

توصیه های لازم جهت جلوگیری و کاهش انتقال عفونت:

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی از جمله کرونا ویروس دارد

❖ رعایت کامل جداسازی بیمار (حداقل ۲۱ روز باشد)

❖ اتاق تهویه مناسب داشته باشد (دروپنجره قابل باز شدن باشد)

❖ حرکت و فعالیت بیمار محدود باشد

❖ تعداد مراقبین حداقل باشد

❖ ملاقات ممنوع باشد

❖ شستشو و بهداشت دست رعایت شود (قبل و بعد از خوردن غذا)

❖ بیمار از ماسک طبی استفاده کند

ملحفه و ظروف اختصاصی برای بیمار در نظر گرفته شود و شستشوی آن نیز جداگانه صورت گیرد

❖ سطوح توالت و حمام مورد استفاده حداقل روزی یکبار شسته شود و با هیپوکلریت سدیم (وایتکس) ضد عفونی شود

❖ زباله های مرتبط با بیمار عفونی در نظر گرفته

شود و در ظرف درب دار نگهداری شود

❖ مادر شیر ده (بدلیل مزایای بالای تغذیه با

شیر مادر) هنگام نزدیک شدن به کودک از

ماسک استفاده کند

❖ افرادی که در تماس با بیمار بوده اند باید

در خصوص احتیاطات استاندارد کنترل

عفونت آموزش های لازم را دریافت کنند

❖ تردد در اتاق بیمار حداقل باشد و فاصله

۲ متری رعایت شود

❖ در صورت برگشت علائم مثل تب ، تنگی

نفس ، کاهش سطح هوشیاری یا سرفه ،

بیمار مجدد باید ویزیت شود

اصول تغذیه در بیماران کوید:

تقویت سیستم ایمنی

تامین مایعات بدن

تامین انرژی و پروتئین بدن

سیستم ایمنی بدن :

➤ دریافت کافی منابع غذایی ویتامین C

➤ دریافت کافی منابع ویتامین گروه B (بویژه B6)

➤ دریافت کافی منابع ویتامین های E و D

➤ دریافت کافی منابع غذایی مینرال روی ، منیزیم ،

سلنیوم ، اسید چرب امگا ۳

تامین مایعات بدن :

➤ خوردن آب ، چای ، آبمیوه ، انواع سوپ ها

➤ دریافت مایعات گرم

توجه داشته باشید مصرف ناکافی مایعات

ناشی از کم شدن اشتها می تواند باعث

از دست رفتن بیشتر مایعات بدن شود



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام علی (ع) شهرستان بجنورد

توصیه های لازم برای مقابله با کرونا ویروس



تهیه کننده :

فاطمه گلستانی

سوپروایزر آموزشی سلامت

مرداد ۱۴۰۱

بازنگری : مهر ۱۴۰۴



بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره تلفنهای

زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۰۵۸۳۱۵۱۱۶۰۷

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.ac.ir

تامین انرژی و پروتئین:

➤ دریافت انرژی بویژه از طریق کربوهیدرات ها
و چربی ها برای محافظت در برابر از دست دهی
ماهیه

➤ رعایت تنوع غذایی در برنامه غذایی و استفاده از
۵ گروه غذایی

➤ مصرف وعده های اصلی و میان وعده ها در طی
روز با تاکید بر مصرف صبحانه

➤ تامین پروتئین روزانه مورد نیاز بویژه از طریق
تخم مرغ گوشت سفید و حبوبات

➤ استفاده منظم ماست پروبیوتیک

سلنیوم: غلات کامل (سبوس دار)

ویتامین B6: تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ،

حبوبات

آجیل ها

ویتامین B2: شیر، لبنیات

ویتامین A: هویج، گوجه فرنگی، کدو حلوایی،

سبزیجات برگ

امگا۳: ماهی