

اداره اطلاع رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش استان البرز:

## راه‌های پیشگیری از کرونا ویژه دانش آموزان

کرج (پانا) - راهکار کلیدی برای جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا از طریق اداره اطلاع رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش استان البرز به کلیه دانش آموزان اعلام شد.

راهکار کلیدی برای جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا به شرح زیر پیشنهاد شده است:

ویروس کرونا، عمدتاً از راه دهان، بینی، چشم و گوش وارد بدن می‌شود. بنابراین دست‌ها را با آب و صابون شست و شوی کامل با آب و مایع دستشویی به این ۴ قسمت بدن ننزید. هر روز چندین بار دست‌ها 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.

همراهتان یک مایع ضدعفونی کننده کوچک داشته باشید تا در محیط‌های عمومی مانند مترو و خیابان و ... که دسترسی سریع به آب و مایع دستشویی ندارید، بعد از تماس با افراد و اشیاء، مدام دست‌ها را ضدعفونی کنید. اگر نزدیک شما، کسی سرفه یا عطسه کرد، فوری دهان و بینی‌تان را ببندید و حتی‌المقدور چند متری از او دور شوید، چون یکی از راه‌های انتقال کرونا، تنفس است.

اگر مسئول اشیائی هستید که دست‌های افراد مدام با آن‌ها در تماس است، آن‌ها را با آب و مایع ضدعفونی کنید مانند دستگیره‌ها، در، ستون‌ها، فلزی اتوبوس و مترو که افراد برای حفظ تعادل آن‌ها را می‌گیرند، پیشخوان بانک‌ها و ادارات، خودکارها، های عمومی بانک‌ها، دکمه‌های آسانسور و خودپردازها، نازل بنزین، نرده‌های کنار پله‌ها و غیره.

همچنین سعی کنید تا حد امکان به چنین اشیائی دست نزنید و اگر هم زدید (که اکثراً ناگزیر هستید) دست‌ها را خود را بشویید یا ضدعفونی کنید و قبل از شست و شو، به آن ۴ قسمت بدن که در بند اول گفتیم، دست نزنید.

دست دادن و روبوسی را به حداقل ممکن برسانید. بلافاصله بعد از ورود به خانه، دست‌ها 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، میوه‌ها، سبزیجات و داروهای تقویتی، ارتقا دهید.

خوردن روزانه یک لیوان "آب ولرم + آب لیموی تازه + یک قاشق عسل طبیعی" توصیه می‌شود. میوه‌ها و سبزیجات را کاملاً بشویید. غذای آلوده از راه‌های انتقال کروناست. از خوردن غذا و مایعات در جاها و غیره، مطمئن خودداری کنید. غذاهایتان کاملاً پخته شود؛ بنابراین از خوردن غذاهای نیم پز مانند تخم مرغ عسلی، استیک نیم پز یا آبدار خودداری کنید. تاکید می‌شود مرغ و گوشت قرمز و شیر را خوب بجوشانید و کامل بپزید و مصرف ویتامین C، میوه و سبزی سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و فرد را در مقابل ابتلا به ویروس کرونا مقاوم می‌کند. مسواک‌تان را مدام بشویید و ضدعفونی کنید.

تا حد امکان در خانه بمانید، اگر بیرون رفتید بکشید به جاها و شلوغ نروید و مدام دست‌ها را ضدعفونی کنید