



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی وزارت بهداشت

اطلاعیه شماره ۷

۱- با توجه به شیوع عفونت های حاد تنفسی (کورونا ویروس جدید) در مناطق مختلف دنیا آخرین آمار مبتلایان به این عفونت طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی تا تاریخ ۷ فوریه ۲۰۲۰ (۱۸ بهمن ماه ۱۳۹۸) به شرح ذیل می باشد:

کل مبتلایان در سطح جهان: ۳۱۴۸۱ مورد

مبتلایان در کشور چین: ۳۱۲۱۱ مورد (۶۳۷ مورد مرگ در کشور چین)

مبتلایان در خارج از چین: ۲۷۰ مورد در ۲۴ کشور (۱ مورد مرگ)

۲- توصیه های تغذیه ای به منظور افزایش ایمنی بدن در برابر ابتلا به کورونا شامل موارد ذیل می باشد:

* به جای مکمل های ویتامینی از مواد غذایی طبیعی استفاده نمایید. مثلا مصرف یک عدد پرتقال موثرتر از قرص ویتامین ث است، چون پرتقال علاوه بر ویتامین ث مجموعه ای از ریز مغذی ها و ویتامین های دیگر مثل منیزیم، پتاسیم، اسید فولیک و ویتامین B6 را نیز دارا می باشد.

* از میوه ها و سبزیجات تازه مخصوص همان فصل که ویتامین ث بیشتری دارند از قبیل پرتقال، لیمو شیرین، نارنگی، کرفس، گوجه فرنگی و ... استفاده کنید.

* مواد غذایی پروتئین دار مثل ماهی، مرغ، گوشت، تخم مرغ و حبوبات و ... را به مقدار کافی در رژیم غذایی خود بگنجانید.

* اگر با وجود رعایت همه مسائل بهداشتی و تغذیه ای و ... به بیماری مبتلا شدید:

- مایعات گرم مانند چای، سوپ رقیق، دم کرده های گیاهی بیشتر مصرف نمایید.
- بهتر است در تهیه سوپ از جوجه و ماهی و انواع سبزیجات خرد شده مثل هویج، کرفس، پیاز، قارچ، لیموترش استفاده کنید.

- در صورت بی اشتها، بهتر است مواد غذایی را در ۵ یا ۶ وعده مصرف نمایید.

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

ستاد پیشگیری و کنترل کورونا ویروس دانشگاه