

در پیشگیری و کنترل ویروس کرونا، پیش قدم شوید!

توصیه های مهم بهداشتی و تغذیه ای در طول شیوع ویروس کرونا

این روزها ویروس کرونا در سراسر جهان در حال تاختن است. کشورهای زیادی از جمله آسیا که زادگاه ویروس کووید - ۱۹ بوده تا آفریقا، در چنبره این ویروس گرفتار شده اند. کرونا در حقیقت یک خانواده گسترده از ویروس هایی است که منجر به عفونت های تنفسی از یک سرما خوردگی ساده تا اپیدمی سارس می شوند که در سال ۲۰۰۳ شیوع پیدا کرد و حالا کووید-۱۹، جدیدترین عضو این خانواده با سرعت، در حال گسترش است. ویروس کرونا، ویروس انسانی معمولاً از طریق قطرات تنفسی موجود در هوا از شخص بیمار، تماس نزدیک شخصی یا لمس سطحی با ویروس روی آن پخش می شود.

باشستن مرتب دست ها، دست نزدن به صورت، تمیز کردن سطوح متداول لمس شده، جلوگیری از تماس نزدیک با افراد بیمار و رعایت بهداشت تنفسی، می تواند برای محافظت از خود و جلوگیری از شیوع ویروس، اقداماتی انجام دهید. با در نظر گرفتن اهمیت این موضوع، توصیه های بهداشتی و تغذیه ای لازم را با شما در میان می گذاریم.

توصیه های مهم:

- با نشانه های ناراحتی کرونا بیشتر آشنا شوید. رایج ترین علائم کووید-۱۹ عبارتند از تب، بدن درد و سرفه های خشک. اما برخی بیماران ممکن است آبریزش و گرفتگی بینی، گلودرد یا حتی اسهال را هم تجربه کنند. این علائم معمولاً خفیف بوده و به تدریج شروع می شوند. به علاوه بعضی افراد ممکن است آلوده شوند، اما هیچ علائمی را از خود بروز نداده و احساس بیماری هم نداشته باشند. خوشبختانه

در حدود ۸۰ درصد افراد بدون نیاز به درمان های پزشکی خاص، بهبود پیدا می کنند. از هر ۶ نفری که به ویروس کووید-۱۹ مبتلا می شود، تقریباً یک نفر دچار وخامت حال شده و مشکلات تنفسی پیدا می کنند. این افراد، شامل اشخاص سالخورده، بیماران دارای فشار خون، مشکلات قلبی و دیابت می شوند.

- مرتب دست های خودتان را به صورت کامل با آب و صابون بشوید، یا با محلول های ضد عفونی کننده حاوی الکل تمیز کنید. دست های خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید. شستشوی دست ها با آب و صابون و استفاده از محلول های ضد عفونی کننده حاوی الکل، ویروس های روی دست ها را از بین می برند. اگر آب و صابون به راحتی در دسترس نیست، از ضد عفونی کننده دست که حداقل ۶۰٪ الکل دارد استفاده کنید. تمیز کردن دست ها اغلب به کاهش خطر ابتلا به عفونت و کاهش شیوع عفونت به دیگران کمک می کند. این کار را در مورد کف مچ دست، بین انگشتان و زیر ناخن های خود انجام دهید.

- پیش از غذا خوردن دست ها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته و مطمئن شوید که کودکان نیز همین کار را انجام می دهند.

- از انداختن آب دهان خود در مکان های عمومی پرهیز کنید

- فاصله (ایمن) را در اجتماعات حفظ کنید. از افراد بیمار فاصله ایمن داشته باشید. بین خود و هر کسی که سرفه یا عطسه می کند حداقل دو متر فاصله ایمن داشته باشید، زیرا تصور می شود ویروس بین افرادی که در فاصله نزدیک هستند، گسترش می یابد.

- از تماس نزدیک با افرادی که تب یا سرفه دارند، خودداری کنید.

- به صورت گروهی جمع نشوید. حضور در یک گروه یا جمع شدن در یک مکان، این احتمال را ایجاد می کند که با کسی در تماس نزدیک باشید. این شامل پرهیز از عبادتگاه های مذهبی است، زیرا ممکن

است مجبور شوید بیش از حد بایک جماعت دیگر بنشینید، یا بایستید. همچنین شامل اجتماع نکردن در پارک ها یا سواحل است.

