

زندگی سالم در طول دوران COVID-19

در طول دوران بیماری عالمگیر COVID-19، بسیاری از روال‌های معمول شما تغییر کرده‌اند. ممکن است کنترل و مدیریت وضعیت سلامت‌تان برای شما دشوارتر شده باشد. حالا از هر زمان دیگری مهمتر است که به فعال باقی ماندن و تغذیه مناسب فکر کنید. اطلاعات بیشتری درباره وضعیت سلامت خود در طول دوران بیماری عالمگیر کسب کنید.

اطلاعات و شواهد جدید درباره COVID-19، مدام در حال ظهور هستند. این بدان معناست که توصیه‌ها ممکن است بر اساس جدیدترین یافته‌ها یا اخبار جدید، دچار تغییر شوند. مدام به این صفحه و منابع زیر سر بزنید تا ببینید آیا تغییری در توصیه‌ها ایجاد شده یا خیر.

اطلاعات بیشتری درباره حفظ سلامت خود در طول دوران بیماری عالمگیر کسب کنید.

تغذیه سالم در طول دوران COVID-19

تغذیه سالم برای قوی نگه داشتن سیستم ایمنی بدن‌تان و کاهش دادن خطر ابتلا به بیماری و بیماری‌های مزمن ضروری است. اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید، به رعایت هرگونه توصیه غذایی از سوی ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی یا متخصص رسمی رژیم غذایی ادامه دهید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تغذیه سالم، این مطلب را ببینید:

- [تغذیه خوب در دوران بیماری عالمگیر COVID-19](#)

فعالیت بدنی در طول دوران COVID-19

فعالیت فیزیکی بخش مهمی از سلامت عمومی به حساب می‌آید. این امر همچنین می‌تواند به کنترل استرس در طول دوره فعلی بیماری عالمگیر COVID-19 کمک کند. بسیاری از افراد در حال حاضر در خانه می‌مانند و نیاز به کشف راه‌هