبریزش بینی، گلودرد، سرفه و تب را ایجاد کند و یا باعث یک عفونت شدید تنفسی با علائم پنومونی و مشکلات تنفسی همراه باشد. در موارد نادر کشنده است. در کسانی که بیماریهای زمینه ای دارند تظاهرات بالینی بیماری شدیدتر است.



آیا کروناویروس جدید منشأ حیوانی دارد؟

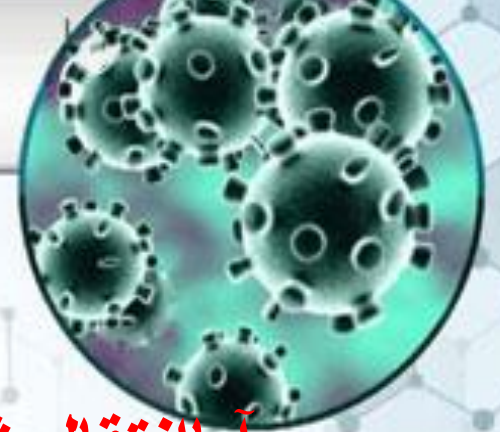
باتوجه به بررسیهای بعمل آمده در مورد سارس و مرس کوروناویروس منبع حیوانی آنها مشخص شده است ولی در مورد کوروناویروس جدید هنوز منبع حیوانی مشخصی شناخته نشده است. ولی شواهد حاکی از آن است که موارد اولیه بیماری کسانی بوده اند که در بازار خرید و فروش آبزیان شاغل بوده اند. لذا لازم است بدون حفاظت فردی از تماس با حیوانات زنده یا سطوح آلوده حیوانی خودداری شود.

به همین ترتیب از مصرف فراورده های حیوانی خام یا خوب پخته نشده (شیر ، گوشت و تخم مرغ) اجتناب شود

از تماس فراورده های خام دامی با پخته شده جلوگیری شود.

آیا حیوانات خانگی باعث انتقال بیماری می شوند؟

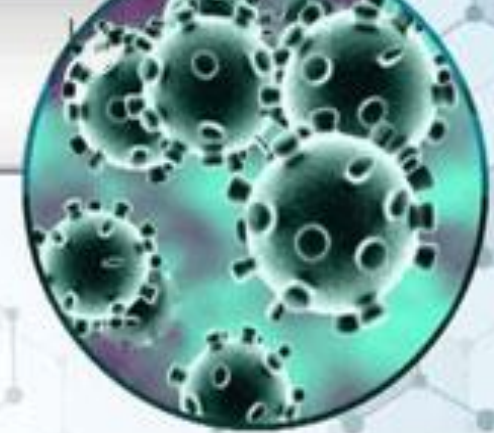
خیر، در حال حاضر هیچ شواهدی مبنی بر آلودگی پتیا (سگ و گربه) وجود ندارد. اما توصیه می گردد از دست زدن به حیوانات خودداری شود و در صورت دست زدن دست ها با آب و صابون (مایع دستشویی) شسته شده یا ضد عفونی گردد.



آیا انتقال شخص به شخص بیماری کروناویروس جدید اتفاق می افتد؟

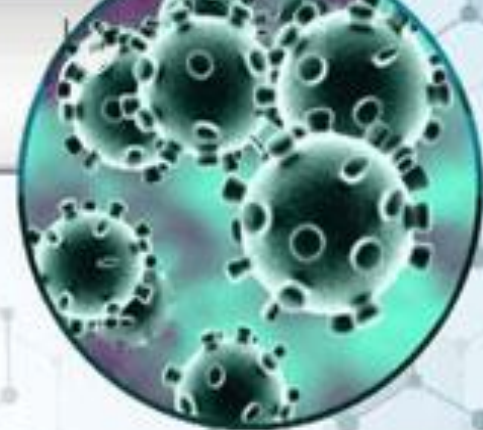
بله از طریق تماس نزدیک با فرد آلوده (در خانواده، محل کار، مراکز درمانی.....) انتقال صورت میگیرد.

عامل بیماری از طریق droplet (ذرات ترشحاتی بیش از ۵ میکرون) در محیط قرار میگیرند این ذرات ترشحاتی تا شعاع یک تا یک و نیم متری برد دارند، ولی عملیات تهاجمی در بیمار میتواند آئروسل تولید شود که در این حالت انتقال هوا برد نیز صورت میگیرد.



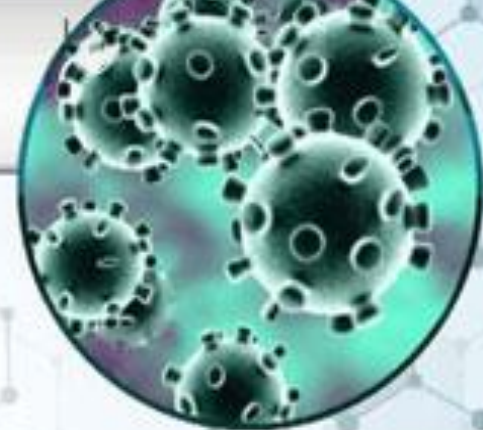
راههای حفاظتی کلی یا خودمراقبتی کدام است؟

- دست ها را بطور کامل و مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوئیم یا با ژل های ضد عفونی کننده و یا محلول با پایه الکلی ضد عفونی کنیم .
- هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا قسمت بالای آستین بپوشانیم .
- از دست دادن و روبوسی با دیگران به طور جدی خود داری نماییم .
- با مبتلایان به بیماریهای تنفسی تماس نزدیک نداشته باشیم .
- فاصله حداقل ۱,۵-۱ متری را از افراد (چه سالم و چه بیمار) رعایت کنیم .
- از تماس دست آلوده به چشم ها ، بینی و دهان خود بپرهیزیم .
- آب دهان ، بینی و دستمال کاغذی خود را در کوچه و خیابان نیندازیم .



راههای حفاظتی کلی یا خودمراقبتی کدام است؟

- در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی در حد امکان از لمس وسایل وسطوح عمومی و دست زدن به چشم ، بینی ، دهان و گوش خودداری نماییم .
- مواد غذایی (گوشت و تخم مرغ) را کاملاً بپزیم و شیر را بجوشانیم .
- در صورت داشتن علائم شبیه آنفلوآنزا ، با آب و نمک دهان خود را شست و شو دهیم.
- در روز های اول بیماری تنفسی ، ضمن استراحت در منزل از حضور در اماکن پر تردد پرهیز کنیم
- از وسایل مشترک مانند قلیان که سهم بالایی در انتقال انواع ویروس ها دارد خودداری نماییم.



• دوره کمون ویروس چقدر است؟

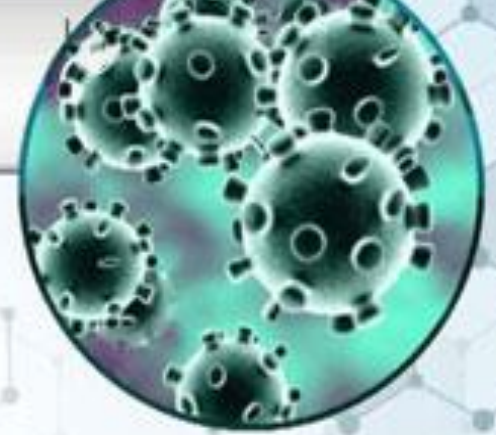
- دوره کمون از ۲ تا ۱۱ روز متغیر است براساس اطلاعات موجود از دیگر کوروناویروسها مثل سارس و مرس، کورونا حتی تا ۱۴ روز نیز ممکن است.

• بقای ویروس در محیط چقدر است؟

- بطور دقیق مشخص نیست. ممکن است در یک شرایط محیطی مناسب از ۲ ساعت تا ۹ روز زنده بماند.

• آیا انتقال بیماری تا قبل از بروز علائم وجود دارد؟

- براساس شواهد موجود ممکن است ولی در زمان بروز علائم حداکثر سرایت پذیری را دارد.
- آیابسته ها یا نامه های وارده از کانون های آلوده باعث انتشار بیماری میشوند
- خیر، براساس تجربه از دیگر کوروناویروسها، این ویروسها روی بسته های نامه ها بمدت طولانی زنده نمی مانند.



