بایدها و نبایدهای تغذیه در فصل بهار

گروه تغذیه و سلامت – برای در امان ماندن از بیماری‌ها در فصل بهار باید به خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های مصرفی توجه کنید.

بهار بهترین و معتدل‌ترین فصل در میان فصول چهارگانه است. هوا در بهار به تدریج گرم می‌شود و سرمای زمستان تحلیل می رود.

مزاج بهار گرم و تر است و گرما و رطوبت برای حفظ سلامتی لازم و ملزوم یکدیگرند. برای در امان ماندن از بیماری ها در فصل بهار به خوراکی ها و نوشیدنی های مصرفی توجه کنید.

کمتر غذا بخورید!

در بهار مزاج، حرارت و میزان رطوبت بدن تغییر می کند و اخلاط بدن با گرم تر شدن هوا و عبور از زمستان سفت و منجمد می شوند و قدرت هضم و جذب در سیستم گوارش کاهش می‌یابد. بنابراین بهتر است در فصل بهار برای اینکه دچار مشکلات کمتری شوید؛ غذای کمتری مصرف کنید.

کم خوری در بهار باعث می شود بدن راحت تر بتواند خود را با شرایط تطبیق بدهد و دچار مشکلات کمتری شود.

در این فصل ورزش‌های سبک و معتدل توصیه می‌شود

در این فصل، غذاهای گرم و خشک نخورید و از انجام ورزش زیاد و سنگین اجتناب کنید. همچنین از حمام مکرر خودداری شود و به جای آب از عرق کاسنی یا عرق شاه تره استفاده شود.

گرسنگی نکشید!

گرسنگی سبب تحریک بیشتر اخلاط (خلط‌های چهارگانه) می شود پس نباید اجازه دهید که بیش از حد گرسنه شده و سپس غذا بخورید. در این فصل هنگام گرسنگی بهتر است مواد غذایی سبک و کم کالری مثل میوه ها و سبزیجات را میل کنید.

حجامت و سلامت در بهار

بهار بهترین فصل برای اقداماتی مانند حجامت است. این تدابیر، هم اخلاط فاسد را از بدن خارج می کنند و هم غلبه خون را می کاهند.

شاید به همین دلیل ساده است که بسیاری از افراد دچار آلرژی بهاری، تنها با یک حجامت ساده، درمان می شوند. البته توجه کنید که این کارها باید با مشورت و نظر پزشک مجرّب صورت بگیرد.

جنس لباس در بهار

یکی از بهترین پیشنهادهای پوشش در فصل بهار، لباس هایی با جنس کتان هستند که هوای گرم را بین پوست بدن و لباس نگه نمی‌دارند و سبب عرق کردن شما نخواهند شد و بدن را تازه و خنک نگه می دارند.

این لباس ها که در بین آقایان طرفداران زیادی دارند، هم مناسب محل کار و هم مناسب مهمانی هستند. از معایب این لباس ها این است که خیلی راحت چروک می شوند و ظاهر بدی به خود می گیرند.

مصرف زیاد گوشت ممنوع!

مصرف زیاد گوشت باعث افزایش گرمی و رطوبت در بدن می شود و چون مزاج فصل بهار هم گرم و تر است، مصرف بیش از حد گوشت باعث ایجاد بیماری در بدن می‌شود.

مصرف غذاهایی که خون رقیق در بدن تولید می‌کنند

تلطیف غذا ممکن است در ذهن این معنی را ایجاد کند که باید غذایی خورده شود که از آن خون رقیق تولید شود. یا ممکن است کسی با شنیدن این کلمه فکر کند که باید غذای کمتری در این فصل مصرف کند؛ درحالی که مقصود از تلطیف غذا هیچ‌کدام از دو معنی فوق نیست.

غذاهایی که خون رقیق در بدن تولید می کنند، اغلب طبیعت گرم دارند و مصرف غذاهای با طبیعت گرم در این فصل مناسب نیست بلکه باید غذاهای غلیظ و با طبیعت سرد مصرف شود تا هیجان و رقت اخلاط و مواد را تعدیل کند.

بهتر است در فصل بهار از خوردن غذاهای شور و غلیظ مانند کله‌پاچه، گوشت گاو، خامه و ماست ترش پرهیز کرد. غذاهای کنسروی، مانده و پرخوری نیز در این فصل بسیار مضر است.

بهبودیافتگان کرونایی در چه صورتی می توانند روزه بگیرند؟

گروه تغذیه و سلامت – مدیر بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری درباره شرایط روزه گرفتن بهبودیافتگان کرونایی توضیحاتی را ارائه کرد.

پیام طبرسی مدیر بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری اظهار کرد: در گذشته ویروس هایی مشابه کرونا وجود داشتند که کشندگی آن ها نسبت به کووید ۱۹ بیشتر بود.

سارس نوعی ویروس با قدرت کشندگی بالا بود که با گذشت زمان خود به خود محو شد. پس این احتمال وجود دارد که ویروس کرونا هم مانند سارس با گذشت زمان خود به خود محو شود.

طبرسی بیان کرد: ویروس دیگری به نام مرس هم وجود داشت که از طریق شتر در کشور عربستان شیوع پیدا کرده بود و به حالت تک گیری تبدیل شد. در علم پزشکی باید بدترین فرضیه را در نظر بگیریم تا غافل گیر نشویم.

ویروس کرونا با اطلاعات ابتدایی تصور می‌شد خفیف باشد در حالی که این طور نبود و اکنون ۱۰ برابر کشنده‌تر از آنفلوانزا است.

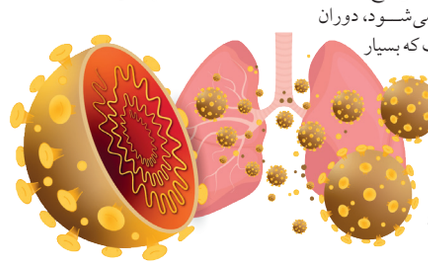
او گفت: فاصله گذاری اجتماعی باید همچنان ادامه داشته باشد؛ زیرا در صورت رعایت نکردن نکات بهداشتی و فاصله گذاری اجتماعی افراد بیشتر به کرونا مبتلا می‌شوند؛ بنابراین اگر بخواهیم به زندگی عادی خود ادامه دهیم باید فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنیم.

حتی ممکن است تا سال ۲۰۲۲ همچنان نیاز باشد این فاصله گذاری را باید رعایت کنیم.

متخصص بیماری های عفونی تصریح کرد: بیمارانی که مبتلا به کووید ۱۹ هستند، پس از بهبودی دیگر دارو مصرف نخواهند کرد.

اما نکته‌ای که برای این نوع بیماری بسیار مهم محسوب می‌شود، دوران نقاهت سخت آن است که بسیار طولانی خواهد بود؛ زیرا این بیماری ضعف و بی حالی شدید برای فرد ایجاد می کند. بهتر است افراد بهبودیافته از بیماری کرونا در صورت احساس ضعف و بی حالی روزه نگیرند.

او تاکید کرد: توصیه ما به افراد بهبود یافته‌ای که روزه می گیرند، این است که تا می توانند در منزل بمانند و از فعالیت‌های سنگین جسمانی خودداری کنند؛ زیرا ضعف بدنی ممکن است موجب تشدید دوباره بیماری در فرد شود.



روزه برای چه کسانی مفیدتر است

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص طب ایرانی، گفت: افرادی که دچار پرخوری و پرنوشی هستند و یا مزاج سرد و تر دارند بیشتر از بقیه افراد از روزه داری نفع می‌برند.

