

www.takbook.com
**دانشجوی ها در مورد
ویروس کرونا**

**تنظیم کننده و مترجم
رضا پوردست گردان**

فصل اول دانستنی های مفید کرونا

فصل دوم تغذیه در بیماری 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 بپوشانید.
هنگامی که مجبورید شخصا به خرید بروید در ساعاتی که تعداد
افراد کمتری آنجا هستند به فروشگاهها مراجعه نمایید (صبح زود و یا شب دیروقت).



در حال حاضر مشخص نیست که ویروس کرونا تا چه مدت بروی پارچه زنده می ماند

مواردی که خوب است رعایت کنید شامل ،درآوردن کفشها به هنگام ورود به خانه و تعویض لباس ها با لباس های تمیز پس از برگشت به خانه از مکانهای عمومی و شستن دستها با آب و صابون بلافاصله پس از آن ، می باشد



بنظر میرسد که کودکان در مقایسه با بزرگسالان کمتر تحت تأثیر این ویروس قرار می گیرند و اکثر کودکان مبتلا دارای علائمی خفیف و یا حتی برخی بدون علامت بوده اند . 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 بوده اند .



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

۴



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 پایه ی الکل تمیز کنید و یا با آب و صابون بشوئید.
فاصله بین خود و دیگران را حفظ کنید و از حضور در تجمعات پرهیزید.
از لمس کردن چشم، بینی و دهان خود پرهیزید.

۵



به جهت حفظ سلامت شاغلین و پیشگیری از ابتال این افراد به کرونا
ویروس، کارفرما موظف است حداقل به ازاء
هر شیفت ۲ ماسک تنفسی یکبار مصرف از نوع
N95
در اختیار قرار داده و افراد فوق اشاره 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

۷



فصل دوم تغذیه در بیماری کرونا

یکی از مهم‌ترین روش‌های پیشگیری و تقویت بدن در کرونا تغذیه مناسب است، واقعیتهایی 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 سوءتغذیه و بیماری کووید ۱۹ مشخص شده که
بیماران بستری شده هنگام ورود به بیمارستان دچار سوءتغذیه
بوده‌اند که بر افزایش نرخ فوت و هزینه‌های درمان تأثیر 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، رژیم یا 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 حالیست 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 تأکیدی 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 ریزمغذی‌ها مثل ویتامین آ در انواع سبزی‌ها وجود دارد و هر نوع سبزی و میوه به رنگ زرد و نارنجی مثل هویج و کدو حلوائی می‌تواند 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 نقاهت 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 قود و غذاهای چرب توصیه نمی‌شود و بهتر است در دوران نقاهت از غذاهای ساده استفاده کرد.



فصل سوم باورهای غلط در کرونا

1

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 بشوید. پس از آنکه دست‌های شما تمیز شد، باید آن را
کاملاً با استفاده از دستمال کاغذی یا باد گرم سشوار،
خشک کنید.



سیر یک غذای سالم است که دارای ویژگی‌های
ضد میکربی فوق‌العاده‌ای 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



آنتی‌بیوتیک نمی‌تواند در برابر ویروس کاری انجام دهد و تنها باکتری‌ها را از میان می‌برد. کرونا یک ویروس است و در نتیجه آنتی‌بیوتیک نباید به عنوان ابزاری برای جلوگیری یا درمان آن به کار گرفته شود.

۴



در زمان نهفتگی فرد بیمار ندانسته ناقل بیماری است. در تحقیقاتی که در طی دو ماه اخیر انجام شده نشانه ای از امکان انتشار بیماری توسط فرد دارای بیماری نهفته بدست نیامده است. دلیل منطقی هم برای آن وجو دارد زیرا ویروس در دستگاه تنفسی بیمار زندگی کرده و از طریق ترشحاتی مانند عطسه و سرفه منتشر می شود

۵



مصرف الكل كمكى به پیشگیری از کرونا نکرده و
حتی ممکن است خطرناک باشد. مصرف مکرر یا بیش
از اندازه الكل، ریسک ابتلا به مشکلات سلامتی را
افزایش می دهد.

۶



حمام داغ مانع از ابتلای شما به کروناویروس جدید نمی‌شود.
صرف نظر از دمای حمام، دمای طبیعی بدن شما ۳۶٫۵ تا ۳۷ در
جه 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 عمدتاً 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.

۸

