

در این قسمت مطالب آموزشی و خود مراقبتی بیماران یا پیشگیری از بیماری ها جهت استفاده عموم قرار داده می شود.
(حق ناشر برای نویسندگان هر مطلب محفوظ بوده و در داخل هر فایل موجود می باشد)

راهنمای آموزشی بیماران فشارخون بالا



راهنمای آموزشی بیماران دیابتی



رژیم غذایی کم نمک



جهت پیشگیری از بیماریهای حاد تنفسی مانند آنفلوآنزا و کرونا

چگونه از خود و دیگران محافظت کنیم؟



دستمال مصرف شده را
فوری پس از استفاده و
بطور مناسب دفع کنیم



هنگام سرفه یا عطسه،
بینی و دهان خود را با
دستمال کاغذی بپوشانیم



در صورت مشاهده
علائم شبه آنفلوآنزا، فوراً
به پزشک مراجعه کنیم



دست ها را بطور منظم
با آب و صابون بشوئیم



اگر در خود علائم شبه
آنفلوآنزا دیدیم،
در منزل بمانیم



اگر آثار شبه آنفلوآنزا
مشاهده کردیم، از
افراد (حداقل یک متر)
فاصله بگیریم



از مالیدن و تماس دست
آلوده با چشمها و بینی و
دهان خودداری کنیم



هنگام احوالپرسی
از درآغوش گرفتن،
بوسیدن و دست دادن
خودداری کنیم