

اُمیکرون چیست؟

اُمیکرون نوع جهش یافته ی بیماری کرونا است که سرایت سریعتری دارد و تعداد افراد بیشتری را مبتلا می کند.

علائم اُمیکرون:

شایعترین علائم اُمیکرون شامل:

گلودرد یا سوزش گلو، سردرد، آبریزش

بینی و گرفتگی بینی است.

سایر علائم اُمیکرون که کمتر شایع است شامل: تهوع و استفراغ، تعریق شبانه، تب و لرز، درد عضلانی، ضعف و خستگی، سرگیجه و گاهی سرفه است.

عمدتاً علائم اُمیکرون تا بعد از ۳ روز خودش را نشان می دهد.

بهتر است هر علائمی شبیه سرماخوردگی و آنفولانزا را کرونا در نظر بگیریم.

چه افرادی در معرض خطر اُمیکرون هستند؟

۱. افرادی که هنوز واکسن کرونا را تزریق نکرده اند.
۲. افرادی که بیماری زمینه ای دارند.
۳. افراد چاق با وزن بالای ۱۰۰ کیلوگرم.
۴. افرادی که داروهای سرکوب کننده ی سیستم ایمنی مصرف می کنند.

در این افراد تشخیص و درمان بموقع اهمیت بسیار زیادی دارد.

شروع علائم ۳ تا ۵ روز بعد از ورود ویروس به بدن می باشد.

بهتر است تمامی بیماران به محض شروع علائم حداقل ۴۸ ساعت پیگیر علائم باشند
اگر علائم بهتر نشد و یا تب ادامه داشت حتماً به پزشک مراجعه نمایند.

بیمارستان شفا

بهترین راه محافظت در برابر کرونا:

۱. انجام واکسیناسیون بطور کامل
۲. استفاده منظم از ماسک
۳. رعایت اصول بهداشتی و بهداشت دست ها
۴. رعایت فاصله از دیگران حداقل ۱/۵ متر
۵. خودداری از حضور در مکان های شلوغ و با تهویه ی نامناسب

نکته:

✓ در هر شرایطی رعایت اصول حافظتی در برابر کرونا ضروری است.

☒ حتی اگر ۳ دوز واکسن را هم زده باشیم هم ممکن است مجدداً به کرونا مبتلا شویم
اما

با شدت کمتر و نیاز به بستری شدن و مرگ و میر

پایین تر.





بیمارستان تخصصی شفا
کاشان و سوادجان

راهنمای کرونای

أميکرون



تهیه کننده:
 واحد آموزش، مجتبی و ارتقاء سلامت
 مشاور علمی:
 دکتر آرزو آقابلی (مختص بیماری های عفونی)

در صورت ابتلا به امیکرون چند روز نیاز به قرنطینه می باشد؟

بطور کلی طول مدت درمان متناسب با اینکه فرد با چه شدتی به ویروس مبتلا شده است میتواند از چند روز تا حدود ۲ هفته باشد.

اما دوره ی قرنطینه بهتر است حداقل ۵ روز کامل باشد و در این مدت اتاق بیمار از سایر افراد جدا شده و اصول قرنطینه رعایت شود.

✖ در صورت بهبود علائم در ۵ روز بعدی فرد می تواند با زدن ماسک و رعایت فاصله از دیگران و اصول بهداشتی در جامعه حضور داشته باشد.

رعایت موارد زیر به درمان کمک می کند:

۱. استراحت در منزل
۲. خواب کافی
۳. رژیم غذایی مناسب
۴. دریافت مایعات کافی
۵. استفاده بموقع از داروهای تجویز شده توسط

بیزشک

پزشک بیمارستان شفا

درمان دارویی در اُمیکرون:

داروهای مصرفی تقریباً مشابه سرماخوردگی است. در صورت تب و بدن درد مصرف استامینوفن و مسکن و در صورت سرفه و گلودرد، شربت های موجود در داروخانه کمک کننده است.

🌀 **توجه :** توصیه می شود در صورت مشاهده ی علائم جهت درمان حتماً به پزشک مراجعه کنید و از خوددرمانی پرهیز نمایید.

رژیم غذایی مناسب می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند.

روش های تقویت سیستم ایمنی بدن

در برابر امیکرون:

۱. روزانه از پروتئین ها استفاده کنید (گوشت کم چرب، تخم مرغ، لبنیات کم چرب، حبوبات، سویا)
۲. روزانه از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید (پرتقال، نارنگی، لیمو، توت فرنگی، کیوی، هندوانه، هویج، کلم بروکلی، فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی)
۳. روزانه از مایعات فراوان استفاده کنید (آب، آیموه های طبیعی، انواع سوپ)