



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گناباد
مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی

توصیه های عمومی درباره کرونا ویروس COVID-19

ترجمه و گردآوری : کارگروه سلامت و امنیت
غذایی علوم پزشکی گناباد

با همکاری اساتید علوم غذایی و ایمنولوژی
دانشکده پزشکی

ویروس ها

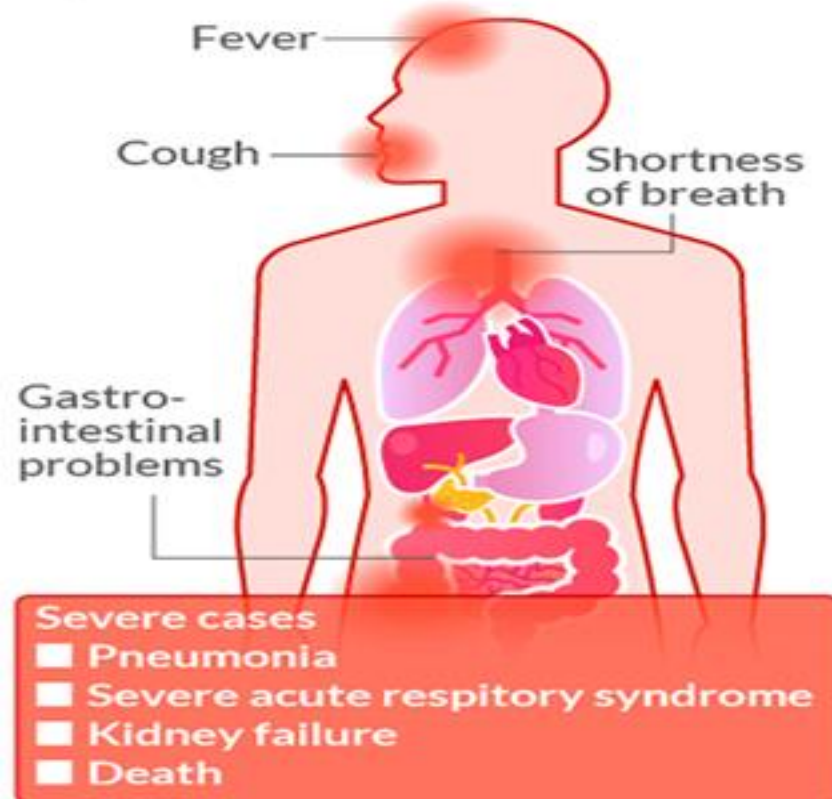
- افراد در سراسر زندگی خود در معرض آلودگی با ویروس ها قرار دارند.
- بعلاوه برخی ویروس ها در همه جا پراکنده اند.
- بهداشت ضعیف و تراکم جمعیت، مدرسه ها، مراکز مراقبت نگهداری، سفر (اردوگاه ها) منابع پایداری از عفونت های ویروسی بویژه ویروس هایی است که از مسیر تنفسی و مدفوعی - دهانی انتشار می یابد.
- کارکنان مراقبت بهداشت مانند پزشکان، دندانپزشکان، پرستاران و کارشناسان آزمایشگاه (تکنسین ها) اغلب در معرض آلودگی با ویروس های تنفسی و سایر ویروس ها هستند.
- عوامل دیگری که می توانند انتقال ویروس ها را به انسان سرعت بخشند، توانایی ایجاد عفونت بدون علائم، جمعیت زیاد، نوع شغل، نوع خاصی از زندگی، مراکز مراقبت روزانه و سفر کردن هستند.

راههای انتقال و ایجاد بیماری توسط ویروس ها

- ویروس ها از طریق خراش های پوستی یا از میان غشاهای مخاط اپیتلیال که منافذ یا حفره های ورودی بدن (چشم، مجرای تنفسی، دهان، تناسلی و گوارشی) هستند وارد بدن می شوند.
- استنشاق احتمالا شایع ترین مسیر عفونت ویروسی است.
- حساسیت نسبی و شدت بیماری در فرد به عوامل زیر بستگی دارد:

- چگونگی در معرض قرار گرفتن به آلودگی
- حالت ایمنی، سن و سلامتی کلی فرد
- مقدار ویروس وارد شده به بدن
- ژنتیک ویروس و میزبان

Signs of coronavirus infection



- کرونا ویروس ها خانواده ای از ویروس های دارای ساختار envelope اند.

- ویروس های دارای envelope تا حدی شکننده اند و برای ایجاد عفونت زایی به یک envelope سالم نیاز دارند.

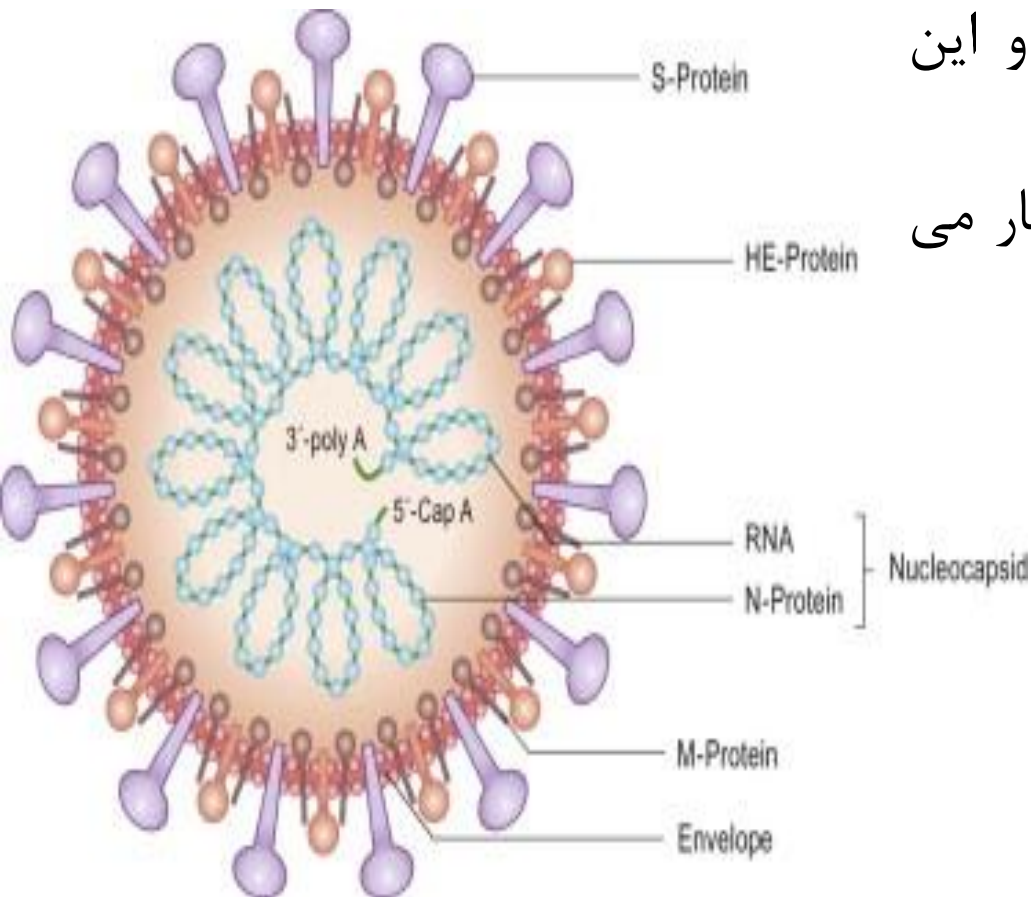
- اغلب این ویروس ها در برابر اسید و مواد پاک کننده ناپایدارند و این خصوصیت انتقال آنها را از مسیر مدفوعی- دهانی ناممکن می سازد.

