

هو الشافی

موسسه خدمات درمانی البرز
با آرزوی سلامتی و موفقیت



پمفلت آموزشی

آنچه باید در مورد کرونا بدانیم

تهیه کننده : واحد ارتقاء سلامت با همکاری خانم
ریحانه علی اکبری ، رابط ارتقاء سلامت دیالیز

منبع : دستورالعمل های وزارت بهداشت

تاریخ تدوین : ۱۳۹۹/۰۶/۰۲

استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین آ (زرده تخم مرغ - گوشت قرمز - مرغ - ماهی - جگر)
استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین سی و مرکبات و سبزیجات
افزودن پیاز و سیر تازه و زنجبیل به غذاها (تقویت سیستم ایمنی)
استفاده از روغن های گیاهی یانباتی مانند زیتون و آفتابگردان
استفاده از عسل جهت تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه
استفاده از منابع غذایی حاوی کربوهیدرات مانند برنج - سیب زمینی - نان سبوس دار و منابع غذایی حاوی پروتئین روی و آهن مانند گوشت قرمز - گوشت مرغ - ماهی - میگو - حبوبات - انواع مغز

آنچه باید در مورد کرونا بدانیم

کرونا ویروس خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که منجر به بیماری تنفسی از سرماخوردگی خفیف گرفته تا عفونت های شدید نظیر بیماریهای تنفسی را شامل می شود.

علائم بیماری :

تب - سرفه های خشک - خستگی - اسهال -
گلودرد - آبریزش بینی - درد عضلانی

راههای انتقال ویروس :

ویروس کرونا از دو طریقه تماسی (شامل تماس با اشیای آلوده به ویروس شامل دستگیره در ، میز ، دست و ...) منتقل می شود. پس رعایت فاصله اجتماعی یک تا دو متر ضروری است .

دوره نهفتگی :

شامل فاصله زمانی بین تماس با کرونا ویروس تا شروع علائم می باشد و این بازه ی زمانی بین یک تا چهارده روز متغیر است .

در صورت بروز علائم زیر در افراد بایست با شماره های ۱۱۵ و ۴۰۳۰ تماس بگیرید و با

سایت SALAMAT.GOV.IR مراجعه نمایند و علائم خود را ثبت کنید.

تنگی نفس - تنفس دشوار - درد قفسه سینه
درد مداوم یا فشار قفسه سینه
تشدید سرفه ها یا بروز سرفه خلط
عدم قطع تب پس از ۵ روز از شروع بیماری
ناتوانی در بیدار شدن یا احساس گیجی
سیاه شدن لب و صورت

راههای پیشگیری از کرونا ویروس

افراد پرخطر شامل سالمندان و بیماران با ضعف سیستم ایمنی (بیماران پیوندی تحت درمان با کوررتیکواستروئید) و بیماران زمینه ای شامل فشارخون بالا و دیابت کنترل نشده - بیماران تنفسی و کلیوی بیشتر در معرض ابتلا هستند.

موثرترین راههای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

نحوه استفاده صحیح از ماسک

طبق توصیه های سازمان بهداشت جهانی بیمار و مراقبین وی باید از ماسک استفاده کنید . (ماسک باید محکم و متناسب با صورت بیمار باشد)

نحوه صحیح شستن دست ها

شستشوی دست باید بعد از تماس با بیماران ، محیط و سطوح مجاور بیمار که توسط دست لمس می شود انجام گردد .

اگر آلودگی مشهود نباشد می توان از محلول های الکلی استفاده کنید.

بعد از شستشوی دست ، باید دستها را با حوله های یکبار مصرف کاغذی خشک کنید .

شستشوی دست باید حداقل ۲۰ ثانیه زمان ببرد.
از تماس چشم به بینی و دهان با دستهای نشسته پرهیز کنید.

تغذیه در بیماران کرونا

با توجه به این که در دوره بیماری کرونا معمولا اشتهای بیمار کاهش می یابد احتمال سوء تغذیه در وی بیشتر است بنابراین مشاوره تغذیه بخصوص برای افراد آسیب پذیر (کودکان - سالمندان - زنان باردار) لازم است.

تامین مقدار زیاد مایعات شامل آب - آبمیوه های تازه (آب پرتغال - آب سیب - آب هندوانه) آب سبزی های تازه (آب کرفس - هویج - آب توت فرنگی) چای کم رنگ - آبگوشت و آب مرغ به میزان حداقل ۸ لیوان در روز

مصرف انواع سوپ داغ و آش های سبک

مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب پز