



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راهنمای خود مراقبتی

کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹

معاونت آموزش همگانی، مهارتی و اعتبار بخشی

کرونا ویروس چیست؟

کروناویروس‌ها (نام علمی: Coronaviruses)، خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری‌های شدیدتری همچون سارس و مرس را شامل می‌شود. کروناویروس‌ها در سال ۱۹۶۵ کشف شده و مطالعه بر روی آن‌ها به‌طور مداوم تا اواسط دهه ۱۹۸۰ ادامه داشت. تاکنون هفت نمونه از ویروس کرونا کشف شده‌است که آخرین نوع آنها، در شهر ووهان چین با همه‌گیری در انسان شیوع پیدا کرد.

گفتنی است ووهان ششمین شهر بزرگ چین محسوب شده و محل زندگی ۱۱ میلیون نفر است. برای نخستین مرتبه، گزارشی از بروز یک بیماری شبیه ذات‌الریه در شهر ووهان، توسط مقامات چینی به سازمان بهداشتی جهانی ارسال شد. افرادی که به این بیماری مبتلا شده بودند، به خاطر عجیب و متفاوت به نظر رسیدن آن، در قرنطینه نگه داشته شده و خیلی سریع تحقیقات برای یافتن منشا بیمار آغاز شد. بر اساس بررسی‌های اولیه مشخص شد این بیماری از یک بازار محلی ماهی‌فروشان در ووهان ریشه گرفته است.

منشا کرونا ویروس چیست؟

گمان می‌رود که حیوانات فروخته شده برای غذا منشا یا واسطه این ویروس باشند زیرا بسیاری از نخستین کسانی که مبتلا شدند کارگرانی در بازار غذاهای دریایی بودند. در نتیجه، آنها در معرض تماس بیشتر با حیوانات قرار داشتند. بازاری که با فروش حیوانات زنده برای غذا نیز در شیوع سارس در سال ۲۰۰۳ مقصر شناخته شد. چنین بازارهایی برای عوامل بیماری‌زای جدید به عنوان انکوباتور در نظر گرفته می‌شوند. این شیوع باعث تحریم موقت تجارت و مصرف حیوانات وحشی در چین شده است.

کرونا ویروس چقدر خطرناک است؟

کرونا ویروس یا-NCOVID-۱۹، نسل جدیدی از ویروس کرونا است که در طول دوماه گذشته شیوع پیدا کرده است. کرونا، تا قبل از یک دهه گذشته، ویروسی ساده و کم‌تهاجم بود. تا اینکه در ۲۰۰۳، جهش پیدا کرد و تبدیل به سارس شد. بیماری حاد تنفسی که با ابتلا ۸۰۰۰ نفر و با مرگ و میر ۸۰۰ نفر (یعنی نرخ مرگ و میر حدود ۱۰ درصدی) یکی از جلوه‌های جدید این ویروس بود.

این ویروس در سال ۲۰۱۲، در شکل ویروس مرس بروز پیدا کرد. در آن سال ۵۷۳ نفر به مرس مبتلا شدند و ۱۰۵ نفر از آنها جان باختند. یعنی تقریباً نرخ مرگ و میر حدود ۱۸ درصد.



اگر قرار بود ویروس کرونا با همین ضریب رشد پیشرفت کند، امروز باید شاهد ویروسی به مراتب مرگبارتر از مرس می‌بودیم که بیش از ۲۵ درصد مبتلایان به آن جان می‌باختند. اما خبر خوب اینکه ویروس کرونا حتی از ویروس آنفولانزای H1N1 که در پاییز گذشته فراگیر شد و فروکش کرد هم مرگ و میر کمتری دارد.

مساله مهمی که در مورد کرونا وجود دارد و آن را از سایر انواع کروناویروس‌ها متمایز کرده است، رشد سریع و شدت اپیدمی این ویروس است؛ نه خطر مرگ و میر مبتلایان به آن.

نشانه‌های کرونا ویروس جدید چیست؟

بیماری‌زایی این ویروس سیستم تنفسی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و علایمی مشابه سرماخوردگی ساده را ایجاد می‌کند. علایم ویروس کرونا شامل موارد زیر می‌باشد:



گلو درد



سر درد



تب



سرفه



آب ریزش یا گرفتگی بینی

در افرادی با نقص سیستم ایمنی، افراد مسن و کودکان این علایم می‌تواند شدیدتر شده و ذات‌الریه و برونشیت را ایجاد کند.



