

رژیم غذایی بیماران کووید ۱۹ در دوره نقاهت

۱-تامین مقدار زیاد مایعات شامل آب - آب میوه طبیعی - آب پرتغال - آب سیب - هندوانه - آب سبزی تازه - آب کرفس - هویج - گوجه - چای کم رنگ - آب گوشت - آب مرغ - به منظور رقیق کردن ترشحات مجاری هوا

۲-مصرف سوپ داغ سوپ سبزیجات - جو - بلغور - جو دوسر - آش سبزی -

۳-مصرف میوه - سبزی تازه کاهو - کلم - سبزیجات آب پز

۴-استفاده از منابع سرشار از ویتامین آ زرده تخم مرغ - گوشت قرمز - مرغ - ماهی - جگر - میوه ها - سبزی زرد - نارنجی - هویج - کدو حلوائی - فلفل زرد و نارنجی - سبزیجات برگ تیره مثل اسفناج - کاهو -

۵-استفاده از ویتامین ث مرکبات - سبزیجات مثل فلفل دلمه - آب نارنج - آب لیمو ترش دارای خواص آنتی اکسیدان است

۶- استفاده از منابع غذایی حاوی پروتئین - روی - آهن - سلنیوم - گوشت مرغ - گوشت قرمز

- ماهی - سالمون - میگو - تخم مرغ - حبوبات - غلات - مغز بادام - گردو - پسته
- فندق - خشکبار حداقل دو بار در روز سبب تقویت سیستم ایمنی میگردند

۷- استفاده از منابع غذایی حاوی کربوهیدرات - مانند برنج - سیب زمینی - نان سبوس دار

۸-استفاده از روغن گیاهی مثل آفتابگردان - سویا - زیتون - کنجد - کلزا

۹- استفاده از عسل جهت تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه

۱۰- استفاده از زردچوبه در تهیه غذا

۱۱-افزودن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها جهت کمک به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن

۱۲-در صورت تهوع استفاده از زنجبیل یا موز

۱۳-افزودن مقداری سبوس خوراکی مثل آش - سوپ یا سالاد برای پیشگیری از یبوست

۱۴-مصرف منظم صبحانه ۲ تا ۳ میان وعده برای تامین انرژی

محدودیت‌های غذایی

۱-پرهیز از مصرف سنگین مثل آش - آبگوشت - ماکارونی - سوسیس

۲-محدود کردن غذای پرچرب - سرخ کرده - سالاد الویه - سیب زمینی سرخ کرده - پنیر پیتزا

- کوکو - کتلت - محدود کردن انواع فست فود و غذاهای فوری
- ۳- ممنوعیت مصرف ترشی - سرکه - نمک و غذاهای کنسروی - محدود کردن مصرف شیر - لبنیات -
- ۴- محدود کردن مصرف رب گوجه - فلفل - سس تند - سس خردل
- ۵- محدود کردن مصرف مواد شیرینی - آب میوه صنعتی - نوشابه گازدار - شکر - مربا - قند
- ۶- محدود کردن مصرف شیرینی - خوراکی محرک مثل چای قهوه - نسکافه - شکلات تلخ
- ۷- اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل محدود کردن مصرف روغن - چربی مثل دنبه

موارد مربوط به قرنطینه بیماران کرونا

- وجود اضطراب طبیعی است اگر علایم استرس - اختلال خواب مداوم باشد از متخصصین مراقب سلامت کمک بگیرد - از شنیدن اخبار - رسانه های اجتماعی مرتبط با کرونا دور باشید
- در دوران قرنطینه تماشای فیلم - گوش دادن به موسیقی و یادگیری زبان توصیه میشود
- به میزان کافی بخوابید - غذای سالم بخورید - آب کافی بنوشید
- در قرنطینه از طریق تلفن و ارتباط صوتی - تصویری با خانواده و فرزندان در ارتباط باشید
- دفع زباله های عفونی مربوط به بیمار کرونا در دو کیسه قرار گیرد و محکم بسته شود و پس از ۷۲ ساعت دیگر عفونی نیستند و میتوان با سایر زباله ها دفع کرد
- برای شستن لباس - حوله - ملحفه با دمای ۶۰ الی ۹۰ درجه و با شوینده خانگی شسته شود
- لباس و ملحفه بیمار را میتوان با بقیه لباسها شست
- اگر ناچار به استفاده از دستشویی و سرویس بهداشتی مشترک هستید ۲ ساعت فاصله ایجاد شود
- در مورد از بین بردن ویروس کرونا الکل ۷۰٪ بیشترین تاثیر را دارد و ۳۰ ثانیه باید روی سطوح بماند

واحد آموزش همگانی

طبق آخرین دستورالعمل کووید ۱۹ ارتقای سلامت معاونت پرستاری خرداد ۹۹