ناصر رضایی پور، اظهار داشت: بسیاری از بیماری‌های بشر در دوره معاصر بیماری‌های ناشی از پرخوری و کم تحرکی هستند

بیماری‌هایی مانند کبد چرب، پرفشاری خون، چاقی و نقرس و ...، که در طب ایرانی بیماری‌های ناشی از امتلا می گویند یعنی انباشتگی بدن از مواد زائد و روزه داری از این جهت می تواند تأثیر بسیار خوبی در کاهش مواد زائد بدنی و در کاهش ورودی داشته باشد.

وقتی در یک تعادلی با خروج مواد زائد از بدن قرار می گیرد به کاهش امتلا و انباشتگی کمک می‌کند.

وی افزود: این انباشتگی در چهار خلطی که بدن را تشکیل می دهند هست از جمله در خلط خون مشاهده می‌شود.

این متخصص طب سنتی در خصوص اینکه روزه برای چه افرادی مفید است، گفت: افرادی که بیشترین نفع را در روزه داری می‌برند کسانی هستند که دچار پرنوشی و پرخوری باشند و یا مزاج سرد و تر دارند در این حالت روزه داری بهتر از هر داروی ضد چاقی یا کبد چرب و یا هر چیز دیگری می تواند به سبک شدن بدن و دفع مواد زائد و رطوبت‌های زائد بدن کمک کند.

رضایی پور تاکید کرد: ممکن است در ابتدای روزه داری افراد به علت اینکه دچار کاهش انرژی و تشنگی می‌شوند، وارد مرحله سوخت و ساز چربی می‌شوند و ممکن است علائم گوارشی بدبویی دهان و ... ایجاد شود ولی بعد از گذشت چند روز کم کم عادت می‌کنند و شرایط بهتری پیدا می‌کنند.

وی با اشاره به اینکه حتماً باید در طول ماه رمضان وزن کم کرد، گفت: در صورتی می توان فهمید که روزه داری خوبی داشته‌ایم که هر فردی بعد از ماه مبارک رمضان وزن کم کرده باشد و اگر در طول ماه مبارک نیم تا یک کیلو وزن کم شده باشد در این صورت متوجه می‌شویم که روزه‌داری خوبی را پشت سر گذاشته ایم.

بسته‌های پستی ناقل ویروس کرونا هستند؟

گروه تغذیه و سلامت – پاسخ به این سوال که آیا بسته‌های پستی ناقل کرونا هستند یا خیر، برای پیشگیری از ورود ویروس به داخل خانه اهمیت زیادی دارد.

در پی شیوع ویروس کرونا و تعطیلی مراکز خرید و همچنین لزوم خانه نشینی و حفظ قرنطینه خانگی، بسیاری از افراد برای تهیه لوازم مورد نیازشان به خرید الکترونیکی روی آورده و اکثر کالاهای مورد نیازشان را از طریق پست دریافت می‌کنند؛ بنابراین پاسخ به این سوال که آیا بسته‌های پستی ناقل ویروس کرونا هستند، برای پیشگیری از ورود ویروس به داخل خانه اهمیت زیادی دارد.

میزان ماندگاری ویروس کرونا روی سطوح مختلف، متفاوت است. این ویروس برروی برخی سطوح تنها چند ساعت زنده می‌ماند، اما سطوحی نیز هستند که تا چند روز به ویروس آلوده می مانند.

احتمال انتقال ویروس کرونا از طریق بسته‌های پستی به فردی که آن را لمس می‌کند با توجه به این که ویروس کرونا بیشتر از چند ساعت روی سطوح کاغذی و مقوایی زنده نمی ماند، کم است.

با توجه به این نکته، بهتر است پس از دریافت بسته‌ها از پستچی آن‌ها را به مدت چند ساعت خارج از خانه قرار دهید تا ویروس‌های احتمالی روی آن‌ها از بین بروند. همچنین می توانید با استفاده از مواد ضدعفونی کننده، این بسته‌ها را گندزدایی کرده و پس از آن دستان خود را با آب و صابون بشویید. به این نکته توجه داشته باشید که هنگام دریافت سفارش از پستچی، اقدامات احتیاطی و فاصله اجتماعی را رعایت کنید.

