

## چگونه در سفر از نقاط آلوده به ویروس کرونا در امان بمانیم؟



تا آنجا که امکان دارد به سفر نروید. اگر دچار سرماخوردگی هستید یا تب دارید حتماً از رفتن به مسافرت اجتناب کنید.

از تماس نزدیک با همسفرانی که تب و سرفه دارند، خودداری کنید. دست‌هایتان را مرتب با آب و صابون یا ژل ضدعفونی کنید. ترجیحاً دستکش یکبار مصرف بپوشید. مرتب دستکش یکبار مصرف را تعویض کنید. در ملاقات‌ها از دست دادن بپرهیزید. از دست زدن به دهان و چشم و بینی بپرهیزید. از ماسک برای پوشش دهان و بینی‌تان استفاده کنید. اگر در حین سفر مریض شدید، خدمه سفر را در جریان بگذارید. از دست زدن به سطوح داخلی وسیله سفر مانند هواپیما بپرهیزید. ماسک، دستکش یکبار مصرف و پد الکلی همراه داشته باشید. در صورت امکان غذای پخته بخورید. از سالم بودن گوشت مصرف‌شده مطمئن باشید. از کرونا نترسید مقاومت بدن‌تان را افزایش دهید خط اول پیشگیری رعایت بهداشت فردی و خصوصاً بهداشت دست‌هاست با افزایش مقاومت بدن آمادگی سیستم ایمنی خود را بالا ببرید.

آمیوه‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن آب کلم، سرشار از ویتامین‌های متعدد، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها منبع بزرگ ویتامین آ، ث، منیزیم، ویتامین ب۶، مس و آهن ضرورت مصرف کلم همراه با چغندر که منبع خوبی از فولات و میوه‌هاست. ترکیب آب توت‌فرنگی و کیوی سرشار از ویتامین ث

برای تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارد. همراه نعنای که منبع خوبی از فولات، ویتامین آ، منیزیم و روی است.

آب گوجه‌فرنگی منبع بسیار خوبی از ویتامین ث و ویتامین آ آب کدو تنبل منبع خوبی از ویتامین آ، ویتامین ب۶، ویتامین ای و روی آب پرتقال، گریپ فروت و لیمو منبع خوبی از ویتامین ث آب هویج منبع بزرگی از بتاکاروتن و ویتامین آ

## ویتامین‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن



منابع غذایی ویتامین ک جعفری، گیاه خردل، کلم فندق، شلغم، اسفناج، مارچوبه، بروکلی، خیار، توت‌فرنگی، جگر مرغ، گل کلم

منابع ویتامین c فلفل قرمز، فلفل سبز، کشمش سیاه، کیوی، پرتقال، توت‌فرنگی، پاپایا، بروکلی، جعفری، آناناس، گریپ فروت، گل کلم، انبه و کلم بروکلی

منابع غذایی ویتامین B1 سینه بوقلمون، گوشت گوساله، ماهی تن، سینه مرغ، دانه‌های آفتابگردان، دانه‌های کنجد، نخود سبز، لوبیا چیتی

منابع غذایی ویتامین D3 ماهی هالیبوت، ماهی کپور، ماهی سالمون، انواع قزل‌آلها، ساردین، روغن کبد ماهی، تن، تخم مرغ، شیر

منابع غذایی ویتامین A سیب‌زمینی شیرین، کلم برگ، هویج، اسفناج، جگر گاو، کاهو، کره، تخم مرغ، کدو حلوايي، بروکلی، زردآلود، طالبی، انبه، فلفل قرمز شیرین و ماهی تن

منابع غذایی ویتامین B9 اسفناج، بروکلی، مارچوبه، لوبیا چشم بلبلی، جگر گاو، کلم، لوبیا قرمز، آوآکادو، کاهو و پرتقال

منابع غذایی ویتامین E فندق، بادام، دانه‌های آفتابگردان، انبه، آوآکادو، بروکلی، اسفناج، کدو گردویی، فلفل دلمه‌ای زیتون، کلم برگ، چغندر برگ، گوجه‌فرنگی، کیوی



آنا

نکات کلیدی که این روزها باید بلد باشید:

## چطور به مقابله با ویروس کرونا برویم؟

**[شهروند]** کرونا چند وقتی است در دنیا به یکی از اصلی‌ترین دغدغه‌های مردم تبدیل شده، حالا چند روزی است که این ویروس به ایران هم رسیده و حتی جان چند نفر از هموطنانمان را گرفته است. اما برای مقابله با این ویروس چه باید کرد؟ با تقویت سیستم ایمنی بدن و رعایت نکات بهداشتی می‌توان از ابتلا به این ویروس جلوگیری کرد یا ضریب ابتلای آن را تا جایی که می‌توان کم کرد. در این صفحه شما را با نکات آموزشی که جمعیت هلال احمر این روزها در اختیار مردم قرار داده است، آشنا خواهیم کرد. نکاتی که دانستن و رعایت‌شان تا حد زیادی به شما کمک خواهد کرد تا با کرونا مقابله کنید.

### چه کار کنیم تا به ویروس کرونا مبتلانشویم؟

از آنجا که در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری وجود ندارد، بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری قرار گرفتن در معرض ویروس کروناست. دست‌هایتان را مکرراً با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. دهان و بینی‌تان را هنگام عطسه یا سرفه دیگران بپوشانید. از تماس با افرادی که علائمی شبیه آنفلوآنزا دارند، خودداری کنید. از تماس محافظت‌نشده با حیوانات وحشی و اهلی خودداری کنید. در تجمعات انبوه حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید. حفظ فاصله یک متری با کسانی که علائم بیماری را دارند، ضروری است.

هنگام سرفه یا عطسه یک دستمال جلوی دهان بگیرید و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید.

اشیا و سطوحی را که اغلب لمس می‌کنید، ضدعفونی کنید. در مکان‌های شلوغ و حمل‌ونقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید.

از لمس چشم و صورت خود به ویژه با دست‌های استریل‌نشده بپرهیزید.

سعی کنید دستکش یک‌بار مصرف همراه داشته باشید. از تماس نزدیک با افراد مریض خودداری کنید.

ظروف و وسایل شخصی‌تان را تمیز و استریل و از دیگران جدا کنید. همیشه قبل از غذا دست‌هایتان را بشویید. گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید. هنگام بیماری در خانه بمانید.

### اگر در خانواده، فردی دچار ویروس کرونا شد، چه کار کنیم؟

فقط افرادی در خانه باشند که حضورشان برای مراقبت از بیمار ضروری است.

سایر اعضای خانواده باید در خانه یا محل دیگری بمانند و اگر امکان پذیر نبود، در اتاق دیگری بمانند. بازدیدکنندگان را محدود کنید.

افراد سالخورده یا افراد مبتلا به بیماری مزمن قلب، ریه، کلیه و دیابت را از بیمار دور کنید.

مطمئن باشید فضاهای مشترک در خانه از جریان هوای مطلوبی برخوردار است، با دستگاه تهویه هوا یا باز گذاشتن پنجره.

دست‌تان را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید. هنگام تماس با خون، ترشحات بدن مانند عرق، بزاق، خلط، استفراغ، ادرار یا اسهال بیمار از دستمال و دستکش استفاده کنید.

وسایل یک‌بار مصرف را بعد از استفاده دور بیندازید. هر روز سطوحی مانند پیشخوان، میز کار، وسایل حمام، توالت، تلفن، تبلت و ... را تمیز کنید.

سطوح و لباس‌هایی که ممکن است خون یا ترشحات بدن روی آن ریخته باشد، ضدعفونی کنید.

لباسشویی را کاملاً شسته و ضدعفونی کنید. هنگام دست زدن به مواد آلوده دستکش یک‌بار مصرف بپوشید.

دستان‌تان را بلافاصله پس از برداشتن دستکش بشویید.

### در صورت برخورد با کسی که ویروس کرونا دارد، چه کار کنیم؟



سایر علائم اولیه مانند لرز، درد بدن، گلودرد، سردرد، اسهال، تهوع، استفراغ، آبریزش بینی اگر به تب یا هریک از این علائم مبتلا بودید، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

نکته: اگر علائم مذکور را دارید، می‌توانید فعالیت‌های روزانه خود مانند رفتن به محل کار، مدرسه یا سایر مناطق عمومی را ادامه دهید.

برای پیشگیری از انتقال ویروس از ماسک استفاده کنید. بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار ۱۴ روز مراقب این علائم باشید:

تب، دو بار در روز دمای بدن‌تان را چک کنید. سرفه تنگی نفس یا مشکل در تنفس

### فرد مشکوک به بیماری چیست؟

فردی که به دلیل تب، سرفه و تنگی نفس نیازمند بستری در بیمارستان است و عامل بیماری‌زای دیگری برای توجیه علائم بیماری او وجود ندارد و حداقل یکی از موارد زیر را دارد: سابقه سفر به کشور چین در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علائم بیماری تماس نزدیک با مورد قطعی و علامت‌دار بیماری مراقبت مستقیم از بیمار مبتلا به عفونت ناشی از کرونا ویروس (محتمل/ قطعی)



### علائم ابتلا به ویروس کرونا

علائم شایع: تب، سرفه، آبریزش بینی، سردرد، کوتاهی تنفس، تنگی نفس، علائم گوارش، اسهال علائم در موارد شدید: عفونت ریه (پنومونی ریه)، سندرم تنفسی حاد نارسایی شدید کلیه