



قدرت سیستم ایمنی شما می‌گردد.

- هر روز در کنار غذا از سبزی و سالاد به همراه لیموترش تازه استفاده کنید.
- هویج و کدو حلوائی را در رژیم غذایی روزانه خود به کار ببرید.
- مصرف پیاز خام همراه با غذا توصیه می‌شود.
- منابع پروتئین مانند حبوبات و تخم مرغ مفید است.
- کمبود آهن در بدن سیستم ایمنی را تضعیف می‌کند لذا به مقدار کافی از منابع غذایی حاوی آهن استفاده کنید و از مواد غذایی دارای جوش شیرین یا مواد نگهدارنده پرهیز نمایید.
- مصرف مایعات، آب، آبمیوه، و چای کم رنگ را بیشتر کنید و از نوشیدن نوشابه‌های گازدار، چای سیاه پررنگ، قهوه و نوشیدنی‌های زیاد شیرین پرهیزید.
- از خوردن مواد غذایی نیم‌پز مانند کباب یا تخم مرغ عسلی یا نیم‌پز خودداری کنید.
- به اندازه کافی استراحت شبانه و چرت روزانه داشته باشید زیرا استراحت کافی سیستم ایمنی شما را قوی می‌کند.
- روزانه نرمش‌های سبکی انجام دهید. زیرا اینکار باعث گردش بهتر خون در بدن شده و به بدن کمک می‌کند تا بهتر با عفونت‌ها مبارزه کند.

باشد و تمامی قسمت‌های دست (انگشتان خصوصا انگشت شست، کف دست بویژه شیارهای دست و مچ دست) شسته شود.

- از قرار گرفتن در محیط‌های عمومی و دست دادن و در آغوش کشیدن و روبوسی با افراد، حتی افرادی که به ظاهر سالم هستند خودداری کنید. **در مواقع شیوع بیماری سعی کنید فقط برای**

انجام کارهای بسیار ضروری منزل را ترک فرمایید.

۳. حداقل ۱/۵ متر فاصله خود را با افراد بیمار حفظ نمایید.
۴. در هنگام حضور در مکان‌های عمومی ترجیحا از ماسک معمولی که کاملا سطح بینی و دهان را می‌پوشاند استفاده نمایید. لازم است ماسک‌های مصرف شده را در سطل درب دار بیاندازید و با خیس شدن ماسک نسبت به تعویض آن اقدام فرمایید.
۵. در معرض سرمای شدید و تغییر دما قرار نگیرید.
۶. آرامش خود را در تمام موقعیت‌ها حفظ کنید و استرس را خود راه ندهید. استرس باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌گردد.
۷. برای پیشگیری از آنفلوآنزا انجام واکسیناسیون برای مادران باردار توصیه می‌گردد.

توجه داشته باشید کرونا ویروس واکسن و درمان اختصاصی

ندارد، پس بهترین اقدام پیشگیری است.

مهمترین علائم بیماری کرونا ویروس تب، سرفه و عطسه، تنگی نفس و آبریزش بینی است.

تغذیه در پیشگیری از بیماری عفونی حاد تنفسی

- تغذیه مناسب داشته باشید تا سیستم ایمنی بدن شما تقویت گردد.
- مصرف میوه سبزیجات و میوه به مقدار کافی باعث بالا رفتن



عفونت حاد تنفسی از جمله آنفلوآنزا و کرونا ویروس براحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می‌گردد. در فصل پاییز و زمستان و همینطور بهار امکان ابتلای به عفونت حاد تنفسی از جمله سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کرونا ویروس بیشتر است.

با توجه به اینکه بارداری یکی از عوامل کاهش سیستم ایمنی بدن می‌باشد ممکن است مادر باردار در مواجهه با ویروس‌ها و باکتری‌ها مقاومت کمتری از خود نشان دهد و در آنها بیماری دوره طولانی‌تر و شدیدتری داشته باشد. **بهترین اقدام،** پیشگیری از ابتلا به بیماری می‌باشد. لذا داشتن اطلاعات کافی در مورد راه‌های پیشگیری از این بیماری ضروری می‌باشد.

