

افراد در معرض خطر:

مادران باردار و سالمندان و بیماران مزمن و بیمارانی که داروهای کورتونی مصرف می کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند.

چگونه به بیماری کرونا مبتلا نشویم!

۱- دستهایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید؛ اگر آب و صابون ندارید، از ضدعفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید.

۲- دهان و بینی تان را هنگام عطسه یا سرفه بپوشانید.

۳- از تماس با افرادی که علائم سرماخوردگی یا شبیه آنفولانزا دارند، خودداری کنید.

۴- در تجمعات انبوه حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.

۵- هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان و بینی خود گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید.

۶- اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می کنید را ضدعفونی کنید. (کیبوردهای مشترک، گوشی تلفن، خودکار، قلم و...)

۷- در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید و دستان خود را بشویید.

۸- از لمس چشم و صورت خود به با دست های شسته نشده بپرهیزید.

۹- از تماس نزدیک با افراد مریض خودداری فرمایید.

۱۰- از استفاده ظروف مشترک با سایر افراد اجتناب شود.

۱۱- همیشه قبل از غذا دست هایتان را بشویید.

۱۲- گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.

۱۳- از موارد غذایی روباز و فله استفاده نکنید.

۱۴- در ادارات و اماکن عمومی از قندان مشترک، نذوراتی مثل حلوا، خرما، بیسکویت و ... استفاده نکنید.

۱۵- سعی کنید از کارت بانکی به جای پول استفاده کنید.

در صورت برخورد با فردی که به ویروس کرونا

مبتلا شده است چه باید کرد؟

بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار ۱۴ روز مراقب این علائم باشید.

۱- تب؛ دو بار در روز دمای بدن تان را چک کنید.

۲- سرفه

۳- تنگی نفس یا مشکل در تنفس

۴- سایر علائم اولیه مانند:

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

۵- اگر به تب یا هریک از این علائم مبتلا بودید، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

اگر علائم مذکور را ندارید، می توانید فعالیت های روزانه خود مانند رفتن به محل کار، مدرسه یا سایر مناطق عمومی را ادامه دهید.

اگر در خانواده فردی به ویروس کرونا مبتلا شد

چه باید کرد؟

فرد مبتلا باید در اتاق جداگانه در منزل بماند. بازدیدکنندگان را محدود کنید.

افراد سالخورده یا افراد مبتلا به بیماری مزمن، قلب، ریه، کلیه و دیابت را از بیمار دور کنید.

مطمئن باشید که فضاهای مشترک در خانه از جریان هوای مطلوبی (با دستگاه تهویه هوا یا باز گذاشتن پنجره) برخوردار است.

مرتبا دستانتان را با آب و صابون یا محلول ضدعفونی الکلی بشویید.

هنگام تماس با خون، ترشحات بدن مانند عرق، بزاق، خلط، استفراغ، ادرار یا اسهال بیمار، از دستمال و دستکش استفاده کنید.

وسایل یکبار مصرف را بعد از استفاده دور بیندازید.

هر روز سطوحی مانند پیشخوان، میزکار، وسایل حمام، توالت، تلفن، تبلت و ... را تمیز کنید.

سطوح و لباس هایی که ممکن است خون یا ترشحات بدن روی آن ریخته باشد، ضد عفونی کنید.

لباسشویی را کاملاً شسته و ضدعفونی کنید.

حین دست زدن به مواد آلوده، دستکش یکبار مصرف بپوشید و دستانتان را بلافاصله پس از درآوردن دستکش بشویید.

در صورت ابتلا به ویروس کرونا چه باید کرد؟

۱- فعالیت های خارج از خانه را محدود کنید.

۲- به جز دریافت مراقبت های پزشکی به محل کار، مدرسه یا محل های عمومی نروید.

۳- از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.

۴- خود را از دیگر افراد خانه جدا کنید.

۵- در صورت امکان از یک حمام جداگانه استفاده کنید.

۶- اتاق خود را از سایر افراد خانه جدا کنید.

۷- هنگام عطسه و سرفه با دستمال جلوی بینی و دهان خود را بپوشانید.

۸- مرتباً دستانتان را با آب و صابون یا محلول ضدعفونی کننده الکلی بشویید.

۹- با یک ماسک همواره صورتتان را بپوشانید.

۱۰- از دست زدن به چشم، بینی و دهانتان با دست های شسته نشده بپرهیزید.



در خانه بمانید

برای خود و عزیزانتان را به خطر نیندازید

-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 دو ریزمغذی مثل حبوبات بعنوان 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 و نیمرو، 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.

توجه:

در صورتیکه دچار علائم شدیدی شبیه آنفلوآنزا شدید حتماً با رعایت نکات بهداشتی جهت بررسی بیشتر به یکی از بیمارستانهای مجهز زیر در تهران مراجعه نمایید:

بیمارستان امام خمینی، مسیح دانشوری، ضیائیان، امیراعلم، سینا، شهدای یافت آباد، آتیه، بیمارستان انصاری، شهرام، مدائن

۱۱- از اشتراک وسایل خانگی مانند ظروف، حوله و ملافه خودداری کنید.

۱۲- علائم بیماری به ویژه تب تان را کنترل کنید.

۱۳- اگر حال عمومی شما رو به وخامت است سریع به مرکز درمانی مراجعه کنید.

استفاده صحیح از ماسک:

لایه بیرونی ماسک آلوده است و به آن دست نزنید.

به محض مرطوب شدن ماسک آن را در سطل زباله انداخته و از ماسک جدید استفاده کنید.

ماسک یکبار مصرف است و استفاده از ماسکهای جراحی ۲-۳ ساعت به شرط مرطوب نشدن و استفاده از ماسکهای N95 به شرط مرطوب نشدن ۱۲-۸ ساعت قابل استفاده است.

تغذیه صحیح:

با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین ث مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوههای حاوی ویتامین ث مثل پرتقال، نارنگی، لیموترش و لیموشیرین، کیوی و سبزیهای دارای ویتامین ث مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ای از منابع غذایی خوب ویتامین ث هستند. بعنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا ۲ عدد نارنگی ویتامین ث مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند.

هویج و کدوحوایی و سبزیهای سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگهای تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین آ 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 ایی) و حداقل ۲ واحد میوه توصیه می شود.

-هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.

-از هویج و کدوحوایی در غذاهای روزانه استفاده شود.