مورد مشکوک به کروناویروس جدید

۱- فرد مبتلا به پنومونی (بیماری شدید تنفسی تب دار، SARI) که حداقل یکی از مشخصات زیر را دارا باشد

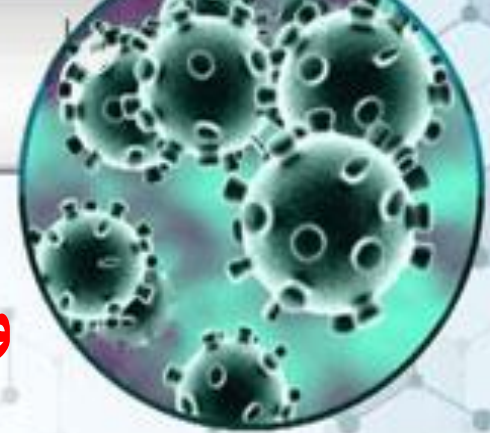
الف- سابقه سفر به چین در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علائم بیماری

ب- علیرغم درمانهای مناسب وضعیت بیمار حادثتر و وخیم تر شده است

۲- فرد مبتلا دارای علائم تنفسی که در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علائم یکی از انواع تماسهای زیر را داشته باشد

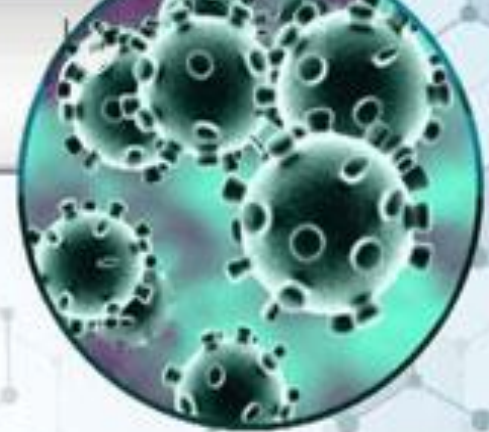
الف- تماس نزدیک با مورد قطعی و علامتدار بیماری n cov-2019

ب- مراقبت مستقیم از بیمار مبتلا به SARI ناشی از n cov-2019



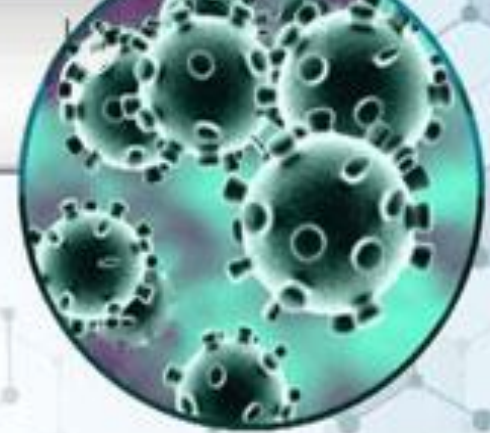
در صورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا ویروس ، آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم؟

- ۱- از حضور در محل کار ، مدرسه و مراکز تجمع خودداری نمایید.
- ۲- تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید .
- ۳- در اتاقی جدا از دیگر افراد خانواده استراحت کنید .
- ۴- هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا گودی آرنج جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.
- ۵- دست های خود را به طور مرتب به خصوص بعد از سرفه و عطسه به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوئید .
- ۶- از دست دادن و روبوسی با دیگران جدا خودداری نمایید

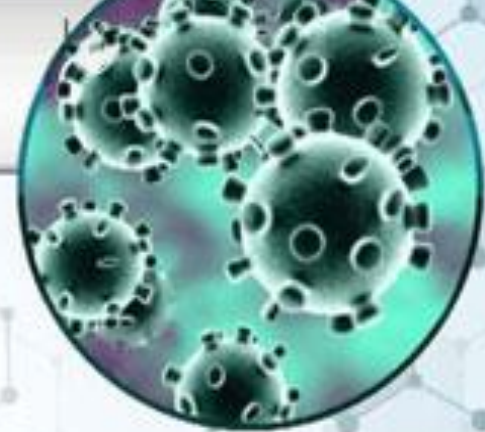


در صورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا ویروس ، آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم ؟

- ۷- با یک ماسک دهان و بینی خود را بپوشانید .
- ۸- ماسک خود را حداقل هر ۲ ساعت یکبار تعویض نمایید .
- ۹- دستمال و ماسک استفاده شده را در سطل زباله درب دار بیندازید .
- ۱۰- از دست زدن به چشم ها ، بینی و دهان خودداری نمایید .
- ۱۱- از لوازم شخصی مانند ظروف ، حوله و ملافه به صورت مشترک استفاده نکنید .
- ۱۲- اشیاء وسطوحی را که اغلب لمس می کنید (تلفن ، دستگیره در و...) ضد عفونی نمایید .
- ۱۳- برای جلوگیری از خشک شدن مخاط بینی و دهان ، مصرف مایعات را افزایش دهید .
- ۱۴- دستورات پزشک و توصیه های بهداشتی را بطور کامل اجرا نمایید .



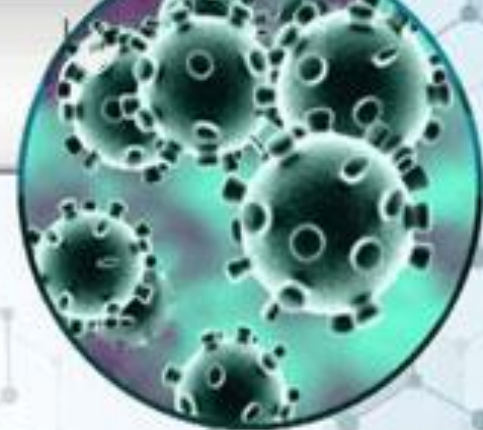
در صورت تشدید علائم بیماریهای تنفسی (تب ، سردرد ، سرفه ، آبریزش بینی ، تنگی نفس و...) به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت یا بیمارستان مراجعه نمایید .



پروتکل مبتلایان به بیماریهای سیستمیک در مقابله با ویروس کرونا

• کرونا می‌تواند از طریق تماس با فرد مبتلا، دست زدن به وسایل آلوده و از طریق هوا منتقل شود؛ بنابراین باید با رعایت نکاتی، از ابتلا به آن پیشگیری کنیم.

کرونا خانواده بزرگی از ویروس‌ها است که هفتمین رده جدید آن در شهر ووهان چین پیدا شده و مرکز شروع طغیان آن در اثر حضور یا کار در بازار عمده فروش ماهی و غذاهای دریایی در ووهان چین بوده است. تب، سرفه، اسهال گوارش علائم شایع ابتلا به کرونا و عفونت ریه (پنومونی)، سندرم تنفسی حاد شدید و نارسایی کلیه علائم شدید ابتلا به ویروس کرونا هستند. سالمندان، خانم‌های باردار، کودکان و افراد با زمینه بیماری‌های دیابتی و قلبی زودتر از سایر افراد به ویروس کرونا مبتلا می‌شوند. کرونا می‌تواند از طریق تماس با فرد مبتلا به کرونا، دست زدن به وسایل آلوده و از طریق هوا منتقل شود؛ بنابراین بهتر است دستان خود را مداوم با آب و صابون شسته و از دست دادن با دیگران به صورت جدی پرهیز کنید.



آیا برای محافظت از خود به ماسک نیاز داریم؟

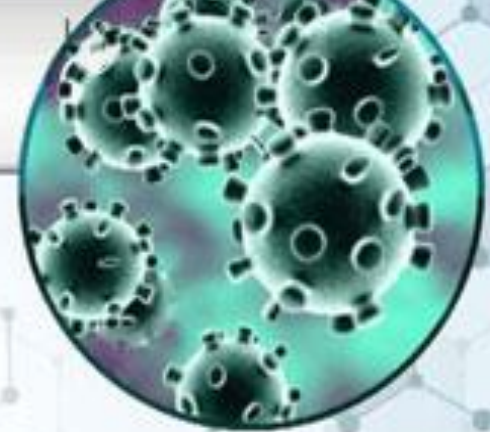
استفاده از ماسک به تنهایی باعث محافظت نمی‌شود؛ باید حتما بهداشت دست و بهداشت تنفسی را رعایت کنید. زمانی که علائم تنفسی (سرفه یا عطسه) دارید، هنگام مراقبت یا پرستاری از افراد مبتلا به ویروس کرونا و زمانی که خودتان به کرونا دچار شده‌اید، باید از ماسک استفاده کنید.

آیا آنتی بیوتیک برای درمان بیماری موثر است؟

در جواب باید بگوییم خیر! چرا که آنتی بیوتیک‌ها روی ویروس‌ها هیچ تاثیری ندارند و از آنجایی که کرونا یک ویروس است پس آنتی بیوتیک روی آن اثری ندارد.

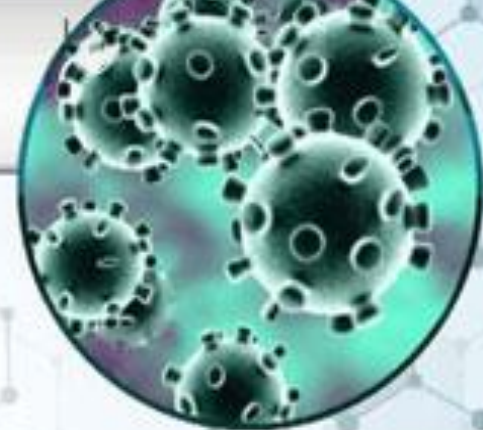
آیا دارویی برای پیشگیری یا درمان این بیماری وجود دارد؟

تاکنون واکسن یا داروی ضد ویروس برای درمان این دسته از ویروس‌ها یافت نشده است ولی داروهای حمایتی و تقویت کننده سیستم ایمنی مورد استفاده قرار می‌گیرد. اما اگر می‌خواهید خودتان را از بیماری محافظت کنید باید به اصول بهداشت تنفسی، بهداشت دست و عدم تماس نزدیک با فرد بیمار پایبند باشید.



نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای بیماران قلبی و عروقی

- ✓ از داشتن داروهای خود به مدت حداقل ۲ هفته در منزل مطمئن باشید.
- ✓ داروهای خود را بدون مشورت پزشک به خصوص در صورت ابتلا به علایم سرماخوردگی یا عفونت تنفسی قطع نکنید.
- ✓ از تغییرات تنفسی خود آگاه باشید و در صورت هرگونه تغییرات در تنفس خود، آن را به پزشک معالج اطلاع دهید.
- ✓ موازین بهداشتی از قبیل شستن دست‌ها با آب و صابون مایع، رعایت آداب تنفسی، (استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه) را جهت پیشگیری از عفونت رعایت نمایید.
- ✓ تا حد امکان سفرهای غیر ضروری و حضور در اماکن شلوغ را محدود کنید.



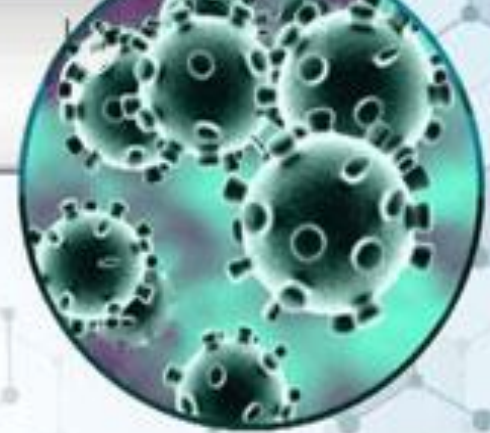
• نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای بیماران دیابتی به کروناویروس:

- موازین بهداشتی از قبیل شستن دست‌ها با آب و صابون مایع و رعایت آداب تنفسی استفاده از دستمال کاغذی به هنگام عطسه و سرفه را رعایت کنید.
- داروهای مربوط به دیابت خود (قرص یا انسولین) را در طول مدت بیماری ادامه دهید. در صورتی که نمی‌توانید آن‌ها را مصرف کنید به پزشک معالج اطلاع دهید، چرا که ممکن است میزان داروهای مورد نیاز شما در طول مدت بیماری تغییر کند.
- قند خون خود را به طور مرتب چک کرده و یادداشت کنید.



نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای بیماران دیابتی به کروناویروس:

- مایعات بیشتر مصرف کنید و رژیم غذایی معمولی خود را ادامه دهید. در صورتی که نمی‌توانید رژیم معمولی خود را ادامه دهید از غذاهای نرم و مایعات که همان مقدار کربوهیدرات دارند استفاده کنید.
- هر روز خودتان را وزن کنید، زیرا یکی از علائم افزایش قند خون از دست دادن وزن به طور ناخواسته است.
- درجه حرارت خود را هر روز صبح و عصر چک کنید چرا که تب یکی از علائم عفونت است.



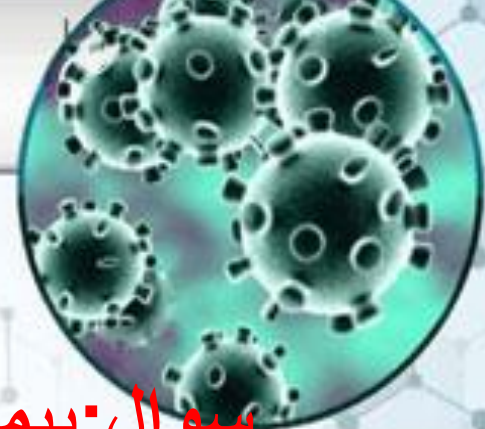
سوال: بیماران دیابتی هنگام مشاهده علائمی شبیه به کرونا چه زمانی به پزشک مراجعه کنند؟

- احساس ناخوشی زیاد به نحوی که به طور عادی نمی‌توانید غذا بخورید.

- اسهال و استفراغ شدید داشته باشید.

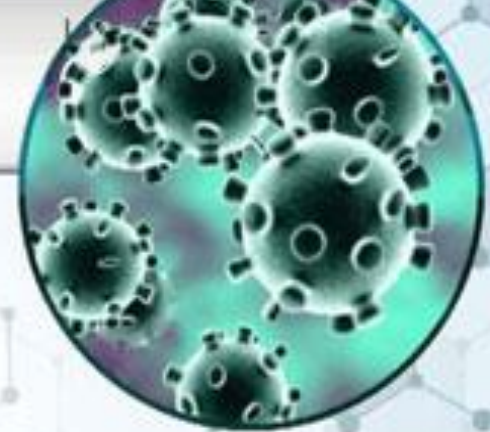
- کاهش وزن ۲ کیلوگرم یا بیشتر داشته باشید.

- دمای بدن شما بیش از ۳۸ درجه سانتی‌گراد باشد



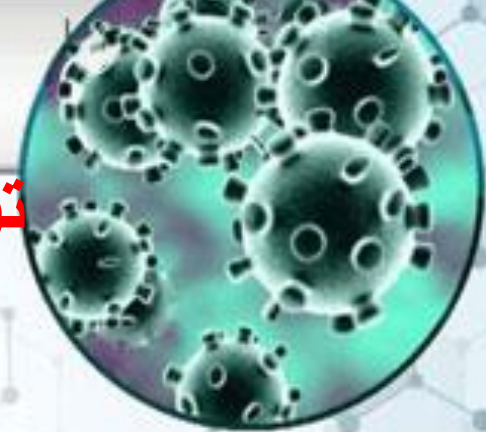
سوال: بیماران دیابتی هنگام مشاهده علائمی شبیه به کرونا چه زمانی به پزشک مراجعه کنند؟

- ❖ قند خون شما کمتر از ۶۰ میلیگرم بر دسی لیتر یا بیش از ۳۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر باشد.
- ❖ تنفس مشکل داشته باشید.
- ❖ احساس خواب آلودگی یا گیجی کنید.
- ❖ در صورتی که علائم قند خون بالا مانند خشکی دهان، بوی تنفس اسیدی یا عدم تعادل داشته باشید.



توصیه‌های بهداشتی به افراد مبتلا به آسم و خانواده جهت پیشگیری از ابتلا به کروناویروس:

- ❖ کلیه موازین بهداشتی از قبیل شستن دست‌ها با آب و صابون مایع، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه، دست نزدن به دهان، بینی و چشم‌ها بادست‌های آلوده و ... را رعایت نمایید.
- ❖ در صورت داشتن علائم شبیه به سرماخوردگی و یاشبیه به آنفلوانزا حتماً به پزشک معالج مراجعه کرده و دستورات دارویی لازم را برای کنترل آسم و درمان آنفلوانزا دریافت کنید.
- ❖ برنامه کنترل آسم شامل نوع دارو، مقدار دارو، زمان مصرف، چگونگی کنترل آسم در مواقع شدید در حمله آسمی و ... را از پزشک معالج گرفته و نزد خود داشته باشید.