- از آخرین تحولات مربوط به کوید-۱۹ مطلع باشید. به توصیه های ارائه دهندگان خدمات بهداشتی، مسئولین بهداشت عمومی کشور و محل زندگی تان، یا کارفرمای تان برای مراقبت از خود و دیگران در برابر کوید-۱۹ عمل کنید.

- به توصیه های مسئولین بهداشت و سلامت در محل زندگی خود، عمل کنید. مسئولین بهداشت و سلامت کشور و محل زندگی شما در جریان تازه ترین اطلاعات در مورد وضعیت منطقه شما هستند. اگر قبل از مراجعه به مراکز بهداشتی با آنها تماس بگیرید، این امکان را به ارائه دهندگان خدمات بهداشتی می دهید تا شما را به مراکز درمانی مناسب ارجاع دهند. این کار علاوه بر حفاظت از شما به جلوگیری از انتشار ویروس و سایر عفونت ها نیز کمک می کند.

- اگر با تب، سرفه یا دشواری در تنفس مواجه شدید؛ فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید و سابقه سفر خود را با پزشک در میان بگذارید.

- از کسی که سرفه و عطسه می کند، دست کم یک تا دو متر فاصله بگیرید. زمانی که فردی سرفه و عطسه می کند قطره های ریزی از دهان و بینی او به اطراف پاشیده می شود که ممکن است حاوی ویروس باشند. اگر فاصله شما با آن فرد خیلی نزدیک باشد، ممکن است شما این قطره های حاوی ویروس کووید-۱۹ را استنشاق کنید.

- بهداشت تنفسی را رعایت کنید. شما و اطرافیان تان حتماً بهداشت تنفسی را رعایت نمایند. بهداشت تنفسی به معنای پوشاندن دهان و بینی با آرنج خم شده، یا دستمال کاغذی در هنگام عطسه و سرفه است. با رعایت بهداشت تنفسی می توانید از خود و اطرافیان تان در برابر ویروس هایی مانند سرماخوردگی،

آنفلوانزا و کوید-۱۹ محافظت کنید. هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را با آرنج یا دستمال خود بپوشانید. دستمال مورد استفاده را دور بریزید و بلافاصله دست های خود را حداقل برای ۲۰ ثانیه بشویید. بعد از سرفه و عطسه بلافاصله دستمال کاغذی خود را در سطل آشغال بیاندازید. قطره های کوچک خارج شده از بینی و دهان، ویروس ها را پخش می کنند.

- به چشم ها، بینی و دهان خود دست نزنید. دست ها در تماس با سطوح مختلف ممکن است به ویروس ها آلوده شده باشند. دست های آلوده می توانند ویروس را به چشم ها، بینی و دهان شما منتقل کنند. از این راه ها ویروس می تواند وارد بدن شما شده و شما را بیمار کند.

- اگر تب دارید، سرفه می کنید، یا به سختی نفس می کشید هرچه زودتر به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.

- بدون تماس بدنی سلام کنید. با موج دوستانه، لبخند، سر تکان دادن یا تعظیم، به مردم سلام کنید. دست دادن و در آغوش گرفتن مردم را متوقف کنید. فعلاً به همین ترتیب، از دست زدن به افراد دیگر خودداری کنید. تماس پوست با پوست، می تواند ویروس کرونا را از یک شخص به شخص دیگر منتقل کند.

- استرس (فشار روحی) در طول شیوع ویروس کرونا را کنترل نمایید. احساس غم، اضطراب، سردرگمی، ترس یا حتی عصبانیت در طول این دوره امری طبیعی است؛ بنابراین صحبت کردن بایک فرد مورد اعتماد می تواند به شما کمک کند. با خانواده و دوستان خود در تماس باشید. به گذشته رجوع کنید. از چه مهارت هایی برای مقابله با موقعیت های استرس زا استفاده کرده اید؟ حرکات ورزشی، یا حتی گوش دادن به موسیقی آرامش بخش دوباره از این مهارت ها برای کاهش استرس خود بهره ببرید.

