



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی آستان نجان

اطلاعیه شماره ۱۹

۱- با توجه به شیوع عفونت های حاد تنفسی (کورونا ویروس جدید= COVID-19) در مناطق مختلف دنیا آخرین آمار مبتلایان به این عفونت طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی تا تاریخ ۲۳ فوریه ۲۰۲۰ (۴ اسفند ماه ۱۳۹۸) به شرح ذیل می باشد:

کل مبتلایان در سطح جهان: ۷۸۸۱۱ مورد

مبتلایان در کشور چین: ۷۷۰۴۲ مورد (۲۴۴۵ مورد مرگ در کشور چین)

مبتلایان در خارج از چین: ۱۷۹۶ مورد در ۲۸ کشور (۱۷ مورد مرگ)

۲- رفتارهای بهداشتی ساده جهت مقابله با عفونت های حاد تنفسی (کورونا- آنفلوآنزا) عبارتند از:

۱- تغذیه مناسب: تغذیه پایه و اساس عملکرد خوب سیستم ایمنی بدن می باشد، بنابراین با مصرف مقدار کافی از میوه جات و سبزیجات تازه، گوشت، ماهی، لبنیات و ... می توان ویتامین های لازم (A, B, C, E و ...) و مواد معدنی (آهن و روی و ...) را کسب کرده و قدرت سیستم ایمنی بدن را در مقابل ابتلا به این بیماری افزایش داد.

۲- خواب کافی: یکی از رفتارهای ساده که به حفظ سلامتی بدن کمک کرده و سیستم ایمنی را تقویت می کند، خواب کافی و پیوسته است که برای داشتن این شرایط تا حد امکان باید استرس های روزانه را کاهش داد.

۳- ترک سیگار و قلیان: دستگاه تنفسی اولین سد دفاعی بدن در برابر عوامل بیماریزایی است که از راه تنفس وارد بدن می شوند. سیگار و قلیان به راحتی می تواند باعث شکسته شدن این سد شود و فرد را مستعد ابتلا به عفونت های حاد تنفسی نماید. لازم به ذکر است عوارض ناشی از عفونت های حاد تنفسی (پنومونی و ...) نیز در افراد سیگاری و قلیانی بیشتر دیده می شود.

۴- رعایت موازین بهداشتی: برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های حاد تنفسی استفاده از ماسک، دستکش، لباس مخصوص برای همگان توصیه نمی شود بلکه با انجام رفتارهای ساده بهداشتی از قبیل شستن مرتب دست ها با آب و صابون مایع، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه، دست زدن به چشم ها، دهان، و بینی با دست های آلوده و ... می توان از ابتلا به این بیماری پیشگیری کرد.

۳- شماره تلفن ستاد هدایت دانشگاه که به صورت ۲۴ ساعته آماده دریافت گزارشات می باشد: ۰۲۴۳۳۱۳۵۱۲۴

ستاد پیشگیری و کنترل کورونا ویروس دانشگاه