

Coronavirus

COVID-19



ویروس کرونا

کووید-۱۹

راهنمای عمومی در مورد ویروس کرونا و

بیماری کووید-۱۹

۱۱ فروردین ماه ۱۳۹۹

دکتر اسماعیل سلیمانی

عضو هیئت علمی، گروه مهندسی بهداشت حرفه ای و ایمنی کار

دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

دکتر فرشته علی اصغری

دکترای علوم تغذیه- مرکز آموزش عالی سلامت باقرالعلوم سپیدان

دانشگاه علوم پزشکی شیراز





این راهنما اطلاعاتی را در مورد ویروس کرونا و بیماری کووید-۱۹ ارائه می کند:

شماره صفحه	فهرست مطالب
۲	کووید-۱۹ چیست؟
۳	علائم کووید-۱۹ کدامند؟
۴	چگونه می توانم از خود در برابر کووید-۱۹ محافظت نمایم؟
۶	گروه های در معرض ریسک ابتلا به کووید-۱۹ کدامند؟
۷	اگر احساس ناراحتی و ناخوشی داشتم، چکار باید بکنم؟
۸	تعاملات و روابط اجتماعی را چگونه می توانم محدود کنم؟
۹	حین ماندن در منزل چه کارهایی باید انجام دهم؟
۱۰	چگونه می توانم خود را ایزوله نمایم؟
۱۲	راهنمای خود قرنطینگی
۱۳	نکات مهم در استفاده از ماسک ها
۱۴	توصیه های تغذیه ای در مقابله با کووید-۱۹



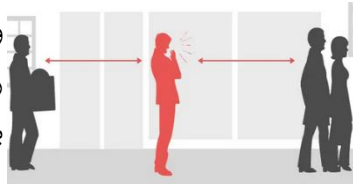
کووید-۱۹ چیست؟

کووید-۱۹ یک بیماری جدید است که ریه‌ها و راه‌های هوایی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این بیماری توسط ویروس کروناویروس ایجاد می‌شود.

ویروس کرونا (بیماری کووید-۱۹) از راه قطراتی که در اثر سرفه و عطسه کردن از دهان خارج می‌شوند منتشر می‌شود. شواهد موجود نشان می‌دهد که این ویروس می‌تواند همانند ویروس آنفلوانزا به راحتی انتشار پیدا کند.



ویروس کرونا می‌تواند به راحتی از یک انسان به انسان دیگر منتقل شود. از همان روزهای ابتدایی ورود ویروس به بدن، شخص ناقل بوده و تا زمانی که علائم بیماری به طور کامل برطرف نشده‌اند نیز همچنان ناقل ویروس است.



اگر شخص ناقل روی سطوح سرفه یا عطسه کرده باشد، بسته به جنس سطح (پلاستیک، استیل، چوب و ...)، ویروس می‌تواند تا چندین روز زنده بماند. استفاده از مواد شوینده خانگی، یا محلول‌های حاوی ۶۰ تا ۷۵ درصد الکل می‌تواند ویروس را از بین ببرد.



بر اساس اطلاعات موجود تا کنون:

حدود ۶٪ افراد مبتلا به کووید-۱۹	حدود ۱۴٪ افراد مبتلا به کووید-۱۹	حدود ۸۰٪ افراد مبتلا به کووید-۱۹
بیماری بسیار سخت و با علائم شدید را تجربه می‌کنند.	علائم شدیدتری از بیماری را تجربه می‌کنند.	تنها علائم خفیفی از بیماری را تجربه کرده‌اند و ظرف مدت چند هفته کاملاً بهبود می‌یابند.
		

بیماری کووید-۱۹ کدامند؟

از زمان آلوده شدن فرد به ویروس، حدود ۱۴ روز طول می‌کشد تا علائم بیماری پدیدار شود. معمول‌ترین علائم شامل موارد ذیل است:



سختی در نفس کشیدن

تنگی نفس

تب

سرفه

کشدن

دمای بدن به بیش از ۳۸ درجه‌ی سلسیوس می‌رسد.

سرفه از هر نوعی (خشک یا همراه با خلط) می‌تواند باشد، اما معمولاً سرفه خشک دیده می‌شود.

شخص آلوده به ویروس، ممکن است یکی از علائم بالا، برخی از آنها، یا همه آنها را داشته باشد.

اگر هر سه علائم سرفه، تب، و تنگی نفس را همزمان دارید، یا اورژانس (شماره تماس: ۱۱۵) تماس بگیرید.

مقایسه علائم کووید-۱۹ با سرماخوردگی و آنفلوانزا

علائم	کووید-۱۹	سرماخوردگی	آنفلوانزا
تب	شایع	به ندرت	شایع
سرفه	شایع (معمولاً سرفه خشک)	خفیف	شایع (معمولاً سرفه خشک)
تنگی نفس	گهگاه	خیر	خیر
درد	گهگاه	شایع	شایع
سوزش گلو	گهگاه	شایع	گهگاه
سردرد	گهگاه	به ندرت	شایع
خستگی	گهگاه	گهگاه	شایع
آبریزش بینی	به ندرت	شایع	گهگاه
اسهال	به ندرت	خیر	گهگاه فقط در کودکان
عطسه	خیر	شایع	خیر

منبع: سازمان جهانی بهداشت، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها



چگونه می‌توانیم از خود در برابر کووید-۱۹ محافظت نمایم؟

<p>دست‌های خود را چندین بار در طول شبانه روز بشویید. برای شستن دست‌ها از صابون یا مایع دستشویی استفاده کنید. اگر آب و صابون در دسترس نبودند می‌توانید از محلول‌های ضدعفونی حاوی ۶۰ تا ۷۵ درصد الکل استفاده کنید. از لمس کردن صورت خود با دست پرهیز کنید.</p>		
<p>چگونه دست‌های خود را با آب و صابون بشوییم؟</p>		
<p>دست‌های خود را با آب مرطوب کنید و کمی مایع دستشویی/صابون به آنها بزنید.</p>		<p>✓</p>
<p>دست‌های خود را آنقدر به هم بمالید تا کف صابون ایجاد شود..</p>		<p>✓</p>
<p>با هر دست، پشت دست دیگر خود را بمالید. سپس، بین انگشت‌های هر دست و نوک انگشتان را نیز بمالید.</p>		<p>✓</p>
<p>مراحل بالا می‌بایست حداقل ۲۰ ثانیه طول بکشد. یعنی، کف صابون حداقل ۲۰ ثانیه روی دست‌ها باقی بماند.</p>		<p>✓</p>
<p>دست‌های خود را با یک حوله تمیز یا دستمال کاغذی تمیز خشک کنید.</p>	<p>✓</p>	
<p>هنگام سرفه یا عطسه کردن، بینی و دهان خود را با یک دستمال کاغذی یا با آرنج بپوشانید.</p>		
<p>سطوحی که افراد با آنها در تماس هستند را تمیز کرده و ضدعفونی نمایید. برای تمیز کردن سطوح می‌توانید از مواد ضدعفونی کننده خانگی، مانند مایع دستشویی استفاده کنید.</p>		
<p>با دیگران دست ندهید و تا آنجا که امکان دارد به افراد نزدیک نشوید. دست کم ۱/۵ متر فاصله از افراد دیگر را حفظ کنید.</p>		
<p>توصیه می‌شود برای کاهش انتشار ویروس، همه افراد جامعه "فاصله اجتماعی" را رعایت نمایند. "فاصله اجتماعی" سبب کاهش تماس بین افراد ناقل / بیمار و افراد سالم می‌شود.</p>		

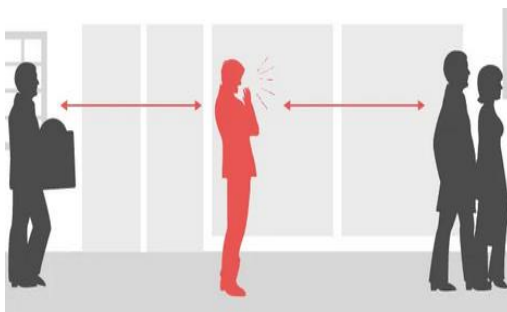


در حال حاضر بهترین و موثرترین راه برای کنترل بیماری و جلوگیری از انتشار ویروس رعایت "فاصله اجتماعی" است. این کار شما را آلوده شدن به ویروس کرونا محافظت می‌کند. تعداد افرادی را که در طول شبانه روز ملاقات می‌کنید را به حداقل ممکن برسانید. کارهایی که می‌توانید به این منظور انجام دهید شامل موارد ذیل هستند:

- ✓ فاصله خود با دیگران را افزایش دهید. حداقل فاصله‌ی ۱ متری با دیگران را حفظ کنید. فاصله ۲ متر ایده‌آل است.
- ✓ حین سلام و احوالپرسی کردن با کسی دست ندهید.
- ✓ از حضور در اجتماعات و جاهای شلوغ پرهیز کنید.
- ✓ در صورت امکان، کار خود را به صورت دورکاری در منزل انجام دهید.

هنگامی که به ناچار در اماکن شلوغ، مانند سوپرمارکت برای خرید کردن حضور می‌یابید، اقدامات حفاظتی ذیل را انجام دهید:

- ✓ از دست زدن به چشم‌ها، بینی، و دهان خود پرهیز کنید.
- ✓ هنگام سرفه یا عطسه کردن، بینی و دهان خود را با یک دستمال کاغذی یا با آرنج بپوشانید.
- ✓ تا حد امکان، فاصله خود از دیگر افراد را رعایت کنید.
- ✓ پس از بازگشت به منزل، دست‌های خود را با آب و صابون بشوید.





گروه‌های در معرض ریسک ابتلا به کووید-۱۹ کدامند؟

برخی افراد هستند که اگر به ویروس کرونا آلوده شوند، علائم و نشانه‌های بیماری در آنها شدیدتر است. گروه‌های در معرض ریسک عبارتند از:

- ← افراد با سن بالای ۷۵ سال که آسیب‌پذیری ویژه‌ای به بیماری دارند.
- ← افراد با سن ۶۰ سال و بالاتر.
- ← افراد (کودکان و بالغین) با سابقه طولانی بیماری‌های زمینه‌ای، شامل افراد با مشکلات قلبی و تنفسی.
- ← افرادی که سیستم ایمنی بدن آنها به دلیل بیماری یا برخی درمان‌ها، مانند شیمی‌درمانی تضعیف شده است.
- ← افراد دارای چاقی شدید (شاخص توده بدنی $BMI < 40 \text{ kg/m}^2$) و دیگر بیماری‌های زمینه‌ای، مانند دیابت، نارسایی کلیه، و بیماری‌های کبد، بویژه اگر بخوبی کنترل نشده باشند.
- ← بیمارانی که دچار هر گونه اختلال یا بیماری هستند که سیستم تنفسی آنها را تحت تأثیر قرار داده است. مانند، بیماری‌های مزمن ریوی و آسم شدید.
- ← تمام افراد بالای ۵۰ سال سن که در مراکز خدمات سلامت معلولین کار می‌کنند.
- ← تمام افرادی که دارای یک بیماری زمینه‌ای هستند و در مراکز خدمات سلامت معلولین کار می‌کنند.
- ← کادر درمان (پزشک، پرستار، بهورز و ...) که در نگهداری و درمان بیماران کووید-۱۹ فعالیت دارند.



اگر احساس ناراحتی و ناخوشی داشتیم، چکار باید بکنیم؟

اگر احساس می‌کنید دچار علائمی شده‌اید که در گذشته هنگام ابتلا به آنفلوآنزا تجربه کرده‌اید، مانند تب و/یا سرفه، توصیه می‌شود که خود را در منزل قرنطینه کنید. اینکه چگونه خود را قرنطینه کنید در صفحه‌های ۹ و ۱۰ شرح داده شده است.