- این ویروس ها در مکان مرطوب باقی مانده و از مسیرهای زیر انتشار می یابند:

۱- ترشحات تنفسی، خون، مخاط، بزاق، منی

۲- تزریق خون

۳- پیوند اعضاء



Wash your hands

Wash your hands with soap and running water when **hands are visibly dirty**



If your **hands are not visibly dirty**, frequently clean them by using alcohol-based hand rub or soap and water



چطور از خودمان در برابر ویروس محافظت کنیم؟

✓ مرتب دست های خود را با آب و صابون یا اسپری الکل بشوئید.

✓ بهداشت تنفسی را رعایت کنیم. بدین ترتیب که هر بار عطسه یا سرفه می کنید دهان خود را با دستمال یا آرنج خود بپوشانید.

✓ از تماس صورت، چشم، بینی و دهان قبل از شستن دست ها پرهیز کنید. این ویروس می تواند از طریق مخاط، بزاق، چشم و خراش پوستی به بدن راه یابند.

✓ ویروس ها قادرند تا همراه ذرات معلق و ترشحات خاج شده از دهان منتقل گردند و از انجایی که این ترشحات می تواند تا فاصله یک متری نیز انتشار یابند، ضمن رعایت این موضوع لازم است تا فاصله خود را با افراد دیگر حفظ نمود.

محافظة از خود و دیگران در برابر بیمار شدن

زمانی که احساس تب و سرفه دارید از تماس نزدیک با اطرافیان پرهیز نمایید.
از انداختن آب دهان در مکان های عمومی پرهیز کنید.

چنانچه سرفه، تب و تنگی نفس داشتید به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه کنید و پزشک خود را از سابقه سفر (چنانچه به مناطق آلوده سفر کرده اید) مطلع نمایید.

اگر به مناطق آلوده سفر نکردید و یا با افراد بیمار و آلوده در تماس نبوده اید اما علائم خفیف تنفسی مشاهده کردید در منزل بمانید و تا بهبود علائم استراحت نمایید.

Protect others from getting sick

Protect others from getting sick

When coughing and sneezing **cover mouth and nose** with flexed elbow or tissue



Avoid close contact when you are experiencing cough and fever



Throw tissue into closed bin immediately after use

Avoid spitting in public



Clean hands with alcohol-based hand rub or soap and water after coughing or sneezing and when caring for the sick



If you have fever, cough and difficulty breathing **seek medical care early** and share previous travel history with your health care provider

توصیه های مرتبط با غذا

- این ویروس ها در آب و غذا رشد نمی کنند اما آب و غذا وسیله ای برای انتقال آنها محسوب میشود.
- بطور کلی به جهت احتیاط کلی حتی الامکان از مراجعه به مغازه ها یا بازارهای محلی نگهداری حیوانات و یا محصولات خام آنها خودداری کنید.
- از مصرف غذا و محصولات دامی خام و نپخته جلوگیری کنید.
- گوشت، شیر خام و سایر فرآورده های بدست آمده از حیوانات با احتیاط مصرف شود.

Practise food safety

Sick animals and animals that have died of diseases **should not be eaten**



• بهداشت مواد غذایی

پرهیز از مصرف گوشت و محصولات حیوانات بیمار و حیواناتی که مرده اند.

Practise food safety

Use different **chopping boards and knives** for raw meat and cooked foods



Wash your hands between handling raw and cooked food.

• بهداشت مواد غذایی

✓ پیش از تماس با مواد غذایی و در طول آماده سازی آنها دستان خود را بشوئید

✓ تمام سطوح و تجهیزات که جهت آماده سازی مواد غذایی به کار میروند را شستشو و گندزدایی نمائید

✓ جدا کردن غذاهای خام از پخته جهت جلوگیری از انتقال ویروس : بویژه گوشت قرمز، گوشت ماکیان و غذاهای دریایی

✓ عدم سرو مواد خوراکی خام مانند انواع سالادها از غذافروشیها

Practise food safety

Even in areas experiencing outbreaks, meat products can be safely consumed if these items are cooked thoroughly and properly handled during food preparation.



