

واکسیناسیون عمومی؛ بهترین راهکار برای حفظ سلامت جامعه

هموطن گرامی:

**در صورتی که هنوز واکسن نزده اید، سریعاً برای تزریق
واکسن اقدام نمایید.**

**در صورتی که دو نوبت واکسن نزده اید، حتماً برای نوبت سوم
واکسن مراجعه نمایید.**

توصیه های لازم برای پیشگیری از ابتلا به امیکرون:

- ✓ استفاده از ماسک، رعایت اصول بهداشتی و شستشوی دست ها را رعایت کنید.
- ✓ فاصله حداقل ۵/۱ متری را از افراد دیگر رعایت کنید.
- ✓ از حضور در مکان های دربسته که تهویه هوا کم است خودداری کنید.
- ✓ در صورتی که هنوز واکسینه نشده اید، سریعاً برای تزریق واکسن اقدام نمایید.
- ✓ اگر واکسینه شده اید حتماً دوز سوم واکسن را دریافت کنید.
- ✓ در صورت مشاهده ی علائم به پزشک مراجعه کنید و اصول قرنطینه را رعایت نمایید.

بعد از ابتلا به امیکرون چگونه از خود مراقبت کنیم:

✓ برای انجام درمان مناسب به پزشک مراجعه نمایید و پیگیر درمان خود باشید.

✓ داروهای تجویز شده را بطور صحیح مصرف نمایید.

✓ به اندازه ی کافی استراحت داشته باشید.

✓ مایعات فراوان بنوشید.

✓ تغذیه ی مناسب داشته باشید.

علائم امیکرون چیست؟

خارش گلو، سرفه خشک، خستگی شدید، درد عضلانی
ملایم، تعریق می‌باشند.

علائم با تعریق زیاد، ضعف و سردرد شروع می‌شود و
سپس سرفه و تنگی نفس و در مواردی علائم گوارشی
بروز می‌کند.

چند راهکار ساده برای مقابله با سویه اومیکرون عبارتند از:

- مصرف به اندازه ویتامین D برای عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از ابتلاء به کووید-۱۹ و پس از آن، بهبودی بعد از ابتلاء به این بیماری حیاتی است. بنابراین افراد باید سطح این ویتامین را در بدن خود بسنجند و به منظور افزایش سطح آن به اندازه کافی نور خورشید دریافت کنند.
- یک خواب خوب شبانه می‌تواند باعث شادابی بدن و ذهن افراد شود.
- ورزش کنید، فعال باشید و خوب غذا بخورید. ورزش کردن در حد اعتدال و فعال بودن از جمله راهکارهای ساده اما در عین حال مؤثر برای تقویت سیستم ایمنی بدن افراد هستند.
- مصرف غذاهای حاوی ویتامین C یا zink (روی) نیز برای حفظ سلامتی افراد بسیار مؤثر هستند.
- حفظ آرامش با انجام تمرینات تنفسی نیز می‌تواند باعث افزایش عملکرد سیستم ایمنی افراد شود.