

کرونا چیست؟

کرونا نوعی ویروس است که باعث ایجاد عفونت در بینی سینوس ها یا گلو می شود. نام ویروس کرونا از شکل آن گرفته شده است زیرا هنگام تصویر برداری با استفاده از میکروسکوپ شبیه تاج خورشیدی است.

نکته

- در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از ابتلا به کرونا وجود ندارد.
- بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری قرار نگرفتن در معرض ویروس است

روش های انتقال ویروس کرونا

کرونا ویروس به سرعت از طریق قطرات تنفسی از انسان به انسان و یا از برخی حیوانات به انسان منتقل می شود همچنین این نوع ویروس از راه تنفس و پخش آن در هوا نیز قابل انتقال است

علائم

1. تب
2. سرفه
3. تنگی نفس

سایر علائم

اگر به تب یا
هریک از این
علائم مبتلا بودید
فورا به
مراکز درمانی

- لرز-درد بدن
- تهوع و استفراغ
- اسهال
- گلودرد
- سردرد

درمان

مانند بسیاری از بیماری های ویروسی کرونا ویروس درمان قطعی ندارد تاکنون برای درمان این بیماری داروی اختصاصی معرفی نشده است.

پیشگیری

- دستهایتان را مکرر با آب و صابون به مدت 20 ثانیه بشویید یا از محلول های ضد عفونی حاوی الکل استفاده کنید
- سعی کنید دستکش یک بار مصرف به همراه داشته باشید
- از تماس با افرادی که علائم شبه آنفولانزا دارند خودداری کنید.
- حفظ فاصله یک متری با افرادی که علائم بیماری را دارند ضروری است
- از لمس چشم و صورت خود به ویژه با دست های شسته نشده پرهیزید.
- در مکان های عمومی که محل تجمعات انبوه می باشد حتما از ماسک استفاده

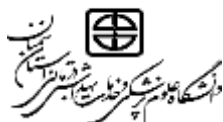
کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران پرهیزید.

- در مکانهای شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی پرهیزید.
- وسایل و ظروف شخصیتان را تمیز و استریل شده و جدا از وسایل دیگران نمایید.
- هنگام عطسه و سرفه دهان و بینیتان را با دستمال بپوشانید و سپس آن را در سطح زباله بیندازید
- گوشت و تخم مرغ را کامل بپزید.
- هنگام بیماری در خانه بمانید.

استفاده از ماسک و بهداشت دست اولین و مهمترین خط دفاع است.

در صورت مشاهده ی علائم:

- فعالیت خارج از خانه را محدود کنید.
- به جز جهت دریافت مراقبت های پزشکی در مکان های عمومی حضور پیدا نکنید.
- از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت

واحد آموزش سلامت

آموزش به بیمار

کرونا ویروس

تهیه کننده: مرضیه امینی، شبنم شیخ (دانشجوی

بهداشت محیط)

تایید کننده: دکتر ترابی متخصص داخلی

شماره سند: V.EDS/CLI/01/01

تاریخ صدور: 1404/11/13

تاریخ بازنگری: 1405/11/13

➤ از جوانه های گندم ماش و شبدر
که حاوی ویتامین C هستند در
رژیم روزانه خود استفاده کنید.
➤ از میوه های حاوی آنتی اکسیدان
مانند انار گریپ فروت استفاده
شود.

➤ استفاده از منابع پروتئین در غذا
روزانه مثل حبوبات و تخم مرغ
حائز اهمیت است.

➤ در صورتی که علائم سرما خوردگی
دارید از غذا های آبکی مثل سوپ
و آش همراه با آبلیمو تازه و مایعات
گرم استفاده کنید

➤ از مصرف سوسیس کالباس فست
فود ها و غذا های چرب و سنگین
اجتناب کنید.

➤ به خاطر داشته باشید رعایت تعادل و
تنوع در برنامه غذایی روزانه نقش
مهمی در پیشگیری و درمان کرونا
دارد.

جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با شماره تلفن
زیر تماس حاصل فرمایید

تلفن: 35225120 الی 28 واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه نمایید:

Velayathose.semums.ac.ir

منابع: راهنمای آموزش به بیمار منیژه نصیری زاده

- در منزل خود را از دیگر افراد خانواده
جدا کنید
- و در صورت امکان از حمام جداگانه
استفاده کنید.
- بایک ماسک طبی همراه صورتتان را
بپوشانید
- علائم بیماری به ویژه تب را کنترل
کنید.

تغذیه

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در
پیشگیری از بیماری های تنفسی از جمله
بیمار ویروس کرونا دارد.

- کمبود دریافت غذایی ویتامین
هایی مثل ویتامین C و A با
تضعیف سیستم ایمنی بدن
احتمال ابتلا به بیماری ها را
افزایش می دهند از جمله منابع
غذایی ویتامین C می توان به
مرکبات کیوی فلفل سبز سبزی
و شلغم اشاره کرد همچنین
هویج کدو حلوایی سبزی های
تیره مثل اسفناج برگ چقندر و
کاهو از منابع مهم ویتامین A
هستند.