- اگر باید در خانه بمانید، یک سبک زندگی سالم را دنبال کنید. یعنی برنامه غذایی و خواب مناسب، ورزش و تماس با عزیزان تان در خانه، یا از راه تلفن و شبکه های اجتماعی با دیگر اعضای خانواده و دوستان تان.
- در صورت بیماری، خودرا قرنطینه کنید. در صورت مشاهده علائم با پزشک خود تماس بگیرید. تا زمان بهبودی در خانه بمانید. حتی اگر در یک خانه زندگی می کنید از نشستن، خوابیدن و غذا خوردن با عزیزان خود خودداری کنید. ماسک بزنید و حتی الامکان دست های خود را بشویید. اگر به مراقبت های پزشکی فوری نیاز دارید، ماسک بزنید و به آنها بگویید ممکن است به ویروس کرونا مبتلا باشید.
- ماسک (خانگی) بزنید. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها (CDC) توصیه می کنند که تقریباً همه در محیط های عمومی که ممکن است فاصله فیزیکی در آنها دشوار باشد، مانند فروشگاه های مواد غذایی، از ماسک صورت پارچه ای استفاده کنند. در صورت استفاده صحیح، این ماسک ها می توانند مانع از انتقال ویروس کرونا هنگام تنفس، صحبت، عطسه یا سرفه از افراد بدون علامت و یا تشخیص داده، نشوند. این به نوبه خود باعث کند شدن انتقال ویروس می شود.
- اگر می خواهید از ماسک استفاده کنید، اطمینان داشته باشید که صورت و دهان شما را کاملاً پوشانده باشد. از دست زدن به ماسک خود خودداری کنید.
- استفاده از ماسک به تنهایی از ابتلا به عفونت ویروس کروناجلوگیری نمی کند. شستن دقیق دست و فاصله فیزیکی نیز باید رعایت شود.
- قبل از ماسک زدن، دست های خود را بشویید. می توانید ویروس را از دست های خود به ماسک منتقل کنید. اگر ماسک زده اید، از دست زدن به قسمت جلوی آن، خودداری کنید. اگر جلوی ماسک را لمس کردید دست های خود را بشویید.

- ماسک را بردارید و خوب واریسی کنید تا پاره یا سوراخ نباشد. بالای ماسک یعنی جایی که نوار نازک فلزی دارد را پیدا کنید. این قسمتی است که روی بینی قرار می‌گیرد. مطمئن شوید که سمت صحیح آن مقابل صورت شما قرار دارد (طرف رنگی). ماسک را روی صورت بگذارید. سعی کنید با فشردن نوار نازک فلزی یا قسمتی که سفت‌تر است، ماسک را متناسب با بینی‌تان حالت دهید تا ثابت بماند. پایین ماسک را به سمت چانه بکشید تا دهان و چانه کامل پوشانده شوند.
- بعد از استفاده ماسک، آن را درآورید. همزمان با درآوردن کش‌ها از پشت گوش‌های تان، ماسک را از جلوی دهان و لباس‌های تان دور کنید تا با سطح آلوده ماسک، هیچ تماسی پیدا نکنند. بلافاصله بعد از درآوردن ماسک، آن را در سطل زباله در دار بیندازید. حتماً بعد از درآوردن و دورانداختن ماسک، بهداشت دست‌ها را رعایت کنید. یعنی دست‌ها را با آب و صابون بشویید، به‌خصوص اگر به وضوح کثیف شده باشند، یا با محلول ضد عفونی‌کننده حاوی الکل تمیز کنید.
- اگر بیمار هستید، روی بینی و دهان خود ماسک بزنید. اگر حتماً باید در کنار افراد یا حیوانات دیگر از جمله حیوانات خانگی (حتی در خانه) باشید، باید روی بینی و دهان خود ماسک بزنید. اگر تنها هستید نیازی به پوشیدن ماسک ندارید.
- اگر نمی‌توانید ماسک بزنید (به عنوان مثال به دلیل مشکل تنفس)، سرفه و عطسه خود را به روش دیگری بپوشانید. سعی کنید حداقل ۲ متر از افراد دیگر دور باشید. انجام این کار، به محافظت از افراد اطراف، کمک می‌کند.
- هنگامی که به خرید می‌روید، از روکش صورت یا ماسک استفاده کنید. بعضی از فروشگاه‌ها و محل‌ها، ممکن است به آن نیاز داشته باشند و تا آنجا که ممکن است از سایر خریداران یا کارمندان فاصله ایمن داشته باشید، مانند زمانی که در صف پرداخت منتظر هستید. فاصله ۲ متر هدف خوبی است.

- در هنگام کار کردن در محیط کارتان قبل از زمانی که دست های خود را با آب و صابون نشسته اید آنها را به چشم، دهان، بینی و گوش تان نزنید.
- بعد از استفاده از سرویس بهداشتی در محیط کارتان، حتما دست های خود را بادقت بشویید.
- در سرویس های بهداشتی از سطوح های پدالی در دار استفاده کنید.
- در سطل زباله را با دست باز نکنید.
- دستگیره در و شیرآب را در محیط کارتان، با دستمال کاغذی باز کنید.
- در مسیر اداره از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید.
- حتی الامکان با توجه وظایف شغلی تان در محیط کار، از دستکش یک بار مصرف استفاده کنید.
- داخل آسانسور رو به در بایستید و از قرار گرفتن در مقابل هم پرهیز کنید.
- به هیچ وجه از انگشتان تان برای زدن دکمه آسانسور استفاده نکنید. دکمه های آسانسور را با دستمال کاغذی، گوش پاک کن یا خلال دندان تمیز، فشار دهید.
- احتیاط و عقل سلیم خود را به کار گیرید. اقدامات مناسب شامل درآوردن کفش ها، وقتی وارد منزل می شوید و عوض کردن لباس های بیرون با لباس تمیز، در زمان بازگشت از اماکن شلوغ و همچنین شستن دست ها با آب و صابون بلافاصله پس از تعویض لباس را انجام دهید.
- برای مقابله با احساسات منفی خود به سراغ نوشیدنی های الکلی، سیگار یا چیزهایی از این دست نروید. اگر احساس درماندگی می کنید با یک مشاور صحبت کنید.
- اگر احساس نگرانی یا آشفتگی می کنید؛ زمانی را که خود و خانواده تان صرف تماشا یا گوش کردن به اخبار ناراحت کننده در مورد این بحران می کنید، کاهش دهید.

- از به اشتراک گذاشتن وسایل شخصی با دیگران خودداری کنید. غذا، نوشیدنی، لیوان، ظروف، حوله و سایر وسایل خانه را با دیگران به اشتراک نگذارید.
- همه سطوحی که زیاد با آن در تماس هستید را هر روز تمیز کنید. این سطوح را در اتاق بیمار و حمام خود، تمیز و ضد عفونی کنید. دستکش یکبار مصرف بپوشید. به شخص دیگری اجازه دهید در مکان های مشترک سطوح را تمیز و ضد عفونی کند، اما در صورت امکان باید اتاق خواب و سرویس بهداشتی خود را تمیز کنید.
- اگر مراقب یا شخص دیگری نیاز به تمیز کردن و ضد عفونی اتاق خواب یا دستشویی شخص بیمار دارد، باید این کار را طبق نیاز انجام دهد. مراقب (شخص دیگر) باید قبل از تمیز کردن، از ماسک و دستکش یکبار مصرف استفاده کند. آنها باید قبل از ورود بیمار برای تمیز کردن و استفاده از حمام، تا زمانی که ممکن است منتظر بمانند.
- سطوحی شامل تلفن، کنترل از راه دور، پیشخوان، رومیزی، دستگیره در، لوازم حمام، توالت، صفحه کلید، تابلو و میز کنار تخت هستند تمیز و ضد عفونی شوند. سازمان بهداشت جهانی توصیه می کند سطوحی که مرتب از آنها استفاده و لمس می شوند را تمیز و ضد عفونی کنید. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری می گویند: سطوح بالقوه آلوده می توانند شامل میزها، دستگیره های در، کلیدهای روشنایی، میزهای پیشخوان، دستگیره ها، میزها، تلفن ها، صفحه کلیدها، توالت ها، شیر آب و ... شوند
- مناطقی را که ممکن است خون، مدفوع یا مایعات بدن بیمار روی آنها باشد تمیز و ضد عفونی کنید. از پاک کننده ها و ضد عفونی کننده های منزل، استفاده کنید. در صورت کثیف بودن محل یا مورد، را با آب و صابون یا مواد شوینده دیگر تمیز کنید. سپس، از یک ضد عفونی کننده خانگی استفاده کنید

- برای اطمینان از استفاده ایمن و موثر از محصول ضد عفونی کننده، حتماً از دستورالعمل های روی برچسب پیروی کنید. بسیاری از محصولات به منظور اطمینان جهت از بین رفتن میکروب ها ، سطح را برای چند دقیقه مرطوب نگهداری می کنند. بسیاری از افراد همچنین موارد احتیاطی مانند استفاده از دستکش و اطمینان از تهویه مناسب هنگام استفاده از محصول را توصیه می کنند.
- در برخی از فروشگاه ها ممکن است ضد عفونی کننده دست شما تمام شود ، آماده باشید و یک جفت دستکش یکبار مصرف به عنوان پشتیبان همراه خود داشته باشید. قبل از لمس سبد خرید ، آنها را بپوشید و پس از خارج شدن از فروشگاه با خیال راحت آن را برداشته و دور بریزید.
- از دستمال مرطوب موجود در فروشگاه استفاده کنید (یا خودتان بیاورید) تا تمام سطوح سبد خرید یا سبد را که لمس می کنید پاک کنید. دستمال مرطوب را سریعاً دور بریزید. مراقب باشید هر وقت در مکان عمومی قرار دارید از لمس صورت ، خودداری کنید. ضد عفونی کننده دست داشته و پس از خارج شدن از ساختمان از آن استفاده کنید، در صورت لمس دستگیره درب اتومبیل و دستگیره های درب منزل ، تمایل دارید که دست های خود را لمس کنید.
- به رعایت نکات کلی بهداشت غذا اهمیت بدهید. پیش از آماه کردن هر نوع غذایی دست ها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید. غذا را در دمای توصیه شده بپزید. در صورت امکان، مواد فاسد شدنی را در یخچال و یا فریزر نگهداری کرده و به تاریخ انقضا آنها توجه کنید. همیشه از ظروف و بشقاب های تمیز استفاده کنید.
- موارد احتیاطی مرتبط با بسته بندی مواد غذایی و آماده کردن آنها را جدی بگیرید. تمام مواد غیر ضروری بسته بندی را جدا کرده و در سطل زباله درب دار بیندازید. آنجا که کوید-۱۹ می تواند تا ۲۴ ساعت روی سطوح مقوا باقی بماند ، پیشنهاد می شود بسته بندی مواد غذایی مقوایی را دور بریزید. پس از

دریافت وعده غذایی ، وعده غذایی را از بسته بندی آن، بر روی بشقاب منتقل کنید ، بسته بندی را دور بریزید و دست ها را کاملاً با آب و صابون بشویید

- بسته بندی هایی مانند قوطی را می توان قبل از باز کردن و نگهداری، با مواد ضد عفونی تمیز کرد.
- مواد بسته بندی نشده مانند میوه یا سبزی ها را با آب و مواد ضد عفونی کننده بشویید. بلافاصله دست ها را با آب و صابون شسته و یا از ژل های الکل دار استفاده کنید.
- اگرچه تاکنون مدرکی که نشان دهد ویروس از طریق غذا یا بسته بندی به افراد منتقل شده، ارائه نشده است، اما ممکن است که افراد ابتدا یک سطح یا شیء که آلوده به ویروس بوده را لمس کرده، سپس به صورت خود دست بزنند و دچار بیماری شوند. خطر زمانی بیشتر می شود که افراد بیرون از منزل و در فروشگاه مواد غذایی، یا در زمان دریافت غذا (مثلاً دریافت غذا در مناطقی که غذای آماده می فروشند) در فاصله نزدیک با افراد دیگر قرار می گیرند. مانند هر زمان دیگری، بهداشت فردی مناسب در زمان آماده کردن غذا، برای جلوگیری از هر نوع بیماری ناشی از غذا مهم است.
- به دلیل توانایی محدود ویروس کرونا در زنده ماندن در سطح ، ساده ترین راه برای به حداقل رساندن خطر عفونت از مواد غذایی خریداری شده در فروشگاه یا تحویل آنها در جلوی درب منزل تان، این است که بگذارید به مدت سه روز در یک مکان دور از دسترس قرار بگیرد. البته ، این برای غذاهایی که نیاز به یخچال یا انجماد فوری دارند ، کارساز نیست.
- برای سایر مواد غذایی فسادپذیر که باید فوراً یخ زده یا در یخچال نگهداری شوند (مخصوصاً مواردی که مرتباً لمس می شوند مانند ظروف شیر) ممکن است یک اقدام احتیاطی منطقی باشد که سطح ظرف را با مقدار کمی آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده دیگر بشویید. حتماً پس از این کار دست های خود را دوباره بشویید. توجه داشته باشید که کوید-۱۹ یک ویروس پوشیده است ، به این معنی که در غشای

روغنی پوشانده شده است. خوشبختانه صابون ساده در ایجاد اختلال در روغن سطوح، بسیار موثر است و آب در از بین بردن و شستشوی ویروس موثر است.

