

آزمون غیر حضوری دانستنی های بیماری کوید 19 (بیماری حاد

تنفسی با ویروس کرونا ویروس)

-طبق دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. بهمن و اسفند

98

-شامل توصیه های پیشگیری، مراقبت، تغذیه، رعایت بهداشت و نحوه ی

گندزدایی محیط و...

برای مراقبت بالینی در منزل بایستی به توصیه های زیر عمل نمایند:

- بیمار را در یک اتاق جداگانه و با تهویه مناسب قرار دهید
- محدودیت ارتباط و تماس بیمار با افراد دیگر، به طور ایده آل یک نفر که از نظر سلامتی در وضعیت خوبی است (به عنوان مثال ترجیحا از گروه های پرخطر مانند سالمندان نباشد) برای مراقبت از بیمار اختصاص داده شود.
- اعضای خانواده باید از تردد به اتاق بستری بیمار خودداری نمایند و در شرایط ناچاری از اشتراک فضای روزانه، بیمار باید بهداشت تنفسی را رعایت نموده و از سایر افراد خانوار فاصله حداقل ۱ متر را حفظ کند (مثلا خوابیدن در یک تخت جداگانه)
- یک استشنا ممکن است برای یک مادر شیرده در نظر گرفته شود. با توجه به مزایای تغذیه با شیر مادر و نقش ناچیز شیر مادر در انتقال ویروس های دستگاه تنفسی ،

مادر می تواند به شیردهی ادامه دهد. مادر هنگام نزدیک شدن به کودک باید از

ماسک استفاده نماید و قبل از تماس با کودک، رعایت دقیق بهداشت دست را

انجام دهد. وی همچنین باید سایر اقدامات بهداشتی شرح داده شده در این

دستورالعمل را رعایت نماید.

- تردد و جابجایی بیمار محدود باشد و فضای مشترک را به حداقل برسانید. اطمینان

حاصل کنید که فضاهای مشترک (به عنوان مثال آشپزخانه ، حمام) به خوبی تهویه

می گردند به عنوان مثال پنجره ها را باز نگه دارید.

- فرد مراقبت کننده از بیمار زمانی که با فرد بیمار در یک اتاق قرار دارد باید از

ماسک معمولی استفاده نماید و دقت کند که به طور مناسب صورت را بپوشاند. در

حین استفاده، ماسک نباید لمس شود یا دستکاری شود. اگر ماسک فرد مراقبت

کننده، با ترشحات تنفسی و سرفه بیمار آلوده گردد، باید فوراً تعویض شود. ماسک

بعد از پایان استفاده، با شرایط بهداشتی به طور مناسب جمع آوری و دفع گردد و

بهداشت دست بعد از برداشتن ماسک انجام گیرد.

- بهداشت دست را فوراً به دنبال تماس با افراد بیمار یا محیط اطراف آنها انجام دهید.

بهداشت دست نیز می تواند قبل و بعد از تهیه غذا، قبل و بعد از خوردن غذا، بعد

از استفاده از توالت و هر زمان که دستها کثیف به نظر می رسند انجام شود. می

توان از الکل 70٪ نیز استفاده کرد. بهداشت دست را با استفاده از صابون و آب با

دقت و صحیح باید انجام داد. قبل از توصیه برای استفاده از الکل 70٪ برای

ضد عفونی در کاربرد خانگی، توجهات لازم مربوط به ایمنی باید اعلام گردد.

(مانند احتراق و خطرات ناشی از آتش سوزی) هنگام استفاده از آب و صابون، از

حوله های کاغذی یکبار مصرف استفاده شود. باید دستها خشک گردد. اگر حوله

کاغذی در دسترس نیست از حوله های پارچه ای اختصاصی استفاده کنید اما حتما

بعد از خیس شدن آنها را جایگزین کنید.

- بهداشت تنفسی باید در همه اوقات به ویژه در خصوص افراد بیمار انجام شود.

بهداشت تنفسی بصورت پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه یا عطسه ، با استفاده

از ماسک های طبی، ماسک های پارچه ای و امثالهم انجام می شود که به دنبال آن

بهداشت دست نیز باید رعایت گردد.

- مواد مورد استفاده قرار گرفته برای پوشاندن دهان و بینی بعد از استفاده به روش

مناسب جمع آوری و دفع گردد و یا به روش مناسب شسته شود (به عنوان مثال،

دستمال ها با استفاده از صابون معمولی یا مواد شوینده و آب شسته شود)

- از تماس مستقیم با مایعات بدن ، به خصوص ترشحات دهان یا تنفس و مدفوع

خودداری کنید.

- از دستکش یکبار مصرف برای مراقبت از بهداشت دست و ماسک برای بهداشت

دهان یا تنفس، هنگام جابجایی مدفوع، ادرار و پسماند استفاده کنید. بهداشت

دست را قبل و حتی بعد از برداشتن دستکش انجام دهید.