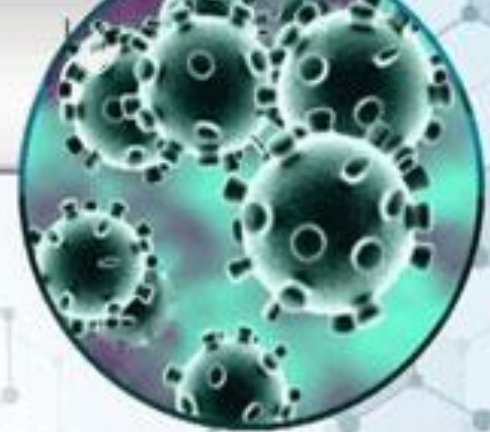


توصیه‌های بهداشتی به افراد مبتلا به آسم و خانواده جهت پیشگیری از ابتلا به

کروناویروس:

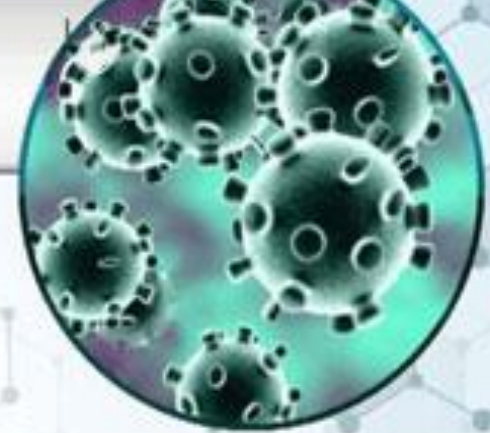
❖ در صورتی که فرزندان آسم دارد، برنامه کنترل آسم او را از پزشک معالج گرفته و مطمئن شوید کودکان توانایی اجرای آن را به نحو صحیح به خصوص هنگام حملات آسمی داشته باشد.

❖ تمام افرادی که به نحوی در مراقبت از کودکان نقش دارند بایستی از برنامه کنترل آسم و نحوه اجرای آن اطلاع داشته باشند.



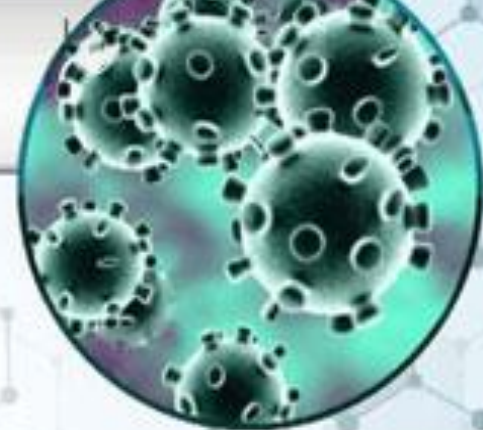
چگونه از خود و دیگران در مقابل ویروس کرونا محافظت کنیم؟

بعد از سرفه یا عطسه، هنگام مراقبت از بیمار، قبل از مصرف غذا، قبل، در حین و بعد از تهیه غذا، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، هنگامی دست‌ها به وضوح آلوده هستند، بعد از تماس با حیوانات یا مدفوع و سایر پسماندهای آن‌ها بهتر است دستان خود را بشویید. در صورتی که دستان شما به وضوح آلوده نیست به طور مداوم آن‌ها را با آب، صابون، مایع یا دستمال الکلی تمیز کنید.

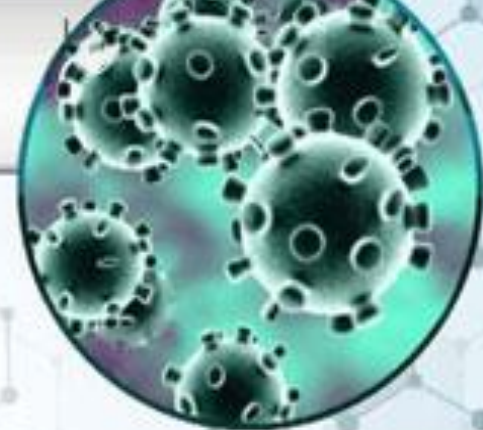


در صورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا ویروس ، آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم؟

- از حضور در محل کار ، مدرسه و مراکز تجمع خودداری نمایید.
- تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید .
- در اتاقی جدا از دیگر افراد خانواده استراحت کنید .
- در هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا گودی آرنج جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.
- دست های خود را به طور مرتب به خصوص بعد از سرفه و عطسه به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید .
- از دست دادن و روبوسی با دیگران جدا خودداری نمایید.
- با یک ماسک دهان و بینی خود را بپوشانید .
- ماسک خود را حداقل هر ۲ ساعت یکبار تعویض نمایید .
- دستمال و ماسک استفاده شده را در سطل زباله درب دار بیندازید.
- از دست زدن به چشم ها ، بینی و دهان خودداری نمایید.
- از لوازم شخصی مانند مانند ظروف ، حوله و ملافه به صورت مشترک استفاده نکنید.
- اشیاء و سطوحی را که اغلب لمس می کنید (تلفن، دستگیره در و...) ضد عفونی نمایید.
- برای جلوگیری از خشک شدن مخاط بینی و دهان، مصرف مایعات را افزایش دهید.
- دستورات پزشکی و توصیه های بهداشتی را بطور کامل اجرا نمایید.



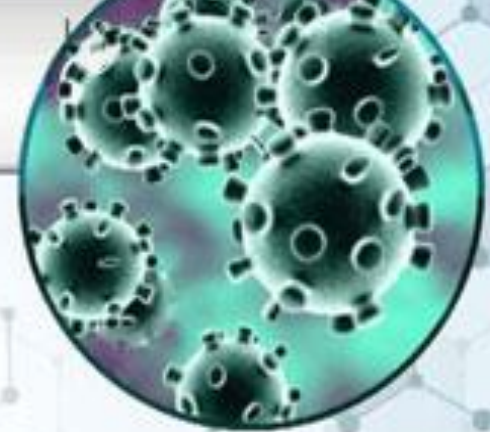
- در صورت تشدید علائم بیماریهای تنفسی (تب ، سردرد ، سرفه ، آبریزش بینی ، تنگی نفس و....) به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت یا بیمارستان مراجعه نمایید .



توجه:

در خصوص بیماران مبتلا به دیابت و مبتلا به فشارخون بالا و بیماران دارای نقص سیستم ایمنی و مبتلایان به سرطان و بیماران مبتلا به ناراحتی های مزمن تنفسی و آسم، نحوه پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا مانند دیگر افرادی باشد (طبق دستورالعمل ویژه کروناویروس) منتها با توجه به پرخطر بودن این گروه از بیماران (نقص سیستم ایمنی) **مراقبت ها و حفاظتها بایستی شدیدتر و بیشتر باشد** .
بخصوص "**در مرحله ابتلا به کرونا**،" با توجه به اینکه این افراد خود به خاطر ماهیت بیماری شان (بحث دارو درمانی و محدودیت های تغذیه ای که خودشان دارند) لذا بهتر است در کنترل پیشگیری و ابتلا دقت بیشتر و بهتر انجام شود .

پزشکان در مورد تظاهرات غیر تنفسی و غیر معمول بیماری در برخی از افراد با نقص سیستم ایمنی باید هوشیار باشند .



چگونه ماسک بزنیم؟

قبل از ماسک زدن دست های خود را با آب و صابون مایع یا مایع دستشویی بر پایه الکل بشویید.

به طور کامل دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید. و مطمئن باشید که فضایی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد.

در زمانی که ماسک دارید اصلا به آن دست نزنید.

در صورتی که ماسک مرطوب یا آلوده شود آن را تعویض کنید.

در هنگام برداشتن ماسک، آنرا با گرفتن بندهای آن از پشت خارج کرده و در سطل زباله دردار گذاشته و دستها را با آب و صابون مایع یا محلول شستشو بر پایه الکل بشویید.

خارج کردن ماسک از روی صورت بایستی از طرف پشت انجام شود.



چند توصیه ساده اما بسیار مهم در خصوص استفاده از ماسک

- ماسک‌ها طول عمر دارند، بهترین علامت برای پایان طول عمر ماسک، بالارفتن رطوبت است (حدود ۳ ساعت) و عمر مفید ماسک فیلتر دار N95 بین ۸ تا ۱۲ ساعت است.

- ماسک‌ها اغلب دوبنده است، گذاشتن آنها چندان مهم نیست اما برداشتن آن اهمیت فوق العاده‌ای دارد

- برداشتن ماسک را صرفاً از طریق بندها اقدام کنید! دست زدن به خود ماسک بعد از چند ساعت تنفس، یعنی دست زدن به موجی از باکتری‌ها و ویروس‌ها!

