



**World Health  
Organization**



## World Health Organization

آیا دستگاه خشک کن حرارتی دست ، می تواند در نابودی و کشتن کروناویروس مؤثر باشد ؟

**پاسخ : خیر ؛** تاثیری ندارد. برای حفاظت از خود در برابر این ویروس باید به طور مرتب دست هایتان را با الکل ضد عفونی کنید یا با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوید. پس از تمیز کردن دست ها ، باید با دستمال کاغذی یا خشک کن حرارتی اقدام به خشک کردن آنها کنید.



## World Health Organization

آیا لامپ فرابنفش ضد عفونی کننده (گندزدا) می تواند کرونا ویروس را نابود کند ؟

**پاسخ :** لامپ های UV (فرابنفش) نباید برای ضد عفونی کردن دست یا قسمت های دیگر پوست استفاده شوند ؛ چون پرتو فرابنفش می تواند ایجاد التهاب و حساسیت و خارش پوستی کند.





## World Health Organization

اسکنر های حرارتی (به نوعی تب سنج)  
چه قدر می توانند در تشخیص افراد  
آلوده به کووید ۱۹ مؤثر باشند ؟

**پاسخ :** این اسکنر ها در تشخیص افرادی  
که تب دارند ، مؤثر عمل می کنند . اما  
نمی توانند کسانی که آلوده به ویروس  
کرونا هستند ولی هنوز علائم حرارتی مثل  
تب ندارند را تشخیص دهند . چون ۲ الی  
۱۰ روز طول می کشد تا علائم این بیماری  
ظاهر شوند ( دوره کمون )





## World Health Organization

آیا اسپری کردن الکل یا کلر در سطح بدن  
برای کشتن این ویروس مؤثر است ؟

**پاسخ :** خیر؛ این کار تاثیری در ویروس هایی  
که وارد بدن شده اند، ندارد. حتی اسپری  
الکل یا کلر برای لباس ها و سطوح غشایی  
بدن ( مثل چشم ها و دهان و...) مضر است .  
حائز اهمیت است که هم کلر هم الکل می  
تواند در ضد عفونی کردن سطوح مؤثر باشد  
( البته با رعایت اصول و توصیه ها )



## World Health Organization

آیا دریافت نامه یا بسته از چین (یا شهرهای آلوده) بی خطر است ؟

**پاسخ : بله ؛** ایمن و بی خطر است . طبق بررسی های انجام شده ، کرونا ویروس نمی تواند به مدت طولانی روی اشیائی مثل بسته یا نامه زنده بماند .



## World Health Organization

### آیا حیوانات خانگی سهمی در انتشار کرونا ویروس دارند ؟

**پاسخ :** در حال حاضر هیچ مدرکی دال بر اینکه حیوانات خانگی مثل سگ یا گربه آلوده به کرونا ویروس شوند ، در دسترس نیست . هر چند بهتر است پس از تماس با آنها دست هایتان را با آب و صابون بشوید ( این کار هم چنین می تواند از ابتلا به باکتری های متعددی مثل E.coli و سالمونلا که می توانند از حیوان به انسان منتقل شوند ، جلوگیری کند)





## World Health Organization

آیا واکسن علیه پنومونی ( ذات الریه ) می تواند  
در برابر کووید\_۱۹ هم از ما محافظت کند ؟

**پاسخ : خیر ؛** واکسن هایی مثل واکسن هموفیلوس آنفلوانزا نوع بی (Hib) و پنوموکوک هیچ مصنوعیتی در برابر کرونا ویروس ایجاد نمی کنند. ویروس کووید\_۱۹ بسیار جدید و متفاوت است و واکسن خاص خودش را می طلبد. دانشمندان در تلاش برای ایجاد واکسنی علیه این ویروس نوپدید هستند. هر چند واکسن های نامبرده مؤثر نیستند ، اما به شدت واکسینه کردن علیه بیماری های تنفسی پیشنهاد می شود که می تواند سلامتی تان را ارتقا بخشد .



