

دانستی ها در مورد
ویروس کرونا

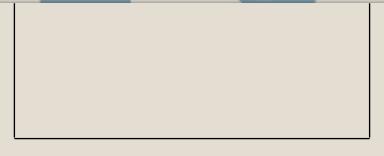
www.ykbook.com

تنظیم کننده و مترجم
رضا پور دست گردان

فصل اول دانستنی های مفید کرونا

فصل دوم تغذیه دربیماری کرونا

فصل سوم باورهای غلط در کرونا



فصل اول دانستنی های مفید کرونا

هنگام خرید از خود محافظت کنید.

هنگام خرید و در صف ها از دیگران حدود ۲ متر فاصله بگیرید.

هنگامی که مجبور به بیرون رفتن از خانه و بودن در اجتماع
هستید با ماسک پارچه ای دهان و بینی خود را پوشانید.

هنگامی که مجبورید شخصا به خرید بروید در ساعاتی که تعداد
افراد کمتری انجا هستند به فروشگاهها مراجعه نمایید (صبح زود و یا شب دیر وقت).



در حال حاضر مشخص نیست که ویروس کرونا تا چه مدت بروی پارچه زنده می‌ماند
مواردی که خوب است رعایت کنید شامل درآوردن کفشها به هنگام ورود به خانه و تعویض لباس‌ها با لباس‌های تمیز پس از برگشت به خانه از مکان‌های عمومی و شستن دست‌ها با آب و صابون پلا فاصله پس از آن، می‌باشد



بنظر میرسد که کودکان در مقایسه با بزرگسالان کمتر تحت تأثیر این ویروس قرار می‌گیرند و اکثر کودکان مبتلا دارای علائمی خفیف و یا حتی برخی بدون علامت بوده‌اند. گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های چین نشان داد که در میان ۷۰ هزار مورد مبتلا کمتر از یک درصد مبتلایان افراد در گروه سنی زیر ۱۰ سال بوده‌اند.

۳



علام کوید ۱۹ در کودکان و بزرگسالان مشابه است. اگرچه کودکانی که ابتلا به کوید ۱۹ آنها تایید شده است معمولاً علام خفیفی نشان داده اند. علام گزارش شده در کودکان شامل علام سرماخوردگی ماتنده آبریزش از بینی ، تب و سرفه بوده است. اسهال و استفراغ نیز گزارش شده است.



زنان باردار برای جلوگیری از ابتلا به کوید ۱۹ باید مانند سایر افراد همان اقدامات احتیاطی را انجام دهند.

دستان خود را بصورت مکرر با دستمالی بر پایه‌ی الکل تمیز کنید و یا با آب و صابون بشویید.

فاصله بین خود و دیگران را حفظ کنید و از حضور در تجمعات بپرهیزید.
از لمس کردن چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.



به جهت حفظ سالمت شاغلین و پیشگیری از ابتال این افراد به کرونا ویروس، کارفرما موظف است حداقل به ازاء هرشیفت ۲ ماسک تنفسی یکبار مصرف از نوع

N95

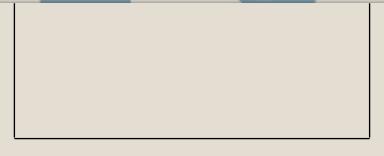
در اختیار قرار داده و افراد فوق الشاره ملزم به استفاده از آن می باشند.



شما می توانید به همان روشی که سرماخوردگی را درمان می کنید ، عفونت خفیف ویروس کرونا را بهبود ببخشید:

- استراحت فراوان کنید.
- مایعات بنوشید.
- برای رفع گلو درد و تب از داروهای بدون نسخه استفاده کنید.
- بخور نیز می تواند به بهبود گلو درد کمک کند.
بیمار به قدر کافی اکسیژن دریافت کند





فصل دوم تغذیه در بیماری کرونا

یکی از مهمترین روش‌های پیشگیری و تقویت بدن در کرونا تغذیه مناسب است، واقعیتی که تحقیقات و مطالعات انجام گرفته هم آن را تایید می‌کنند. هر چند ابتلا به کرونا خود می‌تواند موجب سوء تغذیه در دوره بیماری و حتی پس از بیماری شود.



در مورد ارتباط سواعتنگیه و بیماری کووید ۱۹ مشخص شده که بیماران بستری شده هنگام ورود به بیمارستان دچار سواعتنگیه بوده‌اند که بر افزایش نرخ فوت و هزینه‌های درمان تاثیر مستقیم دارد.