افرادی که پستچی یا پیک هستند، برای محافظت از خود در برابر بیماری باید از وسایل حفاظت فردی استفاده کرده و فاصله اجتماعی را رعایت کنند. در شرایطی که درمان قطعی برای ویروس کرونا وجود ندارد، رعایت نکات بهداشتی برای پیشگیری از ابتلا به این ویروس اقدامی حیاتی است؛ بنابراین توجه به پروتکل‌های ارائه شده توسط سازمان جهانی بهداشت و وزارت بهداشت، از اهمیت بالایی برخوردار است.

ضدعفونی همه مواد و لوازمی که از محیط بیرون وارد خانه می‌شوند، می تواند از ورود ویروس به داخل خانه و ابتلای اعضای خانواده به کرونا جلوگیری کند.

رعایت فاصله اجتماعی و شست و شوی دست‌ها زمانی که از بیرون وارد خانه می‌شوید و یا با وسایل و سطوح خارج از خانه تماس پیدا کرده اید، مهم‌ترین اقدام برای ریشه کن کردن این بیماری است.

نکاتی ساده و ضروری برای داشتن قلب سالم

گروه تغذیه و سلامت – ده نکته را که از مبتلا شدن به بیماری‌های قلبی جلوگیری می کند به صورت کوتاه و مفید برای شما جمع آوری کرده‌ایم.

نکاتی ساده و ضروری برای داشتن قلب سالم

با رعایت تنها ده نکته می توان از مبتلا شدن به بیماری‌های قلبی در امان بود. این نکات را که به صورت کوتاه و مفید ارائه شده است با دقت بخوانید و تا حد زیادی بدن خود را سلامت نگه دارید.

حرکات سالم انجام دهید

حداکثر ۵ روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه حرکات ورزشی انجام دهید؛ شما می توانید آن را به ۱۰ دقیقه نیز تبدیل کنید. آن را به هر راهی که می توانید انجام دهید، مثلاً برای رفتن به سر کار از دوچرخه استفاده کنید.

سیگار را ترک کنید

سیگار کشیدن یکی از علت‌های اصلی انسداد شریان‌های قلب و بیماری‌های مربوط به آن است. شما با ترک سیگار خطر سکته قلبی را به نصف افراد سیگاری می رسانید.

وزنتان را کنترل کنید

بالا بودن وزن، خطر مبتلا شدن به بیماری‌های قلبی را به شدت بالا می‌برد. به رژیم غذایی متعادل که شامل چربی‌های کم و استفاده زیاد از میوه‌ها و ورزش فراوان است روی آورید.

از ۵ سهم استفاده کنید

در هر روز از ۵ سهم میوه و سبزیجات استفاده کنید. به مربای صبحانه خود میوه خشک اضافه کنید و به سس پاستایتان سبزیجات اضافه کنید.

روغن ماهی بخورید

ماهی اسقومری ماهی ساردین و تن ماهی تازه و سالمون منشأ اصلی و سرشار از امگا۳ هستند که می تواند از قلب شما در برابر بیماری‌ها محافظت کند.

از استرس دوری کنید

اگر شما تحت فشار هستید ذهنتان را با راه رفتن پاک کنید. این کار افکار شما را متمرکز می‌کند و برای کم شدن تنش به شما کمک می‌کند. اگر این راه رفتن تندتند باشد جزء فعالیت‌های روزانه‌تان هم حساب می‌شود.

از خوردن روغن‌های اشباع دوری کنید

تغییرات کوچک در رژیم غذایی تان می‌تواند اثرات بسیار مثبتی روی سلامت شما داشته باشد. به جای شیرهای پرچرب از شیرهای نیم‌چرب استفاده کنید. از گوشت استفاده نکنید و غذاهای آب‌پز و بخارپز را به غذاهای سرخ‌شده و کبابی ترجیح دهید.

