



آنچه باید درباره بیماری ویروس کرونای جدید (کووید- ۱۹) بدانید

تألیف:

دکتر الهه زلفی

مدرس مرکز آموزش علمی کاربردی شهرداری اهواز

دکتر سارا منصوری مقدم

کارشناس خبره منابع طبیعی و آبخیزداری استان خوزستان

دکتر مهناز عامری

مدیر پژوهش مرکز آموزش علمی کاربردی شهرداری اهواز

سرشناسه	زلفی، الهه، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	آنچه باید درباره بیماری ویروس کرونا (کووید - ۱۹) بدانید/ تألیف الهه زلفی، سارا منصوری مقدم، مهناز عامری؛ ویراستار علمی میثم همدانی؛ [برای] مرکز آموزش علمی کاربردی شهرداری اهواز.
مشخصات نشر	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۰. شابک: 978-622-02-1514-1
مشخصات ظاهری	۸۶ص: مصور(رنگی)، جدول(رنگی). - وضعیت فهرست نویسی: قیفا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۸۴
موضوع	کروناویروس‌ها- Coronaviruses - کروناویروس‌ها - پیشگیری- Coronaviruses -- Prevention
موضوع	کووید-۱۹- COVID-19 (Disease)
موضوع	کروناویروس‌ها -- تاثیر تغذیه- Coronaviruses -- Nutritional aspects
شناسه افزوده	منصوری، سارا، ۱۳۶۱ اردیبهشت -
شناسه افزوده	عامری، مهناز، ۱۳۴۹ -
شناسه افزوده	همدانی، میثم، ۱۳۷۴ - ویراستار
شناسه افزوده	مرکز آموزش علمی - کاربردی شهرداری اهواز
رده بندی کنگره	QR۳۹۹ شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۱۹۹۲۱ - رده بندی دیویی: ۲۵۶/۵۷۹

آنچه باید درباره بیماری ویروس کرونا (کووید-۱۹) بدانید

تألیف: الهه زلفی - سارا منصوری مقدم - مهناز عامری

ویراستار علمی: میثم همدانی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۸۶ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۵۱۴-۱

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۲۹۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است.



گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی: ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

entesharatnорuzi

۰۱۷-۳۲۲۴۴۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۵۳۴۹۷

www.entesharate-noruzi.com

entesharate.noruzi@gmail.com

فهرست

۷	فهرست
۱۱	پیشگفتار
۱۲	۱- مقدمه
۱۲	۱-۱- آشنایی با ویروس کرونا
۱۲	۱-۲- ویروس کرونا چیست؟
۱۵	۱-۳- سارس
۱۵	۱-۴- مرس
۱۵	۱-۵- منشا ویروس کرونا
۱۷	۱-۶- کوید-۱۹ چیست؟
۱۸	۱-۷- علائم کوید-۱۹ چیست؟
۲۰	۱-۸- کوید-۱۹ چگونه پخش میشود؟
۲۰	۱-۹- آیا ویروسی که باعث کوید-۱۹ شود از طریق هوا قابل انتقال است؟
۲۱	۱-۱۰- آیا میتوان کوید-۱۹ را از فردی گرفت که علائمی ندارد؟
۲۱	۱-۱۱- آیا ممکن است کوید-۱۹ را از مدفوع کسی که مبتلا به این بیماری است، بگیریم؟
۲۲	۱-۱۲- برای محافظت از خود و جلوگیری از شیوع بیماری چه کاری میتوانم انجام دهم؟
۲۲	۱-۱۳- اقدامات حفاظتی برای همه
۲۴	۱-۱۴- چقدر احتمال دارد که کوید-۱۹ را بگیرم؟
۲۴	۱-۱۵- آیا باید نگران کوید-۱۹ باشم؟
۲۴	۱-۱۶- آیا کوید-۱۹ همان SARS است؟
۲۵	۱-۱۷- آیا برای محافظت از خودم باید ماسک بپوشم؟
۲۵	۱-۱۸- ماسک های پزشکی

- ۲۷ ۱-۱۹- ماسک‌های N۹۵ و FFP۲
- ۲۹ ۱-۲۰- تعریف واژه‌ها در استفاده از ماسک N۹۵
- ۲۹ ۱-۲۱- نکات مهم در استفاده از ماسک N۹۵
- ۲۹ ۱-۲۲- نکات مهم در استفاده طولانی‌مدت از ماسک N۹۵
- ۳۰ ۱-۲۳- نکات مهم در استفاده مجدد از ماسک N۹۵
- ۳۱ ۱-۲۴- ماسک‌های پارچه‌ای
- ۳۱ ۱-۲۵- ماسک پارچه‌ای چندلایه
- ۳۳ ۱-۲۶- دانستنی‌هایی در مورد ماسک‌های پارچه‌ای
- ۲۷- توصیه‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در مورد استفاده از ماسک‌های پارچه‌ای خانگی
- ۳۳ ۱-۲۸- شکل ماسک هم اهمیت دارد
- ۳۴ ۱-۲۹- از ماسک‌هایی که دریچه‌ی بازدم دارند استفاده نکنید.
- ۳۴ ۱-۳۰- نحوه استفاده از ماسک تنفسی
- ۳۸ ۱-۳۱- چگونه میتوان ماسک را گذاشت، استفاده کرد، بیرون آورد و دور ریخت؟
- ۴۲ ۱-۳۲- شش اشتباه رایج که باید از آن‌ها اجتناب کرد
- ۴۳ ۱-۳۳- دوره انکوباسیون برای کوید-۱۹ چقدر است؟
- ۴۳ ۱-۳۴- آیا انسان میتواند از یک منبع حیوانی به کوید-۱۹ آلوده شود؟
- ۴۴ ۱-۳۵- چه مدت ویروس روی سطوح زنده میماند؟
- ۴۷ ۱-۳۶- آیا کاری وجود دارد که نباید انجام دهیم؟
- ۴۸ ۱-۳۷- توصیه‌هایی برای عموم مردم
- ۴۸ ۱-۳۹- اقدامات حفاظتی اساسی در برابر ویروس کرونا
- ۴۹ ۱-۴۰- حفظ فاصله اجتماعی
- ۵۰ ۱-۴۱- اصول کلی فاصله‌گذاری اجتماعی:

- ۴۲-۱- رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی در مکان‌های عمومی ۵۰
- ۴۲-۱- سفر با وسایل حمل‌ونقل عمومی ۵۲
- ۴۴-۱- حفظ فاصله اجتماعی در محل کار ۵۳
- ۴۵-۱- ماسک دستکش و محلول حاوی الکل ۷۱ درصد همیشه به همراه خود داشته باشید. ۵۳
- ۴۶-۱- فاصله‌گذاری اجتماعی در مدرسه ۵۴
- ۴۷-۱- فاصله اجتماعی و حفظ ارتباط با دیگران ۵۴
- ۴۸-۱- خودداری از لمس چشم، بینی و دهان ۵۵
- ۴۹-۱- تمرین بهداشت تنفس ۵۵
- ۵۰-۱- مراجعه سریع به پزشک در صورت داشتن علائم اصلی ۵۵
- ۵۱-۱- پیشگیری از بیماری درباره خود و دیگران ۵۵
- ۵۲-۱- مواجهه با استرس ویروس کرونا ۵۵
- ۵۳-۱- نحوه مقابله با استرس در حین شیوع ویروس کرونا ۵۵
- ۵۴-۱- کمک به کودکان در مواجهه با استرس در هنگام شیوع ویروس کرونا ۵۷
- ۵۵-۱- مراقبت درباره ایمنی مواد غذایی ۵۸
- ۲- منو در وعده های غذایی روزانه: ۶۰
- ۲-۱ صبحانه: ۶۰
- ۲-۱-۱ مایعات صاف ۶۰
- ۲-۱-۲ مایعات کامل ۶۱
- ۲-۱-۳ نرم ۶۲
- ۲-۱-۴ جامد ۶۲
- ۲-۲ ناهار و شام ۶۲
- ۲-۲-۱ مایعات صاف ۶۲
- ۲-۲-۲ مایعات کامل ۶۲

پیشگفتار

اپیدمی و مهار ویروس جدید خانواده کرونا ویروس در حال تبدیل شدن به یک بحران سلامت در دنیا است. هنوز جنبه های مختلف ویروس برای مردم ناشناخته است. جامعه دانشگاهی همگام با عموم مردم و به خصوص کادر درمانی کشور که پیشگام مبارزه با بیماری های فراگیر هستند، وظیفه خود می داند که در راه کاهش آسیب های ناشی از شیوع ویروس کرونا، نسبت به انتشار اطلاعات صحیح از منابع علمی اقدام نماید. متأسفانه این روزها کشور ما همانند بسیاری از کشورهای جهان، دچار ویروس کرونا شده است. آمارها نشان می دهد این ویروس در جهان در حال گسترش است. از علل شیوع بی رویه و شگفت آور این بیماری می توان به دوره ی نهفتگی زیاد عامل آن و نحوه انتقال آن در همین دوره های بدون علامت، خفیف و یا پیش از ظهور بیماری اشاره کرد. همچنین طبق این پژوهش علائم این ویروس در افراد دارای بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی و عروقی، دیابت، سرطان، فشارخون بالا و بیماری های تنفسی مزمن شدیدتر بروز می کند و درصد خطر این ویروس با افزایش سن افزایش می یابد و هنوز درمانی قطعی برای آن کشف نشده است. نتایج تحقیق نشان داد که همه گیری این ویروس جدید به مدت ۳ ماه ادامه خواهد داشت و با توجه به روش های پیشگیری و مدیریت عوامل مؤثر در انتقال آن، می توان از ابتلا به آن پیشگیری کرد. لازم به ذکر است که راه های پیشنهادی برای درمان این بیماری نیز در حال تحقیق و آزمایش است. در حال حاضر تنها راه کنترل بیماری کرونایروس ۱۹ رعایت بهداشت فردی، بالا بردن ایمنی بدن و خودداری از تجمع در مکان های پرجمعیت است. از این رو، این کتاب تماماً بر اساس توصیه های سازمان بهداشت جهانی مندرج در وبسایت این سازمان تدوین و ترجمه شده است. و قصد دارد جنبه های عمومی این ویروس را معرفی کند. امیدواریم این تلاش، موجبات افزایش ضریب ایمنی مردم در برابر ویروس کرونا شده و بتوانیم به زودی، بر این بیماری غلبه کنیم. برای تمامی تلاشگران در این عرصه به خصوص پزشکان و پرستاران که به صورت شبانه روزی در تلاش برای مهار این بیماری هستند، آرزوی سلامت و موفقیت داریم.