

بسم الله الرحمن الرحيم

مراقبت های بهداشتی کرونا



تهیه و تنظیم: زکيه عبدالهیی

(کارشناس ارشد پرستاری سالمندی)

نظارت علمی:

دکتر لیلا صادق مقدم

(دکترای سالمندشناسی)

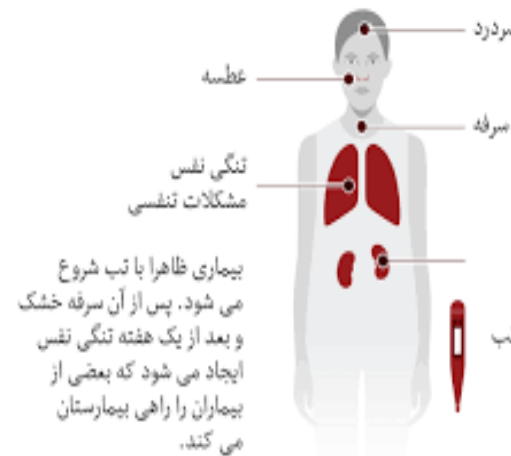
کرونا چیست؟

ویروس های کرونا خانواده ی بزرگی از ویروس ها هستند که می توانند حیوانات و انسان ها را بیمار کنند. این ویروس ها اغلب عفونت های تنفسی از خفیف تا شدید ایجاد می کنند.

علائم بیماری:

تب، خستگی، ضعف و بی حالی، آبریزش بینی، سوزش گلو، یبوست یا اسهال، بدن درد و کوفتگی، سرفه های خشک و تنگی نفس

نشانه های ابتلا به ویروس کرونا



درمان:

بیشتر بیماران به درمان خاصی نیاز ندارند و با مصرف مایعات و استراحت، علائم بر طرف می شود. اما افراد سالمند، دیابتی، فشارخون بالا، بیماری قلبی و آسم حتما و در اسرع وقت باید به پزشک مراجعه کنند.

مراقبت های بهداشتی دوران کرونا:

۱- از حضور در مکان های شلوغ و سر بسته و بدون تهویه اجتناب کنیم.

۲- مرتب دست های خود را با آب و صابون بشوریم.

۳- از غذاها و نذری های خارج از منزل استفاده نکنید و یا اگر تهیه نمودید مجدد گرم و بعد استفاده کنید.

۴- گوشت خام یا نپخته مصرف نکنیم.

۵- هنگام سرفه و عطسه جهت جلوگیری از انتشار ویروس جلوی دهان و بینی خود را با دستمال و یا پارچه لباس بگیریم.



۶- دست کثیف خود را به چشم و بینی نزنیم و قبل آن به شست و شوی دستهایمان توجه کنیم چون ویروس از این راه ها می تواند وارد بدن شود.

۷- سالمندان عزیز توجه داشته باشید تا عادی شدن شرایط از حضور در مکان های شلوغ، مساجد و مراسم مذهبی پرهیزید و در صورت حضور از ماسک، مهر، سجاده، چادر نماز و تسبیح شخصی خود برای خواندن نماز استفاده نمایید.

۸- فاصله اجتماعی حداقل یک تا دو متر را رعایت کنیم و از ماسک مناسب در محیط های خارج از منزل استفاده کنیم.

الگوی غذایی در شرایط کرونا:



- ۱- مصرف حدود ۸ لیوان آب در روز
- ۲- مصرف روزانه سبزی، میوه، پیاز خام، انواع جوانه های گندم و ماش و...
- ۳- مصرف گروه لبنیات، شیر، ماست و ..
- ۴- مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین ب مثل گوشت، تخم مرغ، حبوبات، غلات و

انواع مغزها مثل : پسته و فندق و بادام به تعداد کم در روز

پیشگیری بهتر از درمان است

سالمندان عزیز حتما با تزریق واکسن کرونا خودتان را در مقابل این ویروس محافظت نمایید.



منابع:

۱-وب سایت سازمان بهداشت جهانی

2-www.who.int/publications/item/who-2019-ncov-clinical-2021-1