برچسب روی محصولات غذایی را بخوانید

برچسب روی محصولات را بخوانید تا متوجه شوید که هر کدام دارای چه موادی است تا بتوانید برای اینکه سالم‌تر زندگی کنید، انتخاب بهتری انجام دهید.

راه‌های پیشگیری از تشنگی در ماه مبارک رمضان

گروه تغذیه و سلامت – یک دکترای تغذیه و رژیم درمانی، راه‌های پیشگیری از تشنگی در ماه رمضان را تشریح کرد.

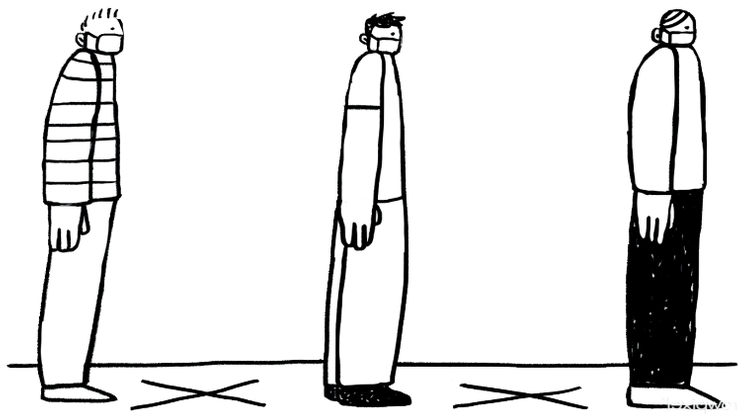
فریبا کوهدانی، دکترای تغذیه و رژیم درمانی، در ارتباط با کم آبی و راه‌های پیشگیری از تشنگی در ماه مبارک رمضان اظهار کرد: یکی از مشکلات شایعی که ممکن است در ایام روزه داری با آن مواجه شویم، حس تشنگی است. ما با یک انتخاب غذایی صحیح می‌توانیم این حس را کاهش دهیم. این رژیم شناس، افزود: در این ایام باید مراقب دریافت میزان کافی مایعات در فاصله افطار تا سحر باشیم و سعی کنیم از مقدار کافی مایعات حتماً استفاده کنیم.

او در خصوص وعده سحری و نکات تغذیه‌ای آن گفت: در این وعده باید سعی کرد از خوردن غذاهای شور، چرب و شیرین خودداری کنیم. هر ۳ عامل می‌تواند به تشدید حس تشنگی در طی روز منجر شود. اصولاً وقتی غذای شیرین می‌خوریم، موجب افزایش حجم ادرار خواهد شد. غذاهای شور تمایل مصرف آب را افزایش می‌دهند و ما برای دفع مقادیر اضافی نمک نیاز به آب بیشتر پیدا می‌کنیم. غذاهای چرب نیز به همین شکل تمایل به مصرف آب را بالا می‌برند.

کوهدانی تأکید کرد: در وعده سحری باید حتماً یک سهم میوه را داشته باشیم و سبزیجات را چه به فرم سالاد یا سبزیجات پخته داخل غذا مصرف کنیم. گروه سبزیجات و میوه‌ها علاوه بر اینکه خود دارای مقادیر بالایی از آب هستند به دلیل فیبر بالایی که دارند، می‌توانند حس تشنگی را کاهش دهند. او افزود: نکته مهم دیگر نوع نوشیدنی‌هایی است که انتخاب می‌کنیم. بنده توصیه می‌کنم از خوردن چای پررنگ در وعده سحر حتماً خودداری شود. از مایعاتی مثل آب و شیر هم در این وعده می‌توادن استفاده کرد.

چرا باید «طرح فاصله‌گذاری اجتماعی» را رعایت کنیم؟

■ همه افراد از جمله افرادی که در معرض ویروس کرونا قرار نگرفته‌اند، ملزم به رعایت فاصله اجتماعی هستند.



