

باسمه تعالی

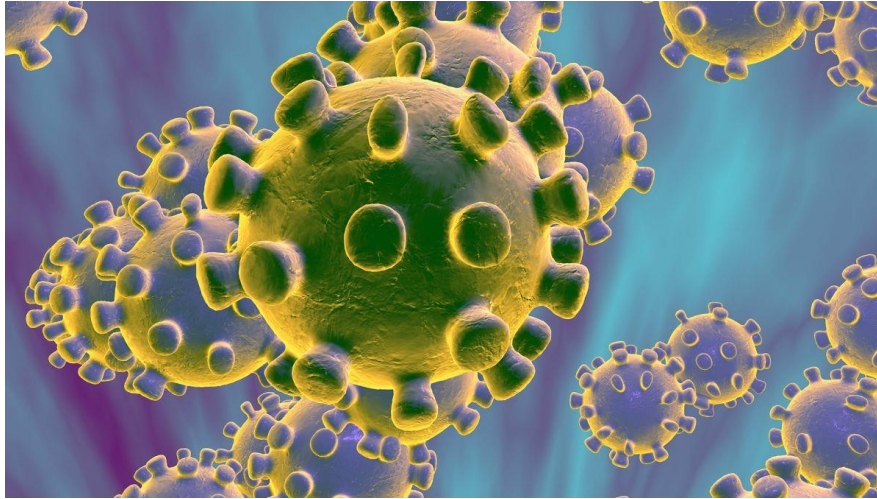
دستورالعمل جامع خودمراقبتی و ایمنی در خصوص ویروس کورونا

بر اساس بهداشت، پزشکی رایج و آموزه های طب ایرانی



مدتی است موضوع ویروس کورونا (با نام دقیق تر COVID19) باعث ایجاد نگرانی در مردم عزیز شده که امیدواریم به لطف خداوند و با کمترین آسیب جسمی، روحی و اجتماعی بتوانیم آن را مهار کنیم.

راه های انتقال کورونا ویروس جدید همانند سایر ویروس های کورونا و ویروس آنفلوآنزا است.



یعنی از طریق تماس دست آلوده به ترشحات تنفسی با چشم، بینی و دهان و از راه قطرات تنفسی (از طریق عطسه، سرفه و صحبت کردن چهره به چهره به مدت طولانی) منتقل می شود.

بنابراین استفاده از ماسک

برای فرد بیمار و شستشوی مکرر دست ها و صورت برای سایر افراد راه های مهم پیشگیری محسوب می شوند.

اصل و قدم اول برای پیشگیری از ابتلا:

رعایت تدابیر بهداشتی مانند شستشوی مکرر دست ها ضروری است و افراد مشکوک به ابتلا باید آزمون های تشخیصی و اقدامات درمانی را جدی بگیرند.

۱. از تماس نزدیک با فردی که به بیماری تنفسی مبتلا است خودداری کنید.
۲. در صورتی که در معرض تماس با فرد مبتلا به بیماری تنفسی هستید، از ماسک استفاده کنید.

۳. به‌طور مکرر دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید؛ به‌خصوص بعد از تماس با فرد بیمار، یا تماس با یک حیوان یا با محیط اطراف آن‌ها.
۴. از تماس و لمس حیوانات وحشی یا اهلی (چه زنده و چه مرده) خودداری کنید.
۵. مواد غذایی را خوب بپزید.
۶. مواد غذایی خام و پخته را کنار هم قرار ندهید و از تماس آن‌ها خودداری کنید.
۷. بعد از تمیز کردن و قطعه‌قطعه کردن مواد غذایی حیوانی خام (گوشت و سایر محصولات مرغ، ماهی، میگو، گوسفند و گاو ...)، ظروف، تخته و چاقویی را که استفاده کرده‌اید بلافاصله با آب و مواد شوینده بشویید و از تماس ظروف شسته نشده با مواد غذایی پخته، اکیداً خودداری کنید.
۸. هنگام تماس با حیوانات، دام، طیور و محصولات آن‌ها، از دستکش و ماسک استفاده کرده و بعد از تماس بدون دستکش، حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
۹. در صورت ابتلا به بیماری تنفسی (شامل تب، سرفه و یا تنفس مشکل) فوری به پزشک مراجعه کنید.
۱۰. استفاده از ماسک
۱۱. حفظ فاصله حداقل یک متری با سایرین
۱۲. پرهیز از در آغوش گرفتن، دست دادن و بوسیدن دیگران
۱۳. پرهیز از حضور در اجتماعات و حذف ملاقاتها یا حضور در مکانهای شلوغ
۱۴. پوشاندن دهان موقع عطسه و سرفه با دستمال یا قسمت بالای آستین
۱۵. انداختن دستمال‌های مصرف‌شده در یک کیسه نایلونی و گره زدن در آن
۱۶. شست و شوی مکرر دست‌ها با آب و صابون، به‌ویژه بعد از عطسه و سرفه یا تماس با فرد بیمار
۱۷. درباره سالمندان عزیز (سن بالای ۶۰ سال)، مبتلایان به آسم، کسانی که بیماریهای قلبی عروقی یا ریوی دارند، بیماران خاص مانند مبتلایان به سرطان، ضعف سیستم ایمنی، و کسانی که چاقی مفرط دارند باید احتیاط و مراقب بیشتری را مبذول داشت.
۱۸. مدت محدودی از مراجعه به اماکن مقدسه و زیارتی و محل‌های تجمع و پر رفت و آمد مثل بازارها، تا حد امکان خودداری شود، خصوصاً کسانی که در معرض بیماری هستند یا مبتلا به علائم تنفسی هستند.

اصل دوم

حفظ آرامش

حفظ آرامش

و حفظ آرامش و امنیت خاطر!

خصوصاً در باره کودکان، سالمندان و بیماران خاص.

همه می دانیم استرس ها و نگرانی و هم و غم می تواند سیستم ایمنی ما را تحت تاثیر قرار دهد، بنابراین برای افزایش تاب آوری زیستی - روانی باید به اشکال مختلف تمام توان جسمی و روحی خود را حفظ و تقویت کنیم.

الان بهترین زمان برای خواندن کتاب، داستان و رمان، دیدن برنامه های مستند هیجان انگیز و جذاب، مطالعه تاریخ، بازی های خانگی و تماشای فیلمهای آموزنده و شاد است تا علاوه بر توکل و توسل و در کنار تقویت روح و روان به اقسام معنوی، بتوانیم جامعه و خانواده خود را بیشتر از یک بیماری ویروسی، از آسیبهای روحی و اجتماعی محافظت کنیم.

با درد صبر کن که دوا می فرستمت

ساقی بیا که هاتف غیبم به مزده گفت

آموزه های طب ایرانی

برای تامین چند هدف، از جمله افزایش مقاومت سد مخاطی راههای تنفسی، تقویت ریه، تقویت قلب و سیستم عصبی، بهبود ایمنی عمومی بدن، و افزایش تاب آوری زیستی روانی در برابر بیم و هراس ابتلا به ویروس کورونا، توصیه های ساده و ارزان و دردسترس زیر در کنار پرهیزها می تواند سودمند باشد. لازم نیست همه افراد، همه این موارد را توأم رعایت یا اجرا کنند، بلکه به فراخور حال و بسته به شرایط، منتخبی از این توصیه ها می تواند به حفظ سلامتی و تقویت عمومی و افزایش نشاط کمک کند:

توصیه های عمومی

- شستشوی مکرر دست و علاوه بر آن، صورت و تمییز نگه داشتن بینی کمک می کند با کاهش حجم و تعداد ویروس احتمالی در مسیرهای تنفسی، امکان مقابله بدن با عامل بیماری را افزایش دهد. چنانچه فرد دچار التهاب مجاری تنفسی و سینوسها نباشد، روزی ۲ تا ۳ بار استنشاق آب ولرم از داخل بینی نیز توصیه می شود.

توصیه های دارویی خوراکی

- مصرف مختصری سیاهدانه، مثلا همراه با پنیر صبحانه مفید است.
- بجای آب، خیسانیده تخم بالنگو و بارهنگ در آب و گلاب با کمی زعفران میل کنید:
 - آب سه چهارم لیوان
 - گلاب یک چهارم لیوان
 - تخم بالنگو یک قاشق چای خوری
 - تخم بارهنگ یک قاشق چای خوری

این اجزاء را مخلوط کنید و هم بزنید، نیم ساعت صبر کنید تا بالنگو و بارهنگ خوب لعاب بدهند، بعد سر قاشق چای خوری زعفران ساییده اضافه کنید و دوباره هم بزنید. سپس آن را آرام آرام بنوشید. این مقدار دو تا سه بار در روز برای بزرگسالان قابل تکرار است (افزودن کمی عسل طبیعی نیز مفید است).

- استفاده از پوست پرتقال به صورت مربا، دمکرده، مرصع پلو یا به صورت تازه می تواند مفید باشد.
 - در طول روز دمنوشی از آویشن و شیرین بیان با عناب میل کنید:
 - برگ آویشن ۱ قاشق غذاخوری پر
 - پودر ریشه شیرین بیان ۱ قاشق چای خوری
 - عناب چنگال زده (سوراخ شده) ۵ عدد
- همه را در یک قوری چینی ریخته و یک لیوان آبجوش روی آن بریزید. یک ربع با حرارت ملایم دم کنید، سپس صاف کنید و گرم بنوشید.
- این دستور دو بار در روز برای بزرگسالان قابل تکرار است.
- ✓ برای کسانی که فشارخون بالا دارند مصرف شیرین بیان بیش از ۳ تا ۴ هفته توصیه نمی شود.
 - ✓ مقادیر بالا با نصف مقدار از سن ۷ سالگی به بالا، و با یک سوم تا یک چهارم مقدار برای کودکان ۲ تا ۷ ساله مجاز است. برای کودکان زیر ۲ سال از هر کدام دو تا چهار قاشق غذاخوری در روز مناسب است.
- مصرف مختصری ترکیب عسل و ژل رویال با کیفیت در حد روزانه یک تا دو قاشق چایخوری برای افراد سالم، و در بیماران حسب نظر پزشک معالج و رعایت شرایط مصرف این مواد، می تواند مفید باشد.
 - مصرف ترکیبی از پودر شیرین بیان و رازیانه و شکر سرخ به نسبت (۲:۱:۱) از گذشته دور برای پیشگیری از ابتلای به برخی بیماری ها در منابع طب ایرانی و نیز برخی آموزه های اسلامی توصیه شده است.

توصیه های موضعی

- استفاده از روغن سیاهدانه به صورت موضعی در داخل بینی نیز می تواند کمک کننده باشد.
- استفاده از بخورهای گیاهی مانند بخور بابونه یا مرزنجوش یا اسطوخودوس

توصیه های بوئیدنی

- برای کاهش اضطراب، ضمن انجام دم و بازدم عمیق، بوهای خنک مقوی قلب و مغز مانند بوی طبیعی پرتقال، به، لیمو، گلاب، خیار بسیار مفید است.

محدودیت های غذایی

- روزه داری طبّی، به معنای کاهش حجم و کالری غذایی دریافتی در حد بیست درصد کمتر از وضعیت همیشگی هر فرد، با تقویت سیستم ایمنی و کاهش التهاب می تواند منجر به بهبود عملکرد دستگاه مبارزه بدن با عوامل بیماری زای بیرونی شود (تقویت اتوفاژی بدن در مقابل عوامل پاتوژن).
- مصرف ترشی ها را محدود کنید و از ادویه بسیار تند و تیز مثل فلفل قرمز و خردل، و شوری ها مانند آجیل شور یا خیارشور پرهیز کنید.
- مصرف ماست، گوجه، موز، غذاهای خمیری و ثقیل را محدود کنید.

توصیه های تغذیه ای

- خورش های آبدار همراه با سبزی های تازه، آلوبخارا و زرشک میل کنید. خورش کدو، خورش لوبیاسبز، خورش بامیه، و کدو حلوائی آب پز مفید است.
- در ادامه فهرستی از مواد غذایی موثر در تقویت سیستم ایمنی بدن که هر کدام می تواند به نوعی به صورت روزمره در سبد غذایی ما قرار گیرند نیز معرفی می شود؛ عزیزان هموطن می توانند هر دو یا چند مورد از این مواد را با هم ترکیب کرده و یک غذا یا نوشیدنی لذیذ تهیه نموده و با آرامش میل نمایند:

سبزیجات و تره بار:

- | | |
|---------------|---------------------|
| ۱. ریحان | ۷. چغندر |
| ۲. نعناع | ۸. زردک |
| ۳. پونه | ۹. هویج |
| ۴. لوبیا سبز | ۱۰. قنویت (کلم قمی) |
| ۵. کدو حلوائی | ۱۱. کرفس |
| ۶. کدو سبز | |

ادویه و گیاهان دارویی:

- | | |
|-------------|---------------|
| ۱. آویشن | ۵. مرزنجوش |
| ۲. دارچین | ۶. چای کوهی |
| ۳. سیاهدانه | ۷. گل گاوزبان |
| ۴. زردچوبه | ۸. بابونه |

۹. بادرنجبویه
 ۱۰. زعفران
 ۱۱. زنجبیل که می توان با لیمو و عسل دم کرد و نوشید.
 ۱۲. هل
 ۱۳. رزماری
 ۱۴. میخک

میوه ها و فرآورده های میوه ای:

۱. انجیر (خیسانده با آب و گلاب)
 ۲. انار و آب انار و رب انار
 ۳. شیره انگور
 ۴. آناناس و کمپوت و آب آن
 ۵. برگه زردآلو به صورت خیسانده
 ۱۱. لیمو ترش
 ۶. زرشک
 ۷. سیب (میوه، آب آن، فالوده، مربا)
 ۸. به (دمنوش، رب، مربا، آب میوه)
 ۹. عناب
 ۱۰. پرتقال، گریپ فروت، نارنج، لیموشیرین



تهیه و تنظیم بر اساس:

- ✓ ندای تندرستی: گروه تخصصی مدیریت بیماری های واگیر و گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران
- ✓ تنظیم توسط مهندس سارا نعیمی (سایت روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تهران)
- ✓ توصیه های دکتر محسن ناصری، پزشک و فارماکولوژیست، استاد دانشگاه و رئیس مرکز تحقیقات کارآزمایی بالینی دانشگاه شاهد
- ✓ یادداشت اختصاصی دکتر مجید انوشیروانی، پزشک و متخصص طب سنتی ایرانی، استادیار دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی مشهد
- ✓ مهندس فرزانه اعوانی، دانشجوی دکتری تخصصی مهندسی بافت
- ✓ دکتر حسین رضایی زاده، پزشک و متخصص طب سنتی ایرانی، استادیار و رئیس دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران