

توصیه های بهداشتی
مشکلات گوارشی ناشی
از بیماری کرونا

نتایج حاصل از مطالعات جدید منتشر شده در دنیا نشان می‌دهد که برخی افراد در مراحل اولیه عفونت با ویروس کرونا ممکن است علائمی مانند درد شکم، اسهال، یبوست، تهوع و استفراغ را تجربه کنند که در ۷۹ درصد از مبتلایان به کووید-۱۹ اعلام گه، شب‌به‌شب بروز کرده است.

لذا مروری بر نکات مهم تغذیه ای در کاهش این علائم می تواند شرایط بهتری را برای سپری کردن دوران بیماری برای بیماران فراهم نماید.

تهیه شده در اداره کل روابط عمومی

 جمعیت خلیل احمد
 محکمہ صحت و خاندان، حکومت پنجاب

ی بیمار آن بدون
دادن علائم ریوی،
با مشکلات شکمی و
ارشی مراجعه کنند

برخی بیمار ان مبتلا به
گرونا علائمی همچون -
نوع، استغراغ یا اسهال
قبل از سایر تظاهرات
مچون تب یا مشکلات
فسی بروز می دهند

تهیه شده در اداره کل روابط عمومی



استرس
و اضطراب نیز
می‌تواند مسبب
ایجاد برخی از این
علائم باشد.

استرس، اضطراب و ترس از ابتلا به بیماری کووید-۱۹،
بیکاری و ناامنی شغلی در وضعیت قرنطینه و یا حتی وجود
بیماری های زمینه ای خاموش همچون سندرم روده تحریک
پذیر ممکن است سبب شعله و شدن این علائم گوارشی در
طول دوره استرسزا شود.

نهیة شده در اداره کل روابط عمومی



ورت
عالمی
شی
ہال،
اغ، دل
(... و
کلی
بیمار
یہ
ردد

تهیه شده در اداره کل روابط عمومی



تکات گوارشی
بین می تواند ناشی
یک معده و روده ها
بال عفونت ریوی
و به عنوان اولین
شانه بیماری
ودنمایی کند

مشکلات گوارشی
همچنین می‌تواند در
علل از جمله رفتارها و
عادات تغذیه‌ای فرد
ایجاد شود.

هییه شده در اداره کل روابط عمومی

جمہوریۂ اسلامی ایران
وزارت تعلیم و تربیت

اصلاح و تاکید بر
جنبه های رفتاری
عادات تغذیه ای
و آن سبب تخفیف یا
نتیجه بر طرف شدن
علائم شد

با اخذ شرح حال از
غذیه و عادات غذایی
رودارای شکایت‌های
گوارشی، می‌توان
ه‌فرد برای درپیش
رفتن عادات غذایی
سبب و بهبود وضعیت
وارشی کمک کرد.

تهیه شده در اداره کل روابط عمومی

سطوحی مانند
دستگیره
دستشویی و حمام
، گوشی تلفن
و شماره گیر و
هر چیز دیگری که
به طور مشترک
توسط شما و
اعضای خانواده
اغلب ممکن است
لمس شود باید
مرتبا ضد عفونی
گردد.

تهیه شده در اداره کل روابط عمومی



اگر دچار اسهال هستید
مقدار زیادی مایعات
بنوشید. مهم است که
به جایگزینی مایعات از
دست رفته، با مصرف
مایعات فراوان به ویژه
آب ساده و پرریز از
نوشیدن مایعات شیرین
توجه کنید

بایدنی های حاوی
مانند دوغ بدون
به تامین املاح از
رفته از بدن کمک
می کنند

از محلول
ORS که حاوی
الکتrolیت‌های
لازم برای جبران
املاح مورد نیاز بدن
از دست رفته طی
اسهال می باشد
طبق نظر پزشک
استفاده کنید

هییه شده در اداره کل روابط عمومی

دست‌های خود را بطور مرتب با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشوئید، به‌ویژه پس از اجابت مزاج و با عطسه، قبل از غذا خوردن و بایخت ویز

رین ماده ضد عفونی
دست حاوی حداقل
۶ درصد الکل است

سطوح را به طور مرتب تمیز و ضد عفونی کنید، از جمله سرویس بهداشتی منزل که به طور مشترک توسط سایر اعضای خانواده مورد استفاده قرار می گیرد

تهیه شده در اداره کل روابط عمومی

یک رژیم غذایی سبک
خاوی مور، برنج سفید،
میوۀ سیب و نان سفید
(کم سبوس) که
گروهیدرات بدن شمار
مین می‌کند استفاده کنی
صرف بلغور جو دوسر، س
زمینی پخته یا تنوری و م
بدون پوست نیز
مفید است

در صورتیکه
بدلیل هریک
از مشکلات
گوارشی عوارض
زیر در فرد ظاهر
شد، ضروری
است او را برای
مرآجه فوری به
پزشک راهنمایی
کنید:

علائم کم آبی
(دهیدراتاسیون)
شدید: ادرار غلیظ و
تیره، ضعف شدید،
دهان و زبان خشک
گیچی و منگی

اسهال خونی
یا مدفوع سیاه
و یا درد شدید
پهلوها

تب، سرفه
و احساس
کوتاه شدن
نفس ها

تهیه شده در اداره کل روابط عمومی