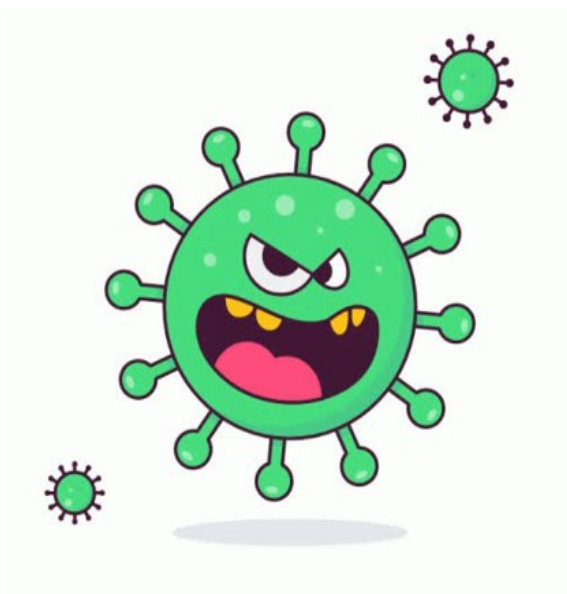




مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امیرالمومنین سمنان

واحد کنترل عفونت و آموزش و ارتقاء سلامت

کرونا



کد پمفلت: ATF366/0/05.05

تاریخ تهیه: ۱۴۰۵

تایید کننده علمی: آقای دکتر مرتضی رضایی

برای پیشگیری از آنفلوآنزا و کرونا چه کنیم؟



چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟



چه غذاهایی بخوریم؟

سوپ مرغ و سبزیجات

چای کم رنگ یا چای سبز

میوه هاو سبزیجات تازه که سرشار از ویتامین سی

(مرکبات، کیوی، کلم بروکلی و...)

ماست و روزی ۱۰-۸ لیوان آب بخورید

چه غذاهایی نخوریم؟

چای پررنگ- قهوه و نسکافه

نوشابه های گازدار

انواع شوری و ترشی و غذاهای کنسروی

غذاهای سرخ شده و ادویه دار

غذاهای سنگین و حجیم

رعایت بهداشت

در یک دستمال کاغذی سرفه کنید یا عطسه بزنید. این

دستمال را تنها یکبار استفاده کنید. پس از مصرف،

دستمال را در یک سطل زباله در دار بیندازید.

در صورتی که دستمال کاغذی کنار دستتان نیست،

قسمت داخلی آرنج (نه دست) خود را در هنگام عطسه

یا سرفه مقابل دهان و بینی خود بگیرید.

منابع:

دستورالعمل ابلاغی وزارت بهداشت پیشگیری و درمان کرونا ویروس

جهت رویت پمفلت های بیشتر به سایت بیمارستان امیرالمومنین مراجعه

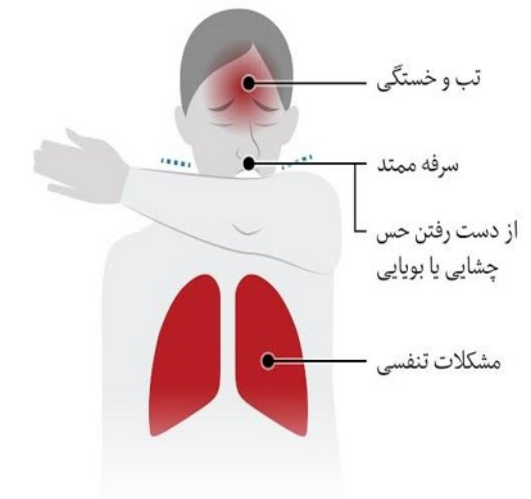
کنید. <https://amirhos.semums.ac.ir>

کرونا

نام ویروسی است که باعث ایجاد بیماری های تنفسی در انسان میشود.

گاهی این بیماری آنقدر خطرناک میشود که سبب بستری در بیمارستان و حتی مرگ بیمار می گردد

ویروس کرونا: علائم اصلی



علائم شایع ویروس گوارشی:

تب ، اسهال، استفراغ، دل درد ، ضعف و بی حالی که معمولا ۳-۴ روز طول می کشد

پیشگیری از ویروس کرونا



مراقبت ها در منزل

اگر فرد مبتلا به کرونا در خانه داریم باید افراد سالخورده یا افراد مبتلا به بیماری مزمن قلب ، ریه کلیه و دیابت را از بیمار دور کنید.

هنگام تماس با خون ، ترشحات بدن مانند عرق ، بزاق ، خلط ، استفراغ ، ادرار یا اسهال بیمار ، از دستمال و دستکش استفاده کنید.

دستانتان را حداقل ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشوید.
لباس ها را با دمای ۶۰ تا ۹۰ درجه در لباسشویی قرار دهید

از ماسک معمولی استفاده کنید. دقت کنید در حین استفاده از ماسک سطح آن را لمس نکنید.
فعالیت های خارج از خانه را محدود کنید.

به جز دریافت مراقبت های بهداشتی به محل کار ، مدرسه یا محل های عمومی نروید.

از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
خود را از دیگر افراد خانواده جدا کنید.

از دست زدن به چشم ، بینی و دهانتان با دست های شسته نشده پرهیزید.

از اشتراک وسایل خانگی مانند ظروف ، حوله و ملافه خودداری کنید و اگر بیماری رو به بدتر شدن است، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.