

کویید ۱۹ :-

سلامت ماندن در زمان انتشار ویروس کرونا

در بسیاری امراض، به همان اندازه که صحتمندتر و قویتر باشید، سیستم معافیت بدن شما خوبتر کار میکند و بهتر میتوانید در مقابل امراض بجنگید و یا در صورت مصاب شدن به آنها زودتر شفایاب شوید.

بدن خود را در مقابل کویید ۱۹ - و سایر امراض تقویه کنید.



- غذاهای سالم بخورید، شامل پروتئین بخصوص ماهی چربی دار همچنان میوه‌ها و سبزیجات. از غذاهائی استفاده کنید که سیستم معافیت بدن شما را تقویه نماید مانند سیر، زنجفیل و زردچوبه.
- افرادی که رنگ پوست روشن دارند، روزانه برای ۱۵ دقیقه قرار گرفتن در شعاع آفتاب کمک میکند تا ویتامین-D مورد نیاز بدن ساخته شود که در مبارزه با امراض کمک میکند. در صورت داشتن جلد تیره و همچنان با پیشرفت سن، زمان بیشتری نیاز است تا در شعاع آفتاب قرار گیرید.
- روزانه حدود ۲ لیتر آب، چای، یخنی و یا سایر نوشابه‌های صحتی را بنوشید.
- به قدر کافی خواب شوید - ۷ یا ۸ ساعت در شبانروز.
- دستهای خود را مکرر بشوئید، بخصوص قبل از تهیه یا خوردن غذا و بعد از رفع حاجت.
- تمرینات روزانه: پیاده گردی، دویدن، حرکات ورزشی، یوگا یا تایچی و تمرینات تنفسی را اجرا کنید. تمریناتی که قلب و شش‌های شما را تقویت میکند مانند بلندرفتن از پله‌ها و دویدن کمک میکند تا بدن شما با انتانات ریه بهتر مقابله کند. طریق دیگر تمرین شش‌ها و بلندرفتن روحیه آواز خواندن (یا قرائت) به صدای بلند میباشد.
- الکل ننوشید، شراب یا الکل سیستم معافیت بدن را ضعیف میسازد.
- سگرت نکشید و در جائی که سگرت یا غلیان کشیده میشود، نروید. دود سگرت به شش‌های شما که در مقابل حمله ویروس کرونا قرار دارد، ضرر میرساند.



سلامت روانی و عاطفی خود را تقویت نمایید تا احساس بهتری داشته باشید

ماندن در خانه و تماس نداشتن با افراد خارج از منزل در مبارزه با اپیدمی بااهمیت است اما میتواند سبب آن شود که احساس انزوا، اندوه و یا نگرانی پیدا کنید.



- جنبه‌های خوب زندگی خود را قدر کنید. به خانواده و دوستان مورد علاقه خود، به زمین که شما را تغذیه میکند و به طبیعت اطراف خود، به کسی که شما را کمک نموده، به کسانی که با شما عبادت میکنند و یا هر چیز دیگری که شما را خوشحال میسازد، فکر کنید.
- اگر احساس ناراحتی دارید، توسط تلفون و یا با حفظ فاصله ۲ متری (۶ فوت) با اعضای خانواده و یا دوستان خود صحبت نمایید و احساس خود را با آنها شریک سازید. اما از اجتماعات وسیع و ساحات مزدحم اجتناب کنید. با افراد بدون تماس و با فاصله احوالپرسی کنید.
- چیزی تهیه کنید- رسم یا موزیک و یا چیزی که ببخشید یا بخورید.
- به دیگر افراد کمک کنید، بخصوص به اطفال و آنهایی که در وضعیت مشکل قرار دارند.

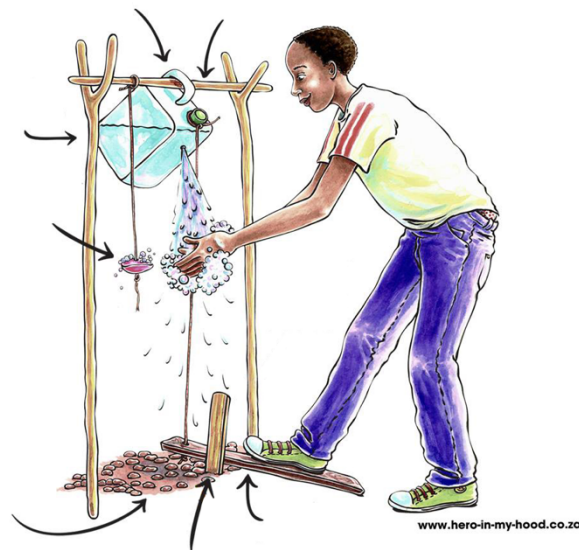
مقاومت جامعه خود را در مقابل کرونا تقویت نمایید

میله برای آویزان کردن بوتل آب و صابون بوتل را از آب پُر نگهدارید

پایه‌ها همچنان میتوانند دیوار شوند

صابون و ریسمان

ریگ جفل برای جلوگیری
از پاشیده شدن آب



میخ چوبی تا پایدل را از
ریختن آب دور نگهدارد

پایدل چوبی که به سرپوش
بوتل بسته شده است

اپیدمی همه افراد یک جامعه را متأثر میسازد. درحالیکه هر خانوار باید از خود مواظبت کرده و کوشش نماید تا مصئون بماند، ما نمیتوانیم بدون مواظبت یکدیگر و ویروس کرونا را پشت سر بگذاریم. در جامعه و محل خود با دیگران کار کنید تا اینکه همه افراد:

- غذای کافی به خوردن داشته باشند. جمع آوری غذا تا با افراد نیازمند شریک ساخته شود. مواد غذایی در زمین‌های غیراستفاده شده کشت شود. به همه مردم رسیدگی شود تا افراد محتاج شناسائی گردند.
- آب آشامیدنی صحی به دسترس داشته باشند و یا امکانات صحی سازی آب را داشته باشند.
- میتوانند در محلات عام دستان خود را بشویند. دستشوی محلی با آب و صابون را آماده سازید.
- بتوانند دست‌های خود در محلات عام بشویند. ساختن دست شویی‌های محلی و آماده ساختن آب و صابون.
- مصئون باشند. اطفال و بزرگسالان بی سرپرست، آنهایی که مورد سوء رفتار یا خشونت قرار گرفته اند به کمک نیاز دارند. والدین و یا افرادی که قهر خود را بر دیگران خالی میکنند به حمایت نیاز دارند.
- کسی را برای صحبت کردن داشته باشند. افرادی را که تنها زندگی میکنند ملاقات نموده و با حفظ فاصله اجتماعی با آنها صحبت کنید.
- بدانند که کووید ۱۹ - چیست، چگونه وقایه میشود و افراد مصاب به بیماری کرونا چطور مواظبت شوند.



توجه به همه مشکلات صحی، نه فقط کووید ۱۹ -

هرچند کووید ۱۹ - یک حالت اضطرار است، نباید بدان معنی باشد که مردم از سایر مواظبت‌های صحی مورد نیاز محروم شوند. خدمات صحت باروری، جلوگیری از حاملگی و مواظبت دوران حاملگی باز هم ضروری است. در مشاوره و تداوی امراض مزمن مانند توبرکلوز، اچ آی وی، مرض شکر (دیابت) و حالات دیگر نباید وقفه ایجاد شود چون سبب مشکلات صحی و حتی مرگ شده میتواند. اطفال به واکسیناسیون نیاز دارند و توزیع پشه‌خانه‌ها و دواهای ضد ملاریا در جایی که نیاز اند باید ادامه یابد. عرضه این خدمات میتواند به گونه متفاوت از طریق تیلیفون یا پیام‌های کتبی و انتقال دوا و تدارکات لازم در سطح منازل برای جلوگیری از آمدن به کلینیک، انجام شود.