

آنچه که باید در رابطه با پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس و هشدارهای بعد از ابتلا به این بیماری بدانیم؟

۱. استفاده صحیح از ماسک می تواند تا ۹۵ درصد، از انتقال میکروبها و ویروسها مخصوصا ویروس کرونا جلوگیری کند لذا استفاده از ماسک مخصوصا در فضاهای سر بسته و شلوغ جهت جلوگیری از ابتلا و نشر بیماری الزامیست.
۲. ماسک خود را قبل از مرطوب شدن تعویض نمایید، ماسک مرطوب در برابر ویروسها و میکروبها نفوذ پذیر است. زمان استفاده یک ماسک حداکثر تا ۸ ساعت و سپس حتما تعویض گردد.
۳. استرس و اضطراب خود را کنترل نمایید زیرا که استرس و اضطراب باعث کاهش سطح ایمنی بدن میشود.
۴. دستهای خود را مرتبا با آب و صابون بشویید و خشک نمایید.
۵. از دست زدن به سطح بیرونی ماسک خودداری کنید و در این صورت سریعا دست خود را ضد عفونی کنید یا بطور صحیح بشویید.

۶. از دست زدن به چشم، گوش، بینی و دهان خود در خارج از منزل جدا خودداری نمایید.
۷. از مصرف خوراکی هایی که در بسته بندی بهداشتی نیستند و در فضای سر بسته و بهداشتی نگهداری نمی شوند، اکیدا خودداری فرمایید.
۸. مصرف فراوان مایعات و مصرف غذاهای سالم مانند مصرف گوشتها و حبوبات و آجیلها و سبزیجات و میوه، آب میوه تازه و پرهیز از مصرف غذاهای چرب و فست فودها باعث افزایش سطح ایمنی بدن شما در برابر ورود انواع ویروسها و میکروبها میشود.
۹. در برخورد با افرادی که از سطح ایمنی کمتری برخوردارند مانند بیماران سرطانی، دیابتی، فشار خونی و... زنان باردار، کهنسالان و کودکان و ... پروتکل های بهداشتی را بیشتر رعایت کنید.
۱۰. روی آنچه که میتوانید کنترل کنید متمرکز باشید.
۱۱. آگاه باشید اما با وسواس اخبار را دنبال نکنید. به شایعات و اخبار بدون منبع موثق توجه نکرده و فقط به اخبار رسمی و توصیه های وزارت بهداشت توجه نمایید

۱۲. با رعایت فاصله گذاری اجتماعی ارتباط خود با دیگران را حفظ نمایید.
۱۳. با اعتماد به نفس و تواناییهای خود ترس و اضطراب خود را کنترل نمایید.
۱۴. با انجام کارهای معمول و طراحی فعالیتهای خلاقانه، مراقب سلامت جسم و روان خود باشید.
۱۵. در صورت بروز علائم خفیفی مانند آبریزش بینی و چشمها، سوزش گلو، تب خفیف یا کسالت تا دو روز در منزل بمانید، استراحت کرده، سوپ گرم، آب و مایعات فراوان مصرف کنید تا اندازه ای که رنگ ادرار کاملا شفاف شود.
۱۶. برای کنترل علائم خفیف میتوان از داروهای تب بر مانند استامینوفن/ قرص سرماخوردگی/ شربت های ضدسرفه استفاده و پس از دو روز در صورت عدم بهبودی یا بدتر شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه نمایید.
۱۷. افراد آسیب پذیر در مواجهه با ویروسها و باکتری ها شامل: بیماران با بیماری زمینه ایی مانند دیابت، فشارخون، بیماریهای مزمن تنفسی مانند آسم، بیماریهای قلبی عروقی، کلیوی، افراد پیر، کودکان



آنچه که باید در رابطه با پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس و هشدارهای بعد از ابتلا به این بیماری بدانیم؟

**گردآورنده: هاجر قربانی سوپر وایزر آموزش
سلامت بیمارستان نفت آبادان**
**نایب کننده: دکتر داریوش مکرمان متخصص
داخلی**
منبع: پروتکل های کشوری مبارزه با کرونا
تاریخ تهیه: زمستان ۱۴۰۱
تاریخ بازنگری: زمستان ۱۴۰۳

۲۳. در اکثر موارد نیازی به انجام سیتی اسکن ریه ها
نمی باشد و انجام سیتی اسکن ریه طبق پروتکل وینا
به درخواست پزشک معالج انجام میگردد.

۲۴. از مصرف آنتی بیوتیک بصورت خودسرانه جدا پرهیز
نمایید.

۲۵. در مورد ضرورت واکسیناسیون به توصیه های
وزارت بهداشت عمل نمایید.

« با هم و با رعایت همه موارد

بهداشتی کرونا را شکست میدهیم»



من را اسکن کن

، زنان باردار ، افراد با نقص سیستم ایمنی یا سرطان
میباشد و این افراد در صورت شروع علائم تنفسی
بایستی زودتر به مراکز درمانی مراجعه نمایند.

۱۸. در سویه جدید کرونا ویروس علائم گوارشی مانند
اسهال ، استفراغ و شکم درد در کودکان مشهود است.
۱۹. در صورتیکه سرفه دارید می توانید از درمانهای
خانگی مثل دمنوش گل ختمی ، گل پنیرک ، آویشن
و کندر استفاده کنید

۲۰. کسانیکه در روزهای ابتدایی ابتلا به کرونا ویروس
آب و مایعات فراوان مصرف نکنند ممکن است هفته
دوم بیماری دچار ضعف و بی حالی شدید بشوند.

۲۱. با توجه به اینکه قدرت سرایت و سرعت شروع علائم
در این سویه از آمیکرون خیلی بیشتر از سویه های
قبلی است ، در صورت داشتن علائم از حضور در
فضاهای سر بسته و عمومی خودداری و حتی الامکان
در منزل استراحت نمایید.

۲۲. در صورت وجود تب بیش از ۳ روز ، تنگی نفس ، درد
قفسه سینه بدون ارتباط با سرفه ، ناخوش احوالی
بیش از یک هفته ، خواب آلودگی و استفراغهای مکرر
در اسرع وقت به پزشک مراجعه نمایید.