**ویروس کرونا**

**معرفی ویروس کرونا :**

* ویروس کرونا خانواده بزرگ از ویروس ها هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری سارس را شامل میشود. این ویروس در سال 1965 م کشف شده و روی آن مطالعات انجام شده. با وصفیکه ویروس های کرونا اکثرا در حیوانات دیده میشود اما پنج نوع آنها سیستم تنفسی بدن انسانها را تحت تاثیر قرار میدهد

**روش های انتقال ویروس کرونا**

* انتقال در محیط بسته: انتقال ویروس از طریق قطرات کوچک هوا، تماس مستقیم، غیر مستقیم و اهتمالا از طریق تماس به اشیا و لباس صورت میگیرد
* انتقال در محیط باز : در محیط باز انتقال ویروس از طریق ذرات کوچک الوده به ویروس و تماس مستقیم صورت میگیرد.

**مراقبت های خانگی افراد مصاب به کرونا**

**توصیه های لازم برای مراقبت کننده گان فرد مشکوک و تایید شده مرض ویروس کرونا**

* هنگامیکه وارد اتاق شخص مصاب به کرونا میشوید ، از ماسک طبی استفاده نمایید و از دست زدن به ماسک و صورت تان جداً خودداری کنید.
* ظروف و وسایل مانند بشقاب ، گیلاس ، قاشق و پنجه ، روی پاک ، روجایی و جای خواب مریض را جد اسازید . و تمام وسایل مربوط به مریض را با آب و مایع ظرف شویی و یا صابون بشویید.
* هنگام بیرون شدن از اتاق مریض کرونا ماسک را در ذباله دانی انداخته ودستان تان را با آب وصابون بشویید .
* اگر وضعیت صحی شخص مریض خراب شد ویا در تنفس مشکل پیدا کرد،هرچه عاجل به داکتر معالج ویا مرکز صحی بتماس شوید.
* سطح میز ، دستگیر دروازه ، کلکین،سویچ برق ودیگر جاه های را که مریض با آن در تماس بوده با مواد ضد عفونی کننده پاک کنید .
* تشناب را قبل وبعد از استفاده مریض ضد عفونی کنید .
* از استفاده مشترک ظروف و وسایل مریض جدآ اجتناب کنید.
* هنگام عطسه وسرفه دهن وبینی تان را با دستمال ،چادر،ویا آرنج دست بپوشانید، دستمال را بعداز استفاده به ذباله دانی انداخته ودستان تان را با آب وصابون بشویید.
* درخانه بمانید واز رفتن به بیرون وملاقات دوستان جدآ خود داری کنید.
* در یک اتاق جداگانه دور از فامیل تان بمانید .
* درصورت عدم موجودیت اتاق جداگانه ،ازماسک طبی استفاده نمایید.
* فاصله یک متری ویا بیشتر از آن را با دیگر اعضای فامیل مراعات کنید .
* کلکین های اتاق را چند بار در روز باز کنید تا هوای اتاق تبدیل گردد.
* غذای متنوع به شمول میوه های تازه،وسبزیجات بخورید.
* آب کافی وسایر مایعات مانند سوپ،شوربا وشیر زیلدتر بنوشید.
* دستان خود را بار بار با آب وصابون برای مدت 20 ثانیه بشویید ویا از مواد ضد عفونی کننده استفاده نمایید.

**سیستم تغذیه در جریان کووید-19**

* استفاده از نمک را به کمتر از 5 گرام (1 قاشق چای خوری) در روز کاهش دهید و کوشش کنید از نمک آیودین دار استفاده کنید.
* از نوشیدن نوشابه های گاز و دیگر نوشابه هایی که حاوی شکر اند مانند : آب میوه های شیرین (جوس)، پودرهای میوه، و انرژی را تا حد امکان خوداری کنید.
* از میوه جات، سبزیجات، حبوبات ( لوبیا،عدس ...)، مغزیات، و محصولات حیوانی (ماهی، تخم، شیر و گوشت) بیشتر استفاده نمایید تا معافیت بدن تان بلند برود.
* و برای جلوگیری از بین رفتن ویتامین ها و مواد اساسی (مواد مغذی ) سبزیجات را زیاد حرارت ندهید .
* تا حد امکان از میوه های تازه بجای خوراکه های شیرین مثل کیک، کلچه، چاکلیت و غیره استفاده نمایید.
* روزانه ۸ الی ۱۰ گیلاس آب بنوشید

**بارداری و شیردهی**

تمام خانم های حامله بشمول خانم هایکه مشکوک ویا تایید شده به مرض ویروس کرونا اند حق دارند تا تمام مراقبت های ذیل را بدست بیاورند :

* مراقبت های قبل از ولادت
* مراقبت های جریان ولادت
* مراقبت های بعد از ولادت
* مراقبت های روحی وروانی

**مادران عزیز:**

اطفال زیر2 سال در هر حالت به تغذی با شیر مادر نیاز دارند.

اگر خدای ناخواسته یک مادر شیر ده مصاب ویا مشکوک به مرض ویروس کرونا باشد، میتواند با رعایت نکات ذیل طفل را باشیر خود تغذیه نماید:

* دستان خود را با آب وصابون بشوید.
* ماسک بپوشد.
* باسطوح وسایر اشیا که درتماس هستند، پاک وضد عفونی نماید.

**مادران حامله برای محافظت خود در مقابل مرض ویروس کرونا باید:**

* دستهای خود را روزانه مکررآ با آب وصابون بشویندویا با مواد الکولی ضد عفونی کنند.
* بینخود ودیگران فاصله فزیکی حداقل 1متر را مراعات نمایند.
* از رفتن به تجمعات خود داری کنند.
* با دستان ناپاک به بینی،چشم ودهن دست نزنند .
* دروقت سرفه وعطسه ،دهن وبینی خود را با دستمال ویا آرنج دست خود بپوشانند وبعدآ دستمال را به ذباله دانی انداخته ودستان خود را بشویند.

**مادران که مصاب به مرض ویروس کرونا اند ونمیتوانند به طفل خود شیر بدهند .بادر نظرداشت شرایط ذیل میتوانند برای طفل خود شیر تهیه نمایند .**

-شیر ذخیره شده .یا دوشیدن شیر در بوتل

-شروع به شیردادن طفل بعدازشفایابی

-گرفتن دایه برای طفل

**مقابله با سترس در جریان شیوع مرض ویروس کرونا :**

در وضعیت کنونی استرس، احساس خفگی، پریشانی و ترس نارمل بوده بنا جهت کاهش آن با اشخاصیکه بالای شان باور دارید زنگ زده و صحبت نماید.

بخاطر محافظت خود و فامیل تان در خانه بمانید، و نکات ذیل را عملی نمایید :

* غذای متنوع بخورید
* روزانه حد اقل برای مدت ۳۰ دقیقه ورزش نمایید
* به اندازه کافی و منظم بخوابید
* روابط خوب و دوستانه با اعضای فامیل داشته باشید.
* با اقارب و دوستان تان ارتباط تلیفونی داشته باشید.
* برای مقابله با استرس و کم کردن احساسات مانند ترس، پریشانی و خفگی هیچ وقت از سگرت و دیگر مواد مخدر استاده نکنید.
* در صورتیکه احساس ناراحتی یا تشویش داشتید به کارمندان صحی و یا مشاور روانی که میشناسید تماس بگیرد. برای رسیدگی به مشکلات صحی تان باید پلان داشته باشید که به کجا و چگونه مراجعه کنید تا از خطر در امان باشید
* کوشش نماید تا معلومات دقیق را از مراجع معتبرجمع آوری نمایید که برایتان کمک کند تا فرق بین مرض ویروس کرونا و امراض عادی سیستم تنفسی مثل ریزش و زکام را بدانید و روش های وقایوی که برایتان توصیه میگردد آنرا عملی کنید تا صحت مند بمانید.

و در صورت نیاز برای دریافت معلومات بیشتر به شماره رایگان 166مرکز معلومات صحی وزارت صحت عامه به تماس شوید