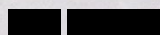




# دوره بالندگی ورزش و سلامت در زمان شیوع ویروس کرونا





## سوالات رایج در مورد بیماری کرونا

### 1. کرونا ویروس چیست ؟

کورونا ویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که ممکن است باعث ایجاد بیماری در حیوانات یا انسان شوند. در انسان چندین نوع ویروس باعث عفونتهای تنفسی می شوند از سرماخوردگی گرفته تا بیماریهای شدیدتر مانند سندرم تنفسی خاورمیانه (MERS) و سندرم شدید تنفسی حاد (SARS). ویروس اخیراً کشف شده باعث بیماری کورو ویروس COVID-19 می شود.

### 2. کووید 19 چیست ؟

نوعی بیماری عفونی است که اخیراً کشف شده است. این ویروس و بیماری جدید آن تا قبل از شروع شیوع بیماری در ووهان چین در دسامبر 2019 ناشناخته بود.

### 3. نشانه های کووید 19 چیست؟

شایع ترین علائم COVID-19 تب ، خستگی و سرفه خشک است. برخی از بیماران ممکن است درد ، احتقان بینی ، آبریزش بینی ، گلودرد یا اسهال داشته باشند. این علائم معمولاً خفیف است و به تدریج شروع می شود. برخی از افراد آلوده می شوند اما علائمی ندارند و احساس ناخوشی نمی کنند. بیشتر افراد (حدود 80٪) بدون نیاز به درمان خاص ، از این بیماری بهبود می یابند. از هر 6 نفری که مبتلا به COVID-19 می شوند 1 نفر به طور جدی بیمار می شوند و در تنفس دچار مشکل می شوند. افراد مسن و افراد دارای مشکلات پزشکی اساسی مانند فشار خون بالا ، مشکلات قلبی یا دیابت بیشتر احتمال دارد به بیماری جدی مبتلا شوند. حدود 2٪ از مبتلایان به این بیماری فوت شده اند. افراد مبتلا به تب ، سرفه و مشکل در تنفس باید به دنبال مراقبت پزشکی باشند.

### 4. کووید 19 چطور منتشر میشود ؟

افراد می توانند COVID-19 را از سایر مبتلایان به ویروس بگیرند. این بیماری می تواند از طریق شخص با قطرات کوچک بینی یا دهان در هنگام سرفه یا بازدم از فرد به فرد دیگر گسترش یابد. این قطرات بر روی اشیاء و سطوح اطراف فرد فرود می آید. سپس افراد دیگر با لمس این اجسام یا سطوح ، COVID-19 را گرفته و سپس چشم ، بینی یا دهان خود را لمس می کنند. افراد همچنین



#### سوالات رایج در مورد بیماری کرونا

می توانند COVID-19 را در صورت تنفس قطرات از فرد مبتلا به COVID-19 که سرفه می کند ، بگیرند. به همین دلیل مهم است که بیش از 1 متر (3 فوت) از فردی که مریض است فاصله بگیرید.

### 5. دوره نهفتگی (کمون ) کووید 19 چه مدت زمانی طول میکشد؟

"دوره نهفتگی " به معنی زمان ابتلا به ویروس و شروع علائم بیماری است. بیشترین تخمین این دوره برای COVID-19 از 1-14 روز است.

### 6. آیا ویروسی که باعث COVID-19 شود از طریق هوا قابل انتقال است؟

تاکنون مطالعات نشان می دهد ویروس ایجاد COVID-19 عمدتاً از طریق تماس با قطرات تنفسی و نه از طریق هوا منتقل می شود.

### 7. ویروس کووید 19 روی سطوح تا چند وقت قدرت بیماری زایی دارد ؟

هنوز مشخص نیست که چه مدت ویروس ناشی از COVID-19 بر روی سطوح زنده مانده است ، ممکن است برای چند ساعت یا تا چند روز روی سطوح باقی بمانند و در شرایط مختلف مثل نوع سطح ، دما یا رطوبت محیط متفاوت باشد. سطوح آلوده را با مواد ضد عفونی کننده ساده تمیز کنید تا ویروس را از بین برود.

### 8. چقدر احتمال دارد که به COVID-19 مبتلا شوم؟

این خطر بستگی به جایی دارد که شما در آن زندگی می کنید یا به تازگی سفر کرده اید. خطر عفونت در مناطقی که تعدادی از افراد مبتلا به COVID-19 تشخیص داده شده اند ، بیشتر است.

### 9. آیا میبایست نگران ابتلا به کرونا باشیم ؟

اگر در منطقه ای نیستید که COVID-19 در آن پخش شده باشد ، یا اگر از یکی از آن مناطق سفر نکرده اید یا با کسی که ارتباط نزدیکی با کسی نداشته و احساس ناخوشایندی داشته است ، شانس ابتلا به آن در حال حاضر کم است. با این حال ، قابل درک است که ممکن است از اوضاع احساس استرس و اضطراب کنید. مهم است که از وضعیت زندگی خود مطلع شوید و اقدامات مناسبی را





## سوالات رایج در مورد بیماری کرونا

برای محافظت از خود انجام دهید . اگر در منطقه ای هستید که شیوع COVID-19 وجود دارد ، باید خطر ابتلا به عفونت را جدی بگیرید. توصیه های صادر شده توسط مقامات وزارت بهداشت را دنبال کنید.

### 10. آیا می توان COVID-19 را از فردی گرفت که علائمی ندارد؟

راه اصلی شیوع این بیماری از طریق قطرات تنفسی است که توسط کسی که سرفه می کند ، خارج می شود. خطر ابتلا به COVID-19 از طرف افراد بدون هیچ علائمی بسیار پایین است. با این حال ، بسیاری از افراد مبتلا به COVID-19 فقط علائم خفیفی را تجربه می کنند. این امر به ویژه در مراحل اولیه بیماری صادق است. بنابراین گرفتن COVID-19 از کسی که مثلاً فقط سرفه خفیف داشته باشد و احساس بیماری نداشته باشد ، ممکن است.

### 11. در چه کسانی بیماری بشكل شدید تر ظاهر میشود ؟

افراد مسن و افراد دارای شرایط پزشکی خاص مانند فشار خون بالا ، بیماری قلبی یا دیابت ، مصرف داروهای کورتون و شیمی درمانی بیشتر در معرض خطر خواهند بود .

### 12. آیا می توانم COVID-19 را از مدفوع کسی که مبتلا به این بیماری است ، بگیرم؟

به نظر می رسد خطر ابتلا به COVID-19 از مدفوع فرد آلوده کم است. در حالی که تحقیقات اولیه نشان می دهد که ویروس ممکن است در برخی موارد در مدفوع وجود داشته باشد ، با وجود اینکه انتقال از این طریق روش اصلی شیوع آن نیست توصیه ها برای تمیز کردن مرتب دستها ، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و قبل از غذا است.

### 13. چرا باید مرتباً دستان خود را با دستمال حاوی الکل تمیز کنید یا آنها را با آب و صابون بشوید؟

شستن دستان خود با آب و صابون یا استفاده از مالش دست الکل باعث از بین رفتن ویروس هایی می شود که ممکن است روی دست شما باشد.



سوالات رایج در مورد بیماری کرونا

#### 14. بهداشت سرفه کردن چیست ؟

به سرفه کردن با استفاده از خم آرنج و یا دستمال کاغذی بهداشت سرفه کردن میگویند تا فرد خود و دیگران را در معرض بیماری قرار ندهد . با رعایت بهداشت مناسب سرفه کردن ، از افراد اطراف خود در برابر ویروس هایی مانند سرماخوردگی ، آنفولانزا و COVID-19 محافظت می کنید.

#### 15. آیا دست دادن و روبوسی موجب انتقال بیماری میشود ؟

بله ، به این صورت که ویروس از سطح پوست فرد مبتلا به فرد مقابل منتقل میشود

#### 16. چرا باید حداقل 1 متر (3 فوت) فاصله بین خود و هر کسی که سرفه یا عطسه می کند را

**حفظ کنید؟**

هنگامی که کسی سرفه یا عطسه می کند ، قطرات مایع کوچکی را از بینی یا دهان خود خارج می کند که ممکن است حاوی ویروس باشد. اگر فاصله شما کمتر از یک متر باشد احتمال آلوده شدن شما به ویروس بیشتر خواهد بود .

#### 17. چرا از لمس چشم ، بینی و دهان خودداری کنید؟

دست ها بسیاری از سطوح را لمس می کنند و می توانند به ویروس آلوده شوند و پس از آلوده شدن ، می توانند ویروس را به چشم ، بینی یا دهان منتقل کنند. از آنجا ویروس می تواند وارد بدن شود و شما را بیمار کند.

#### 18. در صورت بروز چه علائمی میبایست به مراکز درمانی اعلام شده مراجعه نمایم ؟

اگر تب ، سرفه و تنگی نفس دارید به مراکز درمانی اعلام شده مراجعه نمایید در غیر اینصورت در خانه بمانید و دستورالعمل های وزارت بهداشت را دنبال کنید.



## سوالات رایج در مورد بیماری کرونا

### 19. چرا در ابتدا توصیه به تماس تلفنی با مراکز درمانی و شماره های اعلام شده میشود ؟

تماس با تلفنهای ارائه دهنده خدمات درمانی به شما اجازه می دهد تا شما را به سرعت به مراکز درمانی صحیح هدایت کند. این امر همچنین از شما محافظت می کند و به جلوگیری از شیوع ویروس کمک می کند.

### 20. در صورت داشتن چه علائمی به پزشک مراجعه کنیم و چه اطلاعاتی را به پزشک مربوطه بدهیم ؟

اگر تب ، سرفه و تنگی نفس دارید ، سریعاً به مراکز درمانی اعلام شده ، مراجعه کنید .

### 21. آیا لامپ فرابنفش ضد عفونی کننده میتواند کرونا ویروس را نابود کند ؟

لامپ های فرابنفش (UV) نباید برای ضد عفونی کردن دست یا قسمتهای دیگر پوست استفاده شوند چون این پرتو میتواند ایجاد التهاب و حساسیت و خارش پوستی کند

### 22. آیا شستشو مرتب بینی با نمک میتواند از آلودگی به کرونا ویروس جلوگیری کند ؟

خیر این کار تنها اندکی میتواند در تسریع بهبودی سرما خوردگی رایج موثر باشد

### 23. آیا اسپری کردن کلر یا الکل در سطح بدن برای کشتن این ویروس موثر است ؟

خیر این کار تاثیری در ویروسهایی که وارد بدن شده اند ندارند حتی اسپری الکل یا کلر برای لباسها و قسمتهایی از بدن مثل چشمها ، دهان و ... مضر است .



## سوالات رایج در مورد بیماری کرونا

### 24. آیا دستگاه خشک کن حرارتی دست میتواند در نابودی کرونا ویروس موثر باشد ؟

خیر تاثیر ندارد برای حفاظت از خود در برابر این ویروس به طور مرتب دستهایتان را آب و صابون به مدت 20 ثانیه بشویید

### 25. آیا واکسن آنفولانزا میتواند در برابر کووید 19 هم از ما محافظت کند ؟

خیر ، واکسن هایی دیگر هیچ مصونیتی در برابر کرونا ویروس ایجاد نمیکند و هیچ واکسن موثر در این زمینه ساخته نشده است .

### 26. آیا حیوانات خانگی سهمی در انتشار کرونا ویروس دارند ؟

در حال حاضر هیچ مدرکی دال بر اینکه حیوانات مثل سگ یا گربه آلوده به کرونا ویروس شوند در دسترس نیست هرچند بهتر است پس از تماس با آنها دست هایتان را با آب و صابون بشویید ( این کار همچنین می تواند از ابتلا به باکتری های متعدد نیز جلوگیری کند )

### 27. اسکنرهای حرارتی ( به نوعی تب سنج ها ) چقدر میتوانند در تشخیص افراد آلوده به کووید 19 موثر باشد ؟

این اسکنرها در تشخیص افرادی که تب دارند ، موثر عمل میکند اما نمیتوانند کسانی را که آلوده به ویروس کرونا هستند و هنوز علائم حرارتی مثل تب مثل تب ندارند را تشخیص دهند . چون 2 الی 10 روز طول میکشد تا علائم این بیماری ظاهر شوند (دوره نهفتگی )

### 28. برای مقابله با استرس هنگام شیوع کرونا ویروس چه اقدامی باید انجام داد ؟

- ✓ اینکه احساس ناراحتی ، اضطراب ، سردرگمی و ترس یا عصبانیت داشته باشید در هنگام بحران عادی است
- ✓ صحبت کردن با آدمهایی که به آنها اعتماد دارید میتواند به شما کمک کند



#### سوالات رایج در مورد بیماری کرونا

- ✓ در خانه بمانید به سبک زندگی سالم شامل رژیم غذایی ، خواب ، ورزش بپردازید
- ✓ از طریق ایمیل و تلفن با دیگر اعضا خانواده و دوستان خود ارتباط برقرار کنید
- ✓ برای کنار آمدن با احساسات خود از مصرف سیگار ، الکل و دیگر مواد مخدر خودداری کنید
- ✓ اگر احساس سردرگمی میکنید بایک مشاور صحبت کنید
- ✓ از منابع معتبر مثل وب سایت سازمان بهداشت جهانی یا وزارت بهداشت اطلاعات کسب کنید
- ✓ زمان کمتری را صرف پرداختن به رسانه هایی کنید که موجب ناراحتی شما میشوند
- ✓ انجام کارهای هنری ، گوش دادن به موسیقی ، یوگا در این شرایط میتواند به شما کمک کند

### 29. آیا خوردن سیر در پیشگیری از کووید 19 موثر است ؟

سیر با اینکه خاصیت ضد عفونی کننده و میکروب کشی دارد ، اما شواهدی مبتنی بر اینکه بتواند در مقابل کرونا ویروس از بدن محافظت کند در دست نیست .

### 30. آیا مصرف موضعی روغن های گیاهی ( کنجد ) میتواند سدی در برابر کرونا ویروس به بدن باشد ؟

خیر این روغن نمیتواند کرونا ویروس را بکشد

### 31. آیا این ویروس تنها بزرگسالان را تحت تاثیر قرار میدهد یا کودکان و افراد جوان هم مستعد ابتلا هستند ؟

این ویروس همه سنین را هدف قرار میدهد البته افراد بزرگسال و کسانی که دارای بیماریهای زمینه ای مثل دیابت ، بیماریهای قلبی ، آسم ، بانوان باردار ، کسانی که به هر دلیلی سیستم ایمنی ضعیف دارند ، افرادی که کورتون مصرف میکنند ، شیمی درمانی میشوند و ... بیشتر آسیب پذیر هستند





#### سوالات رایج در مورد بیماری کرونا

سازمان بهداشت جهانی به افراد در هر سنی توصیه میکند قدمی برای محافظت از خود در برابر این ویروس بردارند مثلاً از بهداشت دستها و بهداشت تنفسی تبعیت کنند

### 32. آیا آنتی بیوتیک ها در پیشگیری یا درمان این ویروس موثرند ؟

خیر آنتی بیوتیک ها تنها در برابر باکترها کارآمد هستند آنتی بیوتیک نمیتواند در پیشگیری یا درمان کرونا ویروس موثر باشد .

