

پیشگیری از "کرونا" ؛ راهنمای ساده و مختصر

برای جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا، بلافاصله بعد از ورود به خانه، دست های خود را بشویید و ضدعفونی کنید. این را از همه اعضای خانواده بخواهید. همچنین در محل کار نیز با همکاران چنین قراری بگذارید... سیستم ایمنی بدن تان را با خوردن ویتامین C ، میوه ها ، سبزیجات و داروهای تقویتی، ارتقا دهید. خوردن روزانه یک لیوان "آب ولرم + آب لیموی تازه + یک قاشق عسل طبیعی" توصیه می شود.



در این مطلب، تمام آنچه می توانیم برای جلوگیری از ابتلا به کرونا انجام دهیم را یکجا جمع کرده ایم و با زبانی ساده توضیح داده ایم. لطفا بخوانید و به دیگران نیز بفرستید:

۱. **۱- ویروس کرونا، عمدتاً از راه دهان، بینی، چشم و گوش وارد بدن می شود.** بنابر این دست هایتان را قبل از شست و شوی کامل با آب و مایع دستشویی به این ۴ قسمت بدن نزنید.
۲. **۲- هر روز چندین بار دست هایتان را با آب و مایع دستشویی و هر بار به مدت نیم دقیقه با دقت بشویید.** اگر مایع یا ژل ضدعفونی کننده هم بزنید، بهتر است.
۳. **۳- همراه تان یک مایع ضدعفونی کننده کوچک داشته باشید** تا در محیط های عمومی مانند مترو و خیابان و ... که دسترسی سریع به آب و مایع دستشویی ندارید، بعد از تماس با افراد و اشیاء، مدام دست هایتان را ضدعفونی کنید.
۴. **۴- اگر نزدیک شما، کسی سرفه یا عطسه کرد، فوری دهان و بینی تان را ببندید و حتی المقدور چند متری از او دور شوید، چون یکی از راه های انتقال کرونا، تنفس است.**

۵. **۵ -** اگر مسوول اشیائی هستید که دست های افراد مدام با آنها در تماس است، آنها را به کرات ضدعفونی کنید؛ مانند دستگیره های در، ستون های فلزی اتوبوس و مترو که افراد برای حفظ تعادل، آنها را می گیرند، پیشخوان بانک ها و ادارات، خودکارهای عمومی بانک ها، دکمه های آسانسور و خودپردازها، نازل بنزین، نرده های کنار پله ها و
همچنین سعی کنید تا حد امکان به چنین اشیائی دست نزنید و اگر هم زدید - که اکثراً ناگزیر هستید - دست های خود را بشویید یا ضدعفونی کنید و قبل از شست و شو، به آن ۴ قسمت بدن که در بند اول گفتیم، دست نزنید.

۶. **۶ -** دست دادن و روبوسی را به حداقل ممکن برسانید.

۷. **۷ -** بلافاصله بعد از ورود به خانه، دست های خود را بشویید و ضدعفونی کنید. این را از همه اعضای خانواده بخواهید. همچنین در محل کار نیز با همکاران چنین قراری بگذارید.

۸. **۸ -** سیستم ایمنی بدن تان را با خوردن ویتامین C، میوه ها، سبزیجات و داروهای تقویتی، ارتقا دهید. خوردن روزانه یک لیوان "آب ولرم + آب لیموی تازه + یک قاشق عسل طبیعی" توصیه می شود.

۹. **۹ -** میوه ها و سبزیجات را با آب و چند قطره مایع ظرفشویی یا نمک و سرکه یا محلول های ضدعفونی کننده میوه و سبزی بشویید.

۱۰. **۱۰ -** غذای آلوده از راه های انتقال کروناسست. از خوردن غذا و مایعات در جاهای غیر مطمئن جدا خودداری کنید.

۱۱. **۱۱ -** غذاهای کاملاً پخته شود. بنابراین از خوردن غذاهای نیم پز مانند تخم مرغ عسلی، استیک نیم پز یا آبدار خودداری کنید.

تاکید می شود مرغ و گوشت قرمز و شیر را خوب بجوشانید و کامل بپزید.

۱۲. **۱۲ -** مسواک تان را مدام با مایع دستشویی بشویید و ضدعفونی کنید.



۱۳. **۱۳ -** برخی ویروس های مشابه کرونا به ندرت از طریق بخارات مدفوع نیز می توانند وارد فضای تنفسی شوند. از توالت های عمومی که در آنها بهداشت رعایت نمی شود استفاده نکنید.

۱۴. ۱۴ - تا حد امکان در خانه بمانید، اگر بیرون رفتید بکوشید به جاهای شلوغ نروید و مدام دست هایتان را ضدعفونی کنید. همچنین می توانید بیرون از خانه از دستکش استفاده کنید و در خانه دستکش را بشویید و ضدعفونی کنید.

*** نکته:** این ۱۴ دستورالعمل، برای جلوگیری از بسیاری از بیماری ها مانند آنفلوآنزا نیز کاربرد دارد.
*** درخواست:** این مطلب را تا جایی که می توانید بازنشر کنید؛ مراقب خودتان و اطرافیان تان باشید.

*منبع : سایت عصر ایران