• بهداشت مواد غذایی

حتی در مناطق شیوع یافته ویروس نیز می توان محصولات دامی ایمن مصرف نمود؛ به شرط اینکه بطور کامل پخته شده باشند و در حین آماده سازی بهداشت رعایت شده باشد.

✓ پختن کامل مواد غذایی حداقل در دمای ۷۰ درجه سانتی گراد بمدت ۳۰ دقیقه

✓ غذاهایی مانند سوپ و انواع خورشت را تا دمای جوش حرارت دهید و مطمئن شوید تا دمای آن به ۷۰ درجه سانتی گراد رسیده است.

بهداشت مواد غذایی

✓ اجاق های میکروویو غذا را بصورت غیر یکنواخت می پزند. بنابراین ممکن است برخی از قسمت های غذا که نقاط سرد گفته می شوند حرارت کافی نبینند و در این نقاط، ویروس ها همچنان زنده بمانند. بنابراین لازم است اطمینان حاصل کنید که غذای پخته شده در میکروویو به طور کامل به دمای ایمن رسیده است.

✓ ویروس ها تغییری در ظاهر غذا ایجاد نمیکند. بو، طعم و ظاهر غذا شاخص های مناسبی جهت تشخیص اینکه آیا این غذا شما را بیمار میکند و یا خیر نمی باشند.

نکاتی در مورد پیشگیری از کرونا در سفر

**STAY HEALTHY
WHILE TRAVELLING**

**Avoid travel if you have
a fever and cough**



**If you have a fever, cough and
difficulty breathing seek medical
care early and share previous
travel history with your health
care provider**



 World Health
Organization

✓ اگر تب و سرفه دارید از مسافرت خودداری کنید.

✓ اگر تب و سرفه دارید و در تنفس مشکل دارید، سریعاً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید و سابقه سفر قبلی را با کادر خدمات بهداشتی خود در میان بگذارید .

نکاتی در مورد پیشگیری از کرونا در سفر

**STAY HEALTHY
WHILE TRAVELLING**

When coughing and sneezing cover mouth and nose with flexed elbow or tissue – throw tissue away immediately and wash hands



If you choose to wear a face mask, be sure to cover mouth and nose - avoid touching mask once it's on



Immediately discard single-use mask after each use and wash hands after removing masks



World Health Organization

- ✓ در هنگام سرفه و عطسه جلوی دهان و بینی را با دستمال کاغذی یا آرنج بپوشانید و سریعاً دستمال کاغذی را دور بیندازید و دستها را بشویید.
- ✓ اگر از ماسک برای پوشاندن دهان خود استفاده میکنید، از اینکه کاملاً دهان و بینی پوشیده باشد اطمینان حاصل کنید و از دست زدن به ماسک خودداری کنید.
- ✓ ماسک های یکبار مصرف را سریعاً بعد از استفاده دور بیندازید و دستها را پس از آن بشویید.

نکاتی در مورد پیشگیری از کرونا در سفر



✓ اگر شما در زمان سفر، بیمار هستید به خدمه و کادر درمانی پرواز اطلاع دهید.

✓ اگر به دنبال مراقبت پزشکی در حین سفر هستید، سابقه سفر قبلی خود را اطلاع دهید.

نکاتی در مورد پیشگیری از کرونا در سفر

**STAY HEALTHY
WHILE TRAVELLING**

Eat only well-cooked food



Avoid spitting in public



Avoid close contact and travel with animals that are sick



 World Health Organization

- ✓ از غذاهای کاملاً پخته مصرف نمایید.
- ✓ از بیرون انداختن آب دهان خودداری کنید.
- ✓ از تماس نزدیک و یا مسافرت با حیوانات بیمار خودداری کنید.

Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak



It is normal to feel sad, stressed, confused, scared or angry during a crisis.

Talking to people you trust can help. Contact your friends and family.

If you must stay at home, maintain a healthy lifestyle - including proper diet, sleep, exercise and social contacts with loved ones at home and by email and phone with other family and friends.



Don't use smoking, alcohol or other drugs to deal with your emotions.

If you feel overwhelmed, talk to a health worker or counsellor. Have a plan, where to go to and how to seek help for physical and mental health needs if required.

Get the facts. Gather information that will help you accurately determine your risk so that you can take reasonable precautions. Find a credible source you can trust such as WHO website or, a local or state public health agency.



Limit worry and agitation by lessening the time you and your family spend watching or listening to media coverage that you perceive as upsetting.

Draw on skills you have used in the past that have helped you to manage previous life's adversities and use those skills to help you manage your emotions during the challenging time of this outbreak.



• مقابله با استرس در طی شیوع کرونا ویروس (2019-nCoV)

طبیعی است که ناراحت، سردرگم، گیج و استرسی و عصبی در طی این بحران باشیم.

اگر باید در منزل بمانید، سبک زندگی سالم شامل تغذیه مناسب، ورزش و خواب خود را حفظ کنید و روابط اجتماعی خود را با افراد خانواده و دوستان از طریق تلگرام، واتس اپ، تلفن و ایمیل حفظ کنید.

برای مقابله با احساسات خود از سیگار، الکل و سایر داروها استفاده نکنید.

اگر احساس دستپاچگی می کنید با مشاورین یا کارکنان بهداشتی صحبت کنید.

اگر نیاز دارید به مکان هایی بروید که به سلامت جسمی و روحی شما کمک می کند.

Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak



It is normal to feel sad, stressed, confused, scared or angry during a crisis.

Talking to people you trust can help. Contact your friends and family.

If you must stay at home, maintain a healthy lifestyle - including proper diet, sleep, exercise and social contacts with loved ones at home and by email and phone with other family and friends.



Don't use smoking, alcohol or other drugs to deal with your emotions.

If you feel overwhelmed, talk to a health worker or counsellor. Have a plan, where to go to and how to seek help for physical and mental health needs if required.

Get the facts. Gather information that will help you accurately determine your risk so that you can take reasonable precautions. Find a credible source you can trust such as WHO website or, a local or state public health agency.



Limit worry and agitation by lessening the time you and your family spend watching or listening to media coverage that you perceive as upsetting.

Draw on skills you have used in the past that have helped you to manage previous life's adversities and use those skills to help you manage your emotions during the challenging time of this outbreak.



• مقابله با استرس در طی شیوع کرونا ویروس (2019-nCoV)

واقع بین باشید. اطلاعاتی را جمع آوری کنید که به شما در تعیین دقیق خطر کمک می کند تا بتوانید اقدامات احتیاط آمیز را انجام دهید. یک منبع مورد اعتماد مانند وبسایت WHO یا آژانس سلامت ملی یا منطقه ای خودتان.

اضطراب و استرس خود و اعضاء خانواده تان را با کاستن زمان صرف تماشای تلویزیون و رسانه که موجب ناراحتی شما می گردد، محدود کنید.

از مهارت هایی که در گذشته در جهت مدیریت سختی های زندگی بهره بردید به منظور کنترل احساسات خود در طی زمان چالش این شیوع کمک بگیرید.

پیش بینی ها و توصیه های متخصص ایمونولوژیک در خصوص شیوع ویروس کرونا

- پروفیسور قاسم آهنگری، متخصص ایمونوزنتیک و استاد تمام دپارتمان ژنتیک پزشکی پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه تاکنون جهان نتوانسته است از شدت این بیماری بکاهد، ابراز امیدواری کردند که با شروع فصل گرما از میزان شدت بیماری کرونا کاسته شود.

