



مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره)

# آشنایی با بیماری کرونا



واحد آموزش سلامت

## کرونا ویروس چیست؟

کرونا ویروس ها خانواده بزرگی از ویروسها هستند که هم در حیوانات و هم در انسان یافت می شود.

برخی از افراد آلوده به این ویروس علائم بسیار متفاوتی از یک سرماخوردگی معمولی گرفته تا بیماری های شدیدتری را دارا هستند.

افراد مسن و افراد دارای شرایط پزشکی خاص قبلی (دیابت، بیماریهای قلبی و ...) به نظر می رسد در معرض ابتلا به بیماری شدید یا ویروس بوده آسیب پذیرتر باشند.

این ویروس از طریق تماس با قطرات تنفسی فرد آلوده یا از طریق تماس با سطوحی که با قطرات بزاق یا ترشحات بینی آلوده شده است، منتقل می شود.

در صورت تماس نزدیک با فرد بیمار به

مدت **۱۴ روز** مراقب علائم بیماری باشید

## علائم کرونا ویروس چیست؟

### علائم اصلی:

- تب
  - گلودرد
  - سرفه
  - تنگی نفس
- سایر علائم:
- آبریزش بینی
  - سردرد
  - بدن درد
  - لرز
  - تهوع و استفراغ

دوره کمون، فاصله زمانی بین ورود ویروس به بدن تا شروع اولین علائم است. از ۲ تا ۱۴ روز متغیر می باشد

### درمان:

هیچ گونه داروی خاصی برای پیشگیری یا درمان این بیماری تولید نشده است

## توصیه های تغذیه برای پیشگیری:

## راههای پیشگیری از بیماری:

• مصرف سبزیجات و

سالاد همراه غذا با

آب لیمو ترش

• مصرف پیاز خام

همراه با غذا

• پرهیز از سوسیس و

کالباس و سایر فست

فودها

• استفاده از حبوبات و

تخم مرغ

• از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده

(مثل تخم مرغ عسلی و نیسمرو و ..)

خودداری شود.

• مصرف میوه ها



۱. شستن دست ها با آب و صابون یا مواد

ضد عفونی

کننده



۲. استفاده از دستمال کاغذی یا قسمت

داخلی آستین لباس در هنگام سرفه و

عطسه

۳. انداختن دستمال استفاده شده بلافاصله

در سطل زباله درب دار

۴. هنگام عطسه و سرفه دیگران دهان و

بینی تان را با دستمال بپوشانید.

۵. در محیط های

شلوغ حتما از

ماسک استفاده

نمایید.



۶. از دست دادن و روبوسی با دیگران حتما

خودداری نمایید.

۷. رعایت حفظ فاصله اجتماعی حداقل یک

متر با دیگران

۸. از دست زدن به چشم و صورت خود به

ویژه با دست های آلوده پرهیز نمایید.

۹. در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی

از لمس وسایل و سطوح عمومی پرهیزید.

۱۰. اشیا و سطوحی که اغلب لمس می کنید را

ضد عفونی کنید.

۱۱. اگر تب، سرفه، گلودرد یا هرگونه علامت

دیگر دارید حتما در اسرع وقت به پزشک

مراجعه نمایید.



منبع: دستورالعمل وزارت بهداشت