### 33. آیا داروی مخصوصی برای پیشگیری یا درمان کرونا ویروس وجود دارد ؟

تا به الان خیر آنهایی که آلوده و مبتلا به کرونا ویروس شده اند باید تحت مراقبت مناسب و ویژه باشند تا علائم از بین بروند و درمان شوند و آنهایی که بیماری شدیدی دارند باید مراقبت های حمایتی دریافت کنند برخی درمانهای خاص در حال بررسی و تحقیق است

### 34. آیا ماسک زدن میتواند از فرد در ابتلا به کرونا محافظت کند ؟

افرادی که علائم تنفسی مانند سرفه ندارند ، نیازی به پوشیدن ماسک پزشکی ندارند. سازمان بهداشت جهانی استفاده از ماسک را برای افرادی که علائم COVID-19 دارند و برای افرادی که دارای علائمی مانند سرفه و تب هستند ، توصیه می کند. استفاده از ماسک برای کارمندان بهداشت و افرادی که از کسی مراقبت می کنند (در خانه یا یک مرکز درمانی) بسیار مهم است مؤثرترین راههای محافظت از خود و دیگران در برابر COVID-19 این است که مرتباً دستان خود را تمیز کنید ، سرفه خود را با خم آرنج یا بافت بپوشانید و فاصله حداقل 1 متر (3 پا) را از افرادی که سرفه می کنید یا عطسه می کنید ، حفظ کنید.

### 35. نحوه صحیح استفاده از ماسک را چگونه است ؟

- ✓ ماسک فیلتر دار فقط باید توسط کارمندان بهداشت ، مراقبین استفاده شود.
- ✓ ماسک طبی توسط افراد در مکانهای شلوغ و افرادی که دارای علائمی مثل سرفه یا عطسه هستند استفاده شود
- ✓ قبل از دست زدن به ماسک ، دست ها را با آب و صابون تمیز کنید.
- ✓ ماسک را از نظر مرطوب بودن یا سوراخ بودن کنترل نمایید.
- ✓ نوار فلزی ماسک روی بینی قرار گیرد و کف ماسک را پایین بکشید تا دهان و چانه شما را بپوشاند.



#### سوالات رایج در مورد بیماری کرونا

- ✓ پس از استفاده ، ماسک را بردارید کش های ماسک را از پشت گوش در حالی که ماسک را از چهره و لباس خود دور نگه داشته اید ، جدا کنید تا از تماس و لمس سطوح آلوده ماسک جلوگیری شود. بلافاصله ، ماسک را در سطل در بسته بیندازید.
- ✓ شستن دست را بعد از دورانداختن ماسک فراموش نکنید

### 36. ماسک استفاده شده را چگونه نگهداری کنیم ؟

- ✓ ماسک مورد استفاده توسط افراد عادی ، خطر پخش کردن ویروس کرونا جدید را ندارد بعد از استفاده آنرا داخل کیسه پلاستیکی گذاشته درب کیسه را بسته و داخل زباله بیندازید
- ✓ از رها کردن ماسک ، دستکش ، دستمال کاغذی مصرف شده در محیط جدا خودداری کنید

### 37. چه اقداماتی مؤثر نیستند و می توانند مضر هم باشند؟

سیگار کشیدن، مصرف داروهای گیاهی سنتی، پوشیدن ماسک های متعدد، مصرف خود سرانه دارو مانند آنتی بیوتیک ها

### 38. برای خرید میوه و سبزیجات بصورت بهداشتی چه اقداماتی لازم است ؟

- ✓ انتخاب میوه و سبزیجات که ظاهری سالم و بدون پوسیدگی دارند
- ✓ قرار ندادن میوه و سبزی در کنار سایر مواد خوراکی مثل نان ، گوشت خام و ...
- ✓ قرار دادن کیسه های میوه و سبزی در جای مخصوص و دور از دسترس کودکان
- ✓ ضد عفونی کردن درست میوه و سبزیجات
- ✓ شستن و ضد عفونی کردن کیسه ها ، سینک ، و محل قرار دادن کیسه ها
- ✓ خودداری از قرار دادن میوه و سبزیجات نشسته در یخچال
- ✓ نگهداری میوه و سبزیجات خرد شده در ظروف در بسته در یخچال
- ✓ ضد عفونی مداوم دستگیره در یخچال
- ✓ اجتناب از خوردن میوه و سبزی خام در بیرون از منزل



سوالات رایج در مورد بیماری کرونا

### 39. برای شستن لباسها و ملحفه ها چه اقداماتی لازم است ؟

- ✓ لباسها ، ملحفه ها و حوله های حمام و دستشویی بیمار باید به طور مجزا با آب 90-60 درجه سانتی گراد شسته و کامل خشک شود
- ✓ لباسهای کثیف فرد بیمار داخل کیسه قرار گیرد و درب آن بسته باشد
- ✓ لباسها را نتکانید و از تماس لباسهای آلوده با پوست خود و لباسهای دیگر جلوگیری کنید
- ✓ اگر از دستکش های ظرفشویی استفاده میکنید بعد از حمل لباسهای بیمار باید آنها را با آب و صابون بشویید و با محلول هایپو کلرید 0.5٪ ضد عفونی کنید .

### 40. نحوه صحیح شستن دستها چیست ؟

- ✓ خیس کردن دستها و زدن صابون
- ✓ شستن کف دستها
- ✓ شستن بین انگشتان در قسمت پشت دست
- ✓ شستن انگشتان از کف دست
- ✓ شستن نوک انگشتان بصورت درهم گره کرده
- ✓ شستن شصتها بطور جداگانه و دقیق
- ✓ شستن خطوط کف دستها با نوک انگشت
- ✓ شستن دور مچ هر دو دست
- ✓ خشک کردن دستها با دستمال
- ✓ بستن شیر آب با همان دستمال و انداختن دستمال در سطل زباله

### 41. قرنطینه خانگی چیست ؟

- ✓ قرنطینه جسمی و فیزیکی ، ممانعت از توقف و رفت و آمد بیمار در جامعه ، جلوگیری از بروز مبتلایان نسل دوم و سوم را
- قرنطینه خانگی گویند



#### سوالات رایج در مورد بیماری کرونا

- ✓ در این شرایط فرد قرنطینه شده باید در اتاق جداگانه و با تهویه مناسب زندگی کند. محدوده فعالیت فرد قرنطینه شده با سایر اعضا خانواده با بیمار باید به حداقل رسانده شود مخصوصاً از صرف غذا کنار فرد خودداری شود. لوازمی مثل مسواک ، حوله، کارد و چنگال، سرویس بهداشتی ، ملحفه و ... نباید با بقیه اعضا خانواده مشترک باشد
- ✓ فرد قرنطینه شده ملاقات ممنوع است

#### 42. نکات بهداشتی در نانوائی های در شیوع کرونا چیست ؟

- ✓ اگر کارکنان نانوائی علائمی مثل سرفه ، تب ، تنگی نفس دارند نباید در محل کار خود حاضر شوند
- ✓ شستشوی مکرر دستها و بکارگیری یک فرد مجزا برای اخذ پول
- ✓ خودداری از تبادل پول نقد تا حد امکان
- ✓ حفظ فاصله یک متری مشتریان از یکدیگر و رعایت بهداشت فردی
- ✓ استحمام روزانه کارکنان و شستشوی روزانه لباسها ضد عفونی کردن روزانه و مکرر تجهیزات و سطوح نانوائی

## افزایش پدیده چاقی کودکان به دلیل همه‌گیری جهانی کووید ۱۹

دانشکده سلامت عمومی دانشگاه کلمبیا

۳ آوریل، ۲۰۲۰

ترجمه: معصومی

### چکیده:

دانشمندان حوزه سلامت عمومی پیش‌بینی می‌کنند که تعطیلی مدارس به دلیل همه‌گیری جهانی کووید ۱۹، اپیدمی چاقی در میان کودکان را در ایالات متحده بالا می‌برد. دکتر اندرو راندل استادیار دانشکده سلامت عمومی دانشگاه کلمبیا و همکارانش پیش‌بینی می‌کنند که تعطیلی مدارس به دلیل ویروس کووید ۱۹، امسال زمان نرفتن به مدرسه برای کودکان را دوبرابر می‌کند و عوامل خطر را برای اضافه وزن در کودکان در طول تعطیلات تابستان بالا می‌برد.

در بسیاری از مناطق ایالات متحده، همه‌گیری جهانی کووید ۱۹ مدارس را به تعطیلی کشانده است و انتظار نمی‌رود برخی از این نظام‌های آموزشی سال تحصیلی را دوباره از سر بگیرند. تجارب موجود در هنگ کنگ، تایوان و سنگاپور حاکی از آن است که در صورت برداشته شدن قوانین فاصله‌گذاری اجتماعی، سرعت انتشار آن را افزایش می‌دهد.

در حالی که مطالب زیادی درباره غذای نامناسب و عدم فعالیت بدنی در مدارس نوشته شده است، داده‌ها حاکی از آن است که کودکان در طول ماه‌های تابستان و زمانی که مدرسه نیستند، به صورتی غیر سالم افزایش وزن پیدا می‌کنند. افزایش وزن ناسالم در طول تعطیلات تابستان در کودکانی که از قبل اضافه وزن دارند، بیشتر مشهود است.

راندل، پژوهشگر حوزه پیشگیری از چاقی در کودکان، می‌گوید: «در حالی که کودکان در هنگام بیماری کووید ۱۹ دیگر به مدرسه نمی‌روند، پیامدهای بلند مدت افزایش وزن در کودکان در این مدت پیش روی آنهاست. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افزایش وزن در ماه‌های تابستان در طول سال تحصیلی کاهش پیدا نمی‌کند و تا



تابستان سال بعدی باقی می‌ماند. وقتی کودک، چاقی را حتی در سنین پایین تجربه می‌کند، تا سنین میانسالی در معرض خطر بالاتری از افزایش وزن ناسالم‌تر قرار دارد.»

### **ماندن در خانه در طول همه‌گیری ممکن است باعث چاقی شود**

در حالی که خانواده‌ها به خرید بیش از اندازه غذا روی آورده‌اند چنین به نظر می‌رسد که غذاهای فرآوری شده و پر کالری و آماده را بیشتر ترجیح می‌دهند. در رابطه با فعالیت بدنی، فاصله‌گذاری اجتماعی و دستورها برای در خانه ماندن، فرصت‌های تمرین و ورزش را به ویژه برای کودکان در مناطق شهری که در آپارتمان‌های کوچک زندگی می‌کنند کاهش داده است. انتظار می‌رود فعالیت‌های بدون تحرک و تماشای تلویزیون دیگر صفحات نمایش، با دستورات فاصله‌گذاری اجتماعی افزایش یابد. داده‌های موجود نشان می‌دهد استفاده از بازی‌های آنلاین ویدیویی در حال افزایش است. تماشای بیش از حد صفحات نمایش با اضافه وزن/چاقی در دوران کودکی همراه است، احتمالاً به دلیل مشکل دوگانه زمان بی‌تحرک ماندن و ارتباط بین زمان صفحه نمایش و میان وعده‌های پر کالری، این خطر افزایش می‌یابد.

### **چگونه می‌توان از بروز چاقی در کودکان هنگام بیماری همه‌گیر کرونا جلوگیری کرد**

نویسندگان، چندین مداخله و دستورالعمل را برای کاهش عوامل خطر افزایش وزن ناسالم در زمان تعطیلی مدارس ارائه می‌دهند:

- سختگیری‌های برخی مدارس باعث می‌شود که کودکان در مدرسه یا در مسیر سرویس مدرسه از غذاهای آماده استفاده کنند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نا امنی غذایی با افزایش وزن در میان کودکان ارتباط تنگاتنگی دارد. برطرف ساختن نا امنی غذایی برای کودکان فواید سلامتی بلند مدتی برای آنان دارد.
- بازارچه محصولات کشاورزی که در آن اغلب محصولات محلی به همراه غذاهای متنوع اقوام مختلف آماده و عرضه می‌کنند. به همین شیوه شهرها و استان‌ها باید این بازارچه‌های محلی را به عنوان یکی از اساسی‌ترین ارائه دهندگان غذای سالم با رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی در نظر بگیرند. مصرف

غذاهای ارگانیک و سالم یکی دیگر از این راهبردها است و فراهم آوردن غذای سالم در بازارهای محلی می‌تواند به این امر کمک کند.

- با توجه به اینکه مدارس ظرفیت آموزش از راه دور خود را گسترش می‌دهند، آنها باید کلاس‌های ورزش و تربیت بدنی را نیز در اولویت قرار دهند، آنها می‌توانند با ارائه برنامه‌های درسی در خانه برای فعالیت‌های بدنی و یا تصاویر کلاس‌های ورزشی که به صورت زنده از طریق اینترنت در حال پخش است این کار را بکنند.

راندل می‌گوید: «بیماری همه‌گیر جهانی کووید ۱۹ که باعث بیماری و مرگ و میر بسیاری از انسان‌ها شده، نظام‌های مراقبت‌های بهداشتی را تحت فشار بسیار زیادی قرار داده، و بسیاری از مناطق آموزشی را به تعطیلی کشانده است. در حالی که همه در تلاشند که تأثیرات ناشی از آن را به حداقل برسانند، یافتن راه‌هایی برای جلوگیری از تأثیرات طولانی مدت آن، از جمله خطر جدید افزایش چاقی در میان کودکان بسیار مفید خواهد بود.

ورزش منظم حتی در قرنطینه سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند

منبع ساینس دیلی، ۳۱ مارس ۲۰۲۰

دانشگاه باث، بریتانیا

خلاصه: تحقیقی جدید تاثیر تمرین منظم روزانه را بر سیستم ایمنی بدن ما و اهمیت ادامه فعالیت های ورزشی را حتی در قرنطینه پررنگ تر می کند.

