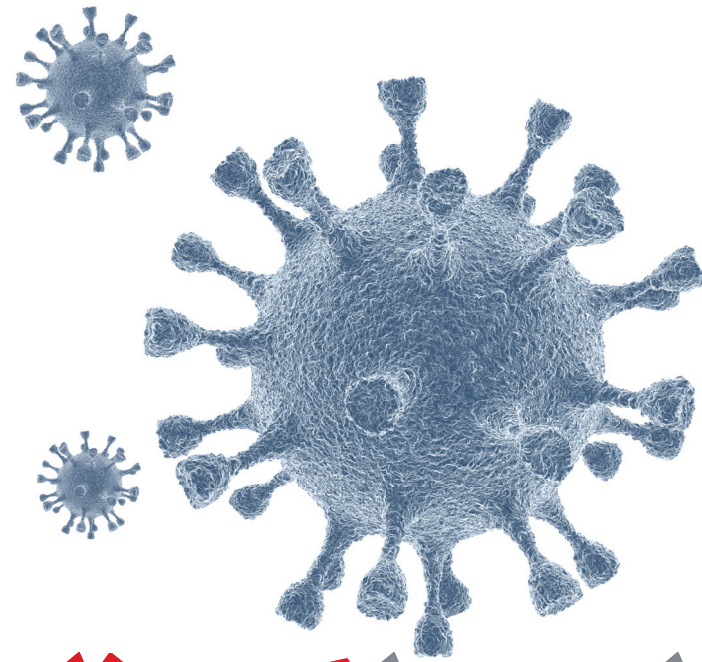


# پیشگیری ۱۰ راه برای



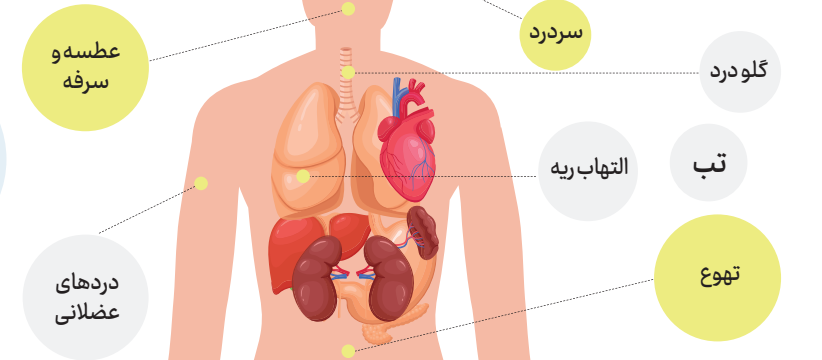
# مبارزه با کرونا

ویروس کرونا بعد از یک ماه از شناسایی اولین فرد مبتلا در چین به ایران رسیده است، بیماری که اگر چه سرعت انتشار آن بالاست ولی طبق اعلام متخصصان با پیشگیری و رعایت بهداشت فردی می توان جلوی ابتلا به آن را گرفت

## به نگرانی های اجتماعی دامن نزنید:

- کرونا یک بیماری است و برای مبارزه با آن باید جامعه از نظر روحی و روانی آماده باشد.
- اخبار مرتبط با بیماری را بهتر است از رسانه های رسمی و شبکه های اجتماعی آنها دنبال کنید.
- اگر می خواهید خبر و تصویری را در ارتباط با بیماری کرونا باز نشر دهید به منابع خبر توجه کنید.
- به التهاب و نگرانی های اجتماعی در خصوص ویروس کرونا دامن نزنید و شایعات را منتشر نکنید.
- از نوشتن متن های طنز و شوخی با بیماری کرونا و انتشار آنها خودداری کنید.
- با بیماران مبتلا به ویروس کرونا با مهربانی برخورد کنید و به آنها انگ نزنید.

## علائم و نشانه های ابتلا به ویروس کرونا



به ترس نه از کرونا  
بیش از ۸ هزار نفر از بیماران بهبود یافته و از مراکز درمانی مرخص شده اند.

۷۰,۰۰۰ نفر  
در یک ماه حدود ۷۰ هزار نفر در جهان به این بیماری مبتلا شده اند.

تاکنون بیش از ۳۰ کشور جهان درگیر کرونا شده اند.

۲۰۲ درصد بیماران مبتلا به کرونا در جهان جان شان را از دست داده اند.  
۲/۲ درصد

تعداد کودکانی که به این بیماری مبتلا شده اند، بسیار کم بوده است

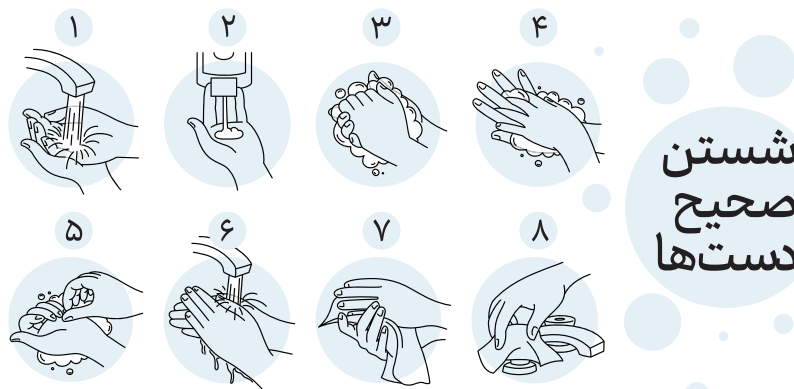
## سیستم ایمنی بدن را تقویت کنیم

**C** مواد غذایی که ویتامین C دارند: پرتقال، لیمو ترش و شیرین، فلفل سبز و قرمز، فلفل دلمه ای، جعفری، کلم بروکلی، گریپ فروت

**B6** مواد غذایی که ویتامین B6 دارند: سینه مرغ، لوبیا چیتی، کنجد، نخود سبز، گوشت گوساله

**D** مواد غذایی که ویتامین D و کلسیم دارند: ماهی، تن ماهی، شیر و لبنیات، تخم مرغ و سبزیجات

خوردن آب میوه: آب مرکبات مانند پرتقال، کیوی، لیمو، گریپ فروت و... آب هویج، آب گوجه فرنگی



سؤالات خود را درباره بیماری کرونا از تلفن گویای وزارت بهداشت با شماره ۱۹۰ پرسید