



پیشگیری از کرونا ویروس

کروناویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که موجب بروز علائمی مشابه سرماخوردگی در انسان و حیوانات می شوند که عموماً خطر زیادی ندارند.

در دسامبر ۲۰۱۹ جدیدترین گونه از کروناویروس ها به نام covid-19 بین انسان ها شیوع پیدا کرد.

علائم کرونا ویروس نوع covid-19:

- تب
- سرفه
- تنگی نفس
- سایر علائم: لرز، درد بدن، گلو درد، سر درد، اسهال، تهوع، استفراغ، آبریزش بینی.

شایع ترین راه های انتقال بیماری:

- تماس با قطرات تنفسی (عطسه و سرفه)
- لمس وسایل آلوده به ویروس و سپس لمس چشم ها، بینی و دهان
- تماس با حیوانات آلوده
- خوردن گوشت خام و نیمه پخته

درمان:

هنوز واکسن یا داروی مخصوص ضد ویروس برای ریشه کن کردن، درمان قطعی، یا مقابله با عفونت های ناشی از کرونا ویروس وجود ندارد. با وجود این تعداد زیادی از بیماران به طور خود به خود بهبود می یابند.

با مصرف روزانه مواد غذایی دارای ویتامین سی (C) مانند سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه هایی مانند پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، کیوی و... و سبزی هایی مانند انواع کلم بخصوص بروکلی، فلفل دلمه ای و... می توان بدن را در مقابل انواع بیماری ها از جمله کرونا محافظت نمود.



در برابر ویروس کرونا با روش های زیر می توانید از خود محافظت کنید:

- دست های خود را مرتب با آب و صابون بشویید.

بهترین راه برای پیشگیری از انتقال کروناویروس شستن مرتب

دست هاست. دست های خود را با آب گرم و صابون ملایم بشویید. بهترین کار این است که قبل از خوردن یا نوشیدن هر چیزی دست های خود را بشویید. همچنین پس از رسیدن به خانه از مکان های عمومی یا پس از تماس با افراد مشکوک به آلودگی حتماً دست های خود را بشویید.



- از افراد مبتلا و افرادی که سرفه یا عطسه می کنند دوری کنید.

از آنجا که کروناویروس یک عفونت تنفسی است، سرفه یا عطسه از علائم شایع آن است. علاوه بر این سرفه و عطسه هر دو باعث آزاد شدن ویروس در هوا می شوند. پس سعی کنید فاصله خود را با افرادی که علائم عفونت تنفسی دارند حفظ کنید. می توانید در ارتباط با این افراد از یک ماسک فیلتر دار استفاده نمایید.

- ضدعفونی فراموش نشود: محل هایی که احتمال وجود ویروس دارند را ضدعفونی کنید.

ویروس کرونا می تواند بر روی سطوح بماند. پس بهتر است سطوحی مانند پیشخوان آشپزخانه، حمام،



شیرآلات و مکان هایی مشابه به این ها را ضدعفونی کنید. بهتر است با یک دستمال و اسپری ضدعفونی کننده محل را تمیز کنید. برای این کار ۱۰ دقیقه ماده ضدعفونی را روی محل مورد نظر اسپری کرده و بگذارید بماند سپس با دستمال آن را پاک کنید.

در محل کار نیز محل هایی مانند نرده ها، میزکار و... را مرتب ضدعفونی کنید.

- هنگام استفاده از مکان های عمومی از ماسک استفاده نمایید.

از آنجا که کروناویروس از طریق هوا منتقل می شود، برای پیشگیری از تنفس هوای آلوده در مکان های عمومی، دهان و بینی خود را با ماسک پوشش دهید. استفاده از ماسک خطر انتقال کروناویروس را کاهش می دهد.



همیشه پس از استفاده از ماسک و برداشتن آن دستان خود را بشویید.



اگر در معرض خطر عفونت تنفسی یا به اختلالات ریه مانند آسم مبتلا هستید، همیشه یک ماسک یک بار مصرف همراه خود داشته باشید تا از شیوع عفونت پیشگیری کند.

• اگر علائم کروناویروس را احساس کردید در اسرع وقت به پزشک مراجعه نمایید.

• از تماس با حیوانات، تا جای ممکن خودداری کنید.

یکی از راه های انتقال و شیوع ویروس کرونا از طریق حیوانات است. با رعایت موارد زیر از انتقال کوروناویروس به این طریق خودداری کنید.

گوشت و تخم مرغ را کامل بپزید تا خطر انتقال بیماری کاهش یابد. گوشت، مرغ، بوقلمون را در دمای ۶۳ تا ۷۴ درجه سانتی گراد خوب بپزید.

تا جای ممکن تماس خود را با حیوانات زنده قطع کنید. به حیوانات دست نزنید مگر این که حیوان خانگی باشد. حیوانات مزرعه و خفاش ها بیشتر منبع انتقال عفونت هستند.

در صورت تماس با حیوانات دستان خود را با آب گرم و صابون بشوید سپس با یک حوله تمیز خشک نمایید.



• در صورت ابتلا به ویروس:

اگر علائم عفونت تنفسی دارید، ممکن است به ویروس کرونا مبتلا شده باشید. پس هرچه سریع تر به پزشک مراجعه کنید تا علائم را معاینه و تشخیص صحیح دهد. ممکن است پزشک از شما بخواهد آزمایشات لازم را انجام دهید یا در خانه بمانید تا از انتقال ویروس پیشگیری کنید.

برای بیرون رفتن از خانه و مراجعه به پزشک حتما از ماسک فیلتر دار استفاده نموده تا از شیوع عفونت پیشگیری نمایید.



• اگر علائم عفونت تنفسی دارید در خانه بمانید.

علاوه بر مراجعه به پزشک، اگر بیمار هستید در خانه بمانید. این بیماری مسری است و سریع منتشر می شود. پس برای پیشگیری از انتشار این

ویروس در خانه بمانید و استراحت کنید. به بدن خود فرصت دهید تا بهبود یابد. هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان خود را بگیرید.

عطسه و سرفه از علائم اصلی ابتلا به کروناویروس است. با پوشاندن دهان و بینی خود با دستمال یا یک ماسک تمیز از انتقال ویروس به دیگر افراد پیشگیری کنید. این کار باعث می شود که میکروب ها در هوا پخش نشوند. سعی کنید همیشه یک جعبه دستمال کنار خود داشته باشید.



واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

آموزش به بیمار

کد ۲۰۲



پیشگیری از کرونا ویروس



مطہم کونده: مہن قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و
ارتقا سلامت)

تمایید کونده: دکترینب یاسین (متخص عنونی، عضوہنت علمی دانشگاه
علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان سارخان- خیابان نیایش- مجمع آموزشی دمانی حضرت رسول اکرم (ص)- تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>