- اگر ماسک شما دو بند دارد ابتدا بند پایینی و سپس بند بالایی را آزاد کنید، این کار مانع آویزان شدن بدنه ماسک روی لباس شما شده و از انتقال ذرات آلوده روی ماسک به لباس شما پیشگیری می‌کند

- برای دور انداختن ماسک صرفاً بندهای آن را بگیرید، از تماس دست با بدنه ماسک مصرف شده جداً خودداری ورزید! چرا که زحمت چند ساعت تنفس شما در ماسک را هدر می‌دهد.

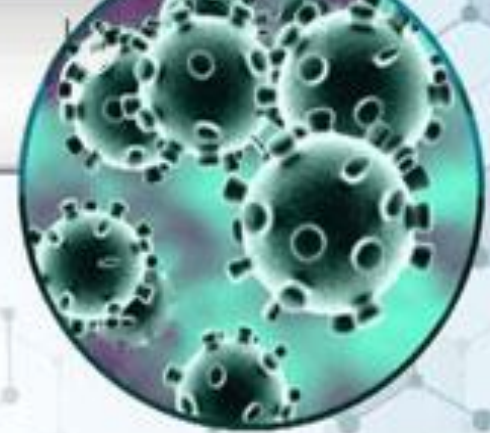
- دقت داشته باشید ماسک بیش از آنکه مورد نیاز شما باشد، باید روی دهان کسی باشد که تنفس محیط را آلوده می‌کند پس اگر در محل کار شما دو ماسک باشد، یکی N95 و دیگری معمولی، ماسک N95 را برای بیمار استفاده کنید!

- کاربرد ماسک نسبت به شستن مداوم و دقیق دست با آب و صابون یا مواد ضدعفونی در درجات بعدی پیشگیری است!

- ماسک استفاده شده را در سطل زباله درب دار بیندازید.

- استفاده از ماسک برای تمام مردم ضرورتی ندارد.



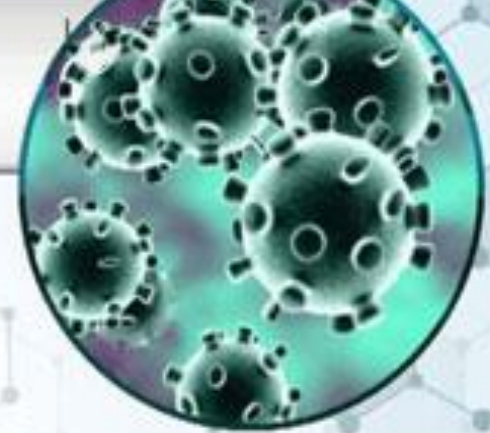


توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از ابتلاء به بیماری کرونا

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

بیماریهای زمینه ای مثل: دیابت و بیماری های ریوی، بیماریهای قلبی، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح زمینه ساز ابتلا به بیماری کرونا ویروس است. کمبود دریافت غذایی و کمبود ویتامین هایی مثل **ویتامین C و A و D** و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماریها را افزایش می دهد. با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی و سبزیهای دارای ویتامین C مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ای، جعفری، پیازچه، شاهی، گوجه فرنگی از منابع غذایی خوب ویتامین C هستند.

هویج و کدو حلوایی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین A هستند. بطور کلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی ها (بجز سبزی های نشاسته ایی) و حداقل ۲ واحد میوه توصیه شود.



کودکان، مادران باردار و سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتونی مصرف می کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و الزام است برای پیشگیری نکات زیر را رعایت نمایند :

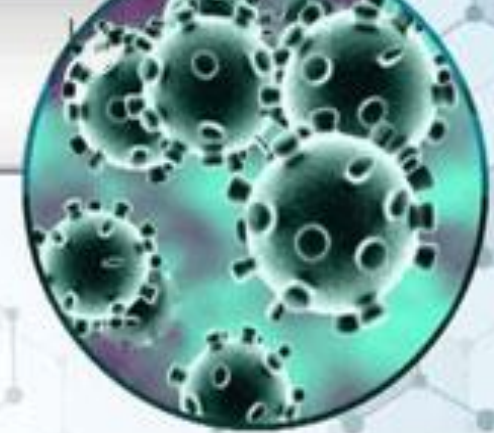
هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.

از هویج و کدو حلوایی در غذاهای روزانه استفاده شود

مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می شود

از مصرف سوسیس و 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 - کمبود ریز مغذی هایی مثل آهن و روی هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند.



از منابع غذایی این ۲ ریز مغذی مثل حبوبات بعنوان جایگزین مناسب گوشت ، شیر و لبنیات و سبزیهای برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.

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

از خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری شود.

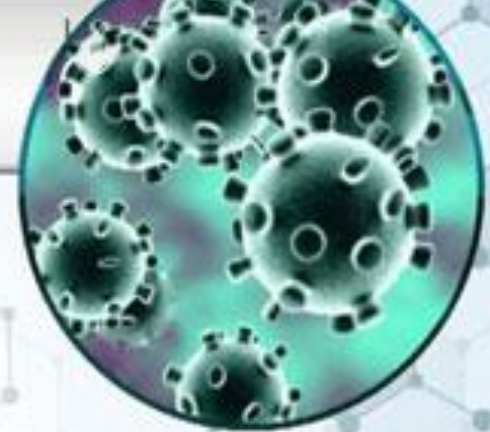
در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.

از جوانه ها گندم ، ماش و شبدر که حاوی ویتامین C هستند در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.

از میوه های حاوی انٹی اکسیدان فصل مثل انار ، پرتقال های تو سرخ ، گریپ فروت و ... استفاده کنید .بخاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی ها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد.



رسانه های آموزشی



کرونا ویروس؛ در کمین است

برای حفاظت از خود در برابر
بیماری های ویروسی و آنفولانزا

شستن دست ها را جدی بگیرید






پنج مرحله شستشوی دست ها

- ۱

۱
- ۲

۲
- ۳

۳
- ۴

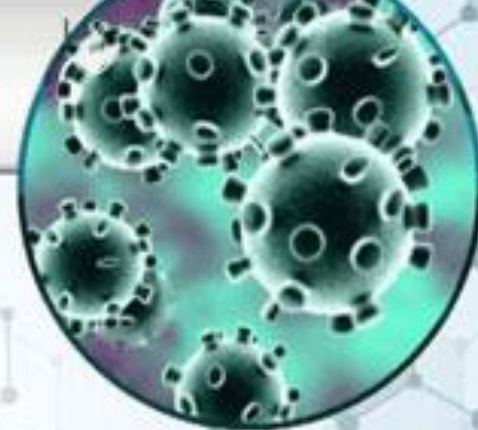
۴
- ۵

۵

 [webda.ir](https://www.instagram.com/webda.ir)

www.webda.ir

t.me/webda 



توصیه های بهداشتی در صورت ابتلا به

بیماریهای تنفسی (کرونا ویروس، آنفلوآنزا و...)

۱- از حضور در محل کار، مدرسه و مراکز تجمع خودداری کنید.

۲- تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.



۳- در اتاقی جدا از دیگر افراد خانواده استراحت کنید.



۴- هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا گودی آرنج جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.

۵- دست های خود را به طور مرتب بخصوص بعد از سرفه و عطسه به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید یا ضدعفونی نمایید.



۶- از دست دادن و روبوسی با دیگران جدا خودداری نمایید.



۷- با یک ماسک دهان و بینی خود را بپوشانید و ماسک خود را حداقل هر ۲ ساعت یکبار تعویض نمایید.



۸- دستمال و ماسک استفاده شده را در سطل زباله درب دار بیندازید.



۹- از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان خودداری نمایید.



۱۰- از لوازم شخصی مانند ظروف، حوله و ملافه به صورت مشترک استفاده نکنید.



۱۱- اشیاء و سطوحی را که اغلب لمس می کنید (تلفن، دستگیره در و...) ضدعفونی نمایید.



۱۲- برای جلوگیری از خشک شدن مخاط بینی و دهان، مصرف مایعات را افزایش دهید.