• پیش بینی جهت سال نو ایرانی ها براساس تجربه سال نو چینی ها

- ماه دسامبر اوج شیوع بیماری کرونا، همزمان با آغاز سال نو چینی‌ها بود، در این زمان مردم این کشور سنت‌ها و جشن‌های مفصلی داشته و تعاملات آنها با یکدیگر بیشتر بوده است ، اکنون شاهد شیوع کرونا در چین هستیم. شیوع این بیماری در کشور ما نیز مصادف با روزهای پایانی سال و آغاز سال نو است، بنابراین ما نیز نیازمند توصیه‌های بهداشتی بومی هستیم.

پیش بینی ها و توصیه های متخصص ایمونولوژیک در خصوص شیوع ویروس کرونا

- این استاد پژوهشگاه مهندسی ژنتیک بیان کرد: ویروس کرونا ویروس "موکوکوتانیوس" است، یعنی ویروسی است که مخاط موجود در ریه، دستگاه گوارش و چشم و دهان را مورد حمله قرار می دهد.
- از این رو باید سطح آب رسانی به مخاط را از طریق مصرف آب افزایش دهیم، این امر باعث خواهد شد که فرآورده های خونی اعم از سلول های خونی اختصاصی و غیر اختصاصی فعال تر در مخاط عمل کنند. این گام اول برای جلوگیری از ورود ویروس به بدن سالم خواهد بود.
- ایشان شرط اثربخشی راهکارهای پیشگیری را دارا بودن بدن سالم دانست و یکی از وجوه اشتراک ایران و چین نداشتن هوای سالم و وجود آلودگی هوا است.
- آلودگی هوا موجب خستگی سلول های بدن می شود و مطالعات ما نشان می دهد سلول های بدن به ویژه سلول های ریه که تاکنون در معرض هوای آلوده بوده اند، در مجاورت با ویروس ها، توان لازم برای مقابله با تهاجم جدید را ندارند.
- در حال حاضر در زمینه استفاده از ماسک اطلاع رسانی خوبی شد، ولی باید آموزش هایی در زمینه نحوه استفاده از سرویس های بهداشتی و یا تجهیزاتی چون دستگاه های پول شمار بانک ها ارائه شود تا از این طریق سرعت اپیدمی در کشور کاهش یابد.

پیش بینی ها و توصیه های متخصص ایمونولوژیک در خصوص شیوع ویروس کرونا

- دکتر آهنگری افزایش چربی را یکی از عوامل تضعیف سیستم ایمنی نام برد.
- در شرایط فوق حاد تمام افراد به ویژه افرادی که داروهای استاتین (گروهی از داروهای کاهنده کلسترول خون) را مصرف می کنند، نیاز است تا کمترین میزان چربی را دریافت کنند. نتایج این مطالعات نشان داد که میزان مصرف چربی در مدت اپیدمی باید کاهش یابد و در این مدت باید بیشتر، از غذاهای مایع و غذاهایی که مخاط را سرزنده نگه می دارند، استفاده کرد.
- این محقق خاطر نشان کرد: در حال حاضر در مرحله ای قرار داریم که اپیدمی بیماری کرونا آغاز شده و گسترش یافته و تا انتهای ماه "مارچ" (اواسط فروردین) به پیک خود می رسد و پس از آن کاهش شیوع این بیماری را خواهیم داشت.

منابع:

- ۱. کتاب میکروب شناسی پزشکی ویروس شناسی مورای، ترجمه: دکتر جمیله نوروزی، تهران: اندیشه رفیع، ۱۳۸۳.
- 2. Chinese Center For Disease Control And Prevention
- <http://www.chinacdc.cn/en/>
- 3. World Health Organization: <https://www.who.int/>
- 4. Food Safety Authority of Ireland .<https://www.fsai.ie/faq/coronavirus.html>.
- 5. <https://www.who.int/westernpacific/health-topics/coronavirus>
- 7. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.
- 8. <https://www.foodstandards.gov.au/consumer/safety/Pages/NOVEL-CORONAVIRUS-AND-FOOD-SAFETY.aspx>
- 8. www.itma.ir
- 9. <https://www.isna.ir/news>
- 10. <https://www.isna.ir/news/98120503531/>