

بایدهای مقابله با کرونا

در ورزشی

پارک‌ها:

رعایت فاصله مناسب (۱/۵ تا ۲ متر)
استفاده از دستکش هنگام
ورزش با تجهیزات ورزشی



بهداشت غذایی:

غذای پخته شده
شست و شوی میوه
عدم مصرف سبزیجات خام



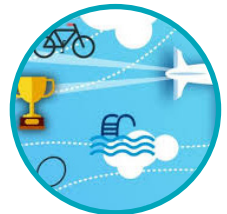
محیط باشگاه:

تهویه مناسب، ضد عفونی
سطوح و وسایل ورزشی



سفرهای ورزشی:

همراه داشتن ماسک، دستکش،
ضد عفونی کننده الکلی،
گواهی سلامت پزشکی



راه‌های افزایش ایمنی:

حفظ آرامش، خواب کافی،
فعالیت ورزشی منظم، تغذیه سالم،
ماندن در منزل



بهداشت تنفسی:

حاضر نشدن در اماکن عمومی
استفاده از دستمال یا آرنج
در هنگام عطسه و سرفه



علائم: تب، بدن درد، خستگی، سرفه خشک، تنگی نفس

راه‌های انتقال: لمس سطوح آلوده، ترشحات تنفسی فرد آلوده

در صورت بروز علائم ابتلا: مراجعه به تیم پزشکی