- دستکش ها ، حوله ها ، ماسک ها و سایر پسماندهای تولید شده توسط بیمار یا در

حین انجام فرایند مراقبت از بیمار قبل از دفع با سایر پسماندهای خانگی باید در

یک ظرف دربدار در اتاق بیمار جمع آوری گردند.

- رعایت بهداشت فردی ضروریست و بایستی استفاده از ظروف غذایی مشترک،

سیگار مشترک (به منظور اجتناب از آلودگی با ترشحات دهانی فرد بیمار)، حوله و

یا ملحفه های مشترک خودداری شود.

- شستشوی ظروف غذایی بیمار با آب و مایع ظرفشویی توصیه می شود .

- به طور روزانه سطوح مورد تماس بیمار با محلول ضد عفونی وایتکس رقیق (۱٪)

گند زدایی شود .

- توالت و روشویی مورد استفاده بیمار روزانه با محلول ضد عفونی وایتکس رقیق (

۱٪) گند زدایی شود .

- البسه ، حوله و ملحفه های مورد استفاده بیمار با استفاده از ماشین لباسشویی در آب

۶۰ تا ۹۰ درجه شسته شود .

- به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده ، از تکاندن البسه و ملحفه های بیمار

خودداری شود .

- توصیه به پیگیری درمان و مراجعه مجدد بیمار در صورت بروز علائم هشدار

- اگر یکی از اعضای خانواده علائم عفونت حاد تنفسی از جمله تب ، سرفه ، گلو

درد و تنفس دشوار را تجربه کرد ، بلافاصله به تیم بهداشت شهرستان و دانشگاه

منطقه اطلاع داده شود و توصیه های بهداشت را دنبال کند.

مدیریت افراد در معرض تماس

به تماس یافتگان توصیه می گردد :

- تا مدت ۱۴ روز از زمان تماس بر سلامت خود نظارت داشته باشند.

- در صورت بروز هرگونه علائم، به خصوص تب ، علائم تنفسی مانند سرفه یا تنگی

نفس یا اسهال، از آخرین روز از تماس احتمالی خود به فوریت های پزشکی اطلاع

دهند.

- در طول مدت زمان تحت نظر، باید مراقب سلامت تماس یافتگان باشید.

- مراقبین باید وضعیت سلامتی افراد بیمار را پیگیری نمایند.
- جهت انتقال بیماران علامت دار، حتما باید از دستورالعمل انتقال ایمن (عدم استفاده از وسایل نقلیه عمومی و استفاده از اتومبیل شخصی و سپس گندزدایی و ضدعفونی اتومبیل و...) تبعیت گردد.
- از وسایل حمل و نقل عمومی جهت مراجعه به مراکز درمانی، خودداری گردد.
- ترجیحا بیمار با آمبولانس جابجا شود یا در صورت اضطرار و عدم امکان انتقال با آمبولانس، بیمار را با وسیله نقلیه شخصی حمل کنید و در صورت امکان پنجره های وسیله نقلیه را باز نگذارید.
- به بیمار توصیه می شود که همواره بهداشت تنفسی و بهداشت دست را رعایت نموده در حالت ایستاده و نشسته و نیز در هنگام انتقال به مرکز مراقبت های

بهداشتی و همچنین در مرکز بهداشتی درمانی تا حد ممکن از افراد دیگر (حداقل ۱

متر) فاصله داشته باشند.

- سطوح آلوده شده با ترشحات تنفسی یا مایعات بدن بیماران باید با ماده گندزدای

معمولی خانگی حاوی محلول رقیق سفید کننده 1 قسمت سفید کننده با ۹۹ قسمت

آب) تمیز و گندزدایی شود. و موازین کنترل عفونت و احتیاطات استاندارد به ویژه

شستشوی دست و بهداشت تنفسی رعایت شوند (با آموزش افراد تماس یافته،

توسط مراقب سلامت).

.....

دستورالعمل گندزدایی خودروها

۱. رعایت مسایل بهداشت فردی شامل:

پرهیز از دست دادن با یکدیگر به دلیل مسایل بهداشتی و یا استفاده از دستمال کاغذی

هنگام عطسه یا سرفه کردن و شستن مرتب دست ها با آب و صابون.

استفاده از شوینده های با پایه الکل بدون نیاز به آب توصیه می شود

۲. استفاده از هواکش و باز گذاشتن درب ها و در صورت امکان پنجره های خودرو در

مبداء و مقصد.

3. دستورالعمل گندزدایی:

نظافت سطوح دارای تماس مشترک شامل: میله های افقی و عمودی، دستگیره ها، پستی

صندلیها و فرمان وسایل حمل و نقل عمومی با کمک مواد شوینده و سپس توسط آب ژاول

1٪ و با کمک دستمال تمیز دیگری گند زدایی انجام می گیرد.