شدت بیماری در افراد مختلف مبتلا مانند همدیگر است؟

شدت بیماری در افراد مختلف با همدیگر متفاوت می باشد. معمولاً بسیاری از افرادی که با شدت زیادی بیمار می شوند، خانم های باردار، افراد مسن، یا مبتلا به یک بیماری مانند دیابت، بیماری قلبی، آسم، بیماری کلیه و دچار نقص در سیستم ایمنی هستند. هر چند تعداد زیادی از مبتلایان بهبود یافته و بر بیماری غلبه می کنند، با این وجود، برخی افراد به شدت بیمار می شوند و حتی ممکن است به دلیل عفونت، مشکلات تنفسی و ... جانشان به خطر بیفتد.

ویروس کرونا با بدن چه می کند؟

مرکز مراقبت و پیشگیری بیماری های چین بیش از ۴۴ هزار مورد ابتلای تایید شده را بررسی کرده است و نتایج را در قالب گزارشی منتشر کرده است. بر اساس این گزارش: علایم بیماری در ۸۱ درصد خفیف است، ۱۴ درصد به علایم سخت مبتلا می شوند و تنها در ۵ درصد نیز وضع بیمار رو به وخامت می گذارد. این ویروس به جای درگیر کردن بینی باعث عفونت بافت های نرم و مجاری تنفسی در اعماق ریه ها می شود. تب، خستگی و سرفه خشک متداولترین علایم در بین بیمارانی است که در بیمارستان بستری شده اند. این بیماری می تواند به سینه پهلو - التهاب ریه ها و آب گرفتگی کیسه های هوا - تبدیل شود و در نهایت باعث نارسایی ریوی شود. البته در خیلی از موارد نیز علائم خفیف بوده و حتی به بیمارستان نیز مراجعه نکرده اند.

آیا این یک بیماری مسری است؟

باید گفت که کرونا ویروس جدید نیز یک بیماری مسری بوده و در صورت عدم رعایت نکات پیشگیرانه بین افراد منتقل می گردد. اکثر افراد مبتلا ممکن است از چند روز قبل از بروز علائم کرونا را شیوع دهند. همچنین باید دقت نمود که افرادی که با شدت بیشتری مبتلا شده اند و یا کودکان خردسال ممکن است باعث شیوع آن به مدت بیشتری شوند.

ویروس در ابتدا از تماس حیوان به انسان منتقل شده است. ویروس MERS از شتر به انسان و ویروس SARS از نوعی گربه به انسان انتقال یافته بودند. در مورد ویروس جدید هنوز منشأ احتمالی به صورت دقیق مشخص نیست اما تحقیقات نشان می دهد احتمالاً از طریق نوعی خفاش در بازار ماهی فروشان ووهان کشور چین منتقل شده است. انتقال انسان به انسان نیز معمولاً زمانی اتفاق می افتد که شخصی با مایعات ترشحاتی شخص آلوده (مثلاً



قطرات سرفه) در تماس باشد. بسته به بیماریزایی ویروس، سرفه، عطسه و دست دادن می‌تواند سبب انتقال شود. تماس با لوازم و اشیایی که توسط شخص آلوده لمس شده‌اند نیز می‌تواند باعث انتقال بیماری شود.

ویروس کرونا چگونه تشخیص داده می‌شود؟

برای آزمایش، از گلو یا بینی فرد مشکوک به ابتلا نمونه برداشته شده و به آزمایشگاه فرستاده می‌شود. گاهی هم نمونه خلط یا ترشحات فرد مشکوک هم به همراه نمونه خون به آزمایشگاه فرستاده می‌شود. نمونه معمولا از کسانی گرفته می‌شود که تب، تنگی نفس و سرفه دارند. این آزمایش در دو مرحله اصلی انجام می‌شود، تشخیص اولیه و تأیید تشخیص؛ در مجموع سه آزمایش انجام می‌شود که هر آزمایش در واقع بررسی و اندازه‌گیری یک توالی ژنتیکی ویروس است.

چطور می‌توان از ابتلای خود پیشگیری نمود؟

برای این نوع بیماری جدید هنوز واکسنی وجود ندارد. به همین منظور رعایت نکات پیشگیرانه ضروری می‌باشد. برای پیشگیری، رعایت موارد زیر می‌تواند در جلوگیری از ابتلا و گسترش ویروس کمک کند.

- ۱- مرتباً دستهای خود را با آب گرم و صابون بشوئید.
- ۲- همیشه ضد عفونی کننده های الکلی همراه خود داشته باشید تا در صورت عدم دسترسی به آب، با استفاده از آن دستهایتان را ضد عفونی کنید.
- ۳- هنگام عطسه یا سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی پوشانده و پس از آن دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازید.
- ۴- از نزدیک شدن به افرادی که دارای علائم سرماخوردگی هستند خودداری کنید.
- ۵- تا حد امکان سعی کنید در تجمعات خیلی انبوه نباشید یا در صورت حضور از ماسک مناسب استفاده کرده و آن را کاملا به صورت خود فیکس کنید.
- ۶- در اماکن عمومی تا حد امکان از لمس اشیا و سطوح در دسترس خودداری کنید.
- ۷- با دستان آلوده چشم و صورت خود را لمس نکنید.
- ۸- گوشت و تخم مرغ را قبل از مصرف حتما کاملا بپزید.



در صورت ابتلا به این بیماری چطور از گسترش آن جلوگیری کنیم؟

اگر علائمی مشابه سرماخوردگی داشتیم با انجام موارد زیر از گسترش آن می‌توان جلوگیری کرد:

- ۱- در حالی که بیمار هستید در خانه بمانید.
- ۲- با افراد خانواده و نزدیکان دست نداده و از تماس نزدیک با آنها خودداری کنید.
- ۳- در محیط‌های عمومی و پرتجمع به هیچ عنوان حاضر نشوید.
- ۴- همواره دهان و بینی خود را با ماسک مناسب پوشانده و آن را کاملاً به صورت خود فیکس کنید.
- ۵- از وسایل بهداشتی مانند حوله، ملحفه و ... شخصی استفاده کنید.
- ۶- داروهای تجویز شده را بصورت مرتب مصرف نموده و توصیه‌های پزشک را بکار ببندید.
- ۷- در صورت بروز علائم خطرناک (ذکر شده در قسمت بعدی) به مرکز درمانی مراجعه نمائید.
- ۸- بازدید کنندگان و رفت و آمد های غیر ضروری به منزل توسط دیگران را محدود کنید.
- ۹- در صورت وجود افراد گروه‌های پر خطر (خانم‌های باردار، سالمندان، کودکان و بیماران دچار نقص سیستم ایمنی) بیمار را تا زمان بهبود به محیط دیگری منتقل نمائید.
- ۱۰- هوای داخل منزل را تهویه کنید.
- ۱۱- از استفاده مشترک از وسایل مانند لباسشویی خودداری کنید.
- ۱۲- سطوح و لباس‌های بیمار را مرتباً ضد عفونی کنید.

ماسک چه تاثیری دارد؟

یکی از صحنه‌هایی که دیدن آن هنگام اپیدمی بیماری‌های ویروسی برایمان آشناست، افرادی است که ماسک به صورت دارند. استفاده از ماسک برای پیشگیری از انتقال ویروس روشی معمول در بسیاری از کشورهاست که با شیوع آن در ایران شاهد آن هستیم. هر چند که استفاده از ماسک می‌تواند خطر انتقال ویروس از خطر "پخش شدن" از طریق عطسه یا سرفه را کاهش دهد و نوعی محافظت در مقابل انتقال دست به دهان فراهم آورد اما استفاده از آن بصورت طولانی و در همه شرایط توصیه نمی‌شود. بهترین و مناسب‌ترین زمان برای استفاده از ماسک در مردم عادی هنگام مراقبت از بیمار مشکوک یا حضور در محیط‌های بسته‌ای که افراد مشکوک به کرونا ویروس در آن هستند می‌باشد.

باید به این نکته توجه داشت که همچنان شستن دست‌ها، عدم تماس دست با صورت و همچنین نزدیک نشدن به افراد مشکوک و دارای علامت بهترین روش و موثرترین روش پیشگیری از ابتلا می‌باشد.