اگر شما این علائم را دارید و احتمال می‌دهید که با فرد یا افرادی که به ویروس کرونا آلوده بوده‌اند تماس داشته‌اید، خود را در منزل قرنطینه کرده و با اورژانس (شماره ۱۱۵) یا سامانه ۴۰۳۰ تماس بگیرید.



هنگام گشت و گذار در فضای مجازی (اینترنت، واتساپ و ...) بسیار مراقب باشید. فضای مجازی مملو از اطلاعات غیر صحیح است. سعی کنید از منابع معتبر اطلاعات دریافت کنید.

برخی منابع معتبر که می‌توانید به صحت اطلاعات آنها اطمینان داشته باشید عبارتند از:

- سایت وزارت بهداشت، درمان، و آموزش پزشکی
- سامانه ۴۰۳۰
- صدا و سیما
- سایت های دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور
- افراد صاحب نظر، مانند پزشکان و اساتید دانشگاه‌های علوم پزشکی



تعاملات و روابط اجتماعی را چگونه می توانم محدود کنم؟

ارتباطات اجتماعی محدود شده به پرهیز از تماس با دیگر افراد و اماکن تا جایی که امکان دارد گفته می شود. اگر شما تماس نزدیک با یک فرد مبتلا به کووید-۱۹ داشته‌اید، ممکن است نیاز باشد که روابط و تعاملات اجتماعی خود را محدود کنید. این کار برای جلوگیری از انتقال ویروس به دیگر افراد است.

اگر از شما خواسته شده است که روابط و تعاملات اجتماعی خود را محدود کنید، شما می‌بایست:

ارتباطات با افراد خارج از منزل یا محل کار خود را کاهش دهید. ✓

فاصله خود از دیگران را افزایش دهید: حداقل ۱ متر. فاصله ایده‌آل ۲ متر است. ✓

حین سلام و احوالپرسی با کسی دست ندهید. ✓

از حضور در اماکن شلوغ پرهیز نمایید. ✓

در صورت امکان، کار خود را به صورت دورکاری انجام دهید. ✓

از ماندن در کنار سایر افراد به مدت بیش از ۱۵ دقیقه در اماکن بسته و بدون تهویه پرهیز کنید.





حین ماندن در منزل چه کارهایی باید انجام دهیم؟

برای کمک به متوقف کردن انتشار ویروس کرونا و بیماری کووید-۱۹ از شما خواسته می شود که:

تعاملات و روابط اجتماعی خود را محدود کنید (صفحه ۸ را ببینید)

یا

خود را در منزل قرنطینه نمایید.

اگر احساس ناخوشی دارید، در اینجا برخی اقدامات عملی پیشنهاد می شوند که شما می توانید انجام دهید:

✓ اعضای خانواده خود را آگاه کنید. به دوستان و همسایگان نیز تلفن کرده و به آنها بگویید که احساس ناخوشی دارید و از ملاقات حضوری آنها معذور هستید.

✓ خریدهای خود را به صورت اینترنتی یا با تماس تلفنی انجام دهید. وقتی خریدهای شما را به در منزل آوردند، از آنها بخواهید که همان جا پشت درب منزل بگذارند و اجازه ندهید وارد منزل شما شوند.

✓ اگر از اعضای خانواده شما افرادی حساس به کرونا هستند (صفحه ۶ را ببینید)، سعی کنید:

- فاصله حداقل ۱/۵ متر را با آنها حفظ کنید و تا جایی که امکان دارد با آنها مدت زیادی در یک جا (آشپزخانه، حال و پذیرایی، و ...) نمانید.
- از لیوان و حوله جداگانه استفاده نمایید.
- وقتی به حمام یا توالت می روید، قبل از بیرون آمدن سطوح آنجا را بشویید.
- تمام افراد خانواده به طور مرتب دست های خود را با آب و صابون بشویند.