گروه تغذیه و سلامت – لازم است افراد به خصوص کادر درمانی بیمارستان‌ها برای حفظ سلامت خود در خانه بمانند تا با انجام این کار همگی با تلاش هم کرونا را شکست دهیم. با رعایت فاصله اجتماعی، می توانیم روند شیوع بیماری را کند کنیم.

در واقع حفظ فاصله اجتماعی باعث می‌شود موقعیت‌های کمتری پدید بیاید که ویروس فرصت داشته باشد از فردی به فرد دیگر سرایت کند.

به صورت اجبار برای خروج از خانه، همیشه و همه جا فاصله گذاری اجتماعی را به صورت زیر رعایت کنید:

۱_ در صورت امکان سرویس‌های رفت و آمد کارمندان یا کارکنان حذف شود و از خودروهای شخصی استفاده شود، در غیر اینصورت باید حتما فاصله یک تا دو متر بین سرنشینان رعایت شود.

۲_ مواجه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن و شبکه‌های اجتماعی کاهش یابد.

۳_ از سیستم تهویه استفاده شود یا باز گذاشتن پنجره‌ها به صورت جدی رعایت شود.

۴_ درصورتی که مواجه چهره به چهره ناگزیر باشد، باید در حداقل زمان ممکن با فاصله یک الی دو متر صورت پذیرد.

۵_ اجتناب از تماس کارکنان با یک دیگر از جمله دست دادن و برخورد با یک دیگر باید رعایت شود.

۶_ اجتناب از تجمع در محیط کار از جمله رخت کن، آبدارخانه، انبار و هر جایی که کارکنان تجمع می‌کنند باید فاصله گذاری را رعایت کرد.

۷_ ضرورت استفاده از محافظ پلاستیکی یا شیشه‌ای برای میز صندوق دار و نوار نقالی متحرک یا پیشخوان فروش امری لازم و ضروری است.

نکات ضروری برای مشتریان در مقابله با ویروس کرونا

_ کاهش مواجه چهره به چهره کارکنان با مشتری

_ پرداخت پول فقط از طریق الکترونیکی انجام شود.

_ رعایت بهداشت فردی با حفظ فاصله اجتماعی در این روزهای کرونایی در هر نقطه از کره زمین امری لازم و ضروری است.

_ یک نفر مسئول باید تب سنجی مشتریان قبل از ورود به فروشگاه را انجام دهد و در صورتی که تب افراد بالای ۸/۳۷ درجه بود از ورود آن‌ها صرف نظر کنند.

_ در اختیار قرار دادن دستکش یک بار مصرف به مشتریان امری لازم و ضروری است که در صورت رعایت نکردن شانس ابتلا افراد به ویروس کرونا را افزایش خواهد داد.

_ جلوگیری از ایجاد صف‌های طویل در مقابل صندوق دار با کنترل تعداد افراد ورودی به فروشگاه

_ رعایت فاصله یک الی دو متر در صف‌های صندوق دار را جدی باید گرفت.

سازمان بهداشت جهانی طی اطلاعیه‌ای اعلام کرده است که شستشوی مداوم دست‌ها با آب و صابون یا مایع، استفاده از دستکش و ماسک در مکان‌های پرتردد، رعایت فاصله گذاری اجتماعی، پرهیز از دست دادن وروبوسی و ... در پیشگیری از ابتلا به کرونا تاثیر زیادی دارد. فاصله گذاری اجتماعی هم امری مهم و جدی در پیشگیری از ابتلا به ویروس کروناست که در صورت رعایت نکردن باید منتظر ابتلای جمعیت زیادی از افراد به ویروس کرونا باشیم؛ بنابراین فاصله یک الی دو متر را در مکان‌هایی مانند صف نانوایی ها، فروشگاه‌ها و ... جدی بگیرید تا به این ویروس خطرناک و کشنده مبتلا نشوید.