## World Health Organization

آیا شستشوی مرتب بینی با نمک می تواند از آلودگی به کرونا ویروس جلوگیری کند؟

**پاسخ : خیر؛** این کار تنها اندکی می تواند در تسریع بهبودی سرماخوردگی رایج مؤثر باشد.



**World Health  
Organization**

**آیا خوردن سیر در پیشگیری از  
کووید\_۱۹ مؤثر است ؟**

**پاسخ :** سیر با اینکه خاصیت ضد عفونی  
کننده و میکروب کشی دارد، اما شواهدی  
مبتنی بر اینکه بتواند در مقابل کرونا ویروس  
از بدن محافظت کند، در دست نیست .





## World Health Organization

آیا مصرف موضعی روغن کنجد می تواند سدی در برابر ورود کرونا ویروس به بدن باشد ؟

**پاسخ : خیر؛** این روغن نمی تواند کرونا ویروس را بکشد. البته برخی مواد شیمیایی ضد عفونی کننده مثل کلر، سفیده کننده، اتانول ۷۵٪، پراستیک اسید و کلروفورم می توانند این ویروس را از روی سطوح نابود کنند.

**✗** حواستان باشد بر روی پوست مصرف نشود و از گرفتن جلوی بینی خودداری شود .



## World Health Organization

آیا این ویروس تنها بزرگسالان را تحت تأثیر قرار می دهد یا کودکان و افراد جوان هم مستعد ابتلا هستند ؟

**پاسخ :** این ویروس همه سنین را هدف قرار می دهد . البته افراد بزرگسال و کسانی که دارای بیماری های زمینه ای مثل دیابت ، بیماری های قلبی ، آسم ، بانوان باردار ، کسانی که به هر دلیل سیستم ایمنی شان ضعیف است ، آنهایی که کورتن مصرف می کنند ، شیمی درمانی می کنند و... بیش تر آسیب پذیر هستند.

سازمان بهداشت جهانی به افراد در هر سنی توصیه می کند قدمی برای محافظت



## World Health Organization

آیا آنتی بیوتیک ها در پیشگیری یا درمان این ویروس مؤثرند ؟

**پاسخ : خیر؛** آنتی بیوتیک ها تنها در برابر باکتری ها کارآمدند. آنتی بیوتیک نمی تواند در پیشگیری یا درمان کرونا ویروس موثر باشد. البته در صورت بستری شدن در اثر آلودگی به کرونا ویروس ، شاید آنتی بیوتیک تجویز شود؛ چون امکان عفونت ثانویه وجود دارد.





## World Health Organization

### آیا داروی مخصوصی برای پیشگیری یا درمان کرونا ویروس وجود دارد؟

**پاسخ:** تا به الان خیر. آنهایی که آلوده و مبتلا به کرونا ویروس شده اند، باید تحت مراقبت های مناسب و ویژه باشند تا علائم از بین بروند و درمان شوند و آنهایی که بیماری شدیدی دارند باید مراقبت های حمایتی بهینه شده دریافت کنند.

برخی درمان های خاص در حال تحقیق و بررسی هستند و بواسطه آزمایش های کلینیکی تست خواهند شد.

سازمان بهداشت جهانی از این تلاش ها و پژوهش ها حمایت می کند و به آنها در



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

Sh.Beheshti University of Medical Sci.

گروه اپیدمیولوژی دانشکده بهداشت و ایمنی

موارد اثبات نشده در ارتباط با بیماری کرونا

## غرغره کردن آب نمک؟

هیچگونه شواهد علمی مبتنی بر موثر بودن این عمل در بیماری کرونا یافت نشده است.

استفاده از پمادهای چشمی گیاهی جهت درمان و تسکین تب موثر است؟

هیچگونه شواهد علمی مبتنی بر موثر بودن این عمل در بیماری کرونا یافت نشده است.

بخار دادن به ماسک و استفاده مجدد از آن ها؟

سازمان WHO به شدت انجام چنین



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

Sh.Beheshti University of Medical Sci.

گروه اپیدمیولوژی دانشکده بهداشت و ایمنی

موارد اثبات نشده در ارتباط با بیماری کرونا

## استفاده از ویتامین C برای پیشگیری از کرونا ویروس؟

تاکنون مدرک معتبری نشان نداده که در آن دوز ویتامین C قادر به خنثی کردن یا از بین بردن ویروس شده باشد.

## استفاده از ویتامین D در پیشگیری از کرونا موثر است؟

با این که coronavirus و coronavirus-SARS فعلی هر دو در زمستان بروز بیشتری دارند و در شرایط آب و هوایی زمستان سطح ویتامین D در افراد در کمترین مقدار خود می باشد با این وجود



## سوالات شما؛

برای پیشگیری از ابتال به بیماری  
کرونا مصرف زنجبیل مفید است؟  
مصرف زنجبیل با بهبود گردش خون  
و تولید انرژی می تواند صدمات  
ریوی ناشی از کوروناویروس را  
کاهش دهد هر چند اثر درمانی آن بر  
بیماری ناشی از کوروناویروس هنوز  
اثبات نشده است.

## سوالات شما؛

**برای پیشگیری از ابتال به بیماری  
کرونا خوردن خرما موثر است؟**

مصرف خرما نیز با مکانیسم بهبود گردش خون، تولید انرژی و کاهش آسیب بافت ریه می تواند صدمات ریوی ناشی از عفونتهای مختلف از جمله کرونا ویروس را کاهش دهد هر چند اثر درمانی آن بر بیماری ناشی از کروناویروس هنوز به اثبات نرسیده است.

به طور غیر مستقیم شواهد نشان داده است که مصرف زیاد زنجبیل و خرما ممکن است برای افراد مضر باشد.

۱۹۰  
پاسخگویی به سوالات  
شما درباره کرونا

۴۰۳۰  
پاسخگویی به سوالات  
پزشکی و مشاوره  
تخصصی

۱۶۶۶  
پاسخگویی به سوالات  
عمومی درباره کرونا

**شماره های ضروری**  
مراکز پاسخگویی در رابطه با کرونا

دریافت خدمات  
مشاوره روانشناختی  
۱۴۸۰

اورژانس کشور-اعلام  
موارد اورژانسی  
۱۱۵

سازمان  
امداد و نجات  
۱۱۲



سازمان جهانی بهداشت (WHO) تا به حال چنین توصیه هایی برای مقابله با کرونا ویروس ۲۰۱۹ نکرده است 🙅

شستشوی مکرر بینی  
عدم استفاده از آب سرد  
استفاده از آدامس  
نفس عمیق کشیدن و کشف بیماری

## آیا ویروس عامل COVID-19 میتواند از طریق نوشیدن آب منتقل شود؟

ویروس COVID-19 در آب آشامیدنی یافت نشده است. روشهای معمول تصفیه آب در بسیاری از سیستمهای آب آشامیدنی شهری شامل پالایش و گندزدایی میتواند ویروس عامل COVID-19 را از بین ببرد یا آن را غیر فعال نماید.

## آیا ویروس عامل COVID-19 در مدفوع یافت میشود؟

ویروس عامل COVID-19 در مدفوع برخی از بیماران مبتلا به COVID-19 تشخیص داده شده است. میزان ویروس آزاد شده از بدن به درون مدفوع، اینکه تا چه مدت ویروس به درون مدفوع ریخته میشود اینکه ویروس موجود در مدفوع عفونی است یا خیر، مشخص نیست.

همچنین خطر انتقال COVID-19 از طریق مدفوع فرد آلوده ناشناخته است. با این وجود، براساس یافته های حاصله از شیوع قبلی کروناویروسهای مشابه، مانند سندرم حاد تنفسی حاد (SARS) و سندرم تنفسی خاورمیانه‌ای (MERS)، انتظار میرود که این ریسک کم باشد. تاکنون گزارشی از انتقال



## آیا ویروس عامل COVID-19 می تواند از طریق استخرها و جکوزی منتقل میشود؟

هیچ گونه شواهدی مبنی بر انتقال COVID-19 به انسان از طریق آب استخرها و آب گرم و جکوزی وجود ندارد. عملکرد مناسب، نگهداری و ضد عفونی (به عنوان مثال، با کلر و برم) استخرها میتواند ویروس عامل COVID-19 را حذف یا غیرفعال کند.

## آیا ویروس عامل COVID-19 می تواند از طریق سیستم فاضلاب گسترش و انتقال یابد؟

به محض در دسترس قرار گرفتن CDC هرگونه اطلاعات در خصوص انتقال بیماری آن را مورد بررسی قرار میدهد. تا COVID-19 این زمان، بنظر میرسد خطر انتقال ویروس از طریق سیستم فاضلاب COVID-19 عامل از طریق COVID-19 کم باشد. گرچه انتقال فاضلاب ممکن است کم باشد، تا امروز یافتهای وجود ندارد که این نوع انتقال به وقوع پیوسته باشد. این گایدلاین به محض پیدا شدن مستندات جدید به روز رسانی میشود.

سارس که یک کرونا ویروس مشابه است، از 2 تا 14 روز در فاضلاب تصفیه نشده پیدا شده است. در زمان شیوع سارس در سال 2003، انتقال از طریق قطرات فاضلاب وجود داشت. دادهها حاکی از آنست که ضدعفونی استاندارد فاضلاب با کلر برای غیر فعال کردن کرونا ویروسها کافی است، البته تا زمانی که ابزازهایی در حین تصویه میزان کلر آزاد را چک کنند تا میزان آن کاهش پیدا نکند.

بررسی مدت زمان زنده ماندن کرونا ویروس جدید بر روی سطوح و هوا طبق جدیدترین یافته های علمی

▼ ▼ مقایسه بین ماندگاری ویروس عامل بیماری سارس (SARS-COV1) و ویروس کرونا جدید (SARS-COV2)

در داخل هوا (Aerosol): در مدت **3** **ساعته** آزمایش هر دو ویروس زنده مانده اند. با این وجود میزان غلظت آن ها به تدریج **کاهش یافته** است.



بررسی مدت زمان زنده ماندن کرونا ویروس جدید بر روی سطوح و هوا طبق جدیدترین یافته های علمی

▼ ▼ مقایسه بین ماندگاری ویروس عامل بیماری سارس (SARS-COV1) و ویروس کرونا جدید (SARS-COV2)

عامل بیماری کووید 19 (SARS-COV2) بر روی استیل و پلاستیک بیش از مقوا و مس پایدار بوده است و تا 72 ساعت بر روی این سطوح زنده مانده است. با این وجود پس از گذشت 72 ساعت از ماندن ویروس بر روی پلاستیک تیترا عفونی و غلظت آن به طور چشمگیری کاهش می یابد و پس از گذشت 48 ساعت تیترا عفونی آن بر روی استیل کاهش می یابد. بنابراین ماندگاری ویروس بر روی پلاستیک بیش از استیل است.

بررسی مدت زمان زنده ماندن کرونا ویروس جدید بر روی سطوح و هوا طبق جدیدترین یافته های علمی

▼ ▼ مقایسه بین ماندگاری ویروس عامل بیماری سارس (SARS-COV1) و ویروس کرونا جدید (SARS-COV2)

کرونا ویروس جدید به مدت **4 ساعت** می تواند بر روی سطوح **مسی** زنده باقی بماند.

به مدت **24 ساعت** نیز بر روی **مقوا** زنده مانده است.



بررسی مدت زمان زنده ماندن کرونا ویروس جدید بر روی سطوح و هوا طبق جدیدترین یافته های علمی

▼ ▼ مقایسه بین ماندگاری ویروس عامل بیماری سارس (SARS-COV1) و ویروس کرونا جدید (SARS-COV2)

همچنین در این تحقیق اشاره شده است که نیمه عمر SARS-COV2 مشابه SARS-COV1 در هوا معادل 1.1 الی 1.2 ساعت می باشد. بنا بر نتایج ذکر شده SARS-COV2 و SARS-COV1 ماندگاری **مشابهی** در هوا و سطوح مختلف دارند و این نتیجه نشان می دهد که تفاوت اپیدمیولوژیک و شیوع بیماری کووید 19 با بیماری سارس مرتبط با سایر عوامل نظیر: **بار ویروسی بالای** کرونا ویروس جدید در **ترشحات تنفسی** و **امکان انتقال بدون علامت**



بررسی مدت زمان زنده ماندن کرونا ویروس جدید بر روی سطوح و هوا طبق جدیدترین یافته های علمی

▼ ▼ مقایسه بین ماندگاری ویروس عامل بیماری سارس (SARS-COV1) و ویروس کرونا جدید (SARS-COV2)

که امکان انتقال کووید 19 از طریق **هوا (Aerosol)** و از طریق سطوح امکان پذیر است با این تفاوت که پایداری ویروس در هوا در حد **چند ساعت** و بر روی سطوح در حد **روز** می باشد.

کرونا ویروس جدید در داخل هوا (Aerosol) به مدت ۳ ساعت (با نیمه عمر ۱.۱ الی ۱.۲ ساعت) زنده میماند ولی از غلظت **عفونی آن به تدریج کاسته** میشود.

## چرا برخی از جوانان بر اثر ویروس کورونا COVID-19 جان خود را از دست می‌دهند؟

۲

گاردین نوشت؛

در بعضی موارد، مشکلات سلامت قبلی تشخیص داده نشده بعداً آشکار می‌شود، اما در برخی دیگر چنین مسئله‌ای وجود ندارد. چندین نظریه در این باره ارائه شده است. برخی محققان معتقدند که میزان ویروسی که در بدن فرد آلوده است، ممکن است پیامدهای بسیار مهمی داشته باشد. هر چه میزان ویروس بیش‌تری دریافت کنید، وضعیت بیماری بدتر می‌شود.

برخی دیگر استدلال می‌کنند که حساسیت ژنتیکی ممکن است مسئله‌ساز باشد؛ به عبارت دیگر، ژنتیک افراد ممکن است آن‌ها را در برابر ویروس آسیب‌پذیرتر کند.

ایده دوم توسط مایکل اسکینر، ویروس‌شناس امپریال کالج لندن مورد توجه قرار گرفته است. او می‌گوید: «این امکان وجود دارد که برخی از ما آرایش ژنتیکی خاصی داشته باشیم که باعث می‌شود به این عفونت ویروس کورونا پاسخ بدتری بدهیم.



## چرا برخی از جوانان بر اثر ویروس کورونا COVID-19 جان خود را از دست می‌دهند؟

گاردین نوشت؛

در بعضی موارد، مشکلات سلامت قبلی تشخیص داده نشده بعداً آشکار می‌شود، اما در برخی دیگر چنین مسئله‌ای وجود ندارد. چندین نظریه در این باره ارائه شده است. برخی محققان معتقدند که میزان ویروسی که در بدن فرد آلوده است، ممکن است پیامدهای بسیار مهمی داشته باشد. هر چه میزان ویروس بیش‌تری دریافت کنید، وضعیت بیماری بدتر می‌شود.

برخی دیگر استدلال می‌کنند که حساسیت ژنتیکی ممکن است مسئله‌ساز باشد؛ به عبارت دیگر، ژنتیک افراد ممکن است آن‌ها را در برابر ویروس آسیب‌پذیرتر کند.

ایده دوم توسط مایکل اسکینر، ویروس‌شناس امپریال کالج لندن مورد توجه قرار گرفته است. او می‌گوید: «این امکان وجود دارد که برخی از ما آرایش ژنتیکی خاصی داشته باشیم که باعث می‌شود به این عفونت ویروس کورونا پاسخ بدتری بدهیم.



**توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا**

**از ظروف، قاشق چنگال شخصی استفاده و از خرید مواد غذایی فله یا باز خودداری شود. در صورت استفاده از آجیل از انواع آجیل بسته بندی و بدون نمک استفاده کنید.**

## توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی توصیه شده اگر چه به دلیل ترکیبات خاصی که دارند می توانند در مقابله با عفونت های باکتریایی و ویروسی مفید باشند اما شواهدی مبنی بر مصرف آن در **درمان بیماری** ویروس کرونا وجود ندارد و بهتر است به صورت متعادل مصرف شوند.

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

مصرف ۶-۸ لیوان آب آشامیدنی سالم و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان به **حفظ ایمنی بدن** کمک می کند.



توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهایی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.

## توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

از جوانه ها گندم، ماش و شبدر در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید. ( بهتر است در منزل تهیه شود) استفاده از هویج و کدو حلوائی و شلغم و لبو نیز در غذاهای روزانه **توصیه** می شود.

## توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

از انواع میوه ها مثل انار، پرتقال، گریپ فروت، لیموشیرین، لیمو ترش، نارنگی، نارنج، سیب و ... استفاده کنید. (میوه ها را کامل بشوید، ضد عفونی کنید و **بدون پوست** مصرف کنید) مصرف **جوشانده** آویشن و پونه کوهی برای تقویت سیستم ایمنی و مقابله با عفونت نیز توصیه می شود.



توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

غذاهایی که حاوی مقدار زیادی چربی و نمک است می تواند منجر به ایجاد التهاب در مجاری تنفسی و مسیرهای هوایی شوند. از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین **اجتناب** شود.

## توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

استفاده از منابع **پروتئین** مثل انواع گوشتها خصوصا مرغ و ماهی، حبوبات یا تخم مرغ کاملا پخته حائز اهمیت است. کرونا ویروس به دمای معمولی پخت (۷۰ درجه سانتی گراد) حساس است بنابراین به عنوان یک اصل کلی باید از مصرف محصولات حیوانی (شیر، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی) خام و کامل **پخته نشده اجتناب** کرد. در صورتیکه محصولات گوشتی کاملا پخته باشد و با دست های تمیز آماده شود ایمن است.

## توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

در هنگام مراقبت و غذا دادن به افراد بیمار و کودکان خردسال قبل و بعد از غذا دادن به آنها حتما دست های خود و بیمار **ضد عفونی** شود. امکان انتقال کرونا ویروس از طریق بسته های مواد غذایی هم وجود دارد. توصیه می شود قبل از مصرف بسته ها **شسته** شوند.



## توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

توجه داشته باشید چه در شرایط عادی و چه در شرایط اضطرار الزم است **تعادل** و تنوع در مصرف کلیه مواد غذایی رعایت شود. دریافت کلیه ویتامین های مورد نیاز بدن برای افزایش سطح ایمنی و مقابله با بیماری و بهبودی از طریق منابع غذایی آن تامین شود و منابع غذایی حاوی ویتامین ها و املاح هیچ گونه ارجحیتی بر یکدیگر ندارند. از توصیه به مصرف کلیه **مکمل** ها در این شرایط خودداری شود زیرا مصرف دوزهای بالای ویتامین و مواد معدنی اثر محافظتی ثابت شده ای در پیشگیری از بیماری های عفونی ندارد.

پاسخ سوالات رایج عمومی در ارتباط با  
مصرف مواد غذایی در اپیدمی کووید 19

## آیا میتوان با مصرف مواد غذایی سیستم ایمنی را تقویت نمود؟ ▼

بنابر توصیه نامه انجمن تغذیه بریتانیا ، امکان تقویت سیستم ایمنی در برابر کووید 19 از طریق رژیم غذایی ، ماده غذایی خاص و یا مکمل دارویی **وجود ندارد** . رعایت کردن بهداشت بهترین امر برای پیشگیری از بیماری می باشد . همچنین این مسئله توسط سازمان امنیت غذایی اتحادیه اروپا نیز مورد تایید قرار گرفته است .

با این وجود طبق همین توصیه نامه ، بسیاری از مواد مغذی در عملکرد طبیعی سیستم ایمنی مورد نیاز هستند و می توان با رعایت یک رژیم غذایی متعادل این مواد ( مثل مس ، فولات ، آهن ، سلنیوم ، زینک ، ویتامین A ، B6 ، B12 و C ) را تامین نمود . بنابراین **مصرف یک ماده** مغذی بیش از سایر مواد **توصیه نمی شود** بلکه مصرف متعادل تمام موارد مورد نیاز بدن که در شکل زیر آمده است توصیه می گردد .



پاسخ سوالات رایج عمومی در ارتباط با  
مصرف مواد غذایی در اپیدمی کووید 19

برای افرادی که در معرض بیماری قرار گرفته  
اند و در خانه اقدام به قرنطینه کردن خود  
کرده اند چه رژیم غذایی توصیه می شود؟

بنابر توصیه نامه انجمن تغذیه بریتانیا ، در  
صورتی که فردی علامت های بیماری را دارد  
و خود را ایزوله کرده است باید تغذیه  
مناسب داشته باشد و به مقدار کافی **مایعات**  
مصرف کند . **حتی** اگر فرد اشتها ندارد باید  
به صورت مکرر **آب** بنوشد و مواد غذایی  
مورد نیاز خود را دریافت نماید .



