ویروس کرونا

**شخص مریض و یا ناقل ویروس را توسط سرفه، عطسه و یا تماس دست ها با دهان و بینی به محیط پخش میکند**

**روش های انتقال ویروس کرونا**

* در محیط بسته انتقال ویروس از طریق قطرات کوچک هوا، تماس مستقیم، غیر مستقیم و اهتمالا از طریق تماس به اشیا و لباس صورت میگیرد.
* در محیط باز انتقال ویروس از طریق ذرات کوچک آلوده به ویروس و تماس مستقیم صورت میگیرد.

**بعضی نکات مهم و تدابیر جهت پیشگیری و تداوی خانگی ویروس کرونا**

* هنگامیکه وارد اتاق شخص مصاب به کرونا میشوید ، از ماسک طبی استفاده نمایید و از دست زدن به ماسک و صورت تان جداً خودداری کنید.
* فاصله یک متری ویا بیشتر از آن را با دیگر اعضای فامیل مراعات کنید .
* کلکین های اتاق را چند بار در روز باز کنید تا هوای اتاق تبدیل گردد.
* دستان خود را بار بار با آب وصابون برای مدت 20 ثانیه بشویید ویا از مواد ضد عفونی کننده استفاده نمایید.
* استفاده از نمک را به کمتر از 5 گرام (1 قاشق چای خوری) در روز کاهش دهید و کوشش کنید از نمک آیودین دار استفاده کنید.
* از نوشیدن نوشابه های گاز و دیگر نوشابه هایی که حاوی شکر اند مانند : آب میوه های شیرین (جوس)، پودرهای میوه، و انرژی را تا حد امکان خوداری کنید.
* از میوه جات، سبزیجات، حبوبات ( لوبیا،عدس ...)، مغزیات، و محصولات حیوانی (ماهی، تخم، شیر و گوشت) بیشتر استفاده نمایید تا معافیت بدن تان بلند برود.
* تا حد امکان از میوه های تازه بجای خوراکه های شیرین مثل کیک، کلچه، چاکلیت و غیره استفاده نمایید.
* روزانه ۸ الی ۱۰ گیلاس آب بنوشید.
* تمام خانم های حامله بشمول خانم هایکه مشکوک ویا تایید شده به مرض ویروس کرونا اند حق دارند تا تمام مراقبت های قبل از ولادت، جریان ولادت، بعد از ولادت و روحی وروانی را بدست میاورند.
* اطفال زیر2 سال در هر حالت به تغذی با شیر مادر نیاز دارند.بنا با رعایت حفظ الصحه کامل طفل را باشیر خود تغذیه نماید.
* روزانه حد اقل برای مدت ۳۰ دقیقه ورزش نمایید
* برای مقابله با استرس و کم کردن احساسات مانند ترس، پریشانی و خفگی هیچ وقت از سگرت و دیگر مواد مخدر استاده نکنید.