

آبادیه	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
خرم بید	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
اقلید	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
سپیدان	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
چهرم داراب	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
شیراز	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴
ممسنی	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴	۵
فسا	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴
کازرون	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
لار	۳۰	۳۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
فیروز	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۱	۲	۳

بیمارستان های شیراز

روزنامه صبح جنوب کشور
اجتماعی-سیاسی-اقتصادی-فرهنگی-ورزشی-هنری
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پیمان بهادری
زیر نظر شورای سردبیری
نشانی: شیراز-چهار راه پارکینگ، ابتدای بولوار هجرت، زویه روی معاونت خدمات شهری، کرچه ۱۲-روزنامه افسانه
تلفن: ۰۷۷-۳۲۳۳۵۸۸۰ (خط ۸) • چاپ و لیتوگرافی: دنیا
EMAIL: AFSAN_NEWS@YAHOO.COM http://afsanehonline.ir/aboutus.html



خط دوم: افزایش مقاومت بدن و بالابردن آمادگی سیستم ایمنی

خط اول پیشگیری: رعایت بهداشت فردی و خصوصاً بهداشت دست‌هاست

توصیه‌هایی برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

مهم‌ترین عامل جلوگیری از انتشار این ویروس، پیشگیری است
افراد مسن یا دارای بیماری‌های خاص باید بیشتر مراقب باشند

<p>با بروز علائم خوددرمانی نکنید</p> <p>رعایت فاصله حداقل یک متر با بیماری که سرفه می‌کند، در پیشگیری از ابتلا مؤثر است</p>	<p>شست و شو و ضد عفونی کردن مداوم دست‌ها</p> <p>به مدت حداقل ۲۰ ثانیه دست‌های خود را با آب گرم و صابون بشویید</p>	<p>از ماسک مناسب استفاده کنید</p> <p>استفاده از ماسک برای حضور در محل‌های عمومی و در میان جمع توصیه می‌شود</p>	<p>در مکان‌های پرتردد حضور غیر ضروری نداشته باشید</p> <p>از روبوسی و دست دادن اجتناب کنید.</p>
--	--	---	---

مصرف ویتامین سی، میوه و سبزی سیستم ایمنی را تقویت و فرد را در مقابل ابتلا به کرونا مقاوم می‌کند
اشیا و سطوحی را که مرتب لمس می‌کنید، تمیز و ضدعفونی کنید

چند گام برای استفاده صحیح از ماسک

- قبل از استفاده ماسک دست‌های خود را بشویید. ماسک مناسب و استاندارد انتخاب کنید.
- ماسک را روی بینی، دهان و چانه خود قرار دهید.
- بعد از فیکس کردن موقعیت ماسک روی صورت، کفش بالا را پشت سر و کفش پایین را زیر گوش قرار دهید.
- سیم فلزی تازک لبه فوقانی ماسک را به آرامی روی بینی فشار دهید تا به‌صورت شفا بچسبند.
- اگر هوا از اطراف ماسک به بیرون نشت می‌کند یا فیکس کردن کفش‌ها آن را برطرف کنید.
- از دست زدن به ماسک استفاده شده بدون دستکش خودداری کنید.
- ماسک استفاده شده را در جیب و کیف خود قرار ندهید.
- ماسک را در نایلون قرار داده در سطل زباله بیندازید.



ویتامین‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

<p>منابع غذایی ویتامین D3</p> <p>چو دو سر، آب پرتقال، ماهی تن کنسروی، شیر کنکتنو، زردی تخم‌مرغ، قارچ، شیر کامل، پنیریز و صدف‌های خوراکی</p>	<p>منابع غذایی ویتامین B6</p> <p>ماهی تن، بوقلمون، گوشت گاو، ماهی سالمون، جگر، نخمه آهن‌گردان و کتچد، گردو، پسته، سبب زمینی و موز</p>	<p>منابع غذایی ویتامین A</p> <p>سبب زمینی، کلم برگ، هویج، اسفناج، جگر گاو، گاو، کره، تخم‌مرغ، کدو حنوبی، بروکلی، فنفل قرمز شیرین و ماهی تن</p>	<p>منابع غذایی ویتامین B9</p> <p>اسفناج، برگ سبب زمینی، مارچوبه شگم، چغندر، سبب زمینی، خردل، لوبیا، سویا، جگر گاو، آب‌پرتقال و شیر</p>
<p>منابع غذایی ویتامین C</p> <p>ماهی کپور، ماهی سالمون، انواع فلفل آناها، ساردین، تن، تخم‌مرغ، شیر، فلفل قرمز و سبب زمینی، کشمش سیاه، گیوی، پرتقال، نوت‌فرنگی، بروکلی، جعفری، آناناس، گریب‌فروت، گل‌کنج، انبه</p>	<p>منابع غذایی ویتامین E</p> <p>فندق، بادام، دانه‌های آفتابگردان، آووکادو، بروکلی، اسفناج، کدو گردویی، فنفل دانه‌ای، زیتون، برگ کلم و چغندر، گوجه فرنگی، گیوی</p>	<p>منابع غذایی ویتامین K</p> <p>جعفری، گیاه خردل، پیاز، کلم فندقی، شگم، اسفناج، مارچوبه، بروکلی، خیار، کلم، نوت‌فرنگی، جگر مرغ، گل‌کلم</p>	<p>نشانه‌های ویروس کرونا: تب + سردرد آبریزش بینی سرفه + گلودرد حالت تهوع + احساس ضعف</p>

در خانه بمانید	فاصله خودتان را با افرادی که مبتلا شده‌اند حفظ کنید	ماسک‌های مخصوص استفاده کنید	دستان خودتان را با آب و صابون بشویید	دست خودتان را با دستمال‌های مرطوب کاملاً خشک کنید	در هنگام عطسه کردن صورت خودتان را با دستمال پوشانید	صورت خود را نشسته لمس نکنید	هر روز وسایل خودتان را ضدعفونی کنید	قبل از ملاقات با دوستان عمومی بگردن خودتان با دوستان بگردن	دوش بگیرید و بهداشت عمومی را تمرین کنید

پیشگیری در یک نگاه