



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهروید
معاونت بهداشت
واحد آموزش و ارتقاء سلامت



خودمراقبتی سالمندان

در دوران کرونا

(تحت نظر کمیته علمی رسانه های واحد آموزش و ارتقاء سلامت)



سالمندان

موهبت الهی در خانواده اند

مراقبشان باشیم

جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید

به آدرس اینترنتی آوای سلامت به نشانی

www.iec.behdasht.gov.ir

مراجعه نمائید.

گرد آورنده : معصومه حسینی - کارشناس مسئول میانسالان و سالمندان

صفحه آرا : مهندس محمد مومنی - کارشناس آموزش و ارتقاء سلامت

Designer : m.momeni

پاییز ۱۳۹۹

● به دلیل کاهش جذب کلسیم و ویتامین دی (D) در افراد سالمند، توصیه می شود حداقل دو لیوان شیر و یا معادل آن، لبنیات (یک لیوان شیر معادل دو قوطی کبریت پنیر و یا یک لیوان ماست) روزانه مصرف شود. هم چنین برای مصرف مکمل کلسیم و ویتامین D با پزشک خود مشورت کنید.

● از آن جا که با بالا رفتن سن جذب ویتامین ب ۶ (B۶) و ب ۱۲ (B۱۲) کاهش می یابد، لازم است از طریق مواد غذایی جبران شود تا سیستم ایمنی بدن تقویت گردد. مواد غذایی حاوی این ویتامین ها شامل گوشت، شیر، تخم مرغ، حبوبات و غلات سبوس دار است.

● ریز مغذی آهن و روی نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارند. مواد غذایی مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی، حبوبات و زرده تخم مرغ، سبزی های سبز تیره مثل جعفری، برگه های تیره کاهو، انواع خشکبار و مغزها، لبنیات حاوی آهن و روی هستند. البته پروتئین حیوانی، هر دو ریزمغذی آهن و روی را تأمین می کند. توصیه می شود از مصرف چای یک ساعت قبل تا ۲ ساعت بعد از غذا به دلیل کاهش در جذب آهن، خودداری شود.

● از مصرف مواد قندی و شیرین، غذاهای چرب و سرخ شده و پرنمک که موجب تحریک سیستم ایمنی می شود، خودداری کنید.

● در این شرایط، از مصرف نوشابه ، فست فود و تهیه غذا از بیرون منزل پرهیز کنید.

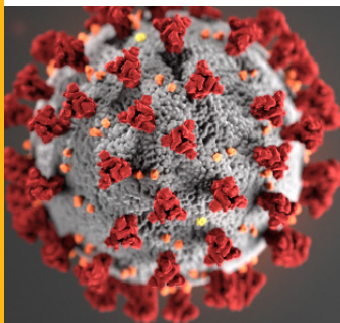




الگوی غذایی افراد سالمند در شرایط کرونا

- رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی ها و پروتئین در برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد.
- در طی روز آب فراوان (حداقل ۸ لیوان در روز) مصرف کنید.
- مصرف سبزی ها به خصوص پیاز خام و میوه های تازه و مواد غذایی حاوی ویتامین سی (C) در رژیم غذایی را فراموش نکنید.
- از جوانه ها مانند گندم، ماش و شبدر که حاوی ویتامین سی هستند، در رژیم غذایی روزانه استفاده کنید.
- در صورت امکان از هویج و کدو حلوایی در غذاهای روزانه استفاده کنید.
- از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب کنید.

- فرد سالمند از ظروف غذا و حوله شخصی خود استفاده کند.
- از برگزاری دوره‌های ها تا عادی شدن شرایط، خودداری کنید.
- دست ها را هنگام ورود به منزل قبل از هر کاری بشوئید. این کار را قبل از غذا خوردن و بعد از اجابت مزاج با آب و صابون مایع به مدت ۲۰ ثانیه انجام دهید.
- دقت کنید اشیاء و سطوح ضد عفونی شوند.
- در هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را بپوشانید و دستمال استفاده شده را بلافاصله در سطل زباله درب دار بیاندازید. در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید.
- در صورت استفاده از توالت فرنگی، قبل از کشیدن سیفون، درب آن را بگذارید تا میکروب ها در هوا پخش نشوند.
- افراد سالمند از حضور در مکان های شلوغ و استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی پرهیز کنند.
- از کشیدن سیگار و قلیان اجتناب شود.
- از رفتن به مسجد، تکایا و مراسم مذهبی تا عادی شدن شرایط اجتناب شود.
- از مهر، سجاده، چادر نماز، تسبیح و... خود برای نماز استفاده کنید.
- در و پنجره اتاقها روزانه هر یک ساعت، ۵ تا ۱۰ دقیقه باز کنید تا تهویه مناسبی انجام شود.



مقدمه :

در بین گروههای سنی مختلف، سالمندان نیاز به توجه ویژه ای دارند. بیماریهای زمینه ای، قلبی و عروقی، تنفسی، ضعف سیستم ایمنی، محدودیتهای حرکتی (که مانع فعالیتهای ورزشی مناسب است) و همچنین کمبود جذب ریز مغذی های کافی از طریق مواد غذایی معمول از ویژگی های خاص این دوران از زندگیست. بنابراین خودمراقبتی در این گروه سنی از اهمیت بالایی برخوردار است.

اقدامات پیشگیرانه در دوران کرونا :

- در صورتی که علائم سرماخوردگی مانند تب، سرفه، گلودرد و یا تنگی نفس دارید، حتی المقدور از دید و بازدید با افراد مسن خودداری کنید.
- از دست دادن و روبوسی کردن و در آغوش گرفتن افراد مسن پرهیز کنید.

نحوه مراقبت از سالمندان در دوران ابتلاء به کرونا :

- از او بیشتر از ۲ متر فاصله بگیرید، از ماسک استفاده کنید و حتی الامکان اتاق او را جدا کنید.