فاصله گرفتن از اعضای خانواده و عزیزانمان بسیار دشوار است. اما اگر به سلامت آنها اهمیت می دهیم، می بایست اقدامات بهداشتی را به خوبی رعایت کرد تا هر چه سریع تر این بیماری ریشه کن شود.

✓ شخصاً برای خرید دارو به داروخانه مراجعه نکنید و از اعضای خانواده که سالم هستند و علائمی ندارند بخواهید که این کار را برای شما انجام دهند.



چگونه می توانم خود را ایزوله کنم؟

✓ خودقرنطینگی به معنای ماندن در خانه و قطع تماس با دیگر افراد است. اگر شما علائم بیماری کووید-۱۹ را دارید، بهتر است که این کار را انجام دهید. این کار برای جلوگیری از انتشار ویروس و ابتلای دیگر افراد بسیار حیاتی است.

✓ اگر برخی از علائم بیماری را دارید، شما باید خود را قرنطینه کرده و با اورژانس (تلفن ۱۱۵) یا سامانه ۴۰۳۰ تماس بگیرید. اگر آنها احساس کنند که برای تأیید ابتلا به بیماری نیاز به انجام آزمایشات دارید، شما را راهنمایی خواهند کرد.



✓ تا زمانی که منتظر پاسخ آزمایش هستید، یا پاسخ آزمایش شما مثبت شده است، اما علائم خفیفی را تجربه می کنید (جزو ۸۰ درصدی هستید که علائم بیماری در آنها خفیف است) نیازی به بستری در بیمارستان نداشته و بهترین راه خودقرنطینگی در منزل است.

هنگام گشت و گذار در فضای مجازی (اینترنت، واتساپ و ...) بسیار مراقب باشید. فضای مجازی مملو از اطلاعات غیر صحیح است. سعی کنید از منابع معتبر اطلاعات دریافت کنید.

برخی منابع معتبر که می توانید به صحت اطلاعات آنها اطمینان داشته باشید عبارتند از:

- سایت وزارت بهداشت، درمان، و آموزش پزشکی
- سامانه ۴۰۳۰
- صدا و سیما
- سایت های دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور
- افراد صاحب نظر، مانند پزشکان و اساتید دانشگاه های علوم پزشکی

راهنمای خود قرنطینگی

حین خودقرنطینگی علیه بیماری کووید-۱۹، نکات ۱۱ گانه‌ی ذیل را رعایت کنید:

۱. ماندن در خانه

به مدرسه، دانشگاه، اماکن مذهبی، اماکن عمومی، گردهمایی‌های اجتماعی و سر کار نروید. تا زمانی که بهبود پیدا نکرده‌اید از وسایل حمل و نقل عمومی یا تاکسی استفاده نکنید.

۲. فاصله گرفتن از اعضای خانواده در منزل تا جایی که امکان دارد

از تماس فیزیکی یا اعضای خانواده در منزل پرهیز کنید. در اتاق‌های بمانید که دارای پنجره باشند. در صورت امکان، از توالت و حمام جداگانه استفاده کنید. اگر این کار امکان ندارد، توالت و حمام را همیشه تمیز و ضدعفونی کنید.

۳. شستن مرتب دست‌ها

دست‌های خود را در طول شبانه‌روز با آب و صابون بشویید. این یکی از مهمترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید.

۴. پوشیدن ماسک

در طول دوران قرنطینه، تا زمانی که کاملاً بهبود نیافته‌اید از ماسک استفاده کنید. اگر از اعضای خانواده کسی از شما پرستاری می‌کند و به ناچار در تماس نزدیک با شما قرار دارد، او نیز می‌بایست ماسک بزند.

۵. پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه

هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی یا آرنج خود بپوشانید. سپس، دستمال کاغذی را در یک سطح آشغال درب دار انداخته و دست‌های خود را بشویید.

۶. جدا کردن وسایل خود از دیگران

ظروف، لیوان، استکان، فنجان، حوله، شانه، ادکلن، عطر، رختخواب، و دیگر وسایل خود را از سایر اعضای خانواده جدا کنید. پس از استفاده، آنها را با آب گرم و صابون بشویید. تا حد امکان به کنترل تلویزیون، کولر، و دسته‌های بازی‌های رایانه‌ای که دیگر اعضای خانواده هم از آنها استفاده می‌کنند دست نزنید.

۷. بررسی علائم بیماری

اگر علائم بیماری در شما شدت یافت، با اورژانس (شماره ۱۱۵) یا سامانه ۴۰۳۰ تماس بگیرید.



۸. از پذیرفتن مهمان و ملاقات کننده در منزل پرهیز کنید.

در صورت امکان، اجازه ندهید مهمان به منزل شما بیاید. از پذیرفتن دوست، فامیل و آشنایان در منزل اجتناب کنید.

۹. نظافت منزل

بسیاری از مواد شوینده که در سوپرمارکت‌ها به فروش می‌رسند قابلیت از بین بردن ویروس روی سطوح را دارند. سطوح گوناگون موجود در منزل را با این مواد شوینده تمیز و ضدعفونی کنید. هنگام ضدعفونی کردن از دست‌کش یکبار مصرف استفاده کنید و پس از استفاده آن را دور بندازید. پس از درآوردن دستکش‌ها، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.

۱۰. شستن لباس و رخت‌های چرک

هنگام برداشتن و جابجایی لباس‌ها و رخت‌ها دستکش بپوشید. لباس‌ها را با مایع / پودر لباسشویی و آب گرم با دمای بالاتر از ۶۰ درجه سلسیوس بشویید. تمام سطوح اطراف ماشین لباسشویی یا محلی که شستشوی دستی انجام داده‌اید را ضدعفونی کنید.

۱۱. مدیریت آشغال/زباله‌ها

از کیسه‌های پلاستیکی برای جمع‌آوری آشغال/زباله استفاده کنید. هنگامی که حدود سه چهارم (۷۵ درصد) کیسه پر شد، آن را گره بزنید و درون یک کیسه زباله دیگر قرار دهید. کیسه زباله دوم را نیز کرده زده و از منزل خارج کنید.

در طول قرنطینه بودن خود را شاداب نگه دارید. شیوع بیماری‌های عفونی، مانند کووید-۱۹ می‌تواند سبب ایجاد نگرانی در افراد شده و سلامت روان را تحت تأثیر قرار دهد. واضح است که همه انسان‌ها در این خصوص اضطراب دارند، اما در عین حال کارهای زیادی هستند که می‌توان برای غلبه بر این اضطراب و مدیریت سلامت روان خود در چنین شرایطی انجام داد:

- تا آنجا که می‌توانید نرمش و ورزش‌های سبک در منزل انجام دهید. ✓
- اگر در منزل، باغ یا حیاط دارید به آنجا رفته و از هوای تازه لذت ببرید. حفظ فاصله از دیگران را به خاطر داشته باشید. ✓
- با دوستان، اقوام و آشنایان خود به صورت مجازی در تماس باشید. ✓
- فیلم‌های مورد علاقه خود را نگاه کنید و به موسیقی‌های مورد علاقه خود گوش دهید. ✓



نکات مهم در استفاده از ماسک‌ها

- ✓ طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت، علاوه بر پرسنل درمان (پزشکان، پرستاران و ...)، تنها افرادی که علائم بیماری کووید-۱۹ را دارند می‌بایست از ماسک استفاده نمایند.
- ✓ در صورت حضور در اماکن عمومی ماسک بزنید. اگر علائم بیماری کووید-۱۹ (سرفه، تب و تنگی نفس) را احساس نمی‌کنید هم ماسک‌های سوپاپ‌دار و هم ماسک‌های پزشکی معمولی در چنین مواردی کفایت می‌کنند.
- ✓ اگر علائم بیماری کووید-۱۹ (سرفه، تب و تنگی نفس) را احساس می‌کنید، از ماسک‌های سوپاپ‌دار استفاده نکنید.
- ✓ ماسک‌ها قابل شستشو، ضدعفونی و استفاده مجدد نیستند، بلکه یک بار مصرف بوده و تنها برای مدت ۸ ساعت می‌بایست استفاده شوند.



ماسک‌های سوپاپ دار



ماسک‌های پزشکی



توصیه‌های تغذیه‌ای در مقابله با کووید-۱۹



هر روز غذاهای تازه و غیرفراوری شده بخورید. ✓

- میوه، سبزی، حبوبات (مانند عدس و لوبیا)، و غلات کامل (مانند ذرت فراوری نشده، جو دوسر، گندم)، و غذاهای حیوانی (مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ، و شیر) بخورید.
- روزانه، ۴ واحد میوه، ۵ واحد سبزیجات، ۱۸۰ گرم غلات، و ۱۶۰ گرم گوشت و حبوبات (گوشت قرمز ۲-۳ بار در هفته؛ گوشت سفید: ۲-۳ بار در هفته).
- برای میان وعده، به جای غذاهای حاوی مقدار زیاد قند، نمک و چربی از سبزیجات خام و میوه تازه استفاده کنید.
- سبزیجات و میوه‌ها را بیش از حد حرارت ندهید، زیرا باعث از دست رفتن ویتامین‌های مهم می‌شود.
- اگر از سبزیجات و میوه‌های کنسروی یا خشک شده استفاده می‌کنید، انواعی را انتخاب کنید که به آنها شکر و نمک افزوده نشده باشد.

هر روز به مقدار کافی آب بنوشید. ✓

- روزانه، ۸-۱۰ لیوان آب بنوشید.
- بهترین نوشیدنی آب است، اما شما می‌توانید از دیگر نوشیدنی‌ها، میوه‌ها و سبزیجات آبدار، مانند آب لیمو (رقیق شده در آب و بدون شکر)، چای و قهوه استفاده کنید. مراقب باشید که کافئین به مقدار زیاد دریافت نکنید. همچنین از نوشیدن آب میوه‌های شیرین شده، شربت‌ها و آب میوه‌های صنعتی پرهیز کنید.



✓ چربی و روغن را به مقدار متوسط مصرف کنید.

- به جای چربی‌های اشباع (مانند، چربی‌های موجود در گوشت، کره، روغن نارگیل، خامه و پنیر پرچرب) از چربی‌های غیراشباع (مانند، چربی ماهی، آووکادو، آجیل‌ها، روغن زیتون، سویا، کانولا، آفتابگردان، و ذرت) استفاده کنید.
- بیشتر از گوشت سفید (مانند، ماهی و مرغ) که چربی آنها کمتر از گوشت قرمز است استفاده کنید.
- از خوردن گوشت‌های فرآوری‌شده (مانند، سوسیس، کالباس، همبرگر و ...) پرهیز کنید.
- در صورت امکان، از محصولات لبنی کم‌چرب استفاده کنید.

✓ نمک و شکر کمتری بخورید.

- هنگام پخت غذا، از نمک کمتر استفاده کنید.
- روزانه کمتر از ۵ گرم نمک (حدود یک قاشق چای‌خوری) مصرف کنید. از نمک ید دار استفاده کنید.
- از خوردن فست‌فودها و غذاهای آماده پرهیز کنید، زیرا حاوی مقادیر زیادی نمک و/یا شکر هستند.
- مصرف نوشیدنی‌های گازدار و شیرین (مانند، نوشابه‌ها، دلستر، و شربت‌ها و آبمیوه‌های صنعتی) را به حداقل برسانید.

✓ بیرون از منزل غذا نخورید.

- برای کاهش احتمال مواجهه با دیگر افراد و سطوح آلوده، و کاهش ریسک ابتلا به بیماری کووید-۱۹، در منزل غذا بخورید.
- رستوران‌ها، فست‌فودی‌ها، کافی‌شاپ‌ها و دیگر اماکن عمومی سرو غذا مکان‌های آلوده‌ای هستند که احتمال ابتلای شما به ویروس کرونا را افزایش می‌دهند.

