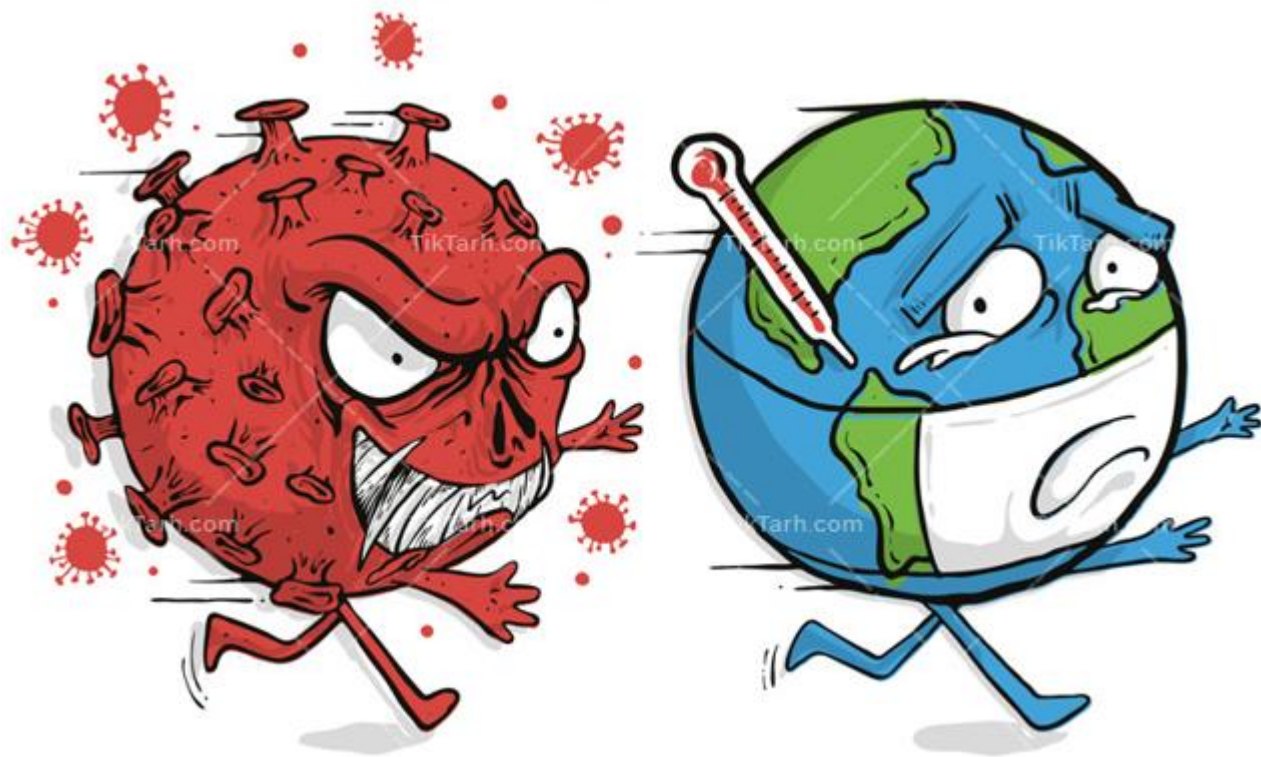


موج هشتم کرونا

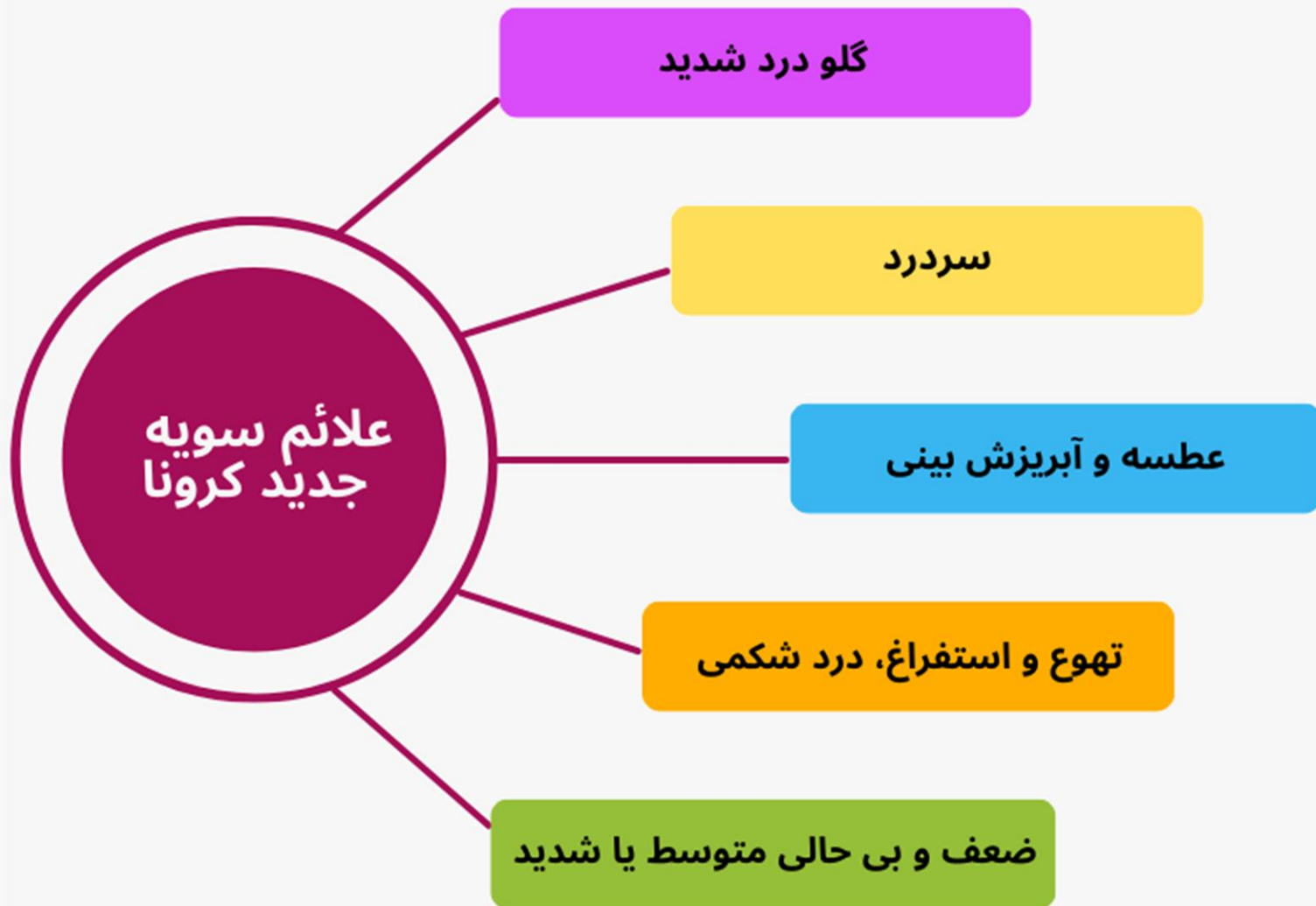


اکنون پس از گذشت ۳ سال از شیوع ویروس کرونا در جهان، موارد ابتلا به کرونا در برخی کشورها روبه افزایش است و باعث نگرانی‌هایی درباره این ویروس شده است. سویه جدید کرونا از زیرسویه‌های امیکرون است که به تازگی در حال شیوع در ایران و سراسر جهان می‌باشد.

سرایت‌پذیری این زیرسویه بیشتر، اما شدت بیماری نسبت به موج‌های قبلی تفاوت زیادی ندارد.

▶ خطر بستری شدن در بیمارستان برای زیرسویه‌های جدید در مقایسه با نوع دلتا کمتر است، اما نباید این ویروس را دست کم گرفت.

▶ در حال حاضر روزانه حدود ۱۳ هزار نفر با علائم تنفسی و مشکوک به کرونای جدید، به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند.



چگونه از سویه جدید کرونا و شیوع پیک هشتم جلوگیری کنیم؟

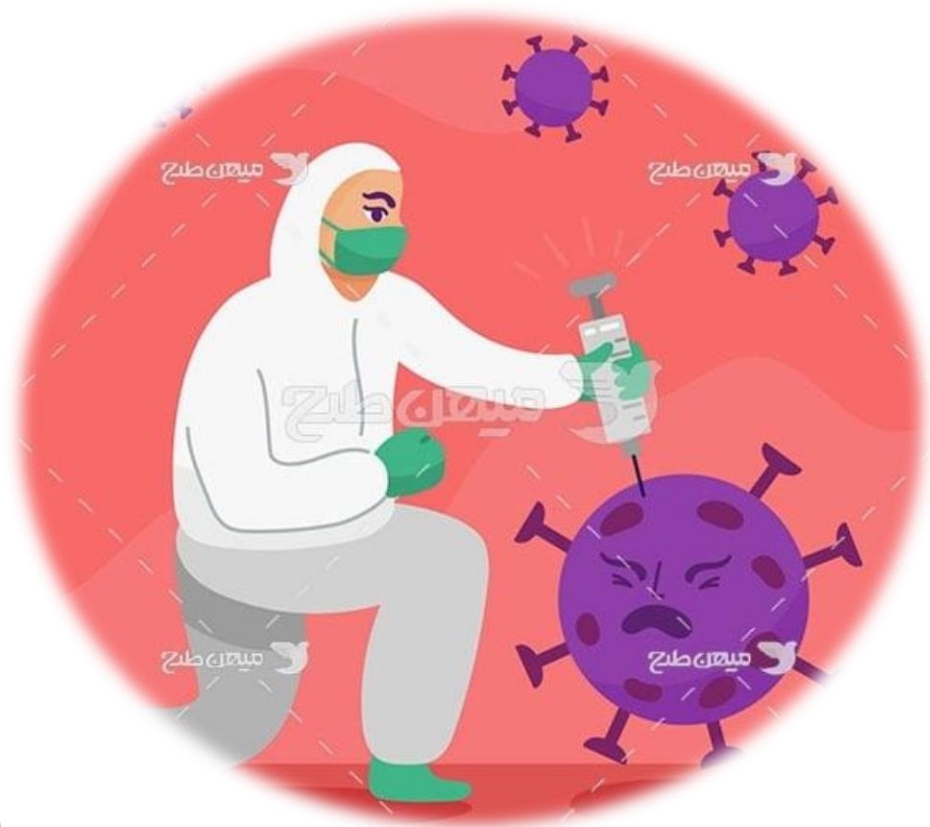
رعایت بهداشت فردی، یکی از موثرترین راه های پیشگیری از ابتلا به کروناست.

- برای حفاظت از خود برای پیشگیری از این بیماری، شستن دستها را جدی بگیرید .
- دستان خود را چند بار در روز به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید .
- هرگز با دستان شسته نشده چشم ها، بینی و دهان خود را لمس نکنید.
- در مکانهای عمومی نظیر اتوبوس و مترو، تا حد امکان به وسایل و سطوح عمومی دست نزنید.
- موقع سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و سپس دستمال را دور بیندازید.
- از نگه داشتن دستمال مصرف شده در دست و یا قرار دادن در جیب پرهیز کنید .
- در صورت نبودن دستمال کاغذی در هنگام عطسه و سرفه، از قسمت داخلی آرنج دست استفاده نمایید.
- از تماس محافظت نشده با حیوانات پرهیزید.

فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنید

- تنها راه قطع زنجیره و مهار پیک کرونا، رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. حتی الامکان از حضور در محیط‌های بسته و شلوغ خودداری نمائید و در صورت حضور حتماً از ماسک استفاده نمائید.
- از دست دادن و روبوسی با دیگران بپرهیزید.
- اگر دارای علائم شبیه به سرماخوردگی (تب، سرفه و تنگی نفس) می باشید در خانه استراحت نموده و از انجام فعالیتهای اجتماعی خودداری کنید و برای محافظت دیگران از ماسک معمولی استفاده نمائید.
- از تماس با افرادی که علائمی شبیه به آنفلوآنزا (تب، سرفه و تنگی نفس) دارند خودداری کنید ولی در صورت مواجهه با این افراد، حداقل یک متر از یکدیگر فاصله بگیرید.

واکسیناسیون خود را تکمیل کنید



تحقیقات نشان داده‌است افرادی که حداقل دو دوز واکسن کرونا دریافت کرده‌اند به نسبت افرادی که واکسن تزریق نکرده‌اند کمتر به کووید ۱۹ مبتلا شده‌اند و یا در صورت ابتلا نیز به نوع خفیف آن دچار شده‌اند.

تغذیه سالم در پیشگیری و درمان بیماری کرونا نقش مؤثری دارد.

- ▶ مصرف منظم تمام وعده‌های اصلی غذایی به خصوص صبحانه
- ▶ مصرف زیاد مایعات مانند آب سالم، آب میوه طبیعی، آب سبزیهای تازه، دمنوش‌های گیاهی
- ▶ مصرف سوپ داغ و آش‌های سبک و غیر نفاخ
- ▶ مصرف روزانه میوه و سبزی تازه
- ▶ استفاده از منابع غذایی ویتامین A و ویتامین C
- ▶ استفاده از منابع غذایی حاوی پروتئین، روی، آهن، سلنیم که تقویت کننده سیستم ایمنی است.
- ▶ استفاده متعادل از عسل همراه با مایعات گرم برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه

گرچه بعضی مواد غذایی مانند سیر و زنجبیل در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند اما با توجه به عوارض احتمالی در فصل بهار، مصرف بی رویه آنها توصیه نمی‌شود.

محدودیت های غذایی در دوران بیماری :

- ▶ پرهیز از غذاهای سنگین مثل ماکارونی ، سوسیس و کالباس و فست فودها
- ▶ ممنوعیت استفاده از ترشی و سرکه که سبب خشکی و تحریک دستگاه تنفس میشود
- ▶ محدودیت مصرف نمک، شورها و غذاهای کنسروی
- ▶ محدودیت مصرف فلفل ، انواع سس تند و خردل
- ▶ محدودیت مصرف قند و شکر ، نوشابه های گازدار ، آب میوه های صنعتی دارای قند افزوده، شربت های شیرین و شیرینی‌ها
- ▶ محدود کردن نوشیدنی‌های تند و محرک مثل قهوه، چای غلیظ و نسکافه