- سازمان بهداشت جهانی موثرترین راه را برای پیشگیری از ابتلا به کرونا را، شست و شوی مداوم دست‌ها با آب و صابون یا مایع می‌داند. اما در صورتی که در خارج از منزل بودید و به این امکانات دسترسی نداشتید با قرار دادن ژل شستشو در کیف، یا ماشین به جنگ مهار کردن این ویروس خطرناک و کشنده بروید.

- ملحفه‌ها، حوله‌ها و لباس‌ها را به طور مداوم تمیز کنید. لباس‌ها و سایر اقلام را تکان ندهید تا احتمال پخش ویروس از طریق هوا را به حداقل برسانید. این اقلام را با صابون یا مواد شوینده و با استفاده از آب با بیشترین دمای توصیه شده بشوید و سپس آنها را به طور کامل خشک کنید. این دو اقدام در کشتن ویروس‌ها مفید هستند. بلافاصله دست‌ها را با آب و صابون بشوید، یا از ژل‌های الکل دار استفاده کنید.

- سطل یا کیسه لباس‌های کثیف را شسته یا ضدعفونی کنید. بهتر است اقلام کثیف را در کیسه‌های یکبار مصرف نگهداری کنید.

- غذای تحویل داده شده در ظروف مخصوص بارگیری، از جمله برنج، سبزی‌ها و مرغ اگرچه ممکن است رستوران‌ها شروع به کار کنند، غذا خوردن در مجاورت دیگران ممکن است خطر انتقال را افزایش دهد. یک گزینه امن‌تر که همچنان به حمایت از مشاغل محلی کمک می‌کند، سفارش غذا یا تحویل غذا است. هرگونه خطر به احتمال زیاد در اثر تماس نزدیک با کارگر تحویل غذا است. با این حال، مراکز خدمات غذایی و خدمات تحویل، باید از دستورالعمل‌های بخش بهداشت محلی در مورد ایمنی مواد غذایی و غربالگری منظم کارکنان برای علائم کوید-۱۹، پیروی کنند.

- اکنون بسیاری از موسسات، تحویل غذا را با حداقل یا بدون تماس، مانند پیش پرداخت با کارت اعتباری از طریق تلفن، حمل مواد غذایی به ماشین برای وانت یا باقی ماندن غذا در نزدیکی درب منزل ارائه می دهند.
- هنگام انتخاب از وعده های غذایی سالم هنگام سفارش از رستوران ها، از بشقاب غذایی سالم برای انتخاب وعده های غذایی سالم استفاده کنید. انتخاب مواد غذایی سالم اکنون بیش از هر زمان دیگری مهم است!
- درخواست کنید که تحویل مواد غذایی سوپرمارکت در جلوی پلکان درب منزل شما، انجام گیرد و از دستورالعمل های کلی ایمنی غذا برای رسیدگی به مواد غذایی پیروی شود.
- برقراری ارتباط نزدیک با سایر خریداران یا کارکنان فروشگاه از دیگر موارد پرخطر است. فاصله ۲ متر را تا آنجا که ممکن است حفظ کنید، مانند زمانی که در صف پرداخت منتظر هستید. سعی کنید سفرهای خود به فروشگاه را به حداقل برسانید و در ساعات کم مصرف از آن بازدید کنید تا از ازدحام جمعیت جلوگیری کنید.
- سعی کنید غذای دور ریز و بسته بندی را به صورت مناسب و با رعایت اصول بهداشتی دور ریخته و از انباشته کردن باقیمانده ها که می تواند حشرات را جذب کند، پرهیز کنید.
- مواد غذایی تازه را بشویید. قبل از خوردن غذا یا تهیه آن، همه محصولات را زیر آب روان بشویید. استفاده از صابون، شوینده یا محصولات تجاری را برای مواردی مانند میوه ها و سبزی ها توصیه نمی کنند. حتما قبل و بعد از دست زدن به این موارد دست ها را بشویید.
- از خوردن و آشامیدن در مکان های عمومی خودداری کنید اکنون زمان بیرون رفتن برای غذا خوردن نیست. این به معنای پرهیز از رستوران ها، کافی شاپ ها و غذا خوری های دیگر است. ویروس از

طریق غذا ، ظرف ها و فنجان ها قابل انتقال است . همچنین ممکن است از طریق افراد دیگر در محل ، به طور موقت منتقل شود .

- هنوز هم می توانید غذای تحویلی خود را دریافت کنید . غذاهایی را انتخاب کنید که کاملاً پخته شده و می توانند دوباره گرم شوند . گرمای زیاد (طبق یک مطالعه اخیر آزمایشگاهی که هنوز مورد بررسی قرار نگرفته است حداقل ۱۳۲ درجه فارنهایت / ۵۶ درجه سانتیگراد) به از بین بردن ویروس های کرونا کمک می کند . به این معنی که ممکن است بهترین کار این باشد که از مصرف غذاهای سرد رستوران ها و همه غذاهای بوفه ها و سالاد باز ، خودداری کنید .
- چاقو و تخته ای که برای استفاده و خرد کردن گوشت خام استفاده می کنید باید با آنها برای غذاهای پخته به کار می روند ، متفاوت باشد .
- خرد کردن سبزی ها ، از جمله کدو ، بادمجان ، هویج ، کلم پیچ ، گوجه فرنگی ، لوبیاسبز ، اسفناج ، پیاز ، سیر ، و ... در تخته برش برای تهیه غذا انجام شود .
- به یاد داشته باشید که از امکانات غذای بیرون بر استفاده نکنید . در محیط خارج از منزل ، از لیوان یک بار مصرف استفاده کنید و قندهای اشتراکی را هم مصرف نکنید .
- بین دو مرحله دست زدن به مواد غذایی خام و غذاهای پخته شده حتماً دست های خود را بشویید .
- حتی در مناطقی که در آنها ویروس کرونا شیوع یافته است ، مصرف گوشت مانعی ندارد . البته در صورتی که در مرحله آماده کردن غذا ، اصول بهداشتی رعایت شده و غذا نیز به خوبی پخته شده باشد .
- به شدت از خوردن گوشت حیوانات بیمار یا حیواناتی که در اثر بیماری مرده اند ، خودداری کنید .

- از میوه ها و سبزی های گوناگون استفاده نمایید. میوه های کامل، میان وعده های مناسب غذایی هستند. استفاده از سبزی های رنگارنگ و گوناگون، علاوه بر زیبایی آفرینی برای سفره های غذایی، دریافت انواع آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و عناصر معدنی را با اطمینان همراه می کند.
- ماهی بخورید تا سیستم ایمنی قوی داشته باشید! ماهی دارای پروتئین مرغوب با قابلیت هضم آسان است. مصرف ماهی در برنامه غذایی، به طور مرتب، باعث تقویت سیستم دفاعی بدن می شود. با استفاده به جا و مناسب از ماهی، علاوه بر افزایش دریافت اسیدهای چرب، سیستم دفاعی بدن تقویت می شود. مصرف اسید چرب امگا ۳ در تقویت سیستم ایمنی بدن مؤثر است. اسید چرب امگا ۳ در روغن کتان و روغن ماهی (مانند سالمون و ماهی تن) که فعالیت سلول های بیگانه خوار (گلوبول های سفیدی که باکتری ها را از بین می برند) را افزایش می دهد، می توانند تقویت کننده ای برای سیستم دفاعی بدن به حساب آید.
- از مصرف منابع طبیعی سرشار از ویتامین C غافل نشوید. ویتامین C ، به ویژه به عنوان یک آنتی اکسیدان خوب و مناسب، می تواند اثر قابل توجهی بر دستگاه ایمنی بدن داشته باشد و با تقویت سیستم ایمنی بدن شما را در بستر مطلوبی از سلامتی قرار دهد. ویتامین C در بهبود بیماری ها مفید است. بدن برای تولید آنتی بادی ها، به ویتامین C نیاز دارد. نارنگی، پرتقال، گریپ فروت و مرکبات دیگر، خربزه، توت فرنگی، فلفل قرمز، آب گوجه فرنگی حاوی مقادیر زیادی ویتامین C هستند.
- از مواد غذایی حاوی ویتامین A غافل نشوید. ویتامین A به عنوان یک ماده مغذی برای تقویت سیستم ایمنی عمل می کند. یکی از بهترین روش ها برای دریافت ویتامین A اضافه کردن غذاهای حاوی بتاکاروتن به برنامه غذایی است. کلم پیچ، اسفناج، فلفل قرمز، سیب زمینی، هویج، تخم مرغ، زردآلو و غذاهای غنی شده، سرشار از ویتامین A هستند.

- ویتامین D را از یاد نبرید. مقادیر کافی ویتامین D در بدن از جمله عوامل ضروری برای عملکرد مناسب سیستم ایمنی به شمار می رود. بخش بیشتر ویتامین D از نور خورشید جذب می شود و استفاده از مکمل های ویتامین D می تواند بسیار مفید باشد.
- غذاهای پروتئین دار بخورید. مصرف پروتئین به بدن کمک می کند تا به خوبی از خود دفاع کند. تخم مرغ، سویا، آجیل شیرین، گوشت بدون چربی، غذاهای دریایی (ماهی، میگو)، مرغ، لوبیا و نخود سرشار از پروتئین هستند. مصرف گوشت های کم چرب (مانند مرغ، ماهی) که حاوی پروتئین هستند موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.
- برای تقویت سیستم ایمنی بدن روزی یک سیب بخورید! سیب سرشار از ویتامین C و نوعی آنتی اکسیدان است که از سلول های بدن محافظت می کند.
- از مصرف خودسرانه هر نوع دارو، خودداری نمایید. مصرف داروهای غیر تجویزی که به طور خودسرانه صورت می گیرد، واکنش های طبیعی سیستم ایمنی را سرکوب می کند که این عمل به مرور توانایی طبیعی آن را در درمان بیماری ها تضعیف می کند، ولی معمولاً راه های طبیعی زیادی برای تقویت سیستم ایمنی وجود دارد که از این طریق می توان سلامت جسم و جلوگیری از ابتلا به انواع بیماری ها را کاهش داد.

منابع مورد استفاده:

۱- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۲- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، نشر آسیم

۳- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

4- نکات بهداشت و نظافت برای اینکه ویروس کرونا را از خانه بیرون نگه دارید.
(<https://www.unicef.org/iran>)

5-Corona virus (COVID-19) prevention: 12 Tips and Strategie,
Healthline, 2020, (<https://www.healthline.com>)

6- Eat these 10 foods for a healthy immune system, Shereen Lehman,
2020, (<https://www.verywellfit.com>)

7-Food safety and corona virus disease(covid-19) U.S. Department of
Health & Human Services, National Center for Immunization and
Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral
Diseases,2020,(<https://www.cdc.gov>)

8-Food safety, nutrition, and wellness during COVID-19, The President
and Fellows of Harvard College, 2020, (<https://www.hsph.harvard.edu>)

9- How to boost your immune system, Harvard University, 2020,
(<https://www.health.harvard.edu>)

10- Foods to boost the immune system, Physicians Committee for
Responsible Medicine, 2020, (<https://www.pcrm.org>)

11-Steps to help prevent the spread of COVID-19 if you are sick,
Centers for Disease Control and Prevention(CDC),U.S. Department of
Health & Human Services, National Center for Immunization and

Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases,2020, (
<https://www.cdc.gov>)

12-8 tips to help prevent corona virus infection and illness, Chartwell
Master Care LP, 2020, (<https://chartwell.com>)

13 -5 Ways to boost your immune system, Katie McCallum, Houston
Methodist, Houston, TX. 2020, (<https://www.houstonmethodist.org>)

14-9 Ways to boost your body's natural defenses, Healthline, 2020,
(<https://www.healthline.com>)

15-What to do if you are sick, **Centers for Disease Control and
Prevention(CDC)**, U.S. Department of Health & Human Services,
National Center for Immunization and Respiratory Diseases
(NCIRD), Division of Viral Diseases,2020, (<https://www.cdc.gov>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com