چه زمانی می توان از اورژانس ۱۱۵ کمک خواست؟

گاهی ممکن است شدت بیماری تا حدی زیاد شود که فرد در معرض خطر قرار بگیرد. در موارد زیر قبل از هر اقدامی با شماره ۱۱۵ تماس گرفته و درخواست کمک کنید:

کودکان:

- ۱- تنفس بسیار تند و سخت
- ۲- رنگ پوست، لب ها و ناخن ها به رنگ خاکستری متمایل به آبی و کبود باشد.
- ۳- استفراغ مداوم و شدید
- ۴- کاهش هوشیاری (اگر بیمار را صدا بزنید اما پاسخی ندهد)
- ۵- کودکی که هوشیاری اش پایین بوده یا عضلاتش بسیار شل است.
- ۶- تب بسیار بالا و تشنج در کودکان
- ۷- کاهش علائم آنفولانزا و در عین حال وجود تب شدید
- ۸- نوزاری که حین بیماری علی رغم گریه اشکی ندارد.
- ۹- نوزادی که در حین بیماری پوشک بسیار کمی را خیس می کند.

بزرگسالان:

- ۱- تنگی نفس شدید یا سختی در تنفس
- ۲- درد فشارنده در قفسه سینه
- ۳- سرگیجه شدید و ناگهانی
- ۴- گیجی و اختلال در تشخیص محیط اطراف
- ۵- استفراغ مداوم و شدید



چطور از کرونا در سفر پیشگیری کنیم؟

توصیه ما به شما این است که حتی الامکان برنامه‌های سفر خودتان را به تعویق بیندازید. اما اگر به هر دلیلی قصد مسافرت داشتید و برای سفر آماده می‌شوید، خوب است که توصیه‌های زیر را برای جلوگیری از بروز کرونا و پیشگیری از این بیماری به کار ببندید:

۱. اولین و مهم‌ترین توصیه بهداشتی این است که دستانتان را مرتب با آب و صابون بشویید و ضدعفونی کنید. اگر به مواد شوینده دسترسی ندارید یا از بهداشتی مواد شوینده بین جاده‌ای اطمینان ندارید حتما با ژل ضدعفونی کننده و یا الکل، دستتان را ضدعفونی کنید. پد الکلی، ژل ضدعفونی کننده و دستمال مرطوب از اوجب واجبات در سفر است. یادتان نرود که حتما با خودتان داشته باشید.
۲. سعی کنید در مکان‌های عمومی و شلوغ تردد نکنید. فاصله خودتان را با دیگران حفظ کنید و اگر دیدید کسی به علائم سرماخوردگی یا کرونا مبتلا بود حتما حتما حداقل یک متر از او فاصله بگیرید.
۳. به اشیای مشکوکی که در مکان‌های عمومی وجود دارند دست نزنید. میله اتوبوس، صندلی وسایل نقلیه عمومی، در و دیوار و هر چیزی که احتمال می‌دهید پتانسیل آلودگی داشته باشد جزو این لیست به حساب می‌آید.
۴. حتی اشیاء و وسایل خودروی شخصی‌تان را هم روزی چندبار ضدعفونی و استریل کنید. سعی کنید دستکش یکبار مصرف همراهتان باشد تا در مواقع لازم از آن استفاده کنید.
۵. یک توصیه مهم! همراه خودتان مواد غذایی خشک و غذای خانگی به همراه داشته باشید تا مجبور نشوید که برای غذا خوردن در رستوران‌های بین راهی توقف کنید. اگر مجبور شدید که به هر دلیلی از رستوران‌های بین راهی غذا تهیه کنید، حتما از سلامت و پاکیزگی رستوران مطمئن شوید.
۶. به هیچ وجه وقتی دستتان ضدعفونی نشده است، آن را به چشم‌ها، دهان یا بینی‌تان نزنید.
۷. انتقال اصلی ویروس کرونا از راه مخاط‌های داخلی بدن و قطرات تنفسی است. پس اگر سرفه یا عطسه می‌کنید، قسمت داخلی آرنج‌تان را جلوی دهانتان بگیرید و حتما از کسانی که سرفه یا عطسه می‌کنند فاصله بگیرید.
۸. به حیوانات دست نزنید. چه اهلی و چه وحشی.
۹. فرآورده‌های گوشتی و تخم‌مرغ را خوب و کامل بپزید. سعی کنید مواد غذایی مورد نیازتان را از فروشگاه‌های معتبر و مورد اطمینان تهیه کنید.
۱۰. حتما آب آشامیدنی تصفیه شده همراه خودتان داشته باشید و یا از آب‌های آشامیدنی پلمپ استفاده کنید.
۱۱. میوه‌ها و سبزیجات را به خوبی ضدعفونی کنید.



مسافرانی که صرفاً تب، سرفه یا درد عضلانی دارند و هیچگونه شواهدی از تنگی نفس ندارند می بایست به صورت سرپایی و اختیاری در منزل ایزوله شوند. این افراد لازمست از طریق سامانه ۱۹۰ مشاوره دریافت نمایند و همچنین در صورتی که علائم شدید تر شد و سفر بیش از یک ساعت است با سامانه ۱۱۵ تماس حاصل نمایند تا از شدت بیماری اطمینان حاصل شود.

بیمارانی که تنگی نفس داشته و یا در وضعیت بدحال قرار دارند، با سامانه ۱۱۵ تماس گرفته و طبق نظر پرستار مرکز ارتباطات اورژانس ۱۱۵، عمل نمایند. این بیماران طبق دستور اورژانس ۱۱۵ به صورت یکی از این دو روش ادامه درمان خواهند یافت:

۱- ایزوله سرپایی اختیاری در منزل (این بیماران برای استراحت در منزل راهنمایی میگردند)

۲- توسط اورژانس ۱۱۵ یا وسیله شخصی به مرکز درمانی انتقال داده شود.

بیمارانی که در مسیر مواصلاتی (قطار، هواپیما و...) قرار دارند، ضروریست در محیط مناسب ایزوله شوند و محل حضور قبلی آنها کاملاً ضد عفونی شده و این بیماران ضروری است از ماسک استفاده نمایند. این افراد باید با تماس با شماره ۱۱۵ مورد مشاوره قرار گرفته و نحوه انتقال به مرکز درمانی مشخص شود.

روش ایزوله کردن بیماران حین سفر:

الف: در زمان برخورد اولیه با بیمار مشکوک:

به بیمار مشکوک به کرونا و ویروس یک ماسک طبی داده شود و بیمار به فضایی جداگانه هدایت شود (ترجیحاً اتاق ایزوله با در بسته) و بین بیمار با سایر بیماران حداقل یک متر فاصله وجود داشته باشد. به بیمار تاکید شود که هنگام سرفه یا عطسه از دستمال یکبار مصرف استفاده نماید یا در بخش بالایی آرنج سرفه یا عطسه نماید. در صورت آلوده شدن دست با ترشحات تنفسی، باید دست ها را سریعاً بشوید. و یا با مواد ضد عفونی کننده، آلودگی زدایی نماید.

ب: احتیاطات قطره ای:

هرکدام از افرادی که از بیمار مراقبت می کنند، در صورتی که در فاصله یک تا دو متر از بیمار ارائه خدمت داده می دهد، باید از ماسک طبی استفاده نماید. همچنین می بایست بیمار در فضایی قرار گیرد که امکان فاصله گذاری (حداقل یک متر) جهت پیشگیری از انتقال بیماری رعایت شود. در صورتی که در حال ارائه خدمت به بیماری هستند که دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه) می باشد باید کادر درمانی از عینک و محافظ صورت استفاده نمایند. در صورتی که بیمار از فضای تعیین شده خارج می شود حتماً از ماسک طبی استفاده نماید اما تا جایی



که امکان دارد و ضرورت بالینی ندارد سعی شود بیمار از فضای تعیین شده بیرون برده نشود. در صورت استفاده از سرویهای بهداشتی و امکانات مشترک با سایر افراد حتما پس از استفاده محل های ترد این افراد مورد ضدعفونی با مواد الکلی قرار گیرد.

در برابر این بیماری چطور بدن سالم تر و قوی تری داشته باشیم؟

خوشبختانه حتی با وجود شدت اپیدمی این ویروس، همچنان با پیشگیری می توان به سادگی جلوی بروز این ویروس در بدن را گرفت. با کارهای ساده ای مثل رعایت بهداشت شخصی و نزدیک نشدن به افراد تا پایان فروکش کردن دوره اوج این ویروس به آن مبتلا نخواهید شد.

اما افزایش سطح ایمنی بدن هم می تواند به سادگی به شما کمک کند تا در برابر بیماری های اپیدمیک مصون بمانید. یا اگر خدایی نکرده به بیماری های این چنینی مبتلا شدید، بدن شما به خوبی از پس بیماری بربیاید و دوره بیماری را به سادگی پشت سر بگذارید. با مصرف مواد غذایی مناسب و داشتن رژیم غذایی سرشار از ویتامین ها می توانید بدن خودتان را به سطح مطلوبی از ایمنی برسانی

مصرف قند را کاهش دهید

مصرف قند زیاد می تواند سیستم ایمنی شما را سرکوب کند و موجب شود که دفاع بدن در برابر عفونت ها از جمله ویروس آنفلوآنزا دشوار شود. این وضعیت همچنین شما را در معرض ابتلا به عفونت های روده ای قرار می دهد که سیستم ایمنی را سرکوب کرده و موجب نشتی روده می شوند. همچنین مصرف الکل نیز موجب سرکوب سیستم ایمنی می شود.

استرس خود را کاهش دهید

استرس سیستم ایمنی را سرکوب می کند. انجام فعالیت هایی نظیر یوگا به کاهش استرس کمک می کند.

هر شب ۷-۹ ساعت بخوابید

طی خواب، سمومی که هنگام روز در معرض آن قرار گرفته ایم، از بدن پاک سازی می شود. کم خوابی مزمن می تواند عملکرد سیستم ایمنی را به میزان قابل توجهی تضعیف کند.

از تقویت کننده های ایمنی استفاده کنید



سیستم ایمنی خود را به کمک یک مکمل تقویت کننده‌ی سیستم ایمنی تقویت کنید.

مکمل گلوکوتایون و زردچوبه مصرف کنید.

آنتی‌اکسیدان‌ها برای عملکرد سیستم ایمنی بسیار مهم هستند. گلوکوتایون آنتی‌اکسیدان اصلی موجود در بدن است و وظیفه‌ی آن تقویت سیستم ایمنی و کمک به سم‌زدایی در کبد است. زردچوبه بعنوان یک زداينده‌ی رادیکال‌های آزاد است که موجب بهبود سلامت مفاصل و عملکرد سیستم قلبی‌عروقی می‌شود.

سطح ویتامین‌ها را در بدن مطلوب کنید

مواد غذایی حاوی ویتامین C، ویتامین‌های گروه B، ویتامین E و ویتامین D در عملکرد سیستم ایمنی بدن و مبارزه با عفونت‌ها و تنظیم خودایمنی نقش دارد. مصرف ویتامین D می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی را تقویت کند. اگر غذاهای حاوی ویتامین D مصرف نمی‌کنید، از یک مکمل باکیفیت ویتامین D استفاده کنید. البته به دستورالعمل مصرف مکمل و توصیه‌های پزشکتان توجه کنید زیرا مصرف بیش از حد این ویتامین خطرناک است.

آبگوشت استخوان بنوشید

آبگوشت استخوان برای تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است. مطالعات نشان می‌داد که خوردن سوپ مرغ در جریان عفونت تنفسی موجب کاهش علائم تنفسی فوقانی و نیز تعداد سلول‌های سفید خون می‌شود. تصور می‌شود این مزایا ناشی از ویژگی کاهش التهاب این غذا به‌خاطر وجود اسید آمینه‌هایی نظیر پرولین و گلیسین است.

زیاد ورزش کنید

ورزش با افزایش جریان خون، به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. افزایش جریان خون موجب می‌شود آنتی‌بادی‌ها سریع‌تر در جریان خون جابه‌جا شوند و سیستم ایمنی بهتر بتواند با بیماری مبارزه کند. ورزش همچنین می‌تواند با تسکین استرس و کاهش آزاد شدن هورمون استرس در بدن موجب تقویت سیستم ایمنی شود.

به اندازه کافی میوه و سبزیجات مصرف کنید.

مصرف فراوان ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند انواع میوه و سبزیجات، به ویژه میوه‌های دارای منابع ویتامین سی علاوه بر جبران مایعات از دست رفته در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر می‌باشد.

