

مددجوی عزیز:

باسلام و آرزوی سلامتی برای شما، مطالعه این مطلب آموزشی جهت آشنایی شما با راههای پیشگیری از بیماریهای تنفسی ویروسی توصیه می شود.

کرونا ویروس چیست؟

کرونا ویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که هم در حیوانات و هم در انسان یافت می شوند.

دوره کمون بیماری (دوره نهفتگی):

دوره کمون فاصله بین ورود ویروس به بدن تا شروع علائم است که حدود ۲ تا ۱۴ روز متغیر است. به عبارتی ساده تر در دوره کمون ویروس در بدن فرد وجود دارد اما علائم بیماری مشاهده نمی شود باید توجه داشت ویروس می تواند در دوره کمون از فرد آلوده بدون علامت به فرد سالم منتقل شده و آن را نیز مبتلا سازد.

علائم ابتلا به کرونا ویروس:

علائم اصلی: تب | گلو درد | سرفه | تنگی نفس
سایر علائم:

آبریزش بینی | سردرد | بدن درد | لرز | تهوع | اسهال | استفراغ

در صورت تماس با فرد بیمار به مدت

۱۴ روز مراقب علائم فوق باشید.

عفونت با کرونا ویروس مانند سایر بیماری های تنفسی می تواند علائمی از یک سرماخوردگی خفیف تا بیماریهای شدید تنفسی ایجاد نماید.

به نظرمی رسید کودکان، زنان باردار، افراد مسن و افراد دارای شرایط پزشکی خاص قلبی (مانند: دیابت و بیماری های قلبی، نقص سیستم ایمنی) در معرض ابتلا به بیماری شدید با ویروس بوده و آسیب پذیرتر باشد.

راه های انتشار ویروس:

این ویروس از طریق تماس با قطرات تنفسی فرد آلوده (زمانی که سرفه و عطسه می کند) منتقل می شود. یا از طریق تماس با سطوحی که با قطرات براق یا ترشحات بینی آلوده شده است.

۷ گام کلیدی برای پیشگیری از شیوع کرونا ویروس و بیماری های تنفسی نظیر آنفولانزا



۱- شستشوی دست ها:

به طور مکرر دستها را با آب و صابون شستشو دهید و یا از محلول های ضدعفونی کننده جهت ضدعفونی دست ها استفاده نمایید.



۲- استفاده از ماسک:

در هنگام خروج از منزل و یا حضور در مکان های عمومی حتما از ماسک استفاده نمایید.



۳- رعایت فاصله اجتماعی:

در مکان های عمومی نظیر اتوبوس و مترو، کلاسها و جلسات اداری رعایت فاصله حداقل یک متر از یکدیگر الزامی است.



۴- تقویت سیستم ایمنی بدن:

خوردن غذاهای سالم و پروتئینی، سبزیجات و میوه جات و پرهیز از استرس به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک شایانی می کند.

	عنوان سند: ۷ گام کلیدی پیشگیری از کرونا ویروس	
	شماره سند: ۱۸۷-۱۱۱-۱۱۱ شماره ویرایش: ۰۰ شماره بازنگری: ۰۰ تاریخ تدوین: شهریور ۹۹	





بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

۷ گام کلیدی برای پیشگیری از شیوع کرونا
ویروس و بیماری های تنفسی نظیر آنفولانزا



حقیقت: نوشیدن الکل نه تنها باعث محافظت شما از کرونا ویروس نمی شود بلکه می تواند خیلی خطرناک هم باشد.

۳- استفاده از فلفل قرمز، زنجبیل و سیر باعث پیشگیری از ابتلا به کرونا می شود.

حقیقت: استفاده از این ترکیبات (به هر شکلی مثل خام یا پخته) هیچ تاثیری در پیشگیری از ابتلا به کرونا ندارد حتما یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید، مایعات زیاد مصرف کنید و بطور منظم ورزش کنید و به مقدار کافی در روز بخوابید.

۴- اگر به کرونا مبتلا شوید برای تمام طول عمر در برابر این ویروس مصون هستید.

حقیقت: حتی افراد که یکبار مبتلا به کرونا ویروس شوند ممکن است مجدد به این بیماری مبتلا شوند. ابتلا به کرونا ویروس به این معنی نیست که شما مادام العمر مصون شده اید.

۷- غرغره کردن آب نمک و شستن بینی با آب نمک باعث پیشگیری از کرونا ویروس می شود.

حقیقت: تاکنون هیچ گزارشی مثبتی مبنی بر شستن مرتب بینی و غرغره آب و نمک برای پیشگیری از ویروس کرونا وجود ندارد اگرچه تاثیرات مثبت این کار برای پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی معمولی دیده شده ولی تاثیری در پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس ندارد.

۵- تهویه مناسب: در جاهایی که تعداد بیشتری از افراد در کنار هم حضور دارند نظیر کلاس درس و یا جلسات کاری حتما تهویه مطلوب و مناسب (مصنوعی: هواکش - طبیعی: باز کردن درب و پنجره اتاق ها) وجود داشته باشد.

۶- رعایت آداب تنفسی:

در هنگام عطسه و سرفه حتما جلوی دهان خود را با دستمال مناسب بپوشانید (و یا از آرنج خود استفاده نمایید).

۷- رعایت آداب صحیح دفع دستمال و ماسک:

ماسک و دستمال را پس از استفاده داخل سطل زباله درب دار انداخته و از رها کردن ماسک و دستمال های استفاده شده در معابر عمومی و خیابان خودداری نمائید.

باورهای غلط در رابطه با کرونا ویروس covid-19

۱- استفاده ی طولانی مدت از ماسک های پزشکی خطرناک است.

حقیقت: استفاده ی طولانی مدت از ماسک های پزشکی ممکن است چندان راحت نباشد ولی باعث سمیت با دی اکسید کربن و یا کاهش اکسیژن نمی شود.

۲- نوشیدن الکل می تواند باعث پیشگیری از بیماری شود.

آدرس: مشهد- خیابان بهار | تماس: ۰۵۱۳۸۵۹۰۰۵۱-۵

www.bent-hospital.com | Zayeshgah.bentolhoda

منابع پمفلت های وزارت بهداشت

2019-www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus

advice-for-public/