طبق مطالعه‌ای جدید توسط پژوهشگران دانشگاه باث، قرار گرفتن در انزوا، بدون دسترسی به سالن‌ها و باشگاه‌های ورزشی به معنای این نیست که افراد از ورزش کردن دست بکشند. ورزش منظم و روزانه در زمانی که بسیاری از جهان در حال انزوا هستند نقش مهمی در کمک به حفظ سلامت سیستم ایمنی دارد.

این پژوهش که توسط فیزیولوژیست‌های برجسته دکتر جیمز ترنر و دکتر جان کمپبل از دانشکده سلامت دانشگاه باث در بریتانیا انجام شده و در نشریه بین‌المللی «ایمنی‌شناسی ورزشی» منتشر شده، تاثیر ورزش و تمرینات ورزشی را بر عملکرد سیستم ایمنی بدن را مورد بررسی قرار داده است.

طی چهار دهه گذشته، بسیاری از مطالعات تاثیر ورزش بر سیستم ایمنی را بررسی کرده‌اند. بسیاری بر این باورند که ورزش منظم با شدت متوسط برای ایمنی مفید است، اما برخی دیگر بر این باورند که تمرین سخت‌تر می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی بدن را سرکوب کند و منجر به پدیده موسوم به «پنجره باز»<sup>۱</sup> می‌شود و خطر عفونت را در ساعات بعد از ورزش سخت افزایش می‌دهد.

در یک مطالعه تطبیقی در سال ۲۰۱۸، این فرضیه «پنجره باز» توسط دکتر کمپبل و دکتر ترنر به چالش کشیده شد. آنها در یک مقاله مروری دیگر اعلام کردند که شواهد علمی کافی برای تایید این تئوری در دست نیست.

---

<sup>1</sup> Open window

در نتیجه اعلام کردند که شواهد محدودی وجود دارد که تمرین سیستم ایمنی را سرکوب می‌کند، و در عوض اظهار داشتند که تمرینات سخت ورزشی برای سیستم ایمنی مفید است.

آنها می‌گویند، که در کوتاه مدت، ورزش می‌تواند به سیستم ایمنی بدن کمک کند تا عوامل بیماری‌زا را پیدا و با آنها مقابله کند، و در دراز مدت، تمرینات منظم ورزشی سرعت تغییرات ناشی از افزایش سن بر سیستم ایمنی بدن را کاهش می‌دهد، از این رو خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی را کاهش می‌دهد.

در مقاله جدید که این ماه منتشر شد، کارشناسان برجسته از جمله دکتر ترنر و دکتر کمپبل این استدلال را که سیستم ایمنی بعد از ورزش به صورت منفی و یا مثبت تحت تأثیر قرار می‌گیرد و یا اینکه ورزشکاران بیشتر از مردم عادی دچار بیماری‌های عفونی می‌شود را زیر سوال بردند. در این مقاله نتیجه‌گیری شده که احتمالاً عفونت‌ها با رژیم نامناسب، استرس روانی، خواب ناکافی، مسافرت و مهمتر از همه، قرار گرفتن در معرض عوامل بیماری‌زا در رویدادهای اجتماعی مانند ماراتن‌ها مرتبط است و نه انجام خود عمل.

دکتر جیمز ترنر یکی از نویسندگان از دپارتمان بهداشت دانشگاه باث توضیح می‌دهد: «پژوهش ما نشان داده است که شواهد بسیار کمی مبنی بر این وجود دارد که ورزش مستقیماً خطر ابتلا به ویروس‌ها را افزایش می‌دهد.» با در نظر گرفتن ویروس کرونا و شرایطی که در حال حاضر در آن هستیم، مهمترین موضوع مورد ملاحظه کاهش میزان مواجهه با سایر افرادی است که احتمالاً ناقل ویروس هستند. اما افراد نباید از اهمیت، فعالیت ورزشی مناسب و سالم بودن در این دوره غافل شوند. ورزش منظم روزانه به شرط اینکه در قرنطینه و به دور از دیگران انجام شود به حفظ بهتر عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و آن را سرکوب نمی‌کند.»

دکتر جان کمپبل نویسنده دیگر این مقاله می‌افزاید: «مردم نباید با ترس از اینکه سیستم ایمنی آنها توسط تمرین ورزشی سرکوب می‌شود، خود را در معرض خطر بالاتر ابتلا به ویروس کرونا قرار دهند. ورزش منظم به شرط اینکه طبق آخرین دستورالعمل‌های دولت‌ها در مورد فاصله‌گذاری اجتماعی انجام شود، تأثیر فوق العاده‌ای بر سلامتی و رفاه ما، در زمان حال و آینده خواهد گذاشت.»

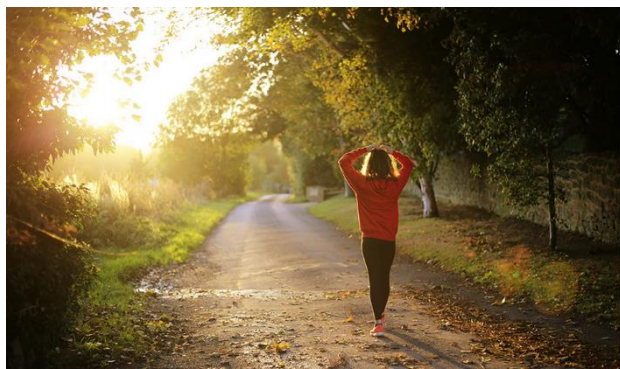
ورزش منظم هوازی با شدت متوسط مانند پیاده روی، دویدن یا دوچرخه سواری به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته توصیه می‌شود. ورزش طولانی‌تر و سخت‌تر مضر نیست، اما اگر ظرفیت ورزش کردن به دلیل وضعیت سلامتی

یا ناتوانی محدود شود، پیام این است که «بیشتر حرکت کنید». ورزش‌های مقاومتی دارای مزایای مشخصی برای حفظ عضلات دارند که به حرکت کمک می‌کنند.

به طور خاص در حال حاضر، پژوهشگران بر اهمیت حفظ مطلوب بهداشت شخصی هنگام ورزش، از جمله شستشوی کامل دست بعد از هر بار تمرین ورزش تأکید می‌کنند. برای اینکه بدن بهترین توانایی را در مقابله با عفونت‌ها داشته باشند، علاوه بر انجام ورزش منظم، پژوهشگران اظهار می‌دارند که مردم باید به میزان خواب خود توجه داشته باشند و یک رژیم غذایی سالم را دنبال کنند. آنها امیدوارند که این مقاله آغازگر موج جدیدی از پژوهش‌ها باشد، که تأثیرات مفید ورزش بر عملکرد سیستم ایمنی را بررسی می‌کند.







## توصیه‌های ایمنی متخصصان به ورزشکاران برای ویروس کرونا

دکتر نوئل پولاک، رئیس بخش سلامت وزارت ورزش بریتانیا و

مؤلفین حوزه سلامت و ورزش، از جمله دکتر جیمز هال، دکتر جان

راجرز، دکتر ناتان لويس، و جیمز براون دستورالعملی را در مورد فعالیت‌های جسمانی، کارکرد سیستم ایمنی و

مبتلایان به ویروس کووید ۱۹ پیشنهاد داده‌اند.

ویروس کرونا و یا همان کووید ۱۹ به سرعت در سرتاسر جهان گسترش یافته و عامل بیماری همه‌گیر جهانی

که باعث مرگ و میر فراوان، فشار بیشتری بر نظام‌های مراقبت بهداشتی و تغییر چشمگیر در نحوه زندگی مردم

جهان شده است. هم اکنون کاهش سرعت شیوع و محدود کردن انتقال ویروس از فردی به فرد دیگر دغدغه

هر کسی است.

فعالیت‌های بدنی نقش مهمی را در زندگی ما ایفا می‌کند و اطلاعاتی در مورد نقش فعالیت‌های بدنی هم‌اکنون

در دسترس است. این اطلاعات و دستورالعمل‌ها به طور مداوم توسط دولت‌ها و سازمان‌های جهانی به روز

می‌شوند.

فعالیت‌های بدنی منظم سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و باعث می‌شود که کمتر دچار بیماری‌های عفونی

شویم. در حال حاضر برای به حداقل رساندن خطر آسیب دیدگی، جلوگیری از بیماری‌های مرتبط با ورزش

بیش از اندازه و حفظ یک سیستم ایمنی سالم، تمرکز باید بر تمرین‌های آمادگی جسمانی باشد. اگر از سلامت

جسمانی مناسبی برخوردارید، می‌توانید و باید به فعالیت‌های بدنی سبک تا متوسط به صورت روزانه ادامه

دهید. این کار می‌تواند شامل تمرینات قدرتی، پیلاتس یا یوگا و همچنین دویدن باشد.

همه باید از نظر اجتماعی از همدیگر فاصله بگیرند. این کار به معنای دوری از تماس نزدیک (در فاصله ۲

متری) با هر کسی در خارج از خانه شما است. بنابراین، در حال حاضر، شما نباید برای دویدن‌های گروهی،

شرکت در تمرین‌های گروهی یا انجام تمرین‌های بدنسازی به خارج از خانه خود مراجعه کنید. اکنون تنها زمان

آن است که به تنهایی و یا با اعضای خانواده خود و در مکان‌های خلوت به دویدن بپردازید. از منابع عالی

مربیگری آنلاین، نکات آموزشی و کلاس‌های ورزشی که ورزش را به خانه‌های شما می‌آورد، نهایت استفاده را کنید.

اقدامات کلی برای حصول اطمینان از اینکه سیستم ایمنی بدن شما در این مدت در بهترین حالت ممکن قرار دارد:

- خواب منظم، که در حالت ایده‌آل بیش از ۸ ساعت در هر شب است، برای کمک به سلامت سیستم ایمنی بدن مهم است.
- استرس و اضطراب بالا تأثیر منفی بر عملکرد سیستم ایمنی بدن دارد. اکنون زمانی چالش برانگیز برای همه ورزشکاران است، به ویژه با توجه به اینکه چشم‌اندازها یا اهداف فصل آنها ممکن است نامشخص باشد. در صورت لزوم به دنبال کمک باشید و هدف خود را مجدداً برنامه‌ریزی کنید و روش‌های دیگری را در تعیین دوباره اهداف خود در نظر بگیرید.
- راهبردهای دیگر برای مدیریت استرس تمرین منظم (با در نظر گرفتن محدودیت های ذکر شده) می‌باشد، زیرا ورزش منظم می‌تواند به مدیریت استرس و نشانه‌های اضطراب کمک کند و همچنین می‌تواند خواب را بهبود بخشد. بسیاری از برنامه‌های مفید مراقبه و ذهن‌آگاهی وجود دارد که می‌توانند به شما در مدیریت استرس کمک کنند. از جمله این برنامه‌ها **Calm**، **Headspace** و **Insight Timer** را می‌توان نام برد.
- مثل همیشه، داشتن یک رژیم غذایی متعادل و دوری از رژیم غذایی کم انرژی که می‌تواند سیستم ایمنی را ضعیف کند، بسیار مهم است.
- نوشیدن آب به میزان کافی برای ترشح کافی بزاق بخش بزرگی از دفاع در برابر ویروس کروناست. نوشیدنی‌های گرم نیز ممکن است در این زمینه کمک کند، اما به دلیل تأثیر منفی کافئین بر کیفیت خواب، از مصرف آن در هنگام غروب و شب دوری کنید.
- مصرف روزانه میوه و سبزیجات خود را بالا ببرید (۷ تا ۸ وعده در روز). میوه‌ها و سبزیجات حاوی پلی‌فنول‌ها و فلاونوئیدها هستند که نقش اساسی در عملکرد سیستم ایمنی تنفسی دارند و مشخص شده که باعث کاهش بروز عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی می‌شود.

- مکمل ویتامین «D» ممکن است در این زمان از سال به ویژه برای کاهش خطر ابتلا به عفونت دستگاه تنفسی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار باشد. اگر در طول زمستان مکمل مصرف نکرده‌اید، و یا در طول ماه‌های زمستان در معرض نور آفتاب قرار نگرفته‌اید (یا اگر می‌دانید میزان ویتامین D 25 OH شما کمتر از ۷۵ نانومول در لیتر است) (با توجه به سیستم آزمایشگاهی در ایران، دریافت مکمل ویتامین D بر اساس شاخص کمتر از ۵۰ نانوگرم/ میلی لیتر لحاظ می‌گردد)، بنابراین بهتر است که مصرف مکمل ویتامین D3 را در نظر بگیرید.
- پروبیوتیک‌ها می‌توانند در کاهش بروز، شدت و مدت زمان عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی مفید باشند. پژوهشی در دانشگاه کالج لندن نشان می‌دهد که پروبیوتیک‌های مایع در معده بسیار بهتر از کپسول‌ها زنده می‌مانند.
- به نظر می‌رسد مکمل ویتامین «C» در پیشگیری و درمان ذات‌الریه سودمند است. همچنین مشخص شده که ویتامین C خطر ابتلا به سرماخوردگی را تحت استرس شدید جسمی (مانند اسکی بازان و دوندگان ماراتن) کاهش می‌دهد و باعث کاهش مدت سرماخوردگی در جمعیت عمومی می‌شود. (البته در خصوص کوتاه کردن طول مدت زمان سرماخوردگی با استفاده از ویتامین C در متون مختلف اختلاف نظر وجود دارد) در صورت بروز علائم (سرفه مداوم، تب، مشکلات تنفسی) توصیه می‌کنیم روزانه ۵۰۰ میلی‌گرم ویتامین C مصرف کنید و اگر علائم در شما شدت پیدا کرد این مقدار را به ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز افزایش دهید. مکمل‌های روی نیز ممکن است مدت سرماخوردگی را کوتاه کند.
- روغن‌های ماهی حاوی اسیدهای چرب ضروری هستند و در حفظ سیستم ایمنی سالم از اهمیت زیادی برخوردار هستند. اگر در رژیم غذایی خود ماهی روغنی ندارید، پس مصرف روزانه ۱ گرم از مکمل امگا ۳ مفید است.
- شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی ممکن است عفونت ناشی از بیماری کووید ۱۹ را تشدید کند و تا زمانی که اطلاعات بیشتری در مورد این مشکل در دسترس نباشد، پیشنهاد می‌کنیم با پزشک خود مشورت کنید و مصرف این داروها را قطع کنید مگر اینکه کاملاً ضروری باشد.
- اگر تب یونجه (آلرژی فصلی) یا آسم دارید، داروهای تجویزی را با احتیاط کامل مصرف کنید.

- سرانجام به طور مرتب دست‌های خود را به مدت ۲۰ ثانیه بشوید و به یاد داشته باشید که از لمس صورت خود دوری کنید.