راه‌های پیشگیری از بیماری

۱. یکی از مهمترین راه‌های پیشگیری از عفونت‌های حاد تنفسی رعایت بهداشت فردی است که شامل موارد ذیل می‌باشد:

- دست‌های خود را مرتب به روش صحیح بشوید. این کار بخصوص وقتی از بیرون وارد منزل می‌شوید اهمیت بیشتری می‌یابد. دست افراد بیمار و ناقل بیماری ممکن است با اسکناس، دستگیره و صندلی تا کسی یا نرده‌های یک فروشگاه یا دکمه آسانسور تماس یابد و ویروس را به تمام این سطوح منتقل کنند و وقتی شما هم به همان پول یا صندلی یا ... دست می‌زنید دستتان آلوده به ویروس گشته و اگر بی احتیاطی کنید و قبل از شستشوی مناسب، دستتان را به چشم، بینی یا دهان بزنید امکان ابتلا به بیماری برایتان فراهم می‌گردد.

۲. مدت شست‌وشوی دست‌ها حداقل به اندازه ۳۰ ثانیه



دانشگاه علوم پزشکی قم
معاونت بهداشتی

اقدامات ضروری و پیشگیری از کرونا ویروس و آنفلوانزا در دوران بارداری



۶. گلو و بینی خود را با قطره بینی یا آب نمک رقیق شده مرتب شستشو دهید.

۷. بیشتر استراحت کنید.

۸. برای بهبود تورم و گلودرد خود در دوران بارداری می توانید، آب گرم، عسل و لیمو را با هم مخلوط کرده و بنوشید.

۹. چنانچه دچار کم اشتها یا بی اشتها شده اید می توانید از میوه ها و حبوبات مغذی استفاده کنید. تلاش کنید، وعده های غذایی خود را به ۶ وعده کوچک در طول روز تقسیم کنید.

همینطور چنانچه در دوران بارداری دچار عفونت حاد تنفسی شده اید علاوه بر دریافت مراقبت های پزشکی می توانید:

- از آب میوه هایی که سرشار از ویتامین C هستند استفاده کنید، آب لیمو شیرین بهترین نمونه آن است.
- خوردن شلغم، لیمو و کدو تنبل آب پز شده در این دوران توصیه می شود.
- سوپ سبزیجات و سوپ جو می تواند به شما در زمان سرماخوردگی کمک کند.



فراموش نکنید که انواع عفونت های حاد تنفسی در بارداری بسیار مهم است و در صورتی که پزشک یا مراقب سلامت شما توصیه کرد برای درمان به مرکز درمانی یا متخصص مراجعه کنید حتماً این کار را انجام دهید.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با شماره های

۳۶۷۰۶۰۳۰ - ۳۶۶۲۰۹۹۹ - ۳۶۷۰۴۳۶۸

تماس حاصل فرمایید.

@qomcoronavirus

اقدامات ضروری در هنگام بیماری

زمانی که در دوران بارداری دچار عفونت حاد تنفسی می شوید، جنین شما از انتقال ویروس و عفونت مصون است. اما رعایت نکاتی در این زمینه الزامی است:

۱. مراقب بالا رفتن درجه حرارت بدن خود به هنگام ابتلا به عفونت باشید در دوران بارداری در طول روز درجه حرارت بدن خود را با دماسنج اختصاصی خودتان چک کنید. چنانچه دچار تب هستید حتماً و فوراً به پزشک مراجعه کنید. زیرا بالا رفتن دمای بدن، و تب بالا در دوران بارداری از نظر سلامت مادر و جنین مهم است.

۲. چنانچه دچار سرفه، خلط سبز و یا زرد رنگ و یا دچار تنگی نفس، سرفه های شدید، سینه درد و یا گلودرد حاد، تورم و قرمزی گلو شدید هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کنید.

۳. توصیه می شود که خانم های باردار، از هیچ نوع دارویی بدون مشورت با پزشک استفاده نکنند.

۴. مصرف برخی آنتی بیوتیک ها در دوران بارداری بی خطر است؛ اما مصرف تمام آنتی بیوتیک ها در طول دوره بارداری مجاز نیست. پیش از مصرف هر گونه آنتی بیوتیک با پزشک خود مشورت کنید. هرگز از آنتی بیوتیک هایی که از قبل در منزل باقی مانده استفاده نشود.

۵. برای کم شدن بدن درد، سردرد و تب از آسپیرین استفاده نشود مصرف آن برای جنین مضر می باشد. داروهای تجویز شده را بطور کامل تا پایان دوره آن مصرف نمایید.