۲



بسیاری از افراد سالخورده مبتلا به کووید ۱۹ دچار سوء تغذیه هستند و درمان آنها در طول دوران بیماری نیازمند حمایت تغذیه‌ای است

۳



یکی از مهمترین اقدامات مراقبتی از بیماران مبتلا به کووید ۱۹، حمایت تغذیه‌ای است، بر همین اساس برای بیماران هر کدام از این گروه‌ها رژیم غذایی مشخصی توصیه می‌شود و سپس تغییر وضعیت آن‌ها تحت نظر گرفته می‌شود، رژیمی با پروتئین و انرژی بالا و مکمل‌ها بسیار مفید است

۴



اگر بیمار یا فرد مشکوک به بیماری قادر به تغذیه از طریق دهان است، توصیه می‌شود از رژیم غذایی با انرژی و پروتئین بالا استفاده شود، این در حالتیست که در مورد افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای، دارای اضافه وزن و نقص‌های مادرزادی باید از همان ابتدا برنامه کامل حمایت تغذیه‌ای اجرا شود

۵



بهتر است در دوران بیماری کرونا غذاهای غیر خشک و نرمتر که راحت‌تر قابل جویدن و بلعیدن هستند، استفاده شود، مصرف غذاهای حاوی فیبر خوراکی هم می‌تواند به هضم بهتر مواد غذایی کمک کند. در صورت کمبود ویتامین و مواد معدنی، بهتر است بیمار از مکمل‌ها استفاده کند.

۶



مجموعه‌ای از مواد مغذی شامل ویتامین‌ها و املاح وقتی با مصرف انواع مواد غذایی همراه باشد و تنوع رعایت شود می‌تواند به سیستم ایمنی کمک کند. بنابراین تاکیدی بر یک نوع ماده غذایی وجود ندارد و مجموعه مواد غذایی مثل مصرف کافی غذاها و سبزی‌ها و پروتئین‌ها و حبوبات به عنوان منابع پروتئین اگر به میزان کافی مصرف شود می‌تواند منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن شود.



انواع ریز مغذی ها مثل ویتامین آ در انواع سبزی ها وجود دارد و هر نوع سبزی و میوه به رنگ زرد و نارنجی مثل هویج و کدو حلوایی می تواند ویتامین آ را در بدن تامین کند. ویتامین سی هم نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر کرونا دارد

۸



کسانی که دوران نفاهت کرونا خود را می‌گذرانند نیز حتما باید از مایعات به اندازه کافی استفاده کنند. چای کم رنگ، انواع مایعات گرم دیگر مثل شیر کم چرب و سوپ باید در دستور کار قرار گیرد. مصرف فست فود و غذاهای چرب توصیه نمی‌شود و بهتر است در دوران نفاهت از غذاهای ساده استفاده کرد.