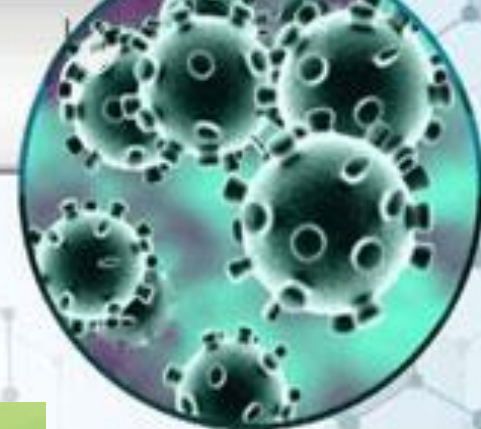


۱۳- دستورات پزشک و توصیه های بهداشتی را به طور کامل اجرا نمایید.



۱۴- در صورت تشدید بیماری سریعا به مراکز درمانی مراجعه نمایید.

منبع: دستورعمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



چه کنیم تا به بیماریهای تنفسی

(کرونا ویروس، آنفلوانزا و...) دچار نشویم؟



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک
مرکز بهداشت دهان و گوارش



۱- دست ها را بطور مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوییم.

۲- هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا گودی آرنج بپوشانیم.



۳- از دست دادن و روبوسی با دیگران به طور جدی خودداری نماییم.

۴- حداقل یک تا یک و نیم متر (۱/۵ - ۱ متر) از افرادی که علائم بیماری تنفسی دارند فاصله بگیریم.



۵- به چشم ها، بینی و دهان خود دست نزنیم.

۶- دستمال، آب دهان و بینی خود را در کوچه و خیابان نیندازیم.



۷- در وسایل حمل و نقل عمومی و مکان های شلوغ در حد امکان از لمس وسایل و سطوح عمومی خودداری نماییم.

۸- از مصرف فرآورده های دامی خام یا خوب پخته نشده (گوشت، شیر، تخم مرغ و...) خودداری کنیم.



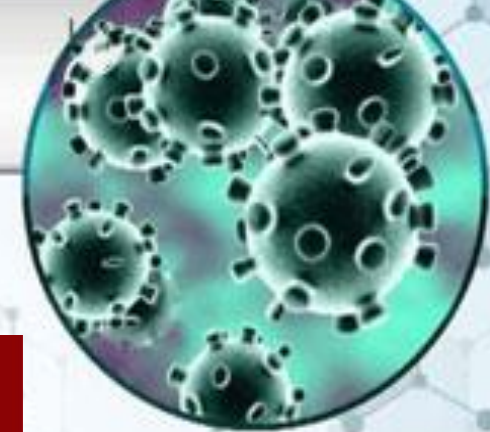
۹- هنگام بیماری در خانه بمانیم.

۱۰- در صورت تماس با حیوانات، دست های خود را با آب و صابون شسته یا ضدعفونی نماییم.



در صورت تشدید علائم بیماریهای تنفسی (تب، لرز، عطسه، سرفه، تنگی نفس و ...) به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت یا بیمارستان مراجعه نمایید.

منبع: دستورعمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

چگونه به بیماری های تنفسی مبتلا می شویم؟



با تماس غیر مستقیم (مثلا
تماس دست) با سطوح آلوده به
ریزقطرات و ترشحات منتقل شده
از بینی یا حلق فرد آلوده.



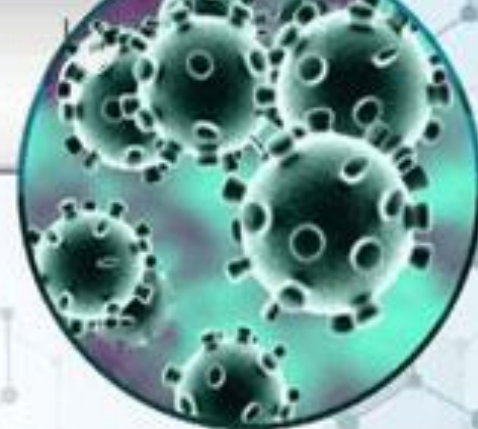
با تماس مستقیم با ریزقطرات
آلوده منتشرشده توسط عطسه
یا سرفه فرد آلوده.



دفتر آموزش و ارتقای سلامت، مرکز مدیریت بیماری های واگیر معاونت بهداشت/ مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

behdasht.gov.ir

iec.behdasht.gov.ir



آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا،

سرماخوردگی باید بدانید

آیا با روش‌های پیشگیری از بیماری‌های تنفسی آشنا هستید؟



بین انگشتان را از رویه‌رو بشویید



بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید



دو کف دست‌ها را با هم بشویید



بند دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید



دور میج معمولاً فراموش می‌شود در آخر حتماً شسته شود



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید



شست دست را جداگانه و دقیق بشویید



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید

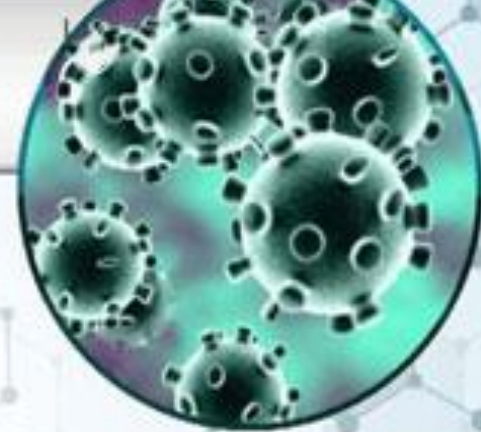


و با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید



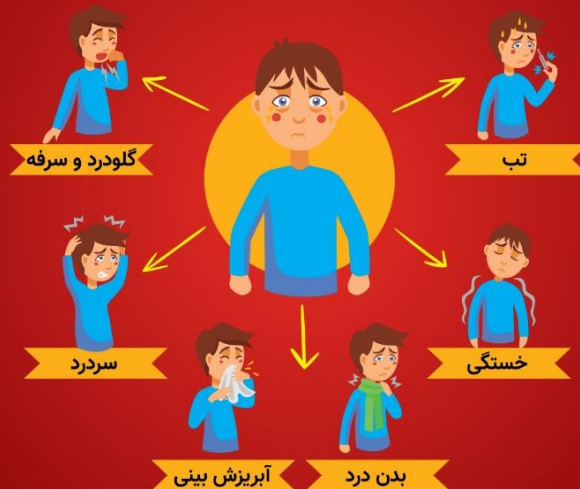
دست را با دستمال خشک کنید

- شستشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون
- حفظ فاصله از افراد بیمار (حداقل ۱ متر)
- استفاده از دستمال هنگام عطسه یا سرفه (در صورتی که دستمال در اختیار ندارید از آستین لباس خود استفاده کنید)
- دور انداختن دستمال پس از استفاده (به روش بهداشتی)
- استراحت در منزل در صورت بیمار شدن (به ویژه در روزهای بعد از ابتلای بیماری)
- مراجعه به پزشک در صورت احساس تنگی نفس و تشدید علائم بیماری



آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

آیا علائم و نشانه‌ها ابتلا به بیماری‌های تنفسی را می‌شناسید؟

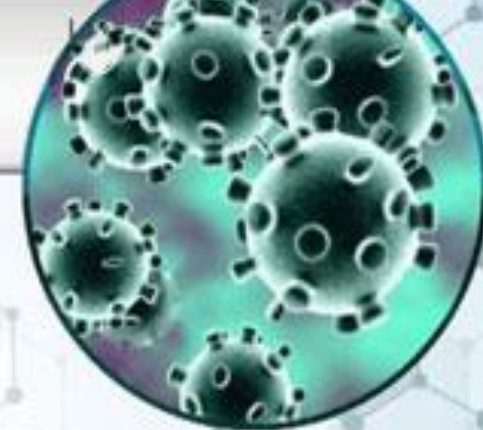




آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید



هر چند بسیاری از موارد بیماری تنفسی خفیف است، اما در صورت احساس تنگی نفس یا طول کشیدن تب بیشتر از ۳ روز حتما به پزشک مراجعه کنید.



آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

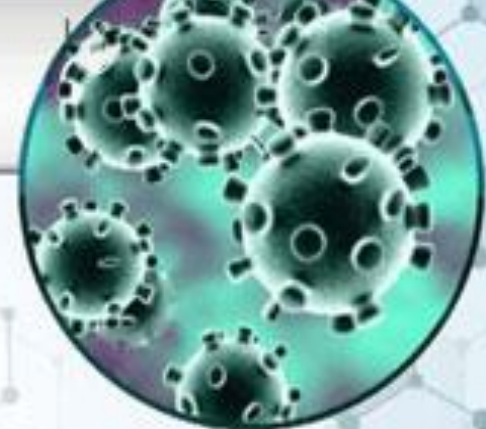
آیا می دانید چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به
بیماری های تنفسی هستند؟

گروه های پرخطر
عبارتند از:

- زنان باردار • سالمندان
(بالای ۶۵ سال) • کودکان
(کمتر از ۵ سال)، مبتلایان
به بیماری های قلبی،
کلیوی، دیابت، آسم
• بیماری های مزمن ریوی

رعایت بهداشت فردی
(شستشوی درست
دست ها، آداب تنفسی)
از مهمترین روش های
پیشگیری از انتشار
بیماری تنفسی در
جامعه است.





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت



راههای پیشگیری از بیماریهای تنفسی کرونا ویروس

کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ یک
ویروس جدید تنفسی است

دست‌های خود را هرترب با آب و صابون بشویید



بین انگشتان را در
قسمت پشت دست
بشویید



دو کف دست‌ها را
با هم بشویید



ابتدا دست‌ها را خیس
کرده و بعد آن‌ها را
صابونی کنید



قسمت دست را
جدگانه و دقیق
بشویید



نوک انگشتان را درهم
گره کرده و به خوبی
بشویید



بین انگشتان
را از رویه‌رو بشویید



دست را با دستمال
خشک کنید



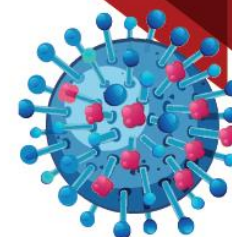
دور مخ معمولاً
فراموش می‌شود! در
آخر حتماً شسته شود



خطوط کف دست را با
نوک انگشتان بشویید



و با همان دستمال شیر
آب را ببندید و دستمال را
در سطل زباله بیندازید



ضمناً بیمار باید در زمان استراحت در منزل
موازین پیشگیری زیر را رعایت کند تا زمانی
که مرکز بهداشت شهرستان (یا استان) به وی
بگوید می‌تواند به فعالیتهای روزمره خود
بازگردد.

در زمان استراحت در منزل، محل استقرار و
استراحت تا زمان بهبودی از سایرین جدا شود
و بهداشت دست و سطوح باید به خوبی رعایت
شود.

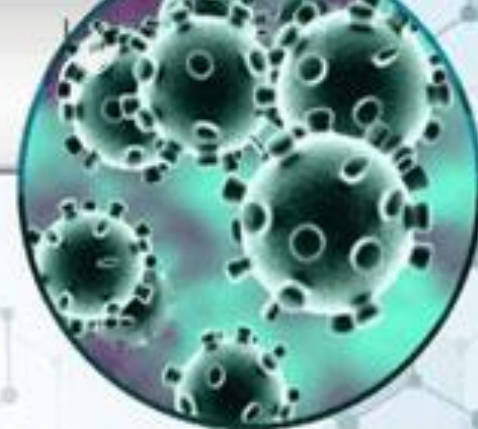
بیمار از یک ماسک معمولی (ترجیحاً ماسک
یکبار مصرف) استفاده کند.

بیمار در هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی
خود را با دستمال کاغذی و یا قسمت بالای
آستین یا ماسک جراحی معمولی بپوشاند.

اطرافیان بیمار از استفاده از وسایل خصوصی
او خودداری کنند.

شستشوی مکرر و صحیح دست‌ها با آب و
مایون به مدت ۳۰ تا ۶۰ ثانیه به‌خصوص بعد از
رفتن به دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از
تمیز کردن بینی، عطسه و سرفه توصیه می‌شود.

برای کسب اطلاع بیشتر خواهشمند است با شماره ۱۹۰
تماس حاصل فرمایید و یا به سایت
iec.behdasht.gov.ir
مراجعه کنید.



راه های درمان بیماری کرونا ویروس

هر چند هیچ نوع داروی ضد ویروس اختصاصی برای کروناویروس جدید ۲۰۱۹ وجود ندارد. ولی این بیماری درمان پذیر است، افرادی که مبتلا به این بیماری شده اند باید از درمان های حمایتی و علامتی استفاده کنند مانند:

- ▶ استراحت در منزل
- ▶ مصرف مایعات فراوان نظیر سوپ و آب
- ▶ مرکبات
- ▶ مسکن های تب بر



در موارد شدید بیماری که نیاز به بیمارستان دارند (علاوه بر تب و سرفه علائم دشواری تنفس نظیر تنگی نفس نیز به علائم اضافه می شود) درمان ها توسط کادر درمانی در بیمارستان انجام می شود.



- ▶ اگر آب و مایون براحی در دسترس نیست، از محلول های بر پایه الکل ضد عفونی دست استفاده کنید. البته اگر دست ها بوضوح کثیف هستند، همواره از آب و مایون استفاده نمایید.
- ▶ از تماس دست های شسته نشده با چشم ها، بینی و دهان خودداری کنید.
- ▶ از تماس نزدیک با افرادی که علائم سرماخوردگی دارند، خودداری نمایید (حفظ فاصله حداقل ۱ - ۲ متر، خودداری از روبوسی، در آغوش گرفتن و دست دادن)
- ▶ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با هر وسیله ممکن بپوشانید مانند دستمال کاغذی، قسمت بالای آستین یا ماسک جراحی معمولی. بعد از استفاده از ماسک یا دستمال، آنها را در سطل زباله بیندازید.
- ▶ سطوح و اشیایی را که در معرض تماس مکرر با دست ها هستند (مانند دستگیره ها) را با استفاده از اسپری ها یا پارچه های آغشته به مواد ضد عفونی کننده (برای سطوح مقاوم وایتکس و برای سطوح حساس الکل ۷۰ درجه) بصورت مکرر تمیز و ضد عفونی کنید.
- ▶ اگر تب، سرفه و یا هرگونه مشکلی در تنفس دارید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید



علائم و نشانه های کرونا ویروس

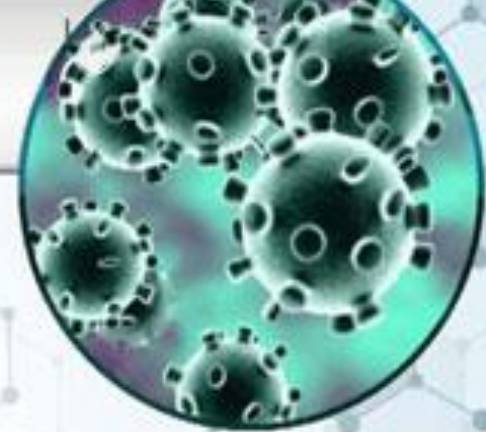
- ▶ علائم اصلی: تب، سرفه و تنگی نفس
- ▶ علائم فرعی: آبریزش، سردرد، احساس خستگی یا کوفتگی



چگونه خود را در برابر این ویروس محافظت کنیم؟

در حال حاضر واکسنی برای پیشگیری از این بیماری وجود ندارد. راه های پیشگیری از انتشار بیماری های تنفسی (مانند کرونا، آنفلوآنزا و سرماخوردگی) عبارتند از:

- ▶ شستنوی مکرر و صحیح دست ها با آب و مایون به مدت ۳۰ تا ۴۰ ثانیه به خصوص بعد از رفتن به دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از تمیز کردن بینی، عطسه و سرفه



راه های درمان بیماری کرونا ویروس

هر چند هیچ نوع داروی ضد ویروس اختصاصی برای کروناویروس جدید ۲۰۱۹ وجود ندارد. ولی این بیماری درمان پذیر است، افرادی که مبتلا به این بیماری شده اند باید از درمان های حمایتی و علامتی استفاده کنند مانند:

- ▶ استراحت در منزل
- ▶ مصرف مایعات فراوان نظیر سوپ و آب مرکبات
- ▶ مسکن های تب بر



در موارد شدید بیماری که نیاز به بیمارستان دارند (علاوه بر تب و سرفه علائم دشواری تنفس نظیر تنگی نفس نیز به علائم اضافه می شود) درمان ها توسط کادر درمانی در بیمارستان انجام می شود.



