

# توصیه‌هایی برای پیشگیری از ابتلا به کرونا در موج زمستانی

همزمان با شکل‌گیری امواج جدید ابتلا به کرونا در برخی کشورهای جهان همچون چین، هندوستان، روسیه و ایالات متحده آمریکا، متخصصین توصیه‌های جدیدی برای مواجه شدن با این موج جدید [کووید ۱۹](#) ارائه می‌دهند که انجام آن‌ها می‌تواند تاثیری به سزا در عبور به سلامت از زمستان داشته باشد.

توصیه می‌شود، در صورت وجود فردی بیمار در محیط داخل خانه، در صورت امکان، از تماس نزدیک با وی خودداری کنید. در صورت امکان فاصله ۲ متری را بین فرد بیمار و سایر اعضای خانواده حفظ کنید. اگر از فردی که بیمار است مراقبت می‌کنید، مطمئن شوید که ماسک مناسبی زده‌اید و سایر اقدامات احتیاطی را برای حفظ امنیت خود انجام می‌دهید.

در صورت حضور در محیط‌های عمومی و سرویس‌های حمل و نقل همگانی از جمله اتوبوس، تاکسی و مترو، اگر به طور کامل واکسینه نشده‌اید، حداقل فاصله ۲ متری را از سایرین رعایت کنید. این موضوع به طور ویژه برای افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای و کسانی که سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند دارای اهمیت است.

در صورت ابتلا به بیماری، به هیچ عنوان خوددرمانی نکنید. اگر فرزند شما یا یکی از اعضای خانواده بیمار است، فوراً به پزشک مراجعه کنید. خوددرمانی و استفاده از داروهای اشتباه صرفاً منجر به بدتر شدن شرایط می‌شود.

در بیشتر موارد، سویه فعلی کووید علائم حاد را ایجاد می‌کند که می‌توان با داروهای ساده‌ای همچون پاراستامول و استامینوفن آن را درمان کرد. داشتن یک رژیم غذایی متعادل، خواب مناسب و ورزش منظم همگی برای سلامت عمومی و بهبود شرایط بیماران مفید هستند.

برای کمک به جلوگیری از انتقال کووید-۱۹، والدین باید به کودکان خود آموزش دهند که قبل از دست زدن به صورت، دست‌های خود را بشویند. استفاده از ماسک صورت هنگام حضور در اماکن عمومی همراه با فاصله‌گذاری اجتماعی توصیه می‌شود. به طور کلی توصیه می‌شود از حضور در مکان‌های شلوغ خودداری کنید.

در خاتمه توصیه میشود، بی دلیل وحشت نکرده و بر اثر ترس شایعه پراکنی نکنید. اخبار و توصیه‌های بهداشتی را تنها از مراجع رسمی و تأیید شده دریافت کرده و مراقب شایعات و اخبار دروغ باشید.