

امیکرون و ویروس کرونا چیست؟

سویه جدید امیکرون از ویروس کرونا به عنوان سویه جدید ویروس کرونا شناخته شده است. بر اساس شواهد، این سویه دارای جهش های متعددی بوده است که ممکن است بر نحوه رفتار آن تاثیر داشته باشد.

سویه جدید امیکرون ویروس کرونا چگونه توسعه پیدا کرده است؟

وقتی یک ویروس به طور گسترده در گردش است و باعث عفونت های متعدد می شود، احتمال جهش ویروس افزایش می یابد. هر چه ویروس فرصت بیشتری برای گسترش داشته باشد، فرصت های بیشتری نیز برای تغییرات خواهد داشت.

سویه های جدید ویروس کرونا مانند امیکرون یادآور این نکته است که پاندمی کووید-۱۹ فعلا پایان نیافته است، بنابراین ضروری است مردم واکسیناسیون خود را به موقع انجام دهند و به توصیه های موجود در مورد جلوگیری از گسترش ویروس عمل نمایند.

سویه امیکرون در کجا وجود دارد؟

سویه جدید ویروس کرونا یعنی امیکرون در حال حاضر به مهمترین و شایعترین سویه ویروس کرونا در بسیاری از کشورهای جهان تبدیل شده است.

آیا عفونت قبلی کووید-۱۹ در برابر سویه امیکرون موثر است؟

بر اساس اظهارات سازمان بهداشت جهانی، شواهد اولیه حاکی از آن است که افرادی که موارد ابتلاء به کووید-۱۹ داشته اند، به راحتی می توانند به امیکرون مبتلا شوند.

آیا کودکان بیشتر در معرض سویه امیکرون هستند؟

اطلاعات و آمار ارائه شده نشان می دهد که میزان بروز بیماری کووید-۱۹ ناشی از گونه امیکرون ویروس کرونا پس از افراد بالای ۶۰ سال کودکان زیر پنج سال را هدف قرار داده است. گونه جدید ویروس کرونا با سرعت بالا در حال گسترش است و باعث شده است میزان پذیرش کودکان زیر پنج سال در بیمارستان ها به میزان قابل توجهی افزایش پیدا کند.

این در حالی است که کارشناسان هندی با رد این نگرانی تاکید دارند که با وجود افزایش تعداد

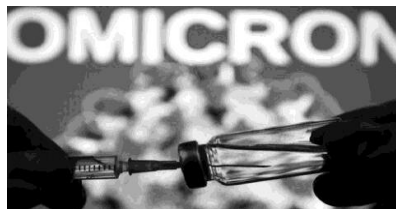
مبتلایان به کرونا در میان کودکان، علائم ابتلاء به آن خفیف است. علاوه بر این تأثیر افزایش کنونی موارد ابتلاء به کووید-۱۹ تاکنون روی کودکان زیاد نبوده است.

راه محافظت از خود در برابر سویه امیکرون ویروس کرونا چیست؟

مهمترین کارهایی که می توانید انجام دهید، این است که خطر قرار گرفتن در معرض ویروس را کاهش دهید.

راههای پیشگیری از ابتلاء به ویروس امیکرون چیست؟

- ۱- تکمیل واکسیناسیون و تزریق دوز سوم یادآور
- ۲- استفاده از ماسک بصورت مداوم
- ۳- تهویه مناسب محیط
- ۴- رعایت فاصله اجتماعی
- ۵- شستشوی مداوم دست ها با آب و صابون
- ۶- عدم حضور در مکان های شلوغ





مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی الزهرا (س)

خودمراقبتی در سویه آمیکرون ویروس عامل بیماری زای کووید ۱۹



گروه هدف: بیماران مرکز

تدوین:

فاطمه رسولپور، مسئول آموزش بیمار بخش ایزوله تنفسی

زیر نظر کارگروه آموزش بیمار بخش ایزوله تنفسی

زمستان ۱۴۰۰

- ۱- نوشیدن آب آشامیدنی سالم و مایعات گرم به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن کمک می کند.
- ۲- روزانه حتما سه وعده غذایی و حداقل دو میان وعده مصرف نمایید.
- ۳- از گروههای نان، غلات سیوس دار، میوه و سبزی روزانه استفاده نمایید.
- ۴- برای تامین پروتئین روزانه از ماهی یا مرغ، پنیر، لبنیات کم چرب پروبیوتیک، تخم مرغ، حبوبات و مغزهای خام مانند گردو استفاده نمایید.
- ۵- روزانه از انواع میوه ها مثل موز، کیوی، سیب، مرکبات، آبمیوه های طبیعی، لیموی تازه در وعده های غذایی استفاده نمایید.

منابع:

Classification of Omicron (B.1.1.529): SARS-CoV-2 Variant of Concern". World Health Organization. 26 Nov 2021

جهت رویت مطالب آموزش به بیمار و دسترسی به سامانه پاسخگوئی به سوالات بیمار پس از ترخیص به آدرس زیر، منوی آموزش به بیمار مراجعه کنید:

<https://alzahrahosp.tbzmed.ac.ir>

علائم بیماری امیکرون چیست؟

سرفه

خستگی مفرط و درد بدن

احتقان بینی و آبریزش

گلودرد

سردرد

در صورت انجام واکسیناسیون، به خصوص در صورت تزریق دوز سوم واکسن، امیکرون تمایل به ایجاد عفونتهای خفیف تر دارد.

امیکرون به اندازه انواع قبلی ویروس کرونا به عمق ریه ها نفوذ نمی کند ولی می تواند خیلی سریعتر از سویه های قبلی، در دستگاه تنفسی تکثیر یافته و منتشر شود. در این بیماری، بیماران بیشتر سرفه و خلط داشته و تنگی نفس کمتری مشهود است.

علائم برای اکثر بیماران ۳ تا ۵ روز طول می کشد.

چه مواردی در ارتباط با داشتن تغذیه ای سالم در

دوران کرونا توصیه می شود؟

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی از جمله بیماری کرونا دارد.

کمبود دریافت مواد غذایی و ویتامین هایی مثل ویتامین C, A, D و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلاء به بیماری را افزایش می دهد.