- ▶ اگر آب و مایهون براهتی در دسترس نیست، از محلول های برپایه الکل ضد عفونی دست استفاده کنید. البته اگر دست ها بوضوح کثیف هستند، همواره از آب و مایهون استفاده نمایید.
- ▶ از تماس دست های شسته نشده با چشم ها، بینی و دهان خودداری کنید.
- ▶ از تماس نزدیک با افرادی که علائم سرماخوردگی دارند، خودداری نمایید (حفظ فاصله حداقل ۱ - ۲ متر، خودداری از روبوسی، در آغوش گرفتن و دست دادن)
- ▶ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با هر وسیله ممکن بپوشانید مانند دستمال کاغذی، قسمت بالای آستین یا ماسک جراحی معمولی. بعد از استفاده از ماسک یا دستمال، آنها را در سطل زباله بیندازید.
- ▶ سطوح و اشیایی را که در معرض تماس مکرر با دست ها هستند (مانند دستگیره ها) را با استفاده از اسپری ها یا پارچه های آغشته به مواد ضد عفونی کننده (برای سطوح مقاوم وایتکس و برای سطوح حساس الکل ۷۰ درجه) بصورت مکرر تمیز و ضد عفونی کنید.
- ▶ اگر تب، سرفه و یا هرگونه مشکلی در تنفس دارید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید



علائم و نشانه های کرونا ویروس

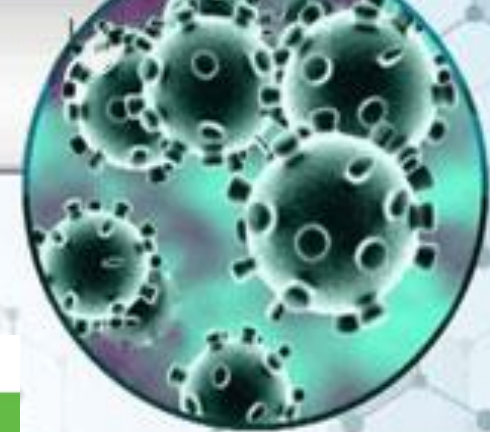
- ▶ علائم اصلی: تب، سرفه و تنگی نفس
- ▶ علائم فرعی: آبریزش، سردرد، احساس خستگی یا کوفتگی



چگونه خود را در برابر این ویروس محافظت کنیم؟

در حال حاضر واکسنی برای پیشگیری از این بیماری وجود ندارد. راه های پیشگیری از انتشار بیماری های تنفسی (مانند کرونا، آنفلوآنزا و سرماخوردگی) عبارتند از:

- ▶ شستشوی مکرر و صحیح دست ها با آب و مایهون به مدت ۳۰ تا ۴۰ ثانیه به خصوص بعد از رفتن به دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از تمیز کردن بینی، عطسه و سرفه



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک
مرکز بهداشت اراک مرکزی

۶ گام کلیدی

برای پیشگیری از شیوع بیماری (کرونا ویروس، آنفلوانزا و ...)



هنگام عطسه و سرفه
دهان و بینی خود را
پوشانیم.



به طور مکرر دست ها
را به مدت ۲۰ ثانیه
با آب و صابون بشوییم.



از دست دادن و
روبوسی با دیگران
خودداری نماییم.



از دست زدن به
چشم ها، بینی و دهان
خودداری کنیم.

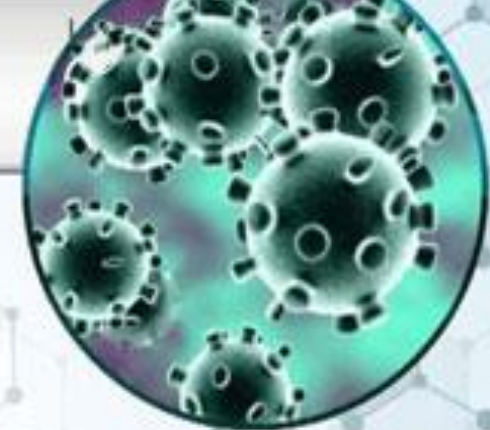


دستمال کاغذی های مصرف
شده را در سطل زباله
درب دار بیندازیم.



هنگام بیماری در خانه بمانیم
و از تماس با دیگران
خودداری کنیم.





مدت کل مراحل:
۴۰ تا ۶۰ ثانیه

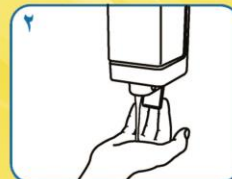
چطور دست ها را بشوئیم؟



کف دست راست بر پشت دست چپ انگشتان درهم و بالعکس



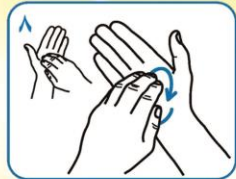
کف دست ها را به هم بمالید.



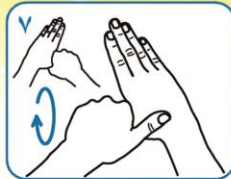
صابون کافی برای پوشاندن سطح دست ها بردارید.



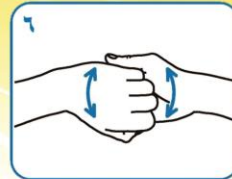
دست ها را با آب خیس کنید.



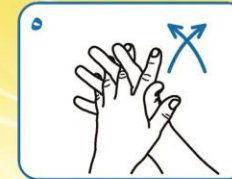
مالش های مدور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس



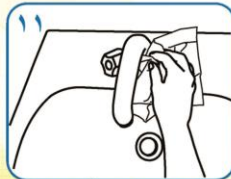
مالش گردشی شصت یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس



پشت انگشت ها را داخل کف دست ها ببرید تا درهم قفل شوند



مالیدن کف دست ها با انگشتان درهم



با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

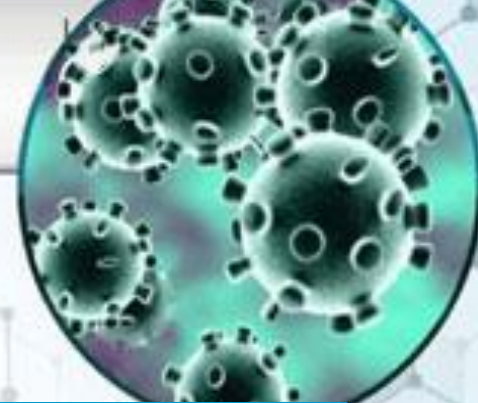


دست ها را با دستمال خشک کنید



دست ها را با آب شستشو دهید



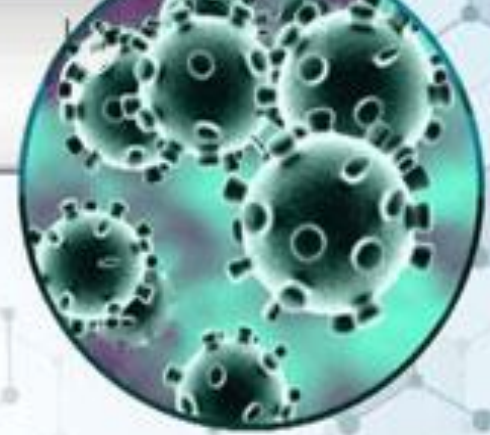


از خود و دیگران در برابر بیماری محافظت کنید. دست‌هایتان را بشویید.



- بعد از سرفه یا عطسه
- هنگام مراقبت از بیمار
- قبل، حین و بعد از تهیه غذا
- قبل از غذا خوردن
- بعد از استفاده از توالت
- هنگامی که کثیف بنظر می‌رسند
- بعد از دست‌زدن به حیوانات و فضولات آنها





راه‌های پیشگیری از بیماری

پرهیز از تماس بدون حفاظت با:



• **افراد بیمار** (از جمله لمس چشم‌ها، بینی یا دهان فرد بیمار)

• **حیوانات زنده اهلی یا وحشی**



World Health
Organization





احتمال ابتلا به عفونت کروناویروس را کاهش دهید.



دست‌هایتان را با آب و صابون یا محلول‌های الکلی تمیز کنید.

هنگام عطسه و سرفه، جلوی بینی و دهانتان را با دستمال کاغذی یا با ساعدتان پوشانید.



از تماس نزدیک با فردی که نشانه‌های سرماخوردگی یا شبه آنفلوآنزا دارد خودداری کنید.

گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.



از تماس بدون حفاظت با حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید.





از دیگران در برابر بیماری محافظت کنید.

هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را
با دستمال کاغذی یا با ساعدتان بپوشانید.



دستمال استفاده شده را در سطل درب دار بیندازید.

بعد از عطسه یا سرفه و هنگام مراقبت از بیمار
دست‌هایتان را بشوید.



World Health
Organization

سازمان بهداشتی جهانی

منبع: دستورالعمل کشوری مقابله با کرونا-بهمن ۹۸
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی