



دانشگاه علوم، توانبخشی و سلامت اجتماعی

مستازان، توانبخشی رفده

آموزش کووید و نحوه پیشگیری از آن

تهیه کننده:

شیمابر دبار

کارشناس پرستاری

واحد آموزش به بیمار

راهنمای

آموزشی

مددجویان

بیماری کرونا ویروس که با عنوان کووید ۱۹ شناخته می شود، نوعی بیماری عفونی است که اخیراً کشف شده و توسط کرونا ویروس جدید ایجاد می شود.

علائم و نشانه های ابتلا به کرونا ویروس

شایع ترین علائم COVID-19 تب، خستگی و سرفه است. برخی از بیماران ممکن است درد، احتقان و آبریزش بینی، گلودرد یا علائم گوارشی داشته باشند. این علائم معمولاً خفیف است و به تدریج شروع می شود. برخی از افراد آلوده می شوند اما علائمی ندارند و حتی احساس ناخوشی نمی کنند. بیشتر افراد (حدود ۸۰٪) بدون نیاز به درمان خاص، از این بیماری بهبود می یابند. از هر ۶ نفری که مبتلا به کووید ۱۹ می شوند، ۱ نفر به طور جدی بیمار شده و در تنفس دچار مشکل می شود. افراد مسن و افراد دارای مشکلات پزشکی اساسی مانند فشار خون بالا، مشکلات قلبی یا دیابت بیشتر احتمال دارد، به نوع شدید بیماری مبتلا شوند. افراد مبتلا که دچار تب، سرفه و مشکلات تنفسی می شوند، باید به دنبال مراقبت پزشکی باشند.

کووید ۱۹ چگونه منتشر می شود؟

این بیماری می تواند از طریق شخص مبتلا با قطرات کوچک بینی یا دهان در هنگام سرفه یا بازدم از فردی به فرد دیگر گسترش یابد. این قطرات بر روی اشیاء و سطوح اطراف فرد، فرود می آید. سپس افراد دیگر پس از تماس با این اجسام یا سطوح با دستان آلوده؛ چشم، بینی یا دهان خود را لمس می کنند.

می توانند COVID-19 را در صورت تنفس قطرات از فرد مبتلا به COVID-19 که سرفه می کند، بگیرند. به همین دلیل مهم است؛ که بیش از یک متر از فردی که بیمار است، فاصله بگیرید.

برای محافظت از خود و جلوگیری از شیوع بیماری چه کاری میتوانم انجام دهم؟

با استفاده از برخی اقدامات احتیاطی ساده می توانید احتمال ابتلا به عفونت یا انتشار کووید ۱۹ را کاهش دهید:

- ✚ مرتباً دستان خود را با آب و صابون بشویید یا با محلول های حاوی الکل ضد عفونی نمایید
- ✚ حداقل فاصله ۱ متر را بین خود و فردی که سرفه یا عطسه می کند، حفظ کنید.
- ✚ از لمس چشم، بینی و دهان خودداری کنید
- ✚ اطمینان حاصل کنید که شما و اطرافیان، بهداشت تنفسی را به خوبی رعایت می کنید.

بهداشت تنفسی چیست؟

به معنای پوشاندن دهان و بینی با آرنج یا دستمال کاغذی هنگام سرفه یا عطسه است. با رعایت بهداشت در هنگام سرفه کردن، از اطرافیان خود در برابر ویروس هایی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و COVID-19 محافظت می کنید.

- ✚ اگر احساس ناخوشایندی دارید، در خانه بمانید
- ✚ اگر دچار تب، سرفه و مشکل در تنفس هستید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.
- ✚ از ماسک به طرز صحیح استفاده نمایید.

نحوه صحیح استفاده از ماسک را چگونه است ؟

افراد باید از ماسک طبی استفاده کنند.
قبل از قرار دادن ماسک بر روی صورت ، دست های خود را با آب وصابون بشویید یا محلول های الکلی ضد عفونی نمایید.

ماسک را از نظر مرطوب بودن یا سوراخ بودن کنترل نمایید.

نوار فلزی ماسک روی بینی قرار داده و قسمت پایینی ماسک را تا به زیر چانه پایین بکشید؛ تا ماسک دهان و بینی را کاملاً پوشانده و هیچ شکافی بین ماسک و صورت وجود نداشته باشد.

در حین استفاده از ماسک از تماس آن خودداری نمایید و در صورت ضرورت با دستان شسته شده یا ضدعفونی شده این کار را انجام دهید.

در حین استفاده به محض مرطوب شدن ماسک، آن را با ماسک جدید جایگزین نمایید.

پس از استفاده، ابتدا از طریق کش ها؛ ماسک را از پشت گوش در حالی که ماسک را از چهره و لباس خود دور نگه داشته اید، جدا کنید؛ تا با این روش از تماس و لمس قسمت های آلوده ماسک جلوگیری شود و بلافاصله ماسک را در سطل زباله درب دار دور بیندازید.

از رها کردن ماسک، دستکش و دستمال کاغذی مصرف شده در محیط جداً خودداری کنید. شستن دست را بعد از دورانداختن ماسک فراموش نکنید.

نحوه صحیح پوشیدن ماسک



توصیه های تغذیه برای پیشگیری از بیماریهای تنفسی و کرونا

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد. کمبود دریافت غذایی و کمبود ویتامین هایی مثل ویتامین D , A , C و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری ها را افزایش می دهد.

با مصرف روزانه منابع غذایی حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی، کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز، فلفل دلمه ،جعفری، پیازچه، شاهی و گوجه فرنگی سیستم ایمنی را تقویت کنید.

به عنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا ۲ عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند. 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 ای) و حداقل ۲ واحد میوه توصیه می شود.

کودکان زیر ۵ سال، مادران باردار، سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتون مصرف می کنند؛ بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم 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 به عنوان جایگزین مناسب گوشت، شیر و لبنیات و سبزی های برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.
- ✚ از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده مثل تخم مرغ عسلی، نیمرو و همچنین 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 انتی اکسیدان فصل مثل انار، پرتقال های تو سرخ ، گریپ فروت و ... استفاده کنید.
- ✚ به خاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی ها و پروتئین نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد.

سوالات متداول در مورد کرونا

آیا لامپ فرابنفش ضد عفونی کننده می تواند کرونا ویروس را نابود کند ؟

لامپ های فرابنفش (UV) نباید برای ضد عفونی کردن دست یا قسمت های دیگر پوست استفاده شوند چون این پرتو می تواند ایجاد التهاب، حساسیت و خارش پوستی کند.

آیا شستشو مرتب بینی با نمک می تواند از آلودگی به کرونا ویروس جلوگیری کند؟

خیر، این کار تنها اندکی می تواند در تسریع بهبودی سرما خوردگی های رایج موثر باشد.

آیا اسپری کردن کلر یا الکل در سطح بدن برای کشتن این ویروس موثر است؟

خیر، این کار تاثیری در ویروس هایی که وارد بدن شده اند ندارند؛ حتی اسپری الکل یا کلر برای لباس ها و قسمت هایی از بدن مثل چشم ها ، دهان و ... مضر است.

آیا دستگاه خشک کن حرارتی دست می تواند در نابودی کرونا ویروس موثر باشد؟

خیر، تاثیر ندارد برای حفاظت از خود در برابر این ویروس به طور مرتب دستهایتان را آب و صابون به مدت ۳۰ ثانیه بشوید.

آیا واکسن آنفولانزا می تواند در برابر کووید19 از ما محافظت کند؟

خیر، واکسن هایی دیگر هیچ مصونیتی در برابر کرونا ویروس ایجاد نمی کند و هیچ واکسن موثر در این زمینه ساخته نشده است .

منابع :

توصیه های دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

کتابچه پیشگیری از ویروس کرونا بر اساس ترجمه توصیه های سازمان بهداشت جهانی