



هفته نامه دانشجویی باران

شماره اول

اسفند ماه ۹۸

CORONA VIRUS

استرس کرونا چقدر خطرناک است؟



علائم بیماری

دوره نهفتگی این ویروس حدود یک هفته است. علائم بیماری بعد از این بازه زمانی در بدن فرد آلوده ظاهر می شود. علائم شامل:

- تب
- بدن درد
- گلودرد
- سرفه
- درد عضلات
- آب ریزش بینی
- سردرد

برخی افراد دچار تهوع و اسهال می شوند در صورتی که فرد دچار عفونت ریه شد ممکن است خطرناک باشد.

• ترس و اضطراب باعث حساسیت بیش از حد می شود و افراد احساس می کنند به بیماری دچار شده آمد. مراجعه غیر حضوری به مراکز درمانی باعث افزایش فشار بر سیستم درمانی می شود.

• استرس باعث تضعیف سیستم ایمنی میشود لذا خطر ابتلا به بیماریهای ویروسی چندین برابر می شود.

• ترس و نگرانی در بیماران اعصاب و روان ممکن است اختلالات روانی ایجاد کند.

• ترس و صحبت بیش از حد در مورد شیوع کرونا کودکان را تحت تأثیر قرار می دهد و باعث خود بیمار انگاری آنها خواهد شد که آسیب روانی، احساس حقارت و مختل شدن ترشح هورمون های دوپامین و سروتونین از پیامدهای آن است.





چگونه در خانه با ویروس مقابله کنیم؟

- بعد از رسیدن به خانه به مدت بیست ثانیه دستان خود را بشویید
- گوشی همراه خود را مرتب با دستمال مرطوب ضد ویروس تمیز کنیم
- دستگیره درب ورودی کانون اصلی ویروس کرونا در منزل است مرتباً بعد از باز کردن درب آن را تمیز کنید
- تمام سطوح داخل توالت و حمام را تمیز کنید
- تمام سطوحی که در حین پخت غذا لمس می شوند ممکن است ویروس را منتقل کنند
- لباس های شما ممکن است در بیرون با سطوح آلوده برخورد کرده باشد لذا به طور مرتب لباس های خود را بشویید
- حتی الامکان مهمان دعوت نکنید
- اگر کسی سرزده وارد خانه شما شد ابتدا از او بخواهید کفش هایش را بیرون بگذارد و دوم اینکه حتماً دست هایش را بشوید

در حین سفر چه اقداماتی ضروری است؟

- به محض ورود به هواپیما یا هر وسیله نقلیه دیگر صندلی، دسته صندلی و هر اشیای دیگر
- نزدیک خود را با دستمال مرطوب تمیز کنید
- وقتی به محل اقامت خود رسیدید تمامی صفحه کلیدها، دستگیره درها، دستگاه های کنترل از راه دور و... را تمیز کنید

صاحب امتیاز

بسیج دانشجویی دانشگاه

علوم پزشکی هرمزگان

سر دبیر و مدیر مسئول

افشین نوری

طراح

امید زارع

چگونه افکارمان را در این شرایط مدیریت کنیم؟

- دیدگاه مثبت داشته باشید
- اگر به توصیه های بهداشتی عمل کنید ویروس نمی تواند تاثیر خاصی روی شما بگذارد
- گزارشات و اخبار مرتبط را از طریق سایت های معتبر مانند سایت وزارت بهداشت کسب کنید و به شایعات فضای مجازی اهمیت ندهید
- خواب کافی و فعالیت بدنی داشته باشید و غذاهای مقوی مصرف کنید
- از مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر خودداری کنید
- تنهایی بر استرس و ناراحتی شما می افزاید با رعایت اصول پیشگیری با دیگران ارتباط برقرار کنید
- روال عادی زندگی را پیش بگیرید تا ذهنتان به سمت موضوعات دیگر سوق یابد و استرس تان کم شود
- برای رسیدن به آرامش از تمرینات یوگا و مدیتیشن استفاده کنید
- به پیاده روی بروید و از راه رفتن لذت ببرید

منظور از تماس نزدیک با فرد مبتلا چیست؟

- زندگی کردن در یک مکان
- گفتگوی رودررو به مدت چند دقیقه
- سرفه کردن کسی در صورت
- بیش از پانزده دقیقه در فاصله ی کمتر از دو متری فرد مبتلا بودن
- تماس با ترشحات بدن فرد مبتلا