۱- هنگام گند زدایی و نظافت، خودرو باید خالی از سرنشین بوده و درب ها و پنجره ها

باز گذاشته شوند و هواکش جهت تهویه بهتر هوا نیز روشن باشد.

۲- دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین

شوینده و گندزدا انجام گیرد.

۳- محلول گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت 24

ساعت کاهش میابد)

۴- گندزدا باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.

۵- فرد /افراد مسئول نظافت خودرو در هنگام نظافت باید از ماسک ، دستکش ، و لباس

کار مناسب و مقاوم در برابر خوردگی آب ژاول استفاده نمایند.

- لازم است در حین کار با ترکیبات گندزدای پایه کلره از جریان مناسب هوا در

محل گندزدائی استفاده کرد تا انتشار ترکیبات کلر در فضای بسته باعث مسمومیت

افراد نگردد

- در حین کار با ترکیبات کلر و اسیدی لازم است از ماسک های تنفسی تمام

صورت و با کارتریج مناسب برای گاز و بخارهای اسیدی استفاده شود

- در حین کاربرد مواد شیمیائی لازم است از دستکش و لباس مقاوم در برابر

خوردگی اسیدی استفاده شود

- ماده مناسب برای گندزدائی [بر پایه آب، الکل و یا] هیپوکلریت سدیم 1 درصد در

نظر گرفته می شود. برای تهیه این غلظت از مواد گندزدا لازم است یک واحد آب

ژاول (ماده سفیدکننده تجارتي) با غلظت 5٪ را به 5 واحد آب سرد و معمولی

در ظرفی درب دار و ترجیحا پلاستیکی اضافه نمود. یادآور می شود .

محلولی که به این ترتیب مهیا می شود لازم است در ظرف درب بسته ای نگهداری شده و

حداکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده بودن برای عملیات گندزدائی 24 ساعت در نظر

گرفته شود. به جهت افزایش کارآمدی ماده گندزدای درست شده، تازه مصرف کردن

آن در اولویت می باشد

۶- برای نظافت سطوح در خودروها لازم است 2 دستمال مجزا پیش بینی شود و پس از

هر بار نظافت دستمال ها حتماً شسته و گندزدائی شوند تا برای نوبت بعدی استفاده آماده

گردند.

- جهت زدودن و کاهش بار آلودگی سطوح از عامل بیماریزا، ابتدا سطوح با دستمال

مرطوب و آغشته به مواد شوینده نظافت می گردد

- گندزدائی توسط دستمالی که توسط محلول گندزدا تهیه شده مرطوب و خیس

شده، برای سطوح انجام می شود . در این قسمت دستمال در سطل یا ظرفی که

محتوی محلول گندزدا است غوطه ور شده پس از فشردن و زدودن محلول اضافی

بر روی کلیه سطوحی که تماس مشترک برای آنها وجود دارد کشیده می شود

- لازم است رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح (میله ها، دستگیره ها، پستی صندلی

و فرمان و ...) به مواد گندزدا بصورت خود بخودی خشک شده و از خشک

کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگر ممانعت بعمل آید

- مدت حدود 10 دقیقه ای ماندگاری برای اثربخشی مواد گندزدا بر روی سطوح

پیش بینی می شود لازم است نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل

به پایان برسد

- دستمال ها و وسایلی که برای نظافت خودروها استفاده می شود باید از وسایلی که

برای شستشو و نظافت سرویس های بهداشتی بکار می رود جدا بوده و در هیچ

شرایطی مشترکاً استفاده نگردد

۷- محل نگهداری مواد شوینده و گندزدا، لباس و وسایل حفاظتی مربوطه در مقصد و مبدا

خودرو پیش بینی شده باشد.

۸- لازم است در محل ابتدا و انتهای محل نگهداری مواد شیمیائی، **جعبه کمک های**

اولیه مشتمل بر حداقل موارد ذیل باشد :

- یک جفت دستکش یکبار مصرف، ماده چشم شوی، یک شیشه ماده ضد عفونی

کننده پوست و محل جراحی، ماده شوینده نظیر صابون و ترجیحاً صابون مایع یا

صابون با پایه الکلی بدون نیاز به شستشو با آب، چهار عدد گاز استریل، یک رول

باند، یک پماد سوختگی، یک عدد قیچی، پنبه به مقدار کافی و ده عدد چسب

زخم.

9- تا برطرف شدن شرایط ویژه و مراقبت از عوامل محیطی و کاهش بار آلودگی کورونا

ویروس کلیه خودروها پوشش شیشه و پرده پنجره های خود را باز نموده و با این کار باعث

کاهش سطوح آلودگی در خودروها شوند.

10- لازم است در کلیه سامانه های حمل و نقل سطل های درب دار پدالی پیش بینی شود

و کلیه مسافرین و گیرندگان خدمات در این مکان ها موظف به امحاء دستمال های

کاغذی مصرف شده در این محل ها می باشند.

تخلیه مخازن زباله در کیسه های پلاستیکی محکم صورت گرفته و وسایل طبق مقررات

پیش گفت نظافت و گندزدائی انجام گردد.

توصیه های کلی

توصیه های کلی استاندارد سازمان بهداشت جهانی (WHO) برای عموم مردم به منظور

کاهش در معرض قرار گرفتن با عوامل میکروبی بیماریزا و جلوگیری از انتقال طیف

وسیع از بیماریها به شرح زیر است که شامل بهداشت دست ، تنفس و بهداشت مواد

غذایی می باشد :

* مرتباً دستهای خود را با استفاده از آب و صابون شستشو کنید و یا با مواد ضد عفونی

کننده الکلی ضد عفونی نمائید .

* هنگام سرفه و عطسه جلوی دهان و بینی خود را با آرنج یا دستمال بگیرید و بلافاصله

دستمال را دور انداخته و دست های خود را بشوید .

* از تماس نزدیک با هر کسی که تب و سرفه دارد خودداری کنید .

* اگر تب ، سرفه و یا هر گونه مشکلی در تنفس دارید سریعاً به پزشک مراجعه کنید و

سابقه سفر قبلی خود را به پزشک اطلاع دهید .

* هنگام بازدید از بازارهای زنده در مناطقی که در حال حاضر موارد ابتلا به کروناویروس

گزارش شده است از تماس مستقیم محافظت نشده با حیوانات زنده و سطوح در تماس با

حیوانات خودداری کنید .

* از مصرف محصولات حیوانی خام یا پخته نشده اجتناب کنید. گوشت خام ، شیر یا

اندامهای حیوانی خام باید با احتیاط نگهداری شوند تا از تماس آنها با غذاهای پخته شده و آلودگی غذا جلوگیری شود .

بخش اول :بهداشت فردی

- دستهای خود را بشوید .

-دستهای خود را اگر به وضوح آلوده است با آب جاری و صابون بشوید .

-اگر دستهای شما به وضوح آلوده نیست بطور مداوم آنها را با آب و صابون یا دستمال

مرطوب الکلی تمیز نمایید .

از خود و دیگران در مقابل بیماری محافظت نمائید. دستهای خود را بشوید

* بعد از سرفه یا عطسه

* هنگام مراقبت از بیمار

* قبل ، در حین و بعد از تهیه غذا

* قبل از غذا خوردن

* بعد از استفاده از سرویس بهداشتی

* هنگامی که دستها به وضوح آلوده هستند .

* بعد از تماس با حیوانات یا مدفوع و سایر پسماندهای آنها

از دیگران در مقابل بیماری محافظت کنید:

هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج خمیده خود بپوشانید .

دستمال را پس از استفاده فوراً درون یک سطل زباله در بسته بیندازید .

دستهای خود را پس از سرفه و عطسه کردن یا هنگام مراقبت از فرد بیمار ، با آب و صابون

یا دستمال الکلی تمیز نمائید .

زمانی که دارای نشانه های سرفه و تب هستید از ارتباط نزدیک با سایرین خودداری کنید .

از انداختن آب دهان در مکانهای عمومی پرهیز کنید .

اگر دارای نشانه های تب ، سرفه و تنگی نفس هستید بعد از انجام دادن اقدامات اولیه

پزشکی ، اطلاعات سفر جابجایی پیشین خود را در اختیار پزشک (عبارت دقیق متن بجای

پزشک ارائه دهنده مراقبتهای بهداشتی است) قرار دهید .

بخش دوم : بهداشت مواد غذایی

آماده سازی ایمن غذا

تخته گوشت و چاقوی مورد استفاده برای گوشت خام ، جدا از تخته گوشت و چاقوی

مورد استفاده برای مواد غذایی پخته شده باشد .

دستهای خود را در فواصل مابین لمس مواد غذایی خام و مواد غذایی پخته شده بشویید .

ایمنی مواد غذایی را رعایت کنید .

حيوانات بیمار و حیواناتی که به علت بیماری مرده اند ، نباید خورده شوند .

ایمنی مواد غذایی را رعایت کنید .

حتی در مناطقی که بیماری شیوع پیدا کرده است ، امکان مصرف محصولات گوشتی در صورتی که کامل پخته شده باشند و با رعایت نکات ذکر شده تهیه شده باشند ، امکانپذیر است .

خرید کردن در بازار های گوشت و ماهی در چین و آسیای جنوبی سالم بمانید .
بعد از تماس با حیوانات یا محصولات که از حیوانات است دستهای خود را با آب و صابون بشویید .

به هیچ عنوان چشم ، دهان و بینی خود را لمس نکنید .

از تماس با حیوانات مریض و گوشت های فاسد خودداری کنید .

از تماس با حیوانات ولگرد ، آشغال ها و مایع جات خودداری کنید .

هنگام لمس حیوانات و محصولات حیوانی از روپوش ، دستکش و ماسک محافظ استفاده کنید .

پوشش های محافظ را بعد از کار در آورید ، روزانه بشوید و در محیط کار بگذارید .

لباس و کفش چرک کار را در معرض اعضای خانواده قرار ندهید .

بعد از لمس حیوانات و محصولات حیوانی دستهایتان را با آب و صابون بشوید .

حداقل روزی یکبار وسایل و تجهیزات و محیط کار را ضد عفونی کنید .

بخش سوم : بهداشت سفر و تردد با وسائط نقلیه عمومی

نکات بهداشتی :

هنگام سفر یا تردد با وسائط نقلیه عمومی

در صورت داشتن علائمی چون سرفه یا تب از سفر کردن پرهیز کنید .

در صورت داشتن تب ، سرفه یا تنگی نفس فوراً به پزشک مراجعه کنید و او را از سابقه

سفر قبلی مطلع نمائید .

از نزدیک شده به افرادی که سرفه می کنند یا تب دارند پرهیز کنید .

مرتب دستهای خود را با محلول ضد عفونی کننده الکلی یا آب و صابون بشوید .

از دست زدن به چشمها ، بینی و دهان پرهیز کنید .

هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان خود را با دستمال یا آرنج بگیرید . دستمال را دور

انداخته و دستهای خود را بشوید .

در صورت استفاده از ماسک مطمئن شوید که دهان و بینی را پوشش داده است و از دست

زدن به ماسک حین استفاده پرهیز کنید .

بعد از استفاده از ماسک یکبار مصرف آن را فوراً دور انداخته و دستهای خود را بشوید .

چنانچه حین سفر متوجه علائم بیماری خود شدید خدمه را مطلع و به پزشک مراجعه کنید

در صورت مراجعه به پزشک او را از سابقه سفر خود مطلع کنید .

فقط غذاهای خوب پخته شده را بخورید .

در محیط عمومی سرفه یا عطسه نکنید .

از تماس با حیوانات اهلی مریض و یا بردن آنها با خود پرهیز کنید .

راهنمای مدیریت تغذیه در ویروس کرونا (COVID-19)

ویروس کرونا (COVID-19) : بیماری ویروس کرونا دارای طیف خفیف تا شدید

است که می تواند نشانه هایی مانند سرماخوردگی ، تب ، سرفه ، تنگی نفس و سایر مشکلات

تنفسی را به همراه داشته باشد . کلیه گروه های سنی میتوانند تحت تاثیر این ویروس قرار

گیرند اما سالمندان ، مبتلایان به بیماری های قلبی - عروقی ، پرفشاری خون ، دیابت ، آسم

و مشکلات تنفسی و کبدی ، بیماران کلیوی، سرطان های تحت درمان ، بیمارانی که به هر

دلیلی کورتون مصرف می کنند و مبتلایان به نقص سیستم ایمنی بیشتر در معرض خطر ابتلا

به ویروس کرونا هستند بنابر این مراقبت از آنها و پیشگیری از ابتلا در این افراد کاملاً

ضروری است با توجه به عوارض ناشی از ابتلا به ویروس کرونا توصیه های تغذیه ای جهت

پیشگیری و کنترل بیماری به شرح زیر می باشد:

توجه داشته باشید چه در شرایط عادی و چه در شرایط اضطرار لازم است تعادل و تنوع در

مصرف کلیه مواد غذایی رعایت شود . دریافت کلیه ویتامین های مورد نیاز بدن برای افزایش

سطح ایمنی و مقابله با بیماری و بهبودی از طریق منابع غذایی آن تامین شود و منابع غذایی

حاوی ویتامین ها و املاح هیچگونه ارجحیتی بر یکدیگر ندارند . از توصیه به مصرف کلیه

مکمل ها در این شرایط خودداری شود زیرا مصرف دوزهای بالای ویتامین و مواد معدنی

اثر محافظتی ثابت شده ای در پیشگیری از بیماریهای عفونی ندارد. برنامه مکمل یاری فقط

بر اساس دستورالعمل کشوری انجام گردد.

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماریهای تنفسی و (COVID-19)

*در برنامه غذایی روزانه دو اصل تعادل و تنوع رعایت گردد. تعادل به معنی مصرف مقادیر

کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد

غذایی که در 6 گروه اصلی غذایی (نان، غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و فرآورده های

آن، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغزدها) قرار دارند.

*مواد غذایی در هر گروه غذایی، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می توان از

یکی به جای دیگری استفاده کرد بعنوان مثال میتوان از ماست به جای شیر و از حبوبات و

تخم مرغ به جای گوشت استفاده کرد.

*به منظور افزایش سطح ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی ویتامین C شامل انواع میوه ها و

سبزی ها از جمله سبزی برگ سبز مانند سبزی خوردن، انواع کلم، گل کلم، گوجه فرنگی

، جوانه های گندم ، ماش و شبدر ، انواع مرکبات (لیموترش ، لیمو شیرین ، پرتقال ، نارنگی

و نارنج) ، کیوی و دیگر میوه ها و سبزی ها استفاده شود.

*با توجه به این که پیاز خام حاوی ویتامین C می باشد میتوان روزانه همراه با غذا استفاده

گردد.

*در تهیه سوپ یا آش از شلغم که حاوی ویتامین C می باشد استفاده شود.

*با توجه به نقش ویتامین های A,E در تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی

ویتامین A (منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج ، کدو

حلوائی ، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ ، شیر و لبنیات) و منابع

غذایی ویتامین E (روغن های مایع مانند کانولا ، گلرنگ ، آفتابگردان و ذرت) استفاده

شود.

*از خوردن غذاهای چرب و شور مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شورها و انواع

سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی بدن تا حد امکان خودداری شود.

*روزانه میتوان با استفاده از منابع غذایی ویتامین D (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم

مرغ) به افزایش سطح ایمنی بدن کمک نمود.

*جهت تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی حاوی آهن و روی (گوشت قرمز،

مرغ و ماهی، تخم مرغ، انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات

کامل) استفاده شود.

*روزانه از منابع غذایی ویتامین های گروه B مانند انواع سبزی ها برگ سبز و میوه ها، شیر

و لبنیات، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع

لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش و مغزها (پسته، گردو، بادام و فندق) جهت ارتقای سیستم

ایمنی بدن استفاده شود.

*مصرف 6-8 لیوان آب آشامیدنی سالم و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه

میشود. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان به حفظ ایمنی بدن کمک می کند.

توصیه های تغذیه ای در بیماری های تنفسی:

*مصرف روزانه کربوهیدرات ها ، به منظور تامین بخش عمده انرژی و برخی از مواد مغذی

ضروری است . این کربوهیدرات ها به دو شکل ساده و پیچیده دسته بندی می شوند که

مصرف انواع کربوهیدرات های پیچیده از جمله برنج ، انواع نان سبوس دار (جو و سنگک)

و ماکارونی ترجیحاً سبوس دار ، رشته و غلات صبحانه ، سبزی ها و میوه ها توصیه می شود.

*به منظور سالم و قدرتمند نگه داشتن عضلات تنفسی ، ماران باید منابع غنی از پروتئین را

حداق دو واحد در روز بر اساس گروه های غذایی و رهنمودهای غذایی ایران دریافت کنند

. بهترین منابع پروتئین ها شامل انواع گوشت ها (قرمز ، مرغ ، ماهی و طیور) انواع حبوبات

(لوبیا ، ماش ، عدس ، نخود ، باقلا) تخم مرغ ، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر ، شیر ، ماست ،

کشک و دوغ) و انواع آجیل های بدون نمک می باشند.

*به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری

و ویتامین های محلول در چربی باید روانه از روغن ها و چربیهای خوراکی استفاده شود .

روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان ، سویا ، پنبه دانه ، زیتون ، روغن گردو ،

کنجد ، کلزا و... است . روغن هایی مانند زیتون ، کلزا ، کنجد و روغن آفتابگردان و...

برای سرخ کردن مناسب نیستند و برای پخت و پز مناسب ترند در ضمن این روغن ها به دلیل

خواص آنتی اکسیدان های طبیعی مانند ترکیبات پلی فنلی و ویتامین E ، بتاکاروتن دارای

ارزش تغذیه ای فراوانی بوده و باید در برنامه غذایی گنجانده شوند . توجه داشته باشید

مصرف روغن ها و چربی های حیوانی شامل : کره ، روغن ماهی ، پیه ، دنبه و ... باید محدود باشد.

*مصرف مقدار مناسب آب باعث میشود ترشحات درون مجاری هوایی رقیق تر شده و راحت تر حرکت کنند و تخلیه شوند. مصرف 6-8 لیوان آب و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه میشود.

*مصرف 4-6 وعده غذایی کوچک و با حجم کم در طول روز به جای مصرف 2 تا 3 وعده غذایی حجیم توصیه می شود تا دیافراگم حرکت آزادانه به سمت بالا و پایین داشته باشد در صورتی که مصرف برخی مواد غذایی خام منجر به نفخ شدید و اختلال در تنفس گردید مصرف آنها را کاهش دهند.

*غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شود و میتوان به ایجاد تورم و التهاب قسمتهای مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و

مسیرهای هوایی منجر شود. بنابر این مصرف غذاهای حاوی مقادیر زیاد سدیم در مواد غذایی مانند کنسروها و شوری ها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس باید محدود شود.

توصیه های تغذیه ای در بیماری های تب دار

عفونت های منجر به افزایش متابولیسم بدن، تجمع مواد سمی در بدن، اختلال در تعادل آب بدن، اختلال گوارشی، انهدام پروتئین های نسوج که حاصل آن دفع ازت از بدن است میگردد. بنابر این در مراقبت تغذیه ای بیماری های عفونی اولویت باتامین انرژی، پروتئین، ویتامین ها و املاح است.

*با بالا رفتن یک درجه سانتی گراد حرارت بدن 13 درصد متابولیسم بدن افزایش می یابد بنابر این مصرف آب و مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر توصیه میشود.

*در مرحله حاد بیماری و هنگام تب ممکن است سدیم و پتاسیم به مقدار زیادی و به صورت

عرق از بدن دفع شود و مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم ضروری است رژیم

غذایی حاوی میوه (موز ، الو ، زرد آلو ، طالبی ، کیوی ، پرتقال) سبزی ها (اسفناج ، جعفری

، لوبیا ، سبوس گندم ، هویج ، کدو حلوائی ، گوجه فرنگی و سیب زمینی) شیر و ماست

برای تامین پتاسیم توصیه میشود.

*در یک فرد بیمار میزان نیاز به پروتئین افزایش می یابد بنابر این تامین پروتئین روزانه به

ویژه از منابع حیوانی مانند ، انوان گوشت ها (قرمز ، مرغ ، ماهی ، طیور) انواع لبنیات

پاستوریزه (پنیر ، شیر ، ماست ، کشک و دوغ) و تخم مرغ توصیه میشود.

*مایعات: نوشیدن آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات مانند شیر و دوغ بعنوان بهترین

نوشیدنی توصیه میشود تا بخشی از انرژی ، پروتئین بعضی ویتامین ها و مواد معدنی لازم را

تامین کند نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان کمک به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن می کند.

*ویتامین A: کمبود این ویتامین منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن میشود ویتامین A به

جذب ، هضم و ذخیره آهن در بدن کمک می کند و کمبود آن منجر به کم خونی ناشی

از فقر ویتامین A می شود که باید از طریق منابع غذایی حاوی آن تامین شود . منابع غذایی

آن به دو شکل منابع غذایی حیوانی و گیاهی است و منابع غذایی حیوانی از قابلیت جذب

بهتری نسبت به منابع گیاهی برخوردار هستند . منابع حیوانی به فرم فعال ویتامین A عمدتاً

در جگر ، قلوه ، زرده تخم مرغ ، شیر و لبنیات پرچرب و کره وجود دارد . منابع گیاهی به

فرم کارتنئیدها و به ویژه بتاکاروتن است بتاکاروتن هم یک آنتی اکسیدان قوی است که

به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری های غیر واگیر کمک می

کند و عمدتاً در میوه های رنگی و سبزی های زرد و سبز نظیر اسفناج ، کاهو ، هویج ،

کدو حلوایی ، زرد آلو ، طالبی ، موز ، انگور ، خربزه ، خرمالو و انواع مرکبات است.

*ویتامین E: علاوه بر داشتن فعالیت آنتی اکسیدانی به عملکرد سیستم ایمنی بدن نیز کمک

می کند . این ویتامین در روغن برخی از گیاهان یافت می شود . روغن های مایع مانند :

کانولا ، گلرنگ ، آفتابگردان و ذرت از منابع این ویتامین به شمار می آیند . انواع آجیل (

فندق ، بادام ، گردو) ، اسفناج ، کلم پیچ ، سویا و سیب زمینی نیز دارای مقادیری از این

ویتامین هستند.

*ویتامین D: دریافت مناسب از منابع غذایی این ویتامین (ماهی های چرب ، لبنیات و زرده

تخم مرغ) به صورت روزانه در افزایش سطح ایمنی بدن کمک می کند.

*ویتامین C: علاوه بر اینکه بعنوان یک آنتی اکسیدان است مصرف این ویتامین باعث جذب

بهتر آهن در بدن میشود نگهداری طولانی مدت در یخچال ، پختن ، گرمای هوا ، نورو

دخانیات باعث از بین رفتن این ویتامین میشوند . منابع این ویتامین عبارتند از : انواع فلفل ،

سبزی های برگ سبز مانند اسفناج و سبزی خوردن ، توت فرنگی ، گریپ فروت ، گوجه

فرنگی ، انبه ، لیمو ، انواع کلم ، گل کلم ، سیب زمینی ، مرکبات ، کیوی و دیگر میوه ها

و سبزی ها اما شواهدی مبنی بر مصرف مکمل آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود

ندارد.

*ویتامین های گروه B: در تب نیاز بدن به انرژی افزایش می یابد و برای متابولیسم و سوخت

وساز نیاز به ویتامین های گروه B افزایش می یابد که باید از منابع غذایی از جمله مصرف

کافی سبزی ها به ویژه برگ سبز و میوه ها ، شیر و لبنیات ، گوشت ، دل و جگر ، زرده تخم

مرغ ، غلات سبوس دار ، حبوبات و مغزها تامین شود.

*ویتامین B12: کمبود این ویتامین باعث پیشرفت سریع عفونت های ویروسی می شود

توصیه به تامین این ویتامین از طریق منابع غذایی آن مانند پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز ، ماهی و ماکیان ، تخم مرغ و لبنیات می باشد.

*آهن : کمبود آهن باعث آسیب و تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود . آهن در منابع

گیاهی و منابع حیوانی یافت میشود منابع حیوانی : گوشت قرمز ، مرغ ، ماهی حاوی آهن

هم است و منابع گیاهی مانند انواع سبزی ها ، حبوبات ، میوه های تازه و خشک شده و غلات

کامل آهن غیر هم دارند . اگر چه تخم مرغ تر منابع حیوانی آهن می باشد اما آهن آن غیر

هم است . اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند جذب

آهن افزایش می یابد.

*روی (zn): از نشانه های کمبود روی اختلالات ایمنی است و غذاهای غنی از روی شامل

گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ است.

*سیر ، زنجبیل و سایر مواد غذایی توصیه شده اگر چه به دلیل ترکیبات خاصی که دارند می توانند در مقابله با عفونتهای باکتریایی و ویروسی مفید باشند . اما شواهدی مبنی بر مصرف آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد.

بزرگنمای اثرات مفید سیر ، زنجبیل و سایر مواد غذایی و مصرف بی رویه آنها می تواند پیامدهای نامطلوبی بر متابولیسم بدن و تداخل در جذب و تاثیر داروها و مکمل های تجویز شده داشته باشد.

ایمنی غذا

ویروس کرونا در شرایط انجماد بسیار پایدار هستند و در دمای 20 درجه سانتی گراد تا دوسال می توان زنده بماند . ویروس کرونا سارس و مرس بر اساس میزان دما ، رطوبت و نور ماندگاری متفاوتی دارند بعنوان مثال دردمای یخچال (4 درجه سانتی گراد) ویروس کرونا مرس می توان تا 72 ساعت زنده بماند با توجه به اینکه ویروس کرونا در دمای پایین

و فریز شده پایدار هستند بهداشت و ایمنی مواد غذایی می تواند از انتقال آن از طریق غذا پیشگیری کند.

* ویروس کرونا به دمای معمولی پخت (70 درجه سانتی گراد) حساس هستند بنابراین بعنوان

یک اصل کلی باید از مصرف محصولات حیوانی (شیر ، تخم مرغ ، گوشت قرمز، مرغ و

ماهی) خام و کامل پخته نشده اجتناب کرد در صورتی که محصولات گوشتی کاملاً پخته

باشد و با دست های تمیز آماده شود ایمن است.

* به هنگام استفاده و آماده سازی مواد خام حیوانی (شیر خام و گوشت یا سایر فرآورده

های حیوانی) برای جلوگیری از آلودگی سایر مواد غذایی ضروری است دست های خود

را کاملاً بشویید.

* از تخته و چاقو جداگانه برای خرد کردن گوشت خام و مواد غذایی پخته استفاده شود.

* از بازارهای حیوانات زنده بازدید نکنید و از تماس مستقیم با حیوانات خودداری کنید.

*از ذبح ، فروش ، تهیه یا مصرف گوشت حیوانات وحشی یا حیوانات اهلی مریض و مرده

با علل ناشناخته پرهیز کنید.

*در هنگام مراقبت و غذا دادن به بیمار و کودکان خردسال قبل و بعد از غذا دادن به آنها

حتماً دست های خود و بیمار را ضد عفونی کنید .

*از ظروف ، قاشق و چنگال شخصی استفاده شود.

*امکان انتقال کرونا ویروس از طریق بسته های مواد غذایی وجود دارد توصیه می گردد قبل

از مصرف بسته ها نیز شسته شود.

*خرید مواد غذایی فله ای و یا باز ممنوع شود.

*از دست به دست کردن مواد غذایی و ساندویچ های خانگی و یا تهیه شده در مدرسه

توسط دانش آموزان و یا فروشنده جداً خودداری شود.

*از توزیع هر گونه فراورده های کنسروی یا فراوری شده مثل سوسیس ، کالباس و غیره در

مدارس خودداری شود.

*به دانش آموزان توصیه شود از مایعات بیشتر استفاده شود ترجیحاً آب های معدنی که قبل

از مصرف بطری آن شسته شده است ، استفاده کنند.