



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

بیماری کرونا ویروس (کوید ۱۹)



ویژه: عموم افراد جامعه

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۰۰-۱۰۱۳

شماره بازنگری: ۰۶

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد کنترل عفونت - واحد آموزش سلامت

* توصیه می شود مواد مغذی تازه و طبیعی نظیر سبزیجات و میوه های تازه نظیر پرتقال، لیمو، گریپ فروت، پسته، گردو، بادام که در تقویت سیستم دفاعی در برابر بیماری ها مفید می باشند، استفاده کنید.

* مصرف مواد غذایی غنی از روی شامل: حبوبات، نخودفرنگی، غذاهای دریایی، گوشت قرمز، لوبیا و دانه سویا به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند.

* مصرف سیر، عنب، آویشن و زنجبیل نیز در درمان تنگی نفس کمک کننده است.

نکته قابل توجه:

مصرف دارو در درمان کرونا فقط با نظر پزشک می باشد.

لطفا از مصرف خود سرانه دارو یا آنتی بیوتیک، خصوصا موارد اعلام شده از طرف افراد سود جو خودداری فرمایید.

منابع:

سایت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

* در زمانهای افزایش موارد بیماری، دیدارهای غیرضروری را حذف کنید یا به تعویق بیندازید و از حضور در اجتماعات یا مکان های شلوغ پرهیز کنید. بویژه اگر مستعد بیماری هستید یا دچار علائم تنفسی شده اید.

* درباره سالمندان (سن بالای ۶۰ سال)، مبتلایان به آسم، برونشیت، بیماری های قلبی-عروقی، بیماران خاص مانند مبتلایان به سرطان، ضعف سیستم ایمنی و مبتلایان چاقی مفرط باید احتیاط و مراقبت بیشتری بکار بست.

* **واکسیناسیون** در پیشگیری از ابتلا به بیماری بسیار موثر است. حتما واکسن بزنید و اطرافیان خود را به زدن واکسن تشویق کنید.

* از دست دادن، در آغوش گرفتن و بوسیدن در ایامی که بیماری در جامعه افزایش یافته است، جدا خودداری کنید.

* اگر مجبور هستید با افراد دیگر در یک فضای محدود باشید درب و پنجره را باز بگذارید تا تهویه اتاق انجام شود.

* وسایلی را که مکرر با آنها تماس دارید ضدعفونی کنید. به عنوان مثال موبایلتان را با دستمال مرطوب شده با الکل ۷۰ درصد تمیز کنید.

* از پخش شدگی ذرات عطسه یا سرفه خود جلوگیری کنید، بهتر است از دستمال استفاده شود یا در قسمت داخل آرنج این کار را انجام دهید. دستمال های مصرف شده را در یک کیسه نایلونی انداخته و آن را گره بزنید و در سطل زباله درب دار بیندازید.



هموطن گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی شما با کرونا ویروس (Covid19) تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب ارائه شده، در جهت پیشگیری و درمان این بیماری اطلاعات لازم را کسب نمایید.

آشنایی با بیماری کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹:

کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹، یک بیماری مسری است که برای اولین بار در آخرین روزهای سال ۲۰۱۹ در کشور چین دیده شد.

ویروس کرونا به دنبال عطسه یا سرفه و یا صحبت کردن فرد مبتلا در هوا منتشر شده و بر روی سطوح پخش می‌شود، سپس از طریق دهان، بینی یا چشم‌ها وارد بدن فرد جدیدی شده و او را مبتلا می‌کند.

بیماری کرونا ویروس چقدر خطرناک است؟

این بیماری مثل دیگر بیماری‌های تنفسی، می‌تواند یک عفونت تنفسی خفیف با علائمی از قبیل آبریزش بینی، گلودرد، سرفه و تب را ایجاد کند و یا باعث یک عفونت شدید تنفسی و مشکلات تنفسی همراه باشد.

افراد زیر خطر زیادی برای ایجاد عوارض شدید ناشی از این بیماری دارند:

- * سالمندان با سن ۶۰ سال و بالاتر
- * افراد مبتلا به ضعف سیستم ایمنی مثل افراد مبتلا به بیماری ایدز یا افرادی که به علت بیماری سرطان، تحت شیمی درمانی هستند.



* افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن مثل دیابت، بیماری قلبی و بیماری ریوی

به همین جهت، این افراد باید احتیاط بیشتری داشته باشند و با رعایت مسائل بهداشتی، تغذیه مناسب و انجام ورزش در منزل به تقویت سیستم ایمنی خود کمک کنند.

بیماری کرونا چه علائمی دارد؟

- * درد عضلانی و خستگی
- * سرفه و درد گلو
- * تهوع و استفراغ
- * آبریزش بینی
- * تنگی نفس
- * تب و لرز
- * سردرد و سایر علائم که ممکن است در برخی از بیماران دیده شود.



چگونه از ابتلا به کرونا پیشگیری کنیم؟

بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا قرار نگرفتن در معرض این ویروس می‌باشد



پیشگیری جهت جلوگیری از ابتلا به بیماری باید بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

* حتی اگر هیچ علامتی از بیماری ندارید، در مکان‌های عمومی تا جایی که ممکن است حداقل یک متر و نیم با دیگران فاصله داشته باشید.

* در زمانهای افزایش موارد بیماری (به اصطلاح دوره ای پیک بیماری) از ماسک برای پوشاندن بینی و دهان استفاده کنید مخصوصاً اگر در محیط سر بسته و یا مکانهای شلوغی هستید که امکان فاصله گذاری با سایرین را ندارید.

* رعایت اصول بهداشتی بویژه شستشوی مکرر دست‌ها و خودداری از لمس بینی و چشم ضروری است.

* دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید، به ویژه بعد از عطسه و سرفه، تماس با حیوانات یا سطوح پرکاربرد مانند دکمه آسانسور و ..

* از تماس نزدیک با فرد دچار علائمی مانند سرماخوردگی، آبریزش، عطسه و سرفه خودداری کنید.

* اگر احساس ناخوشی می‌کنید در منزل استراحت کنید.

* اگر به علایم تنفسی (شامل تب، سرفه و یا تنفس مشکل) دچار شدید فوراً به مرکز بهداشتی، درمانی مشخص و معرفی شده مراجعه کنید.

