



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بیماری کرونا ویروس ۲۰۱۹ یا کووید-۱۹

ارائه دهنده: دکتر مریم زارع

جلسه اول

زمستان ۱۳۹۹

بیماری کرونا

- یک بیماری عفونی ویروسی است که باعث بحران اخیر و شیوع پاندمیک در جهان شده است.
- به علت انتشار سریع این ویروس و پاندمی شدن آن، باعث مشکلات متعددی در سطح جهان، در بخش سلامتی، بهداشت و درمان (افزایش شمار بیماران به مراکز درمانی)، اقتصاد، سیاست و عوامل اجتماعی شده است
- مراقبتهای بهداشتی، فاصله گذاری اجتماعی، محدود کردن ارتباط افراد سالم با افراد ناقل یا بیمار، قرنطینه خانگی و تغییر در شیوه زندگی از استراتژیهای هستند که می توانند در کنترل و پیشگیری از این بیماری به جوامع بشری کمک کنند.

علائم بیماری

- سرماخوردگی، تب، سرفه، گلو درد، تنگی نفس، آبریزش بینی و سایر مشکلات تنفسی و گاهی علائم گوارشی مثل تهوع، استفراغ و / یا اسهال، از دست دادن حس بویایی و نیز حس چشایی.

دوره نهفتگی ویروس

- ویروس کرونا حدود ۲-۷ روز است
- گاهی حدود ۱۴ روز طول می کشد .
- در این دوره ویروس عامل بیماری، در بدن فرد وجود دارد
- ولی هنوز علائم بیماری ظاهر نشده است ولی می تواند از فرد آلوده به دیگران منتقل شود.

افراد در معرض خطر

- کلیه گروه های سنی می توانند تحت تاثیر ویروس کرونا قرار گیرند .
- اما سالمندان، مبتلایان به بیماریهای قلبی -عروقی، پرفشاری خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی و کبدی، مبتلایان به نقص سیستم ایمنی و مادران باردار بیشتر در معرض خطر ابتلا به کووید 19- هستند

بیماری کرونا

- پیشگیری، کنترل و توانمندسازی در مقابل این بیماری وابسته به شیوه زندگی است.
- شیوه صحیح زندگی مشتمل بر استفاده از مراقبتهای بهداشتی، استفاده از رژیم غذایی مناسب، فعالیت فیزیکی منظم، دوری از استرس و عدم استفاده از سیگار می باشد.
- مداخلات آموزشی ساختاری شیوه صحیح زندگی (آموزش بهداشت فردی، رژیم غذایی، ارزیابی دریافت غذایی، فعالیت فیزیکی و مدیریت استرس) بوسیله متخصصین می تواند در کنترل انواع پاندمی ها و متوقف کردن انواع آنفلونزاها موثر واقع شود، همچنین این مداخلات از لحاظ هزینه مقرون به صرفه هستند.