

## پیام‌های آموزشی در خصوص بیماری‌های تنفسی (کرونا و ویروس)

- سالمندان و افراد دارای نقص سیستم ایمنی، گروه‌های پرخطر بیماری کرونا ویروس هستند.
- سردرد، تب و مشکلات تنفسی نظیر سرفه، آبریزش از بینی، و تنگی نفس از علائم بیماری کرونا ویروس هستند.

### سالمندان گرامی به منظور رعایت بهداشت فردی و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های تنفسی به توصیه‌های زیر عمل کنید؛

- از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علائم سرماخوردگی و بیماری‌های تنفسی (سرفه، عطسه و...) خودداری کنید.
- در صورت داشتن هر گونه تب، لرزش بدن، سرفه، تنگی نفس، به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت / مراکز درمانی یا پزشک مراجعه نمایید.
- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید و از افراد مبتلا به علائم تنفسی حداقل "یک متر" فاصله داشته باشید.
- به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دست‌ها با آب و صابون کنید.
- مدت شست‌وشوی دست‌ها حداقل به اندازه ۲۰ ثانیه باشد و تمامی قسمت‌های دست (انگشتان خصوصا انگشت شست، کف دست و میچ 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 کنید.
- از رها کردن دستمال کاغذی‌های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- از تردد در مکان‌های شلوغ و پرازدحام پرهیز کنید.
- در مکان‌های شلوغ و حمل و نقل عمومی، ازدست زدن به چشم و دهان خود خودداری کنید و حتما از ماسک‌های ساده استفاده کنید.
- در طول مدت بیماری استراحت کرده و از منزل خارج نشوید.
- بعد از استفاده از ماسک مطمئن شوید که دهان و بینی را پوشش داده است و از دست زدن به ماسک حین استفاده پرهیز کنید.
- از نزدیک شدن به افرادی که سرفه می‌کنند یا تب دارند پرهیز کنید.
- از انداختن آب دهان و بینی در مکان‌های عمومی پرهیز کنید.

- در صورت داشتن هر گونه علامت بیماری در منزل تنها نمانید .
- نوشیدن مکرر آب و سایر مایعات جهت پیشگیری از سوزش گلو و بهبود بیماری بسیار موثر است.
- از تماس بدون حفاظت و نا ایمن با حیوانات اهلی و وحشی در داخل منزل و اماکن عمومی پرهیز کنید.

## سالمندان گرمی به منظور داشتن تغذیه سالم و پیشگیری از ابتلا به بیماریهای تنفسی

### فصلی به توصیه های زیر عمل کنید ؛

- از خوردن مواد غذایی نیم پز خودداری کنید
- مصرف منابع غذایی دارای ویتامین آ نظیر کدو حلوائی و هویج بصورت روزانه می تواند به پیشگیری و بهبود بیماریهای تنفسی کمک نماید.
- مصرف جوانه گندم ،جو ،ماش در سالاد موجب تقویت سیستم ایمنی می شود.
- برای دریافت ویتامین سی ، روزانه از گروه مرکبات (لیمو شیرین ، پرتقال و...)و گوجه فرنگی استفاده نمایید.
- روزانه از حبوبات در غذا ها(انواع آش ،سوپ، پلوهای مخلوط ) که موجب افزایش دریافت پروتئین و تقویت سیستم ایمنی شما می شود ، استفاده کنید.
- در کنار وعده های غذایی حتما از سبزیجات خانواده کلم ،پیاز استفاده کنید.
- روزانه حتما یک عدد تخم مرغ کامل ویا دو عدد سفیده تخم مرغ میل کنید.
- سطح ویتامین د خون را چک کنید و در صورت کمبود حتما تحت نظر پزشک از مکمل ویتامین د استفاده نمایید.
- با رعایت سبک زندگی سالم از گسترش شایعات و اطلاعات غلط درباره بیماری جلوگیری کنیم .