۹

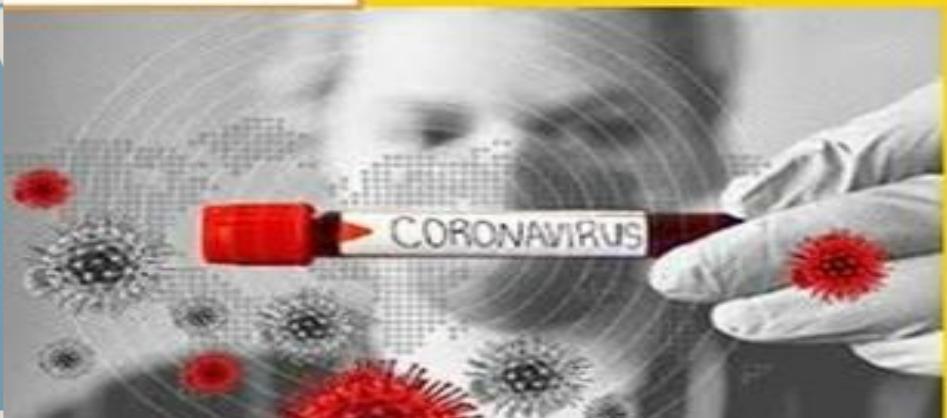




فصل سوم باورهای غلط در کرونا

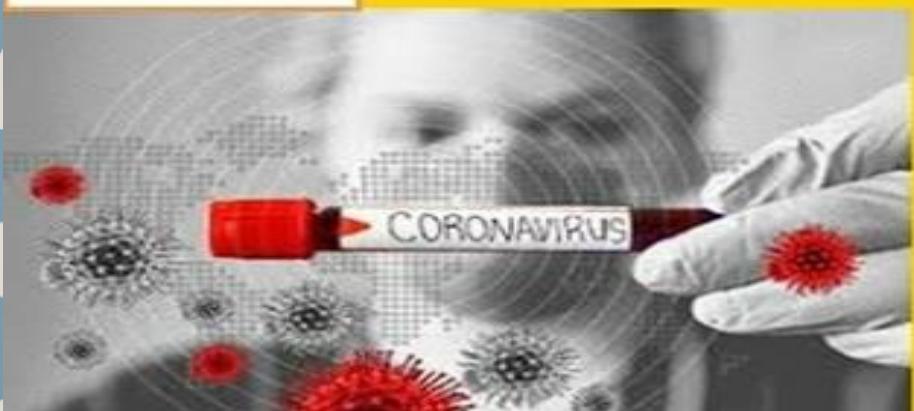
سشوار نمی‌تواند ویروس کرونا ۲۰۱۹ را بکشد. برای اینکه از خودتان در برابر ویروس کرونا جدید محافظت کنید، باید دست‌های خودتان را با پد الکلی پاک کنید یا آن را با آب و صابون بشویید. پس از آنکه دست‌های شما تمیز شد، باید آن را کاملاً با استفاده از دستمال کاغذی یا باد گرم سشوار، خشک کنید.

1



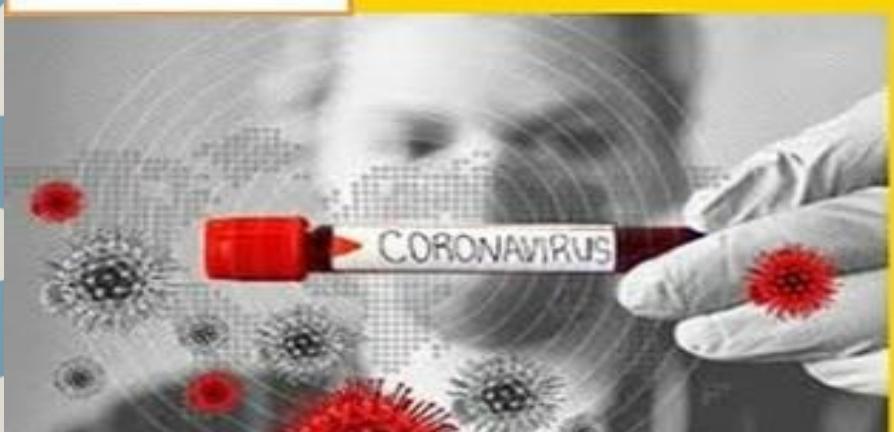
سیر یک غذای سالم است که دارای ویژگی‌های ضد میکروبی فوق العاده‌ای است. با این حال، شواهدی وجود ندارد که خوردن سیر مانع از آلودگی افراد به ویروس کرونا جدید شده باشد.

۲



همه سنین می‌توانند به ویروس کرونا آلوده شوند. افراد
مسن و
افرادی که بیماری‌های دیگری از قبل داشته‌اند
(مثل دیابت و بیماری‌های قلبی) آسیب‌پذیری بیشتری در
برابر این ویروس خواهند داشت.

۳



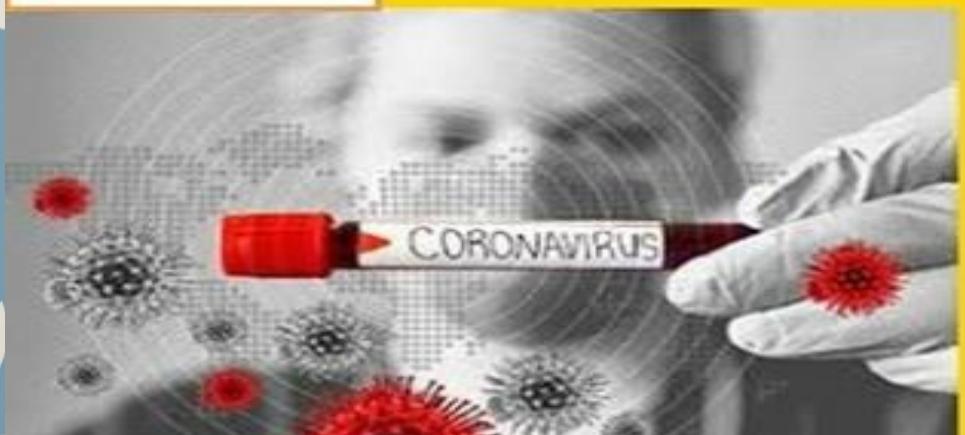
آنٹی بیوتیک نمی تواند در برابر ویروس کاری انجام دهد و تنها باکتری ها را از میان می برد. کرونا یک ویروس است و در نتیجه آنٹی بیوتیک نباید به عنوان ابزاری برای جلوگیری یا درمان آن به کار گرفته شود.

۴



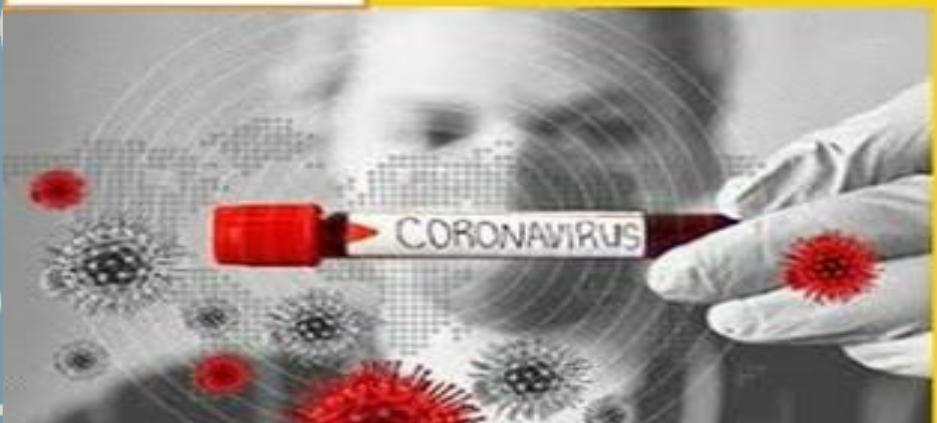
در زمان نهفته‌گی فرد بیمار ندانسته ناقل بیماری است. در تحقیقاتی که در طی دو ماه اخیر انجام شده نشانه‌ای از امکان انتشار بیماری توسط فرد دارای بیماری نهفته پدست نیامده است. دلیل منطقی هم برای آن وجود دارد زیرا ویروس در دستگاه تنفسی بیمار زندگی کرده و از طریق ترشحاتی مانند عطسه و سرفه منتشر می‌شود.

۵



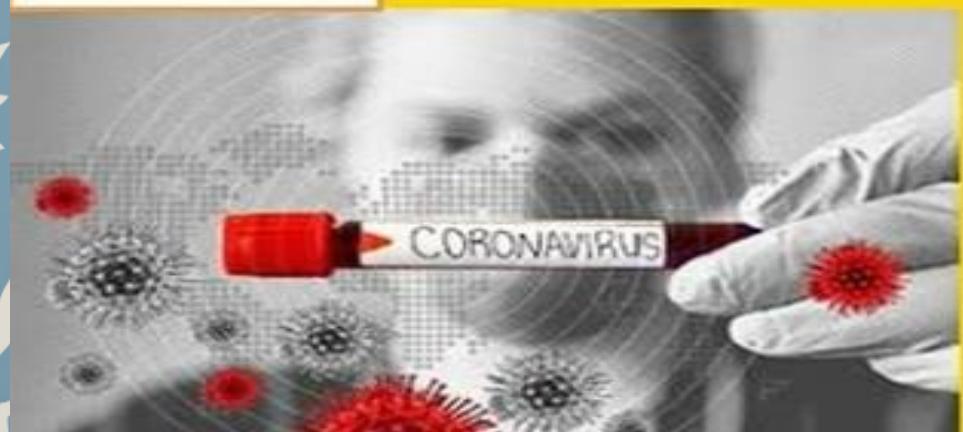
صرف الکل کمکی به پیشگیری از کرونا نکرده و حتی ممکن است خطرناک باشد. صرف مکرر یا پیش از اندازه الکل، ریسک ایتلا به مشکلات سلامتی را افزایش می‌دهد.

۶



حمام داغ مانع از ابتلای شما به کروناویروس جدید نمی‌شود. صرف نظر از دمای حمام، دمای طبیعی بدن شما $36^{\circ}5$ تا 37 درجه سانتی‌گراد باقی می‌ماند. در حقیقت حمام با آب بسیار داغ می‌تواند به شما آسیب زده و باعث سوختن شما شود. بهترین راه مقابله با کروناویروس، شستن مکرر دست‌ها است.

۷



تا به امروز هیچ گونه اطلاعات یا مدارکی مبنی بر انتقال کروناویروس از طریق پشه وجود نداشته است. کروناویروس جدید، یک ویروس تنفسی است که عمدها از طریق قطراتی که حین سرفه و عطسه فرد آلوده ایجاد می‌شود، یا قطرات بزاق و یا ترشحات بینی گسترش می‌یابد جهت محافظت از خود، مکرراً دست‌های خود را با شوینده‌های پایه الکلی و یا آب و صابون تمیز کنید.