پاسخ سوالات رایج عمومی در ارتباط با  
مصرف مواد غذایی در اپیدمی کووید 19

▼ در شرایط اپیدمی بیماری آیا مادر باید به شیر  
دادن به شیرخوار (Breast feeding) ادامه دهد؟

طبق توصیه نامه انجمن تغذیه بریتانیا ،  
تاکنون شواهدی مبنی بر انتقال کرونا  
ویروس 2019 از طریق شیر دادن بدست  
نیامده است . با این وجود این عمل به سبب  
**نزدیکی** مادر و نوزاد هنگام شیر دادن می  
تواند باعث انتقال بیماری از طریق **ذرات**  
**تنفسی** ناشی از عطسه و سرفه و ... شود .  
بنابراین با وجود ریسک انتقال بیماری در یک  
طرف و فواید شیردهی توسط مادر از طرف  
دیگر ، اگر تصمیم به شیردادن مادر باشد  
باید **نکات صفحه بعد** رعایت گردد :

پاسخ سوالات رایج عمومی در ارتباط با  
مصرف مواد غذایی در اپیدمی کووید 19

## ▼ در شرایط اپیدمی بیماری آیا مادر باید به شیر دادن به شیرخوار (Breast feeding) ادامه دهد؟

با وجود ریسک انتقال بیماری در یک طرف و فواید شیردهی  
توسط مادر از طرف دیگر، اگر تصمیم به شیردادن مادر باشد  
باید نکات زیر رعایت گردد؛

**1- قبل از دست زدن به نوزاد، بطری شیر  
و سایر وسایل شیردهی حتما دست ها  
شسته شود.**

**2- هنگام شیردهی از عطسه و سرفه بر  
روی شیرخوار خودداری شود .**

**3- در صورت امکان هنگام شیردهی از  
ماسک برای جلوگیری از انتقال بیماری  
استفاده شود .**

**4- در صورتی که حال مادر مساعد نیست  
از فرد دیگری برای دادن شیرمادر به نوزاد  
از طریق بطری کمک گرفته شود .**

**5- در صورتی که از شیرخشک جهت  
تغذیه شیرخوار استفاده شود باید تمام  
مراحل استریزه کردن شیر به طور کامل**





## چگونه از آلوده شدن غذا به کرونا جلوگیری کنیم؟

▼ دکتر سید هدایت حسینی متخصص صنایع غذایی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی:

بر اساس آخرین منابع معتبر علمی، ویروس کرونا در صورت اعمال دما و زمان کافی در هنگام پخت مواد غذایی **به طور کامل** از بین می‌رود.

ویروس کرونا در دمای ۵۶ درجه سانتیگراد طی مدت ۳۰ دقیقه از بین می‌رود و برای نابودی این ویروس در دمای ۷۰ درجه سانتیگراد حداقل ۵ دقیقه زمان لازم است.

هر چقدر میزان **چربی و پروتئین** در یک ماده غذایی بیشتر باشد، با توجه به اثر حفاظتی این مواد از ویروس، دمای بالاتری برای از بین بردن ویروس در زمان سالم‌سازی حرارتی لازم است؛

بنابراین توصیه می‌شود در زمان پخت مواد غذایی حتماً از دمای بالاتر از ۷۰ درجه سانتیگراد و حداقل زمان ۵ دقیقه



## روزنگار کرونا ویروس (COVID-19)

### روش تهیه محلول های کلر برای گندزدایی محیط و سطوح جهت از بین بردن ویروس کرونا

#### ۱) روش تهیه محلول کلر از وایتکس برای گندزدایی سطوح و محیط

به ازای هر یک لیتر آب (۴ لیوان)، ۲ قاشق غذاخوری وایتکس خریداری شده از فروشگاههای معتبر را اضافه نموده و در ظرف دربسته ترجیحا پلاستیکی ریخته درب آن را ببندید و در جای خنک و تاریک نگهداری کنید. محلول کلر تهیه شده بمدت ۲۴ ساعت قابلیت استفاده برای گندزدایی سطوح بصورت اسپری یا با استفاده از دستمال مرطوب را دارد.

**" بعنوان مثال برای سطوح بیمارستانی یا اداری در صورت نیاز به ۲۰ لیتر محلول کلر، ۲۰ لیتر آب را با نیم لیتر (۲ لیوان) محلول وایتکس خریداری شده از فروشگاههای معتبر مخلوط و محلول مورد نظر را بعنوان محلول کلر برای گندزدایی سطوح استفاده نمایید "**

#### ۲) نحوه گندزدایی سطوح با استفاده از محلول کلر تهیه شده از وایتکس

##### الف) گندزدایی سطوح به روش اسپری محلول کلر

قبل از گندزدایی ابتدا سطوح مورد نظر با استفاده از یک دستمال تمیز برای حذف گرد و غبار و آلودگی ها تمیز گردد و سپس محلول کلر را بر روی سطح مورد نظر اسپری نمایید به گونه ای که لایه خیلی نازکی از قطرات محلول بر روی سطح قابل مشاهده باشد. پس از گذشت زمان ۵ دقیقه، سطح مورد نظر گندزدایی گردیده و بدون هیچ گونه نگرانی قابلیت استفاده را دارد.

##### ب) گندزدایی سطوح به روش آغشته کردن دستمال یا تی با محلول کلر

قبل از گندزدایی ابتدا سطوح مورد نظر با استفاده از یک دستمال تمیز یا تی خیس برای حذف گرد و غبار و آلودگی ها تمیز گردد و سپس دستمال تمیز یا تی را در محلول کلر غوطه ور نموده و سطح مورد نظر با استفاده از دستمال یا تی گندزدایی شود. پس از گذشت زمان ۵ دقیقه، سطح مورد نظر گندزدایی گردیده و بدون هیچ گونه نگرانی قابلیت استفاده را دارد.

**" محلول کلر به اندازه نیاز روزانه تهیه و استفاده شود "**

#### ۳) روش تهیه محلول کلر از وایتکس برای گندزدایی البسه، فرش، موکت و مبلمان پارچه ای

##### الف) گندزدایی البسه با استفاده از ماشین ظرفشویی

به ازای هر بار استفاده از ماشین لباسشویی ۵ لیتری، ۴ قاشق غذاخوری وایتکس خریداری شده از فروشگاههای معتبر را هنگام شستشو به ماشین لباسشویی اضافه نموده و پس از اتمام شستشوی البسه و خشک شدن آنها، لباس ها قابلیت

## روزنگار کرونا ویروس (COVID-19)

### ب) گندزدایی فرش، موکت و مبلمان های پارچه ای

به ازای هر یک لیتر آب (۴ لیوان)، ۱ قاشق غذاخوری وایتکس خریداری شده از فروشگاههای معتبر را اضافه نموده و در ظرف دربسته ترجیحا پلاستیکی ریخته درب آن را ببندید و در جای خنک و تاریک نگهداری کنید. محلول کلر تهیه شده بمدت ۲۴ ساعت قابلیت استفاده برای گندزدایی فرش، موکت و مبلمان های پارچه ای بصورت اسپری یا استفاده از دستمال مرطوب را دارد. محلول مورد نظر را می توان بر روی فرش، موکت و مبلمان های پارچه ای اسپری نموده و پس از خشک شدن محل مورد نظر از گندزدایی آن اطمینان داشته باشید و یا می توانید از دستمال تمیز آغشته به محلول کلر تهیه شده برای گندزدایی فرش، موکت و مبلمان های پارچه ای استفاده نمایید.

### روش تهیه محلول ضد عفونی دست با پایه الکلی جهت از بین بردن ویروس کرونا

#### روش تهیه محلول ضد عفونی دست با پایه الکلی با استفاده از الکل ۹۶ درصد الکل طبی

جهت تهیه الکل ۷۰ درصد از محلول الکل ۹۶ درصد خریداری شده از فروشگاه ها یا داروخانه، به ازای هر سه لیوان الکل ۹۶ درصد یک لیوان آب به آن اضافه نموده و سپس برای ضد عفونی دست یا گندزدایی سطوح به روش اسپری استفاده کنید (۱-۲).

## References

1. Infection prevention and control during health care when novel coronavirus (nCoV) infection is suspected. Interim guidance 25 January 2020

۲. دستورالعمل مراقبت، تشخیص، درمان و ارائه خدمات بالینی و ارجاع بیماران مشکوک، محتمل و قطعی عفونت ۲۰۱۹-

nCoV nCoV (کوروناویروس جدید -۲۰۱۹) شناسایی شده در چین، تهیه شده در معاونت های بهداشت، درمان و غذا و

دارو. نسخه بهمن ماه ۱۳۹۸