### اگر شما به کووید ۱۹ مبتلا شده‌اید

علائم اصلی کووید تب، سرفه خشک و مداوم، تنگی نفس و از بین رفتن حس بویایی است

اگر حال شما رو به وخامت رفت در صورت لزوم از سیستم مراقبت‌های بهداشت محلی و منابع آنلاین و یا از طریق برقراری تماس‌های تلفنی مشاوره بگیرید.

برای بسیاری از مبتلایان به عفونت کووید ۱۹ به نظر می‌رسد که این بیماری طی یک هفته بهبود می‌یابد. اما ممکن است طی همین زمان وخیم‌تر شود، بنابراین توصیه می‌کنیم حداقل ۱۰ روز استراحت کامل از هرگونه فعالیت ورزشی داشته باشد (و حداقل ۷ روز پس از توقف علائم استراحت کنید).

اگرچه ما هنوز پاسخ تمام سؤالات مطرحه در مورد تأثیر کووید ۱۹ را بر روی انسان نداریم، اما به نظر می‌رسد که عضله قلب و ریه‌ها در این بیماری درگیر می‌شوند و حتی بعد از یک هفته مشکلاتی ایجاد می‌کنند. در بعضی موارد، این علائم می‌تواند بسیار جدی باشد و نیاز به بستری شدن در بیمارستان و سطح بالای مراقبت‌های پزشکی داشته باشد.

اگر خیلی زود به فعالیت‌های ورزش برگردید، این خطر وجود دارد که خطر عوارض قلبی یا ریوی را در خود افزایش دهید.

ورزشکاران مبتلا به مشکلات سلامتی مزمن (به عنوان مثال آسم) احتمالاً بیشتر در معرض خطر هستند و در بسیاری از کشورها اکنون از این افراد خواسته می‌شود که کاملاً محافظت شده باشند و یا هرگز از خانه خارج نشوند.

در بعضی موارد، افراد ایمنی بسیار خوبی در مقابل کووید ۱۹ دارند و ممکن است تقریباً هیچ علامتی نداشته باشند (مانند از دست دادن قدرت بویایی و دردهای عضلانی). حتی اگر هم نشانه‌ای ندارید، به یاد داشته باشید



که خطر انتقال بیماری از شما به دیگران بسیار زیاد است. این وظیفه ماست که فاصله‌ای امن از دیگران را حفظ کنیم و خود را به طور کامل از جامعه دور کنیم.

شیوع بیماری کووید ۱۹ چالش‌های مهمی را پیش روی ورزشکاران از همه رشته‌ها قرار داده است. برای در امان ماندن سخت تلاش کنید، به طور معتدل ورزش کنید، بر سالم ماندن تمرکز کنید و زمان کافی را به آرام‌سازی و برنامه‌ریزی دوباره اختصاص دهید.

نوشته: دکتر نوئل پولاک، دکتر جیمز هال، دکتر جان راجرز و دکتر جیمز براون.

منبع: نشریه آلتلیک ویکلی، ۲۹ مارس ۲۰۲۰

مترجم: معصومی

آیا هنگام ورزش در هوای آزاد باید از ماسک استفاده کرد؟

اینکوئیرر<sup>۱</sup>، گریس دیکینسون<sup>۲</sup>، ۱۷ آوریل ۲۰۲۰



مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها<sup>۳</sup> به همگان توصیه می‌کند که از ماسک در اماکن عمومی استفاده کنند.

اما افرادی که در مسیری خلوت در حال دویدن و یا دوچرخه سواری هستند چطور؟ خیلی از افراد این سوال را می‌پرسند که آیا باز هم به ماسک نیاز دارند. بگذارید روراست باشیم: ماسک هنگام انجام تمرینات شدید ابزاری مناسب نیست.

در این قسمت آنچه را که شما باید هنگام ورزش در فضای باز و ایمن ماندن بدانید، آورده شده است:

---

<sup>۱</sup> -The Inquirer

<sup>۲</sup> -Grace Dickinson

<sup>۳</sup> -the Centers for Disease Control and Prevention

## - آیا باید هنگام ورزش در فضای باز از ماسک استفاده کنم؟

پاسخ این سوال به مکان و به طور خاص به زمانی که ورزش می کنید بستگی دارد. مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ها در اماکن عمومی مثل خواروبار فروشی ها و داروخانه ها که رعایت فاصله از دیگران امکان پذیر نمی باشد، استفاده از ماسک را توصیه می کند. در حال حاضر قانون حفظ فاصله دومتري از دیگران را توصیه می کند. اگر در مکانی در حال دویدن هستید که بیشتر مردم همان مکان را برای تمرین و ورزش انتخاب می کنند، می دانید رعایت این فاصله تقریباً غیر ممکن است، به ویژه اگر یک روز جمعه آفتابی باشد.

اگر شما از مکانی عبور می کنید که می دانید با افراد دیگری برخورد خواهید کرد حتماً باید از ماسک استفاده کنید، اما به طور کلی سعی کنید از حضور در چنین مکان هایی دوری کنید. مکان هایی که شلوغ نیستند را پیدا کنید و از ساعت های پر ازدحام دوری کنید. تا زمانی که شما در مکانی تنها و بدون شلوغی جمعیت می دوید می توانید از ماسک استفاده نکنید. اما اگر کسی را در مسیر دیدید که در حال نزدیک شدن است بگذارید که او اول رد شود، این یک عرف رایج در میان دوندگان است که نشانه ای از ادب و احترام می باشد.

### حتی اگر ماسک همراه دارید از مردم دوری کنید

از آنجایی که دوچرخه سواران و دوندگان دیگر متوجه نزدیک شدن شما از پشت سر نمی شوند، سعی کنید مسیر خود را به سمت چمن ها و یا پیاده رو تغییر دهید، زیرا مهم است که نگرانی دیگران در مورد انتقال ویروس کرونا در نظر گرفته شود. این امر حتی اگر ماسک هم داشته باشید الزامی است. متخصصان می گویند که ماسک نمی تواند جای فاصله اجتماعی را بگیرد و همچنان رعایت فاصله اجتماعی یکی از مهمترین روش های کند کردن انتشار ویروس می باشد. حفظ فاصله ۲ متری از دیگران به هنگام دویدن مهمتر از هر چیز دیگری است. اگر ماسک زده اید به خاطر داشته باشید که نمی تواند شما را کاملاً از ابتلا به ویروس ایمن کند. شما باید فعالیت بدنی خود را با شرایط تطبیق دهید، اما اجازه ندهید این کار شما را دلسرد کند.

دویدن و بیرون بودن برای شما خوب است و نیازی نیست این کار را کنار بگذارید فقط بدانید که پوشاندن دهانتان ممکن است شکل تمرین شما را تغییر دهد و این امری کاملاً عادی است.

## چگونه با ماسک ورزش کنیم

**تغییر بارز:** ماسک زدن تنفس را مشکل می‌کند. ممکن است نیاز به کاهش حجم و شدت تمرین باشد. جریان هوا محدود خواهد شد و بدن شما مجبور خواهد شد برای حفظ عملکرد به همان نسبت بدون ماسک شدیدتر کار کند و این از نظر تشریحی درست است چرا که شدت بالا می‌رود. هرچه شما سریع‌تر و سخت‌تر نفس بکشید ماسک بیشتر بر این موضوع تاثیر خواهد گذاشت. به بدنتان گوش کنید. اگر شما بیماری خاصی مثل آسم داشته باشید این موضوع اهمیت بیشتری دارد. نگران نباشید و سرعت خود را کم کنید و استراحت کنید. الان می‌تواند زمان مناسبی برای کم کردن ورزش باشد مخصوصا اگر عادت دارید که نهایت انرژی خود را صرف کنید. اگر شما خیلی شدید تمرین کنید سیستم ایمنی بدن شما ممکن است ضعیف شود که به هیچ وجه در این زمان قابل قبول نیست. برای عادت کردن به ورزش با ماسک داخل خانه با آن تمرین کنید. حداقل به مدت یک ساعت ماسک بزنید و حرکت کنید. پنج دقیقه حرکت پروانه تمرین خوبی برای این کار است. اگر ماسک صورتتان را اذیت کند باید راهی پیدا کنید که ماسک را درست بگذارید یا ماسک دیگری که برای شما مناسب باشد پیدا کنید.

## مطمئن شوید ماسکتان راحت است

راحتی ماسک خیلی مهم است، بنابراین نباید ماسک را یکباره در فضای بیرون تنظیم کنید، متخصصان بر این نکته تاکید دارند که برای پیشگیری از انتشار ویروس ضروری است. صرف زمان کافی برای امتحان کردن راحتی ماسک و برای پیدا کردن ماسک راحت لازم است. ماسک راحت کمک به پیشگیری از حساسیت پوستی نیز کمک کند. اگر ماسک شما را اذیت کرد بلافاصله مشکل را برطرف کنید.

دویدن اثرات تسکین درد در پی دارد بنابراین آستانه درد شما به طور موقتی سرکوب می‌شود اما اگر به دویدن ادامه دهید ممکن است کلا روز بعد نتوانید بیرون بروید.

ممکن است مجبور شوید زودتر از برنامه ریزی خود به خانه برگردید اگر در جای پرجمعیت دور از خانه هستید به شکلی راهبردی عمل کنید. می‌توانید از پیراهن خودتان به عنوان مانعی برای تنظیم

ماسک روی صورتتان استفاده کنید؟ یا با بالا انداختن شانه هایتان و نزدیک کردن شانه به گوشتان ماسک را تنظیم بکنید؟ از لمس ماسک با دستتان پرهیز کنید.

### انتخاب ماسک

با گرم تر شدن هوا، پوشیدن ماسک سخت تر می شود. ماسکی را انتخاب کنید که برای انجام تمرین بهینه و مناسب باشد.

ماسک های پزشکی پشت گوشی توصیه نمی شود. هنگام ورزش خیس می شوند. مرکز کنترل و پیشگیری بیماری های ماسک های نخی را برای مکان های سرپوشیده توصیه کرده، و هیچ دستورالعمل مشخصی برای تمرینات ورزشی وجود ندارد. ماسک های نخی هنگام تمرین بسیار ناراحت کننده می شوند و احتمال اینکه فرد آن را لمس کند بسیار زیاد است.»

ماسک نخی عرق را جذب می کند، اما رطوبت گیر نیست. عرق در پارچه باقی می ماند و اغلب تا آخر تمرین با شما می ماند. پیدا کردن جنسی که بتوان در آن نفس کشید بسیار مهم است. اگر به صورت آنلاین خرید می کنید، به دنبال کلماتی همچون «قابل تنفس» و «میکروفیبر» را جستجو کنید.

انسان باید با لوازم و منابع در دسترس خود کار کند. ماسک مانع از بیرون آمدن قطرات ریز می شود، بنابراین هر چیزی بهتر از هیچ چیز نیست. اما اگر ماسک نخی تمرین را برای شما به تجربه ای ناخوشایند بدل می کند، احتمالاً آن را به درستی نمی پوشید.

ممکن است بخواهید جایگزینی برای ماسک برای ورزش کردن پیدا کنید. شاید استفاده از کلاه هایی که تمام سر را می پوشانند، یا شالگردن هایی که گردن و صورت را می پوشانند، جایگزین مناسبی باشند

اگر از ماسک نخی استفاده می کنید، پوشیدن یک هدبند بسیار مفید است. این کار به جذب عرق پیشانی شما کمک می کند تا باعث نشود صورت خود را لمس کنید.

## تمرین‌های مشابه

یک تردمیل یا یک دوچرخه ثابت تهیه کنید. اگر نگران ورزش کردن در خارج از خانه هستید، ممکن است ارزش بررسی برنامه‌های تمرینی مجازی مانند بیت جیم و دوندۀ مجازی<sup>۴</sup> به دوندگان و دوچرخه سواران اجازه دهد برنامه‌های تمرینی شبیه سازی شده را اجرا کنند. برخی از برنامه‌ها، مانند زی‌ویفت<sup>۵</sup>، به شما امکان می‌دهد با سایرین نیز رقابت کنید.

---

<sup>4</sup> [BitGym, Virtual Runner](#)

<sup>5</sup> Zwift



ورزشکاران حرفه‌ای چگونه می‌توانند با مشکلات ناشی از ویروس کرونا مقابله کنند؟

تاد مک‌لنتیر، کلاگ باتلر، جسی بار، از دانشگاه لیمریک، ایرلند

مترجم: معصومی

وضعیت کنونی که در آن رویدادهای مهم ورزشی لغو یا به تعویق افتاده، منجر به طیف وسیعی از واکنش‌ها از جانب ورزشکاران شده است. همه این واکنش‌ها منطقی هستند، اما می‌توان با تمرکز روی راهبردهای بهزیستی، پردازش شوند. گروهی از محققان از دانشگاه لیمریک این ایده‌ها را براساس شواهد موجود، از طریق یک سری نشست‌های کنفرانسی و اسناد مشترک با همکاران بین‌المللی ایجاد کرده‌اند. همانطور که لئونارد برنشتاین خاطر نشان می‌کند، برای دستیابی به نتیجه‌های مفید دو الزام وجود دارد: یک برنامه و دیگری زمان کافی.

خوشبختانه، ما توصیه‌ها را فقط ۲۴ ساعت قبل از اعلام تعویق بازی‌های المپیک و پارالمپیک توکیو ۲۰۲۰ منتشر کردیم. گروه محققان و درمانگران ما در ایرلند و انگلستان تجربه مشاوره گسترده‌ای با ورزشکاران نخبه داشتند، و ما نیز با «ادی مورفی» روانشناس بالینی و سایر متخصصان بهداشت روان برای تهیه دستورالعمل‌هایی همکاری کردیم. این دستورالعمل فهرستی از تمرین‌ها را برای توانمندسازی ورزشکاران فراهم کرده است.



ورزشکاران به طور معمول از طریق تمرینات و رژیم‌های رقابتی، مهارتها و عاداتهای روانشناختی زیادی را در خود ایجاد می‌کنند، که به آنها در مقابله با چالش‌های بی‌شماری کمک می‌کند. به عنوان مثال، آسیب‌های ورزشی، که غیر معمول نیست، مستلزم این است که ورزشکاران مقاومت داشته باشند و منابع روانی خود را بسیج کنند تا به آنها در انطباق با شرایطی معین کمک کند. تنظیم هیجانات، یادگیری پذیرش و دلسوزی نسبت به خود، و تجسم یا تصویرسازی ذهنی، همگی تکنیک‌هایی هستند که ورزشکاران می‌توانند به کمک آنها در طول به تعویق افتادن بازی‌ها و محدودیت‌ها با چالش‌های جدید مقابله کنند.

### (۱) برقراری ارتباط

حفظ ارتباط اجتماعی با هم تیمی‌ها، حریف‌های تمرینی، کارکنان پشتیبانی و جامعه وسیع‌تر ورزشکاران باعث رفاه حال ورزشکاران می‌شود. ما توصیه کردیم که ورزشکاران با هم تیمی یا حریفان تمرینی خود میثاقی اجتماعی را تشکیل دهند تا پیشرفت تمرین و نگرانی‌های خود را در طول هفته چندین بار در یک زمان مناسب به اشتراک بگذارند.

برقراری ارتباط با جامعه‌ای بزرگتر از ورزشکاران از طریق رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به ورزشکاران در درک محدوده واکنش‌های عاطفی (هیجانی) به محدودیت‌های فعلی کمک کند. این کار به آنها کمک می‌کند تا احساسات خود را پردازش کرده و پاسخ‌های خود را عادی کنند. تطبیق مجدد نیازمند زمان است و ما همگی در رویکردهای مقابله منحصر به فرد هستیم.

### (۲) رفتن به فضای باز

رفتن به خارج از منزل برای ورزش، به ویژه در محیط‌های طبیعی، مزایای بیشتری نسبت به ورزش‌های سالنی و تمرین در محیط‌های بسته دارد. ورزش در محیط‌های طبیعی به کاهش اضطراب کمک می‌کند و همچنین به بهبود خلق و خو کمک می‌کند. اگر ورزشکاران نمی‌توانند به بیرون از خانه بروند، می‌توانند به عکس یا فیلم‌هایی از تجربیات قبلی خود در طبیعت رجوع کنند تا احساسات مثبتی مانند شادی و خوشبختی برای تقویت خلق و خو را در خود ایجاد کنند.

### (۳) تجسم

تجسم آینده‌ای مثبت از جهانی بعد از ویروس کرونا و عاری از آن و تصور اینکه در سال ۲۰۲۱ به چه ورزشکاری تبدیل شوند، یک راهبرد مهم برای دستیابی به چشم اندازی از آینده است. این کار می‌تواند به ورزشکاران کمک کند تا احساس کنند که هدف بلند مدت آنها از بین نرفته است بلکه تنها به تعویق افتاده. برای کسانی که تغییر جدول زمانی به معنای خاتمه ورزش حرفه‌ای است می‌توانند به دنبال حمایت و پشتیبانی باشند تا در سال ۲۰۲۱ و بعد از آن به دنبال سمت‌های دیگری در دنیای ورزش باشند (برای مثال مربیگری).

### (۴) تشخیص دادن

طیف وسیعی از واکنش‌های هیجانی مرتبط با عدم اطمینان در مورد سلامتی، آینده، اشتغال، ورزش و غیره در این مرحله قابل پیش بینی است. آگاهی از احساسات ناخوشایند می‌تواند پذیرش و تعدیل آنها را آسان‌تر کند. ورزشکاران باید به طور ایده‌آل احساسات را تجربه کنند و آنها را یادداشت کنند تا در روزها و هفته‌های آینده تشخیص دهند که چه چیزی باعث ایجاد احساسات مثبت (شادی، خوشبختی) در آنها می‌شوند. این احساسات مثبت ظرفیت ما را برای مقاومت و ایجاد رفاه تقویت می‌کند. همچنین، سرایت عاطفی، و اینکه چگونه می‌توان احساسات را به اشتراک گذاشت اینجا مهم است. ورزشکاران با به اشتراک گذاشتن احساسات خود با دیگران، به خود کمک می‌کنند تا واکنش‌های هیجانی خود را پردازش کنند و در نهایت به سمت یک واکنش مثبت و سازگارتر حرکت کنند.

### (۵) کشف کردن

ورزشکاران می‌توانند از این فرصت برای پیشرفت مهارت‌ها، هم مهارت‌های فنی ورزشی و هم مهارت‌های روانشناختی (تجسم و غیره) بهره‌مند شوند، یا چیزهای کاملاً جدیدی را از خارج از حیطه ورزشی خود بیاموزند. به عنوان مثال دوره‌های آنلاین آموزش‌های تخصصی را در مورد مباحثی همچون تاب‌آوری، ذهن آگاهی و بهزیستی و برنامه‌های سلامت روان مانند «مقابله با احساسات» را ارائه می‌دهند.

### (۶) بازیابی

بازیابی از طریق خواب، آرام‌سازی، تغذیه سالم و پرداختن به سرگرمی‌های شخصی به ورزشکاران در آمادگی بعد از پایان همه‌گیری جهانی کرونا کمک می‌کند. محدود کردن مدت زمانی که ورزشکاران به صورت روزانه خبرها را دنبال می‌کنند و در عوض صرف وقت برای ایجاد روالی جدید تحت شرایط فعلی به حفظ چشم انداز مثبت تر کمک می‌کند.

اگر ورزشکاران بتوانند به برخی از این توصیه‌ها عمل کنند، وضعیت خود را کنترل خواهند کرد که به خودی خود باعث افزایش بهزیستی آنها خواهد شد. آن دسته از ورزشکارانی که بازی‌های توکیو ۲۰۲۰ برای آنها آخرین رویداد بین‌المللی بود، ممکن است در شرایط فعلی بیشتر از دیگران در معرض خطر باشند. دسترسی به روانشناسان ورزشی برای این گروه خاص امری ضروری است و تحقیقات نشان می‌دهد که ورزشکاران انفرادی معمولاً بیشتر از ورزشکاران تیمی در معرض خطر اضطراب روانشناختی هستند. برای دیگران، وضعیت فعلی می‌تواند به موقع به عنوان فرصتی برای تعدیل مجدد انگیزه آنها، تنظیم مجدد اهداف و تجدید ارتباطات با دوستان و خانواده مورد استفاده قرار گیرد.



## راهنمای مدیریت تغذیه در کرونا ویروس (COVID -19)

معاونت بهداشت

دفتر بهبود تغذیه جامعه

زمستان ۱۳۹۸

**ویروس کرونا (COVID-19):** بیماری ویروس کرونا دارای طیف خفیف تا شدید است که می تواند نشانه هایی مانند سرماخوردگی، تب، سرفه، تنگی نفس و سایر مشکلات تنفسی را به همراه داشته باشد. کلیه گروه های سنی می توانند تحت تاثیر این ویروس قرار گیرند اما سالمندان، مبتلایان به بیماری های قلبی - عروقی، پرفشاری خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی و کبدی، بیماران کلیوی، سرطان های تحت درمان، بیمارانی که به هر دلیلی کورتون مصرف می کنند و مبتلایان به نقص سیستم ایمنی بیشتر در معرض خطر ابتلا به ویروس کرونا هستند. بنابراین مراقبت از آنها و پیشگیری از ابتلا در این افراد کاملاً ضروری است. با توجه به عوارض ناشی از ابتلا به ویروس کرونا توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری و کنترل بیماری به شرح زیر می باشد:

توجه داشته باشید چه در شرایط عادی و چه در شرایط اضطرار لازم است تعادل و تنوع در مصرف کلیه مواد غذایی رعایت شود. دریافت کلیه ویتامین های مورد نیاز بدن برای افزایش سطح ایمنی و مقابله با بیماری و بهبودی از طریق منابع غذایی آن تامین شود و منابع غذایی حاوی ویتامین ها و املاح هیچ گونه ارجحیتی بر یکدیگر ندارند. از توصیه به مصرف کلیه مکمل ها در این شرایط خودداری شود زیرا مصرف دوزهای بالای ویتامین و مواد معدنی اثر محافظتی ثابت شده ای در پیشگیری از بیماری های عفونی ندارد. برنامه مکمل یاری فقط بر اساس دستور عمل کشوری انجام گردد.

#### توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماری های تنفسی و COVID-19:

- در برنامه غذایی روزانه دو اصل تعادل و تنوع رعایت گردد. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی ( نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و فرآورده های آن، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغز دانه ها ) قرار دارند.
- مواد غذایی در هر گروه غذایی، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد. به عنوان مثال می توان از ماست به جای شیر و از حبوبات و تخم مرغ به جای گوشت استفاده کرد.
- به منظور افزایش سطح ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی ویتامین C شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن، انواع کلم، گل کلم، گوجه فرنگی، جوانه های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات ( لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج )، کیوی و دیگر میوه ها و سبزی ها استفاده شود.
- با توجه به این که پیاز خام حاوی ویتامین C می باشد می توان روزانه همراه با غذا استفاده گردد.

- در تهیه سوپ یا آش از شلغم که حاوی ویتامین C می باشد، استفاده شود.
- با توجه به نقش ویتامین های E و A در تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی ویتامین A (منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج ، کدو حلوائی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات) و منابع غذایی ویتامین E ( روغن های مایع مانند کانولا، گلرنگ ، آفتابگردان و ذرت) استفاده شود.
- از خوردن غذاهای چرب و شور مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شورها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی بدن تا حد امکان خودداری شود.
- روزانه می توان با استفاده از منابع غذایی ویتامین D (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) به افزایش سطح ایمنی بدن کمک نمود.
- جهت تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی حاوی آهن و روی (گوشت قرمز، مرغ و ماهی ، تخم مرغ ، انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل ) استفاده شود.
- روزانه از منابع غذایی ویتامین های گروه B مانند انواع سبزی ها برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت ها ، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش و مغزها ( پسته، گردو، بادام و فندق) جهت ارتقای سیستم ایمنی بدن استفاده شود.
- مصرف ۶-۸ لیوان آب آشامیدنی سالم و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود . نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان به حفظ ایمنی بدن کمک می کند.

#### توصیه های تغذیه ای در بیماری های تنفسی:

- مصرف روزانه کربوهیدرات ها، به منظور تامین بخش عمده انرژی و برخی از مواد مغذی ضروری است. این کربوهیدرات ها به دو شکل ساده و پیچیده دسته بندی می شوند که مصرف انواع کربوهیدرات های پیچیده از جمله برنج، انواع نان سبوس دار (جو و سنگک) و ماکارونی ترجیحا سبوس دار، رشته و غلات صبحانه، سبزی ها و میوه ها توصیه می شود.
- به منظور سالم و قدرتمند نگه داشتن عضلات تنفسی، بیماران باید منابع غنی از پروتئین را حداقل دو واحد در روز براساس گروه های غذایی و رهنمود های غذایی ایران دریافت کنند. بهترین منابع پروتئین ها شامل انواع گوشت ها ( قرمز، مرغ، ماهی و طیور)، انواع حبوبات (لوبیا، ماش، عدس، نخود باقلا)، تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه ( پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و انواع آجیل های بدون نمک می باشند.
- به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی باید روزانه از روغن ها و چربیهای خوراکی استفاده شود. روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل

آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، روغن گردو، کنجد، کلزا و ..... است. روغن هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد و روغن آفتابگردان و ..... برای سرخ کردن مناسب نیستند و برای پخت و پز مناسب ترند. در ضمن این روغن ها به دلیل خواص آنتی اکسیدان های طبیعی مانند ترکیبات پلی فنلی و ویتامین E، بتاکاروتن دارای ارزش تغذیه ای فراوانی بوده و باید در برنامه غذایی گنجانده شوند. توجه داشته باشید: مصرف روغن ها و چربی های حیوانی شامل، کره، روغن ماهی پیه، دنبه و ..... باید محدود شود

- مصرف مقدار مناسب آب باعث می شود ترشحات درون مجاری هوایی رقیق تر شده و راحت تر حرکت کنند و تخلیه شوند. مصرف ۸-۶ لیوان آب و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود .
- مصرف ۶-۴ وعده غذایی کوچک و با حجم کم در طول روز به جای مصرف ۲ تا ۳ وعده غذایی حجیم توصیه می شود تا دیافراگم حرکت آزادانه به سمت بالا و پایین داشته باشد. در صورتی که مصرف برخی مواد غذایی خام منجر به نفخ شدید و اختلال در تنفس گردید مصرف آنها را کاهش دهند.
- غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شود و می تواند به ایجاد تورم و التهاب قسمتهای مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شود. بنابراین مصرف غذا های حاوی مقادیر زیاد سدیم در مواد غذایی مانند انواع کنسرو ها و شوروی ها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس باید محدود شود.

### توصیه های تغذیه ای در بیماری های تب دار

- عفونت ها منجر به افزایش متابولیسم بدن، تجمع مواد سمی در بدن، اختلال در تعادل آب بدن، اختلال گوارشی، انهدام پروتئین های نسوج که حاصل آن دفع ازت از بدن است، می گردد. بنابراین در مراقبت تغذیه ای بیماری های عفونی اولویت با تامین انرژی، پروتئین، ویتامین ها و املاح است.
- با بالا رفتن یک درجه سانتی گراد حرارت بدن ۱۳ در صد متابولیسم بدن افزایش می یابد. بنابراین مصرف آب و مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر توصیه می شود.
  - در مرحله حاد بیماری و هنگام تب ممکن است سدیم و پتاسیم به مقدار زیادی و به صورت عرق از بدن دفع شود و مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم ضروری است. رژیم غذایی حاوی میوه (موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال)، سبزی ها (اسفناج، جعفری، لوبیا، سبوس گندم هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی و سیب زمینی)، شیر و ماست برای تامین پتاسیم توصیه می شود.
  - در یک فرد بیمار میزان نیاز به پروتئین افزایش می یابد بنابراین تامین پروتئین روزانه به ویژه از منابع حیوانی مانند : انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی، طیور)، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و تخم مرغ توصیه می شود.

- **مایعات:** نوشیدن آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات مانند شیر و دوغ به عنوان بهترین نوشیدنی توصیه می شود تا بخشی از انرژی، پروتئین، بعضی ویتامین ها و مواد معدنی لازم را تامین کند. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان کمک به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن می کند.
- **ویتامین A:** کمبود این ویتامین منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. ویتامین A به جذب، هضم و ذخیره آهن در بدن کمک می کند و کمبود آن منجر به کم خونی ناشی از فقر ویتامین A می شود که باید از طریق منابع غذایی حاوی آن تامین شود. منابع غذایی آن به دو شکل منابع غذایی حیوانی و گیاهی است و منابع غذایی حیوانی از قابلیت جذب بهتری نسبت به منابع گیاهی برخوردار هستند. منابع حیوانی به فرم فعال ویتامین A عمدتاً در جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات پرچرب و کره وجود دارد. منابع گیاهی به فرم کارتنوئیدها و به ویژه بتاکاروتن است بتاکاروتن هم یک آنتی اکسیدان قوی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری های غیر واگیر کمک می کند و عمدتاً در میوه های رنگی و سبزی های زرد و سبز نظیر اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلوایی، زرد آلو، طالبی، موز، انگور، خربزه، خرمالو و انواع مرکبات است.
- **ویتامین E:** علاوه بر داشتن فعالیت آنتی اکسیدانی، به عملکرد سیستم ایمنی بدن نیز کمک می کند. این ویتامین در روغن برخی از گیاهان یافت می شود. روغن های مایع مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان و ذرت از منابع این ویتامین به شمار می آیند. انواع آجیل (فندق، بادام، گردو)، اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی نیز دارای مقادیری از این ویتامین هستند.
- **ویتامین D:** دریافت مناسب از منابع غذایی این ویتامین (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) به صورت روزانه، در افزایش سطح ایمنی بدن کمک می کند.
- **ویتامین C:** علاوه بر اینکه به عنوان یک آنتی اکسیدان است، مصرف این ویتامین باعث جذب بهتر آهن در بدن می شود. نگهداری طولانی مدت در یخچال، پختن، گرمای هوا، نور و دخیلیات باعث از بین رفتن این ویتامین می شوند. منابع این ویتامین عبارتند از: انواع فلفل، سبزی های برگ سبز مانند اسفناج و سبزی خوردن، توت فرنگی، گریپ فروت، گوجه فرنگی، انبه، لیمو، انواع کلم، گل کلم، سیب زمینی، مرکبات، کیوی و دیگر میوه ها و سبزی ها. اما شواهدی مبنی بر مصرف مکمل آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد.
- **ویتامین های گروه B:** در تب نیاز بدن به انرژی افزایش می یابد و برای متابولیسم و سوخت و ساز نیاز به ویتامین های گروه B افزایش می یابد که باید از منابع غذایی از جمله مصرف کافی سبزی ها به ویژه برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت، دل و جگر، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات و مغزها تامین شود.



- **ویتامین B12:** کمبود این ویتامین باعث پیشرفت سریع عفونت های ویروسی می شود. توصیه به تامین این ویتامین از طریق منابع غذایی آن مانند پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات می باشد.
- **آهن:** کمبود آهن باعث آسیب و تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می شود منابع حیوانی: گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی آهن هم است و منابع گیاهی مانند انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل آهن غیر هم دارند. اگر چه تخم مرغ تر منابع حیوانی آهن می باشد اما آهن آن غیر هم است. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین c مصرف شوند، جذب آهن افزایش می یابد.
- **روی (Zn):** از نشانه های کمبود روی اختلالات ایمنی است و غذاهای غنی از روی شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ است.
- **سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی توصیه شده** اگر چه به دلیل ترکیبات خاصی که دارند می توانند در مقابله با عفونتهای باکتریایی و ویروسی مفید باشند. اما شواهدی مبنی بر مصرف آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد.

**بزرگنمایی اثرات مفید سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی و مصرف بی رویه آنها می تواند پیامدهای نا مطلوبی بر متابولیسم بدن و تداخل در جذب و تاثیر داروها و مکمل های تجویز شده داشته باشد.**

## ایمنی غذا

- ویروس کرونا در شرایط انجماد بسیار پایدار هستند و در دمای منفی ۲۰ درجه سانتی گراد تا دو سال می تواند زنده بماند. ویروس کرونا ویروس سارس و مرس براساس میزان دما، رطوبت و نور ماندگاری متفاوتی دارند. به عنوان مثال در دمای یخچال (۴ درجه سانتی گراد) ویروس کرونا مرس می تواند تا ۷۲ ساعت زنده بماند. با توجه به اینکه ویروس کرونا در دمای پایین و فریز شده پایدار هستند بهداشت و ایمنی مواد غذایی می تواند از انتقال آن از طریق غذا پیشگیری کند.
- ویروس کرونا به دمای معمولی پخت (۷۰ درجه سانتی گراد) حساس هستند بنابراین به عنوان یک اصل کلی باید از مصرف محصولات حیوانی (شیر، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی) خام و کامل پخته نشده اجتناب کرد. در صورتی که محصولات گوشتی کاملاً پخته باشد و با دست های تمیز آماده شود ایمن است.
  - به هنگام استفاده و آماده سازی مواد خام حیوانی (شیر خام و گوشت یا سایر فرآورده های حیوانی) برای جلوگیری از آلودگی سایر مواد غذایی ضروری است دست های خود را کاملاً بشوید.
  - از تخته و چاقو جداگانه برای خرد کردن گوشت خام و مواد غذایی پخته استفاده شود.

- از بازارهای حیوانات زنده بازدید نکنید و از تماس مستقیم با حیوانات خودداری کنید.
- از ذبح، فروش، تهیه یا مصرف گوشت حیوانات وحشی یا حیوانات اهلی مریض و مرده با علل ناشناخته پرهیز کنید.
- در هنگام مراقبت و غذا دادن به بیمار و کودکان خردسال قبل و بعد از غذا دادن به آنها حتما دست های خود و بیمار را ضدعفونی کنید.
- از ظروف، قاشق و چنگال شخصی استفاده شود.
- امکان انتقال کرونا ویروس از طریق بسته های مواد غذایی وجود دارد. توصیه می گردد قبل از مصرف بسته ها نیز شسته شود.
- خرید مواد غذایی فله ای و یا باز ممنوع شود.
- از دست به دست کردن مواد غذایی و ساندویچ های خانگی و یا تهیه شده در مدرسه توسط دانش آموزان و یا فروشنده جدا خودداری شود.
- از توزیع هر گونه فراورده های کنسروی یا فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس و غیره در مدارس خودداری شود.
- به دانش آموزان توصیه شود از مایعات بیشتر استفاده شود. ترجیحا آب های معدنی که قبل از مصرف بطری آن شسته شده است، استفاده کنند.

#### منابع:

1. World Health Organization (WHO), Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. Available on: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>. Feb 2020.
2. World Health Organisation (WHO), Coronavirus disease (COVID-2019) situation reports. Available on: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200221-sitrep-32-covid-19.pdf?sfvrsn=4802d089\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200221-sitrep-32-covid-19.pdf?sfvrsn=4802d089_2). Feb 2020.
3. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), Coronavirus disease (COVID-19) outbreak. Available on: <http://www.fao.org/2019-ncov/en/>. Feb 2020.
4. Kathleen Mahan, L. , Raymond, Janice L. (۲۰۱۷) Kraus's food & the nutrition care process ۱۴<sup>th</sup> ed.( Missouri: Elsevier).
5. Ross AC, Calallero B, Cousins RJ, Tucker KL, Ziegler TR, editors. Modern Nutrition in Health and Disease. 11th ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins; 2014.

## تغذیه ، ایمنی و کرونا

### مقدمه

شیوع بالای ویروس کرونا ( COVID-19 ) در کشورهای بریتانیا و امریکا مشکلات فراوانی را به همراه دارد. یکی از دلایل اصلی گسترده همه گیری در این کشورها شیوع بالای اضافه وزن و چاقی است. تقریباً در ۷۰ درصد مبتلایان عوارض شدید مستقیم یا غیر مستقیم به اضافه وزن و چاقی و افزایش فاکتورهای التهابی در این افراد است که سیستم ایمنی را درگیر می کند. از طرف دیگر بی تحرکی نیز سبب تضعیف سیستم ایمنی می شود در حالی که فعالیت ورزشی با شدت و مدت متوسط و مناسب سبب افزایش گلبول های سفید و آنتی بادی ها شده و می تواند به سلامت فرد کمک کند.

### توصیه های اصلی تغذیه ای و پیشگیری

رعایت رژیم غذایی متعادل و متنوع ، بهداشت فردی و اجتماعی، خواب مناسب، کنترل استرس

### در دوره نقاهت بیماری:

توجه به دریافت مایعات ، آب سبزیجات و میوه ها ، آب هندوانه، گوجه، هویج، کرفس جهت رقیق کردن ترشحات مجرای تنفسی

استفاده از غذاهای ابکی: سوپ ها و آش ها

میوه و سبزیجات آب پز و دورچین جهت تحریک اشتها و تامین ریز مغذی ها

توجه به دریافت منابع ویتامین A : فلفل دلمه ای قرمز و سایر سبزیجات و میوه های قرمز-زرد و نارنجی و کارتنوئیدها جهت تامین سلامت ریه ها

نکته: حرارت متوسط به صورت آب پز و بخار پز جذب ویتامین A را درمواد غذایی افزایش می دهد.

منابع ویتامین ث: سبزیجات و میوه های زرد و سبز و پیاز خام

منابع پروتئین تامین کننده آهن و روی

کربوهیدرات های پیچیده حداقل در یک وعده در روز

استفاده از روغن های گیاهی و منابع خوب اسیدهای چرب ضروری

عسل جهت افزایش ایمنی و کاهش سرفه

زردچوبه به عنوان یک ضدالتهاب قوی

سیر-پیاز و زنجبیل جهت افزایش ایمنی همپنین کلم بروکلی و اسفناج به عنوان منابع خوب ویتامین A و C

ماست

بادام

زنجبیل-موز و لیموترش جهت کنترل تهوع

پودر سبوس گندم-سوپ و سالاد جهت یبوست

استفاده از صبحانه و نیز ۲-۳ میان وعده در طول روز جهت تامین انرژی و ریز مغذی ها

## ممنوعیت ها

غذاهای سنگین-پر چرب و فست فود-ترشی-سرکه-شورها-نمک-سس خردل-فلفل-شیرینی ها-آب میوه های صنعتی-شکر-نوشابه-قهوه-نسکافه-شکلات تلخ-چای غلیظ-شیر و لبنیات(بجز انواع پروبیوتیک)بدلیل ایجاد موکوس در دستگاه تنفس

مصرف زیاد سیر و زنجبیل- منع مصرف سبوس در صورت ابتلا به اسهال -چربی های حیوانی- عدم استفاده از روغن های گیاهی جهت سرخ کردن

## مکمل های احتمالا موثر با تجویز پزشک:

ویتامین ث ۳۰۰۰ میلی گرم در روز به شکل منقسم و به فرم سدیم اسکوربات

منیزیم ۴۰۰ میای گرم در روز به فرم سترات-مالات و کلراید

ویتامین D3 روزانه در بزرگسالان ۲۰۰۰ تا ۵۰۰۰ واحد و در کودکان ۴۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد بین المللی

روی ۲۰ تا ۴۰ میلی گرم در روز

## تب و عفونت

تامین کافی انرژی - پروتئین-ویتامین و املاح

افزایش هر ۱ درجه سانتی گراد درجه حرارت بدن سبب افزایش ۱۳٪ در متابولیسم پایه می شود لذا تامین آب و مایعات در حجم کم و مکرر و نیز تامین املاح بدن سدیم و پتاسیم الزامی است.

## فعالیت ورزشی

فعالیت های ورزشی نباید شدید و طولانی باشد چراکه سبب تشدید عفونت های مجاری تنفسی فوقانی (URIT) می گردد.

پلی فنول ها(کورسیتین)-پروبیوتیک ها (Friendly Bacteria)- جینسنگ-اکیناسه-کورکیومین(زردچوبه)- آهن-روی -منیزیم-منگنز-سلنیم و ویتامین های A-D-E-B6-B9-B12-C در سیستم ایمنی بدن و سلامت دستگاه تنفسی بدن موثرند.

## خلق و خو و عوامل روحی -روانی

با توجه به شیوع این ویروس و قرنطینه خانگی متأسفانه شرایط افسردگی-استرس-خستگی-تغییرات اشتها-خواب و انگیزشی تمام افراد جامعه را تحت تاثیر خود قرار داده است. در این میان تغییر فصل از زمستان به بهار نیز شرایط افسردگی فصلی (SAD) که همراه با کاهش سروتونین و افزایش تمایل به کربوهیدرات ها(CCO= و یار قندی) و نیز تمایل به قندها به جهت شرایط استرسی و اینکه سوخت اصلی سیستم عصبی گلوکز می باشد همگی زمینه ساز افزایش دریافت منابع قندی و نیز اضافه وزن را مهیا می سازد. توجه به تعادل و تنوع در دریافت مواد غذایی و نیز زمان بندی غذایی در طی روز و کنترل رفتارهای غذا خوردن و نیز توجه به دریافت صبحانه و کنترل میزان خواب و خوابیدن در ساعت مشخص مشابه روزهای عادی و کاری و نیز دریافت منابع

غذایی B1-B2-B6 و نیز منابع لبنی (تریپتوفان) در شب جهت کمک به خواب و نیز منابع آهن-روی جهت کنترل خلق و خو و دریافت مناسب کربوهیدرات ها به ویژه نوع کمپلکس و حاوی فیبر و عدم ترس از کربوهیدرات ها (Saccharophobia)، همگی از راه کارهای موثر و کمکی در این زمینه می باشد.

هادی عطارد

• مسوول دپارتمان تغذیه ورزشی اکادمی ملی المپیک و پارالمپیک

## راهنمای بهداشت - نگهداری و آماده سازی مواد غذایی

### برای مقابله با (COVID-19) - بهار ۱۳۹۹

#### کلید اول : همیشه نظافت را رعایت نمائید:

- استفاده از ماسک های دهان جهت افرادی که ممکن است در حین فرآوری غذا دچار عطسه و یا سرفه شوند ضروری است.
- دستها مهمترین راه جهت انتقال میکرو ارگانیسم های خطرناک ( باکتریها، ویروسها) از مکانی به مکان دیگر هستند. استفاده از دستکش های یکبار مصرف در هنگام آماده سازی و طبخ برای پیشگیری از انتقال ویروس کرونا توصیه می شود.
- در صورت ابتلا به بیماری ۴۸ ساعت پس از پایان یافتن علائم بیماری از آماده سازی و تهیه مواد غذایی خودداری شود. اگر با وجود بیمار بودن، مجبور به تهیه غذا هستید، دستان خود را در ابتدای کار و به صورت مکرر در طول تهیه غذا با آب و صابون بشویید.
- ویروس کرونا روی دست، پارچه های نظیف و تجهیزات آشپزخانه، به ویژه تخته برش باقی می ماند و کوچکترین تماس می تواند آنها را به مواد غذایی منتقل نماید بنابراین :  
پیش از تماس با مواد غذایی و در طول آماده سازی مواد خام حیوانی (شیر خام و گوشت، مرغ، ماهی یا سایر فرآورده های حیوانی) برای جلوگیری از آلودگی سایر مواد غذایی ضروری است دست های خود را کاملاً بشویید و برای شستشوی دستها، ابتدا دستان خود را زیر آب روان خیس کنید؛ حداقل به مدت ۲۰ ثانیه دستان خود را با صابون به یکدیگر مالش دهید؛ دستان خود را زیر آب روان آبکشی کنید و دستان خود را با یک حوله تمیز، ترجیحاً حوله کاغذی خشک نمائید. ترکیب آب گرم و صابون به حذف ویروس کرونا کمک می کند.
- تمام سطوح و تجهیزات اتی که جهت آماده سازی مواد غذایی به کار می روند را شستشو و گندزدایی نمائید. مهم است که بین "تمیز کردن" و "ضد عفونی کردن" تمایز قائل شوید. "تمیز کردن" فرآیند فیزیکی حذف خرده های غذا می باشد. "ضد عفونی کردن" فرآیند گندزدایی یا نابودی میکروبها / ویروس ها است. پارچه ها و حوله ها را تمیز نگه داشته و روزانه تعویض شوند. استفاده از اسفنج برای تمیز کردن توصیه نمی شود. برای تمیز کردن ظروف و سطوح از پارچه های جداگانه استفاده نمائید تا از منتشر شدن میکروبها/ویروس ها جلوگیری شود.

توجه : برای ساخت محلول ضد عفونی کننده ۵ میلی لیتر ( یک قاشق چایخوری ) از محلول سفید کننده خانگی را در ۷۵۰ میلی لیتر آب ( حدود ۴ لیوان ) حل کنید. از این محلول برای ضد عفونی کردن ظروف، سطوح و پارچه های نظیف

استفاده نمائید. از آب جوش نیز می توان برای ضد عفونی کردن ظروف استفاده نمود اما مراقب باشید دچار سوختگی نشوید.

## راهنمای بهداشت - نگهداری و آماده سازی مواد غذایی

### برای مقابله با (COVID-19) - بهار ۱۳۹۹

#### کلید دوم: غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید:

"آلودگی متقاطع" واژه ای ست که به منظور توصیف انتقال میکروبها/ویروس ها از غذای خام به غذای پخته استفاده می شود.

- در هنگام خرید گوشت قرمز، گوشت ماکیان و غذاهای دریایی را از سایر اقلام خریداری شده جدا نگهدارید.
- در زمان کارکردن با مواد غذایی خام (گوشت قرمز، ماکیان و غذاهای دریایی) از ظروف و تجهیزات جداگانه مانند تخته و چاقو برای خرد کردن گوشت خام و مواد غذایی پخته استفاده شود.
- ظروفی را که برای غذاهای خام استفاده نموده اید را با آب گرم و مایع ظرفشویی تمیز بشویید.
- به هنگام طعم دار کردن گوشت خام نباید مایعاتی که گوشت خام در آن خوابانده شده را پس از پخته شدن و هنگام مصرف گوشت به آن اضافه کرد.
- از ذبح و تهیه یا مصرف گوشت حیوانات وحشی یا حیوانات اهلی مشکوک به بیماری پرهیز کنید.
- از خریدن مواد غذایی فله ای و یا بدون بسته بندی خودداری کنید.
- امکان انتقال کرونا ویروس از طریق بسته های مواد غذایی وجود دارد. توصیه می گردد قبل از مصرف انواع لبنیات، انواع کنسروها و غذاهای آماده، بطری آب های آشامیدنی، نوشیدنی ها و سایر محصولات غذایی بسته بندی شده شسته و ضدعفونی شود.

#### کلید سوم: غذاها را خوب بپزید.

- پخت مناسب مواد غذایی می تواند تقریباً تمام میکروارگانیسمهای خطرناک را نابود کند. پخت غذا تا دمای 70 درجه سانتیگراد سبب اطمینان از ایمن بودن غذا برای مصرف می شود. ویروس کرونا به دمای معمولی پخت (70 درجه) حساس است. در این دما تعداد زیادی از میکروارگانیسمها در مدت ۳۰ ثانیه از بین می رود.
- معمولاً مرکز یک قطعه گوشت کامل، استریل می باشد چون بیشتر میکرو ارگانیسم ها در سطح لایه خارجی گوشت قرار دارند اما در گوشت چرخ شده میکرو ارگانیسم ها هم در سطح لایه خارجی و هم در قسمتهای داخل آن وجود دارند.
- از مصرف تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی خام و کامل پخته نشده اجتناب کنید. شیر را هم قبل از مصرف بجوشانید.
- در مورد گوشت قرمز و ماکیان، اطمینان یابید که رنگ عصاره آنها شفاف باشد و نه صورتی.
- غذاهایی مانند سوپ و انواع خورش را تا دمای جوش حرارت دهید تا مطمئن شوید دمای آن به 70 درجه سانتیگراد رسیده است سپس در آن دما حداقل به مدت ۱ دقیقه جوشانده شوند.
- غذاهای پخته را برای استفاده مجدد، به اندازه ای که کاملاً داغ شوند حرارت دهید.



## راهنمای بهداشت - نگهداری و آماده سازی مواد غذایی

### برای مقابله با (COVID-19) - بهار ۱۳۹۹

#### پخت و پز ایمن در مایکروویو:

- مایکروویوها غذا را به صورت غیر یکنواخت می پزند و برخی از قسمت های غذا که نقاط سرد گفته می شوند حرارت کافی نمی بینند و در این نقاط ممکن است ویروس ها همچنان زنده بمانند. بنابراین اطمینان حاصل کنید که غذای پخته شده در مایکروویو به طور کامل به دمای ایمن رسیده است.
- برخی از ظروف پلاستیکی در مواجهه با گرما از خود مواد شیمیایی سمی آزاد می کنند، بنابراین نباید از آنها برای گرم کردن مواد غذایی در مایکروویو استفاده نمود.

#### کلید چهارم: غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید.

- با نگهداری غذا در دمای کمتر از ۵ درجه سانتی گراد و یا دمای بیشتر از ۶۰ درجه سانتی گراد رشد میکروارگانیسمها کاهش یافته یا متوقف می گردد. ویروس کرونا در شرایط انجماد بسیار پایدار است و در دمای منفی ۲۰ درجه سانتی گراد تا دو سال می تواند زنده بماند. ویروس کرونا، ویروس سارس (SARS) و مرس (MERS) براساس میزان دما، رطوبت و نور ماندگاری متفاوتی دارند. در دمای یخچال (۴ درجه سانتیگراد) ویروس کرونا می تواند تا ۷۲ ساعت زنده بماند. با توجه به اینکه ویروس کرونا در دمای پایین و فریز شده نیز پایدار است ، بهداشت و ایمنی مواد غذایی می تواند از انتقال آن از طریق غذا پیشگیری کند.
- غذای پخته را بیش از دو ساعت در دمای اتاق نگهداری نکنید. غذای پخته و فساد پذیر را بلافاصله (ترجیحا تا کمتر از ۵ درجه سانتیگراد) سرد کنید.
- باقیمانده غذا را بلافاصله سرد و سپس نگهداری کنید و از نگهداری غذا به مدت طولانی حتی درون یخچال اجتناب ورزید. باقیمانده غذا نباید بیش از ۳ روز در یخچال باقی بماند و نباید بیش از یکبار مجددا گرم شود.
- یخ زدایی مواد غذایی را در دمای اتاق انجام ندهید و یخ زدایی غذا را در دمای یخچال و یا سایر مکان های سرد انجام دهید.

#### (کلید پنجم): همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمائید.

- برای شستشوی دستها، ظروف و تجهیزات مورد استفاده برای پختن و خوردن غذا و شستشوی میوه و سبزیها و تهیه نوشیدنی و یخ باید از آب سالم استفاده شود.
- در صورتی که آب مورد استفاده سالم نباشد از روشهای سالم سازی آب ( جوشاندن ، افزودن ۳-۵ قطره کلر به ازاء هر یک لیتر آب ) استفاده کنید.

## راهنمای بهداشت - نگهداری و آماده سازی مواد غذایی

### برای مقابله با (COVID-19) - بهار ۱۳۹۹

- غوطه وری سبزی ها و میوه ها در آب نمک / سرکه به عنوان یک ترکیب بی ضرر برای خروج سموم آفت کش بسیار مفید است، توصیه می شود میوه ها و سبزی ها قبل از مصرف حدود ۱۰ دقیقه در آب نمک غوطه ور شود میوه ها عموماً نیازی به انگل زدایی و ضد عفونی ندارند و پس از مرحله غوطه وری در آب نمک / سرکه کافی است با آب ساده شسته شوند اما سبزی ها نیاز به انگل زدایی دارند روش ۴ مرحله ای مطابق با دستور عمل وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی به شرح زیر باید اجرا شود:
- جهت ضد عفونی کردن سبزی ها/ میوه ابتدا دست های خود را به صورت صحیح با آب و صابون بشوئید، سپس به ترتیب زیر عمل کنید:
- مرحله اول، پاک سازی اولیه است. در این مرحله، تمام برگهای زرد، چوب ها و گل ولای احتمالی از سبزی جدا کنید و سپس سبزی را در آب خالص قرار دهید تا گل و لای آن جدا و ته نشین شود. به آرامی سبزی را از آب خارج کنید.
- مرحله دوم، انگل زدایی است ، در یک ظرف آب، به ازاء هر لیتر آن، بین ۲ تا ۴ قطره مایع ظرفشویی بریزید. غوطه ور نمودن سبزی ها به مدت سه تا پنج دقیقه در کفاب موجب جذب ماده شوینده در سبزی و یا سرطان زایی آن نمی شود. این کار باعث می شود که تخم و کیست انگل ها لیز و لزج شود و به سطح آب پیایند. در این مرحله از شست و شو، باید آب روی سبزی را به آرامی تخلیه و سپس سبزی را از درون ظرف خارج کنید.
- مرحله سوم، میکروب زدایی/ویروس زدایی . مقداری از محلولهای ضد عفونی کننده حسب دستور روی کالاهای ضد عفونی کننده ای که از داروخانه یا سوپر مارکت خریداری می کنید، در آب افزوده تا محلول ضد عفونی کننده بدست آید. یا نصف قاشق چای خوری پودر پرکلرین در پنج لیتر آب حل کنید و سپس سبزی انگل زدایی شده از مرحله دوم را برای مدت ۵ دقیقه در این محلول ضد عفونی کننده قرار داده تا میکروب /ویروس های آن از بین برود.
- توجه اگر پودر پر کلرین هم در دسترس نباشد می توان از ۲ قاشق مربا خوری یا ۴ قاشق چای خوری مایع سفید کننده یا وایتکس (هیپو کلریت ۵ درصد) در پنج لیتر آب به عنوان محلول ضد عفونی کننده برای سبزی استفاده کرد.
- مرحله چهارم ، آبکشی ساده است تا اثر مواد شیمیایی ( پودر پرکلرین یا وایتکس و ...) که در مرحله سوم (میکروب زدایی ) سبزی در آن غوطه ور شده بود، کاملاً از بین برود. سبزی ها را با آب ساده خوب شستشو دهید تا اثری از کلر باقی نماند.

## راهنمای بهداشت - نگهداری و آماده سازی مواد غذایی

### برای مقابله با (COVID-19) - بهار ۱۳۹۹

**نکات کلیدی:** پس از شیوع ویروس کرونا رعایت بهداشت فردی به خصوص در رابطه با اقلام خوراکی بیش از پیش باید مورد توجه قرار گیرد. توصیه می شود برای مصرف سبزی و میوه و نان با توجه به وضعیت بحرانی و شیوع ویروس کرونا موارد زیر در نظر گرفته شود:

#### الف) سبزی و میوه

- میوه و سبزی هایی را که ظاهری سالم و بدون پوسیدگی دارند، برای خرید انتخاب کنید. از قراردادن میوه و سبزی نشسته در یخچال بپرهیزید و کلیه مراحل سالم سازی ( پاک زدایی، انگل زدایی و میکروب/ویروس زدایی و شستشو با آب خالص ) باید انجام داد و سپس مصرف شوند .
- تا حد امکان از مصرف میوه با پوست خودداری کنید. برخی سبزی هایی که قابل پوست گیری اند مانند خیار کدو، بادمجان ، هویج و .... نیز پوست گیری و مصرف کنید.
- پس از خرد کردن میوه و سبزی آنها را در ظروف دربسته در یخچال قرار دهید.
- آلودگی احتمالی ویروس کرونا در سبزی خو رشتی ، به دلیل طبخ و در اثر حرارت از بین می رود.
- علی رغم شیوع ویروس کرونا امکان فریزر کردن باقلا، کنگر و نخود فرنگی و انواع سبزی ها و مواد خوراکی دیگر وجود دارد به شرط اینکه دست ها را بدقت با آب و صابون شسته شده و در شرایط کاملا استریل ظروف آماده سازی و بسته بندی هم شسته و ضدعفونی شوند.
- در موقع مصرف سبزی های فریز شده با دست های کاملاً تمیز کیسه فریزر را جدا کنید و سبزی فریز شده را مستقیماً در قابلمه با آب جوش یا ماهی تابه گرم شده قرار دهید . حرارت منجر به نابودی ویروس احتمالی خواهد شد. بلافاصله پس از جدا کردن کیسه فریزر دست ها و بشقابی که بسته سبزی فریز شده را در آن قرار داده اید را با آب و مایع ظرفشویی بشویید.
- هرگز سبزی هایی که یخ زده است را در یخچال قرار ندهید تا ابتدا یخ آن آب شود بعد طبخ را انجام دهید پختن سبزی بلافاصله پس از خروج از فریزر ضمن اینکه موجب حفظ مواد مغذی سبزی می شود از انتشار احتمالی ویروس که ممکن است در زمان آماده سازی و بسته بندی باعث آلوده شدن سبزی شده باشد جلوگیری می کند .

**ب) نان:** یکی از پرمصرف ترین اقلام اساسی غذایی که تقریباً همه اقشار جامعه آن را روزانه مصرف می کنند "نان" است. با توجه به این موضوع که در کشور ما فرایند عرضه نان غالباً به صورت سنتی انجام می شود به همان میزان احتمال آلوده شدن نان به "ویروس کرونا" نیز وجود دارد که با رعایت اصول بهداشتی هنگام تهیه نان می توان از انتقال "ویروس کرونا" پیشگیری کرد.

