**معلومات طبية خاطئة حول الوقاية من فيروس كورونا المستجد:**

سنتطرق في هه المقالة الى مجموعة من المعلومات الطبية الخاطئة التي يتم تداولها حول الوقاية من فيروس كورونا المستجد :

## 1- فيتامين سي والزنك يمنعان الإصابة بالفيروس:

على الرغم من أن تناول أطعمة غنية بفيتامين سي والزنك تساعد في تعزيز صحة الجهاز المناعي، ولكنها لن تمنع الإصابة بالفيروس في حالة انتقال العدوى إلى الجسم. ولذلك يجب اتباع السبل الوقائية الأخرى إلى جانب تناول الأطعمة الغنية بفيتامين سي والزنك، مثل غسل اليدين باستمرار وتجنب مغادرة المنزل في الفترة التي تنتشر بها العدوى. يجدر بالذكر أن هناك تجارب سريرية يجريها الطبيب ZhiYong Peng من قسم طب الرعاية الحرجة في مستشفى Zhongnan بجامعة ووهان Wuhan لاختبار فعالية استخدام [فيتامين C](https://www.webteb.com/articles/%D8%B9%D8%B4%D8%B1%D8%A9-%D9%85%D9%86-%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF-%D9%81%D9%8A%D8%AA%D8%A7%D9%85%D9%8A%D9%86-%D8%B3%D9%8A_1904) لعلاج عدوى الجهاز التنفسي الحادة (SARI) المرتبطة بفيروس كورونا المستجد. وذكرت الدراسة أن فيتامين Сهو أحد مضادات الأكسدة التي قد تساعد في منع تلف الرئة الناجم عن السيتوكينات، وهي عبارة عن بروتينات صغيرة تفرزها الخلايا، والتي تحفز الالتهاب وتستجيب للعدوى. وبشكل عام، يعتبر فيتامين سي امنًا على الصحة، ولكن في حالة إستخدام جرعات كبيرة منه، فقد يسبب اضطراب المعدة والإسهال 

## 2- تعريض الجسم للحرارة يمنع عدوى فيروس كورونا المستجد

في الحقيقة، لا يمكن للحرارة أن تمنع العدوى الفيروسية، بل قد يتسبب هذا الإجراء في مشاكل صحية عديدة، حيث يعتمد البعض على مجفف الشعر أو الماء الساخن لتطبيقه، وهو ما يؤدي إلى أضرار صحية. وبشكل عام، لم يتم التأكد حتى الان من أن [فيروس كورونا المستجد](https://www.webteb.com/articles/%D9%81%D9%8A%D8%B1%D9%88%D8%B3-%D8%A7%D9%84%D9%83%D9%88%D8%B1%D9%88%D9%86%D8%A7-%D8%A7%D9%84%D9%8A%D9%83-%D8%A7%D9%87%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B9%D9%84%D9%88%D9%85%D8%A7%D8%AA_21644) يمكن أن يختفي بسبب العوامل الجوية الحارة مثل بعض أنواع الفيروسات الأخرى.

## 3  المضادات الحيوية فعَّالة في الوقاية والعلاج من فيروس كورونا المستجد:

لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، بل تقضي على الجراثيم فقط. يعد فيروس كورونا المستجد-2019 من الفيروسات، لذلك يجب عدم استخدام المضادات الحيوية في الوقاية منه أو علاجه. ومع ذلك، إذا تم إدخالك إلى المستشفى بسبب فيروس كورونا المستجد-2019، فقد تحصل على المضادات الحيوية لاحتمالية إصابتك بعدوى جرثومية مصاحبة.

## 4- الثوم يحمي من الإصابة بفيروس كورونا المستجد:

من المعروف عن الثوم خصائصه الفعالة في تعزيز الصحة وتحسين وظائف الجهاز المناعي، ولكن هذا لا يمنع الإصابة بفيروس كورونا المستجد في حالة انتقال العدوى إلى الجسم. وينطبق ذلك أيضاً على مختلف أنواع الأعشاب، حيث يمكن أن تلعب دوراً في تدعيم وتقوية المناعة، ولكنها لن تحول دون الإصابة بهذا الفيروس طالما لم يتخذ الشخص الإجراءات الوقائية الموصى بها.

## 5-  غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يساهم في الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد:

لا توجد أي بيّنة على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد. ولكن توجد بيّنات محدودة على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يساعد في الشفاء من الزكام بسرعة أكبر. ومع ذلك، لم يثبت أن غسل الأنف بانتظام يقي من الأمراض التنفسية.

## 6- ارتداء الكمامة أثناء ممارسة الرياضة :

ينبغي **عدم**ارتداء الكمامة أثناء ممارسة الرياضة لأن ‏الكمامة قد تحدّ من القدرة على التنفس بصورة مريحة.‏ وقد تبتل الكمامة بسبب العرق مما يصعب التنفس ويعزز ‏نمو المكروبات.‏ وأهم تدبير وقائي أثناء ممارسة الرياضة هو التباعد ‏الجسدي مسافة متر واحد على الأقل من الآخرين



## 