بیشترین و کمترین میزان ابتلا به کرونا متعلق به کدام بیماری‌های زمینه‌ای است؟

گروه تغذیه و سلامت – ریسک ابتلا به ویروس کرونا در بیماری‌های زمینه ای مختلف، یکسان نبوده و احتمال ابتلا در برخی افراد بیشتر است. افرادی که از قبل دچار بیماری‌های زمینه ای هستند، ریسک بیشتری در ابتلا به ویروس کرونا داشته و نسبت به افراد سالم و بدون بیماری زمینه ای، خطر بیشتری آن‌ها را تهدید می کند؛ بنابراین رعایت نکات بهداشتی، حفظ فاصله اجتماعی و قرنطینه خانگی برای این افراد ضرورت بیشتری دارد.

افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، با ۱۷.۳ بیشترین ریسک ابتلا به ویروس کرونا را در میان بیماری‌های دیگر دارند. این افراد باید نکات بهداشتی را به خوبی رعایت کرده و داروهای تجویزی پزشک را با رعایت استراحت در خانه، به طور مرتب مصرف کنند.

پس از آن، افراد دیابتی با ۱۴.۲ درصد، در میان بیماری‌های دیگر ریسک بیشتری برای ابتلا به ویروس کرونا دارند. این افراد نیز در روزهای اپیدمی کرونا باید مراقب تغذیه و رژیم غذایی خود باشند.

احتمال ابتلا به ویروس کرونا در افراد مبتلا به سرطان نیز ۵.۵ درصد است. این افراد به دلیل ضعف سیستم ایمنی بدنشان، باید با رعایت نکات بهداشتی از ابتلا به این ویروس پیشگیری کنند.

بیماری‌های مزمن کلیوی، ۳.۴ درصد ریسک مبتلا شدن به ویروس کرونا را بالا می‌برد. این افراد نیز مانند بیماران زمینه ای دیگر، ملزم به رعایت نکات بهداشتی برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا هستند.

خطر ابتلا به ویروس کرونا در افرادی که از قبل دچار بیماری‌های ریوی هستند نیز وجود دارد؛ چراکه این ویروس به ریه‌ها بیشترین آسیب را رسانده و تاثیرات مخربی بر روی آن‌ها می گذارد. بیماری‌های ریوی ۲.۳ درصد و آسم به عنوان نوع خاصی از این بیماری‌ها ۱.۲ درصد ریسک ابتلا به ویروس کرونا را بالا می‌برند. افرادی که بیماری‌های مزمن خونی دارند، نسبت به سایر افراد با بیماری‌های زمینه ای ۲ درصد ریسک ابتلا به ویروس کرونا را دارند. ابتلا به اختلالات مزمن عصبی ۱.۴ درصد، بیماری‌های مزمن کبدی ۰.۸ درصد و بیماری‌های مادرزادی ۰.۳ درصد ریسک ابتلا به ویروس کرونا را افزایش می‌دهند.

افراد دارای بیماری HIV یا ایدز در میان همه بیماری‌های زمینه ای، کمترین ریسک ابتلا به ویروس کرونا را دارند. این بیماری تنها ۰.۲ درصد ریسک ابتلا به ویروس کرونا را بالا می‌برد. باید به این نکته توجه کرد که تنها افراد دارای بیماری‌های زمینه ای به ویروس کرونا مبتلا نمی‌شوند، بلکه افراد سالم نیز در معرض ابتلا به این ویروس هستند. اما افراد سالم احتمالا علائم خفیف تری از این بیماری را تجربه می‌کنند؛ بنابراین برای پیشگیری از ابتلا به کرونا، حفظ نکات بهداشتی و فاصله اجتماعی برای همه افراد ضروری است.

دکه مطبوعات

همراه داشتن مدارک شناسایی خودرو، راننده و بیمه، طبق قانون ضروری است
«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»
نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران