



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی درمانی آستان قدس

## اطلاعیه شماره ۱۸

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 ۲۲ فوریه ۲۰۲۰ (۳ اسفند ماه ۱۳۹۸) به شرح ذیل می باشد:

کل مبتلایان در سطح جهان: ۷۷۷۹۴ مورد

مبتلایان در کشور چین: ۷۶۳۹۲ مورد (۲۳۴۸ مورد مرگ در کشور چین)

مبتلایان در خارج از چین: ۱۴۰۲ مورد در ۲۸ کشور (۱۱ مورد مرگ)

۲- توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری از ابتلا به عفونت های حاد تنفسی (کورونا - آنفلوآنزا):

- با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل سبزی و سالاد همراه با غذا و میوه های حاوی این ویتامین مثل مرکبات، سیستم ایمنی بدن را تقویت کنید.
  - به طور کلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن، مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی ها و حداقل ۲ واحد میوه توصیه می شود.
  - هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.
  - مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می شود.
  - از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود.
  - استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است.
  - از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو، کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری شود.
  - از خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری شود.
  - در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.
  - از جوانه های گندم، ماش و شبدرد که حاوی ویتامین C هستند در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.
  - از میوه های حاوی آنتی اکسیدان فصل مثل انار، پرتقال های تو سرخ، گریپ فروت و ... استفاده کنید.
- ۳- شماره تلفن ستاد هدایت دانشگاه که به صورت ۲۴ ساعته آماده دریافت گزارشات می باشد: ۰۲۴۳۳۱۳۵۱۲۴

ستاد پیشگیری و کنترل کورونا ویروس دانشگاه