

ویتامین هایی برای تقویت سیستم ایمنی

B9 K A C B6 E D3

منبع غذایی ویتامین K:

جعفری ، پیاز ، شلغم ، اسفناج، بروکلی ، خیار

منبع غذایی ویتامین ث:

فلفل قرمز ف کیوی، توت فرنگی، آناناس، انبه

منبع غذایی ویتامین B6:

سینه بوقلمون ، ماهی ، گوشت گوساله ، تن ماهی، لوبیا چیتی، نخود سبز

منبع غذایی ویتامین D3:

ماهی کپور، سالمون ، ساردین، تخم مرغ و شیر

منبع غذایی ویتامین A:

سیب زمینی زرد آلو ، طالبی، اسفناج، کاهوف کره، انبه

منبع غذایی ویتامین B9:

مارچوبه ، چشم بلبلی، آووکادو ، کاهو و پرتقال

منبع غذایی ویتامین E:

فندق ، بادام ، زیتون، برگ چغندر، کیوی

اگر در خانه فردی مبتلا به ویروس کرونا شد چکار کنیم؟

- ♦ فقط افرادی در خانه باشند که حضور آنها برای مراقبت از بیمار الزامی است.
- ♦ ملاقاتی ها را محدود کنید.
- ♦ افراد سالخورده یا افراد مبتلا به بیماری مزمن قلب، ریه و دیابت را از بیمار دور کنید.
- ♦ حین دست زدن به مواد آلوده دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.



آدرس: تهران - کیلومتر ۱۸ جاده خاوران - پاکدشت بعد از خاتون آباد

تلفن: ۰۳۶۴۴۲۰۵۵ - فکس: ۰۳۶۴۴۲۰۹۱

وب سایت: Shpmc.sbm.ac.ir

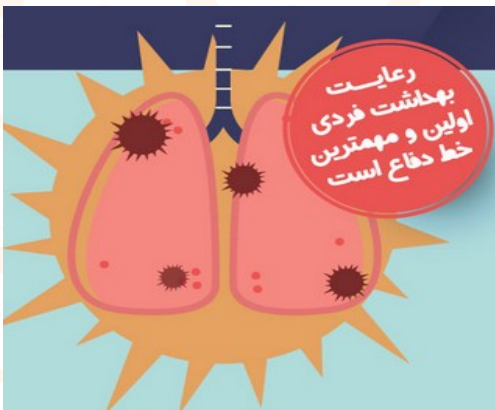


Shohadapakdasht-hospital



عنوان آموزش:

کرونا ویروس



بیمارستان شهدای پاکدشت

آب میوه های مفید جهت تقویت سیستم ایمنی

• آب کلم

سرشار از ویتامین های متعدد، مواد معدنی، آنتی اکسیدانف منبع قوی ویتامین آ، ث، مس و آهن
ضرورت مصرف کلم همراه با چغندر که منبع خوبی از فولات و آهن است

• ترکیب آب توت فرنگی و کیوی

سرشار از ویتامین ث
همراه با نعنای که منبع خوبی از ویتامین آ، منیزیم و روی است.

• آب کدو تنبل

منبع خوبی از ویتامین آ، ب۶، ویتامین ای و روی است

• آب پرتقال، گریپ فروت و لیمو

منبع خوبی از ویتامین ث

• آب گوجه فرنگی

منبع قوی ویتامین آ، ث،

خط اول پیشگیری، رعایت بهداشت فردی به ویژه رعایت بهداشت دست است.

۴- از اشتراک وسایل خانگی مانند ظروف، حوله و ملافه خودداری کنید..

۵- علائم بیماری خود به ویژه تب را کنترل کنید..

بعد از آخرین تماس نزدیک با افراد

بیمار تا ۱۴ روز مراقب این علائم باشید.

تب: دو بار در روز دمای بدن خود را چک کنید..

سرفه

تنگی نفس یا مشکل در تنفس

سایر علائم مانند: لرز درد بدن

گلودرد سردرد

اسهال تهوع

اگر به تب یا هر یک از این علائم مبتلا بودید سریع به مرکز درمانی مراجعه نمایید.

از کرونا نترسید، مقاومت بدن خود را بالا

ببرید

بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری قرار نگرفتن در معرض ویروس کرونا است.

۱- دست ها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.

۲- اگر آب و صابون ندارید از ضد عفونی کننده حاوی الکل استفاده کنید.

۳- دهان و بینی خود را هنگام عطسه یا سرفه دیگران بپوشانید.

۴- از تماس با افرادی که علائم شبه آنفلانزا دارند خودداری کنید.

۵- از تماس محافظت نشده با حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید.

۶- از دست دادن و روبوسی کردن با دیگران خودداری کنید.

۷- حفظ فاصله یک متری با کسانی که علائم بیماری دارند ضروری است.

۸- اشیا و سطوحی که اغلب لمس می کنید را ضد عفونی کنید.

۹- از لمس چشم و صورت و دهان خود پرهیز کنید.

۱۰- همیشه قبل از مصرف غذا و مواد خوراکی دست هایتان را بشویید.

۱۱- گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.

۱۲- در هنگام بیماری در خانه بمانید.

در صورت ابتلا به بیماری کرونا چکار کنیم؟

۱- فعالیت های خارج از خانه را محدود کنید.

۲- به جز دریافت مراقبت های پزشکی به محل کار، مدرسه یا محل های عمومی نروید.

۳- از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.