

نکات تازه‌ای که باید در مورد کرونا بدانید

بیماری کووید ۱۹ که از خانواده کروناویروس‌هایی همچون سارس، مرس و... است، شاخه‌ای جدید از این ویروس است که اطلاعات متخصصان روزبروز در مورد آن تغییر کرده و به روز می‌شود.



بیماری کووید ۱۹ که از خانواده کروناویروس‌هایی همچون سارس، مرس و... است، شاخه‌ای جدید از این ویروس است که اطلاعات متخصصان روزبروز در مورد آن تغییر کرده و به روز می‌شود.

به گزارش ایسنا، با افزایش مطالعات و کارهای تحقیقاتی اخیرا مشخص شده است که بهترین دما برای کروناویروس ۲۶ تا ۲۷ درجه سانتی گراد است به شکلی که در دمای یاد شده ویروس می‌تواند تا ۴ روز عمر کرده و به راحتی از بین نخواهد رفت.

برخلاف آنچه که مطرح می‌شود، مصرف ویتامین C می‌تواند احتمال ابتلا به ویروس را افزایش دهد این درحالی است که ویتامین C برای بیماری‌های تنفسی نیز مناسب نیست. از سوی دیگر مصرف ویتامین‌های گروه B، زینک و در صورتی که از فقر آهن رنج می‌برید، مصرف داروهای ضد فقر آهن توصیه می‌شود.

در صورت که تب شما بین ۳۷.۳ تا ۴۰ درجه سانتی گراد باشد این موضوع می‌تواند نشانه‌ای باشد که شما احتمالا به کروناویروس مبتلا شده‌اید. این در حالی است که با بروز بیماری آنفلوآنزا درجه حرارت بدن بیش از این میزان نیز خواهد شد.

مصرف آب فراوان به شکلی که رنگ ادرار شما به سفید تغییر کند توصیه می‌شود؛ همچنین نباید از مصرف فراوان میوه‌ها غافل شوید.

دقت کنید که گلودرد و سرفه‌های خلط‌دار از نشانه‌های کرونا ویروس نیست و درصد بسیار کمی از مبتلایان ممکن است چنین علائمی داشته باشند.

بهتر است منزل شما تهویه مناسب داشته باشد و در طول روز با باز گذاشتن درب‌ها و پنجره‌ها به گردش هوا در منزل خود کمک کنید. با توجه به اینکه این ویروس ملکول‌های بزرگی دارد، نمی‌تواند از طریق هوا منتقل شود و معمولا بر روی سطوح می‌نشیند.

شرایط فعلی و تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها برای تفریح نیست پس از خروج از منزل خودداری کنید و در صورتی که حیوان خانگی دارید او را برای گردش به بیرون از منزل نبرید.

در صورتی که مجبور به خروج از منزل شدید به محض ورود به منزل لباس‌های خود را بلافاصله پس از ورود از تن خارج کرده و در محیطی مخصوص قرار دهید. در صورتی که امکانش برایتان فراهم است، با سشوآر گرفتن بر روی لباس‌ها دمای لباس را بالا برده تا ویروس‌ها از بین بروند.

بنابر اعلام کانال خبری دانشگاه شهید بهشتی، از شست و شوی ماسک خودداری کنید و بنابر فراخور نحوه استفاده و مدت مجاز نگه‌داری ماسک آن را دور بیندازید.