

پیام‌های آموزشی در خصوص بیماری‌های تنفسی (کرونا و ویروس)

اداره ی سلامت و تندرستی

- افراد دارای نقص سیستم ایمنی و بیماری‌های مزمن، گروه‌های پرخطر بیماری کرونا و ویروس هستند.
 - سردرد، تب و مشکلات تنفسی نظیر سرفه، آبریزش از بینی، و تنگی نفس از علائم بیماری کروناویروس هستند.
 - **دانش آموزان گرامی به منظور رعایت بهداشت فردی و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های تنفسی به توصیه‌های زیر عمل کنیم؛**
 - از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علائم سرماخوردگی و بیماری‌های تنفسی (سرفه، عطسه و...) خودداری کنیم.
 - در صورت داشتن هر گونه تب، لرزش بدن، سرفه، تنگی نفس، به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت / مراکز درمانی یا پزشک مراجعه نماییم.
 - دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین بپوشانیم.
 - از افراد مبتلا به علائم تنفسی حداقل "یک متر" فاصله را رعایت کنیم.
 - به طور مداوم و در هر زمان ممکن دست‌ها را با آب و صابون بخوبی شست و شو دهیم.
 - مدت شست‌وشوی دست‌ها باید حداقل به اندازه ۲۰ ثانیه باشد و تمامی قسمت‌های دست (انگشتان خصوصا انگشت شست، کف دست و مچ دست) شسته شود.
 - در صورت عدم دسترسی به آب از ژل‌های ضدعفونی کننده با پایه الکل که نیاز به شستشو با آب ندارند، برای شستن دست استفاده کنیم.
 - از رها کردن دستمال کاغذی‌های مصرف شده در محیط خودداری کنیم.
 - از تردد در مکان‌های شلوغ و پرازدحام پرهیز کنیم.
 - در مکان‌های شلوغ و حمل و نقل عمومی، ازدست زدن به چشم و دهان خود خودداری کنیم.
 - به تهویه مناسب و روزانه کلاس‌های درس توجه کنیم
 - استراحت در منزل، مصرف مایعات گرم، پرهیز از حضور در اجتماعات، تهویه مناسب هوا، مصرف منظم داروهای بهترین راه درمان بیماری است.
 - بعد از استفاده از ماسک مطمئن شویم که دهان و بینی را پوشش داده است و از دست زدن به ماسک حین استفاده پرهیز کنیم..
 - از تماس بدون حفاظت و نا ایمن با حیوانات اهلی و وحشی در داخل منزل و اماکن عمومی پرهیز کنیم.
- به منظور داشتن تغذیه سالم و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های تنفسی فصلی به توصیه‌های زیر عمل کنیم؛**
- از خوردن مواد غذایی نیم‌پز خودداری کنیم..
 - نوشیدن مکرر آب و سایر مایعات گرم جهت پیشگیری از سوزش گلو و بهبود بیماری بسیار موثر است.
 - مصرف منابع غذایی دارای ویتامین آ نظیر کدو حلوایی و هویج بصورت روزانه می‌تواند به پیشگیری و بهبود بیماری‌های تنفسی کمک کند.
 - مصرف جوانه گندم، جو، ماش در سالاد موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

- برای دریافت ویتامین سی، روزانه از گروه مرکبات (لیمو شیرین ، پرتقال و...) و گوجه فرنگی استفاده نماییم.
- روزانه از حبوبات در غذا ها (انواع آش ، سوپ، پلوهای مخلوط) که موجب افزایش دریافت پروتئین و تقویت سیستم ایمنی ما می شود، استفاده کنیم.
- در کنار وعده های غذایی حتما از سبزیجات خانواده کلم، پیاز استفاده کنیم..
- در یکی از وعده غذایی روزانه یک عدد تخم مرغ کامل و یا دو عدد سفیده تخم مرغ مصرف کنیم.
- با رعایت سبک زندگی سالم از گسترش شایعات و اطلاعات غلط درباره بیماری جلوگیری کنیم .