## راهنمای بهداشت - نگهداری و آماده سازی مواد غذایی

### برای مقابله با (COVID-19) - بهار ۱۳۹۹

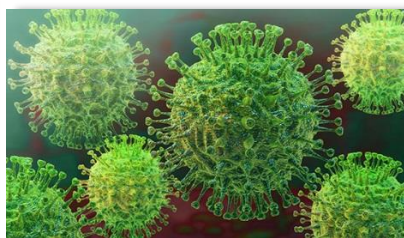
- در ایران نان به دو صورت صنعتی و سنتی عرضه می شود. نان های صنعتی یا نان های حجیم در کارخانه های صنعتی تهیه و به بازار عرضه می شوند. تهیه مواد اولیه و افزودنی هایی نظیر میزان نمک و مایه خمیر و بسته بندی نان با دقت و نظارت و شرایط بهداشتی انجام می شوند. پس از خرید این نوع نان ها، با ضد عفونی کردن پلاستیک آن یا دور انداختن پلاستیک حمل آن می توان از آلوده نبودن آن به ویروس، اطمینان نسبی داشت.
- نان های سنتی که در نانوایی های سنتی تهیه و عرضه می شوند، در صورت عدم رعایت نکات بهداشتی می توانند عامل انتقال ویروس و بروز بیماری باشند.
- در نانوایی های سنتی (سنگک، بربری، تافتون و لواش) خمیر نان تحت هر شرایطی تهیه شود هنگامی که در تنور پخت قرار می گیرد هر گونه آلودگی ویروسی در آن در اثر حرارت از بین می رود و نانی که از تنور خارج می شود عاری از آلودگی به ویروس کرونا می باشد. اما باید از پهن کردن نان برای خنک شدن در میز نانوایی جداً خود داری کنید، از بریدن و خرد کردن نان توسط چاقو و برس های عمومی که معمولاً در نانوایی ها وجود دارد پرهیز کنید.
- نان داغ را ابتدا در پارچه ای نخی سپس در نایلون قرار داده و پس از خارج کردن نان، نایلون را دور بیندازید اگر شرایط بهداشتی انتقال نان از نانوایی تا منزل به خوبی رعایت شود، مشکلی نخواهد داشت.
- نان قابلیت شستشو و ضد عفونی کردن ندارد و درجه حرارت پائین حتی فریز کردن در فریزر ویروس های موجود در نان را از بین نمی برد.، تنها راه حل، حرارت دادن مجدد آن در منزل قبل از مصرف است. نابودی ویروس کرونا با فریز کردن نان از نظر علمی ثابت نشده است. ویروس کرونا به سرما مقاوم و نسبت به گرما حساسیت دارد، به همین دلیل یکی از راه های از بین بردن این ویروس حرارت دادن آن است.
- استفاده از توسترهای برقی و گازی و استفاده از ماکروویو و در صورت عدم دسترسی به آنها، استفاده از ماهی تابه و قابلمه جهت حرارت دادن و گرم کردن نان توصیه می شود.

منابع:

1. Five keys to growing safer fruits and vegetables: promoting health by decreasing microbial contamination - World Health Organization in - 2012
2. <http://www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index.html>
۳. مرکز سلامت محیط و کار- معاونت بهداشت - وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی - اطلاعیه بهداشتی سالم سازی سبزیجات، جواهر غلات و محصولات سالاد ۱۳۹۵



تغذیه و بهبود شیوه زندگی  
و راهکارهای پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر شایع  
در دوران فاصله گذاری اجتماعی و شیوع بیماری کرونا  
ویروس ۱۹- COVID



معاونت بهداشت  
دفتر بهبود تغذیه جامعه  
بهار ۱۳۹۹

بسمه تعالی

تغذیه و بهبود شیوه زندگی

و راهکارهای پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر شایع

در دوران فاصله گذاری اجتماعی و شیوع بیماری COVID-۱۹

تهیه کنندگان:

دکتر پریسا ترابی (مدیر تغذیه بزرگسالان دفتر بهبود تغذیه جامعه)

دکتر زهرا عبداللهی (مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه)

زیر نظر: دکتر علیرضا رئیسی (معاون بهداشت، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی)

## مقدمه:

روزهای ماندن در خانه برای پیشگیری از ابتلا و یا انتقال کرونا ویروس کووید ۱۹ می تواند فرصت بسیار خوبی برای تقویت عادات تغذیه ای صحیح و ترک عادات غذایی نامناسب باشد. به این ترتیب می توان تهدید را تبدیل به فرصت کرد.

از طرف دیگر فرصت های بدست آمده را نیز با سهل انگاری می توان به راحتی به تهدید تبدیل کرد!

برخی تهدیدهایی که قبل از خانه نشینی به جهت پیشگیری از شیوع و ابتلا به کرونا می توانست سلامت ما را به خطر بیندازد و احتمال اضافه وزن و چاقی را افزایش دهد عبارتند از:



۱. خرید مکرر فست فودها از رستوران های فست فود در روزهای تعطیل یا وسط هفته

۲. مصرف مکرر غذاهای آماده توسط کارمندان، دانشجویان یا حتی دانش آموزان

۳. مصرف نکردن یا مصرف محدود میوه ها و سبزیجات در وعده های غذایی که خارج از منزل صرف می شد (ادارات، دانشگاه، مدرسه و سایر محیط های کاری)

۴. نداشت وقت و فرصت کافی برای پرداختن به ورزش و توجه بیشتر به جنبه های مختلف سلامت خود

۵. نداشتن فرصت برای آشنایی با انواع غذاهای بومی کشورمان و تهیه و پخت غذاهای تکراری که در نتیجه خانواده را متمایل به استفاده از غذاهای رستورانی و فست فود می کند

۶. خرید و مصرف مکرر شیرینی ها و انواع شکلات بعنوان فرهنگ غذایی خانواده



## اهمیت شیوه زندگی صحیح در پیشگیری و کنترل بیماری های شایع غیرواگیر:

کلیه گروه های سنی می توانند تحت تاثیر این ویروس قرار گیرند اما سالمندان، مبتلایان به بیمارهای قلبی- عروقی، پرفشاری خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی و کبدی، بیماران کلیوی، سرطان های تحت درمان و بیمارانی که به هر دلیلی کورتون مصرف می کنند و مبتلایان به نقص سیستم ایمنی بیشتر در معرض خطر ابتلا به کرونا ویروس کووید ۱۹ هستند. به همین دلیل لازم است توجه ویژه ای برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری ها و کنترل بیماری ها در بیماران، در زمان ماندن در خانه که شیوه زندگی نسبت به گذشته دستخوش تغییراتی می شود مبذول شود.

نگاهی به برخی تهدیدهای احتمالی سلامت در مدت زمان نامعین در خانه ماندن، ضرورت هوشیاری و برنامه ریزی برای پیروی از اصول صحیح شیوه زندگی را روشن می کند. **اضافه وزن و چاقی** یکی از عوارض احتمالی در خانه ماندن و بی تحرکی است. از طرف دیگر ابتلا به چاقی می تواند زمینه ساز بیماری های دیگر همچون دیابت و افزایش فشار خون گردد.

رژیم غذایی مناسب در صورت همراهی با فعالیت بدنی منظم در منزل نقش بسیار مهمی در کاهش وزن افراد چاق، حفظ وزن متعادل و جلوگیری از بروز چاقی بر عهده دارد.

بهم خوردن کنترل فشار خون، چربی و قند خون در بیماران مبتلا به فشار خون بالا، چربی خون بالا و یا دیابت و یا افرادی که زمینه این بیماریها را دارند نیز از تبعات بی تحرکی و تغذیه نامناسب می باشد. عدم تحرک کافی و ورزش نکردن، بهم خوردن خواب شبانه و بیدار ماندن طولانی مدت در طول شب، ریزه خواری و مصرف مکرر میان وعده های پرکالری همه و همه عوامل خطری هستند که می توانند زمینه ساز و یا تشدید کننده بیماری های نامبرده شوند.

در خصوص **دیابت**، ورزش منظم در دراز مدت نه تنها باعث بهبود کنترل دیابت نوع ۲ خواهد شد، بلکه حتی قادر است تا از بروز آن در افراد در معرض خطر نیز جلوگیری کند. ورزش با کم کردن مقاومت بدن به انسولین و افزایش اثر انسولین در بدن باعث کاهش قند خون می شود بنابراین نداشتن فعالیت بدنی در دوران خانه نشینی می تواند اثر منفی بر کنترل قند خون بیماران داشته باشد. همچنین مطالعات زیادی نشان داده اند که ورزش منظم در کاهش **چربی خون** خصوصاً تری گلیسیرید بسیار موثر بوده و کلسترول خوب (HDL) را نیز افزایش می دهد.

با پیروی از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزی فراوان و کنترل مصرف نمک و غذاهای شور و چرب، داشتن برنامه ورزشی و فعالیت بدنی منظم در خانه، بروز و شدت عوامل خطرزای **بیماری های قلبی عروقی و پرفشاری خون** و نیاز به افزایش دوز مصرفی داروهای ضد پرفشاری خون را کاهش داده و از مرگ زودرس جلوگیری می کند. کاهش وزن و پرهیز از مصرف دخانیات و نوشیدنی های الکلی نیز به کاهش بیشتر فشار خون کمک می کنند.



منظور از برنامه ورزشی منظم، حداقل پنج بار در هفته، هر بار حداقل سی دقیقه (مثل پیاده روی تند) و یا سه بار در هفته هر بار به مدت ۲۰ دقیقه فعالیت‌های هوازی می باشد. اضافه کردن فعالیت بدنی، حتی چندین بار در روز در فواصل کوتاه، به افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی کمک می کند تا کم کم وزنشان را کاهش دهند.

بیماران مبتلا به فشار خون بالا، دیابت و چربی خون بالا، علاوه بر تداوم مصرف داروهای خود زیر نظر پزشک معالج، لازم است در دوران ماندن در خانه از رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی منظم برای حفظ سلامت خود پیروی نمایند.

### در زمان ماندن در خانه به مدت طولانی، چه رفتارهایی سلامت ما را تهدید می کند؟

برخی رفتارها و شرایط جدید که در زمان ماندن در منزل، در صورت پیروی نکردن از اصول تغذیه مناسب و تحرک کافی می تواند سلامت ما را تهدید کند عبارتست از:

۱. سفارش فست فود از رستوران های بیرون بر
۲. خرید یا سفارش نوشابه های گازدار و نوشیدنی های صنعتی
۳. ترک عادت ورزش منظم در طول روز
۴. بی تحرکی بدلیل استفاده بیش از پیش از بازی ها و فیلم های کامپیوتری، تماشای تلویزیون و فضای مجازی
۵. تعطیلی برنامه کلاس های ورزشی در مکان های ورزشی و خارج از منزل
۶. نبود فضای مناسب برای پیاده روی و قدم زدن
۷. افزایش ریزه خواری بویژه در زمان تماشای تلویزیون ب مدت طولانی
۸. به هم خوردن نظم خواب و بیداری روزهای عادی بدلیل تعطیل شدن فعالیت های خارج از منزل
۹. دیر خوابیدن شبانه و دیر بیدار شدن روز که سبب بهم خوردن ساعت بیولوژیک بدن، اختلال سوخت و ساز و برنامه منظم تغذیه روزانه نیز می شود.

### چگونه تهدید ها را تبدیل به فرصت کنیم؟

برای پیشگیری از این تهدیدها و استفاده از فرصت در خانه ماندن برای بهبود شیوه زندگی و حفظ و ارتقای سلامت، می توان به توصیه های زیر عمل کرد که لازم است علاوه بر افراد سالم، مورد توجه بیماران مبتلا به بیماری های غیرواگیر شایع نیز قرار گیرد:

۱. برنامه ریزی برای مصرف وعده های غذایی اصلی در ساعات مشخص
۲. مصرف حداقل دو وعده میوه در طول روز بعنوان میان وعده یا قبل از غذا در منزل
۳. مصرف سبزی خوردن و سالاد همراه غذا در منزل و به همراه اعضای خانواده
۴. در دسترس قرار ندادن انواع تنقلات و استفاده از تنقلات در زمان های مشخصی از روز برای جلوگیری از ریزه خواری
۵. کاهش مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده نسبت به زمانهای فعالیت در خارج از منزل

۶. عدم سفارش فست فود از خارج از منزل
۷. مصرف نکردن نوشیدنی های گازدار و یا آب میوه های صنعتی
۸. تهیه انواع شربت های کم شیرین خانگی با استفاده از انواع عرقیات
۹. غذا خوردن دور یک سفره در هر سه وعده غذایی اصلی و حتی میان وعده ها در زمان تماشای برنامه های تلویزیون و یا گفتگوهای خانوادگی
۱۰. فرصت پخت و پز غذاهای متنوع و حتی ساده در منزل با همکاری اعضای خانواده و آزمودن دستورهای آشپزی غذاهای متنوع با استفاده از کتب آشپزی و یا برنامه های آشپزی تلویزیون و یا فضای مجازی
۱۱. برنامه ریزی شخصی برای داشتن فعالیت بدنی منظم و ورزش با استفاده از برنامه های ورزشی در فضای مجازی
۱۲. برنامه ریزی برای ورزش های متنوع بطور دسته جمعی همراه اعضای خانواده
۱۳. همکاری و همراهی با اعضای خانواده در انجام برخی فعالیت ها در منزل همچون تهیه غذا، گلکاری و یا کاشت دانه انواع سبزی و صیفی در حیاط منزل، پشت بام یا گلدان های آپارتمانی
۱۴. فرصت گفتگوی بیشتر با اعضای خانواده، آشنا شدن بیشتر با مشکلات یکدیگر و اندیشه جمعی برای حل آنها
۱۵. داشتن برنامه منظم مطالعه (متون درسی برای دانش آموزان و دانشجویان، مطالعه آزاد متون الکترونیکی یا کتاب هایی که قبلا خریداری شده ولی فرصت مطالعه آن تا این زمان دست نداده)
۱۶. برنامه ریزی برای خواب منظم، تنظیم زمان خواب برای داشتن خواب به موقع و آرام
۱۷. پرهیز از مصرف نوشیدنی ها و خوردنی های محرک و برهم زننده خواب مانند قهوه و نسکافه و نیز شکلات تلخ در ساعات عصر و شب برای جلوگیری از بی خوابی

#### منابع:

۱. World Health Organization (WHO), Coronavirus disease (COVID-۱۹) advice for the public. Available on: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>. Feb ۲۰۲۰.
۲. Kathleen Mahan, L. Raymond, Janice L. Kraus's food & the nutrition care process ۱۴<sup>th</sup> ed. Missouri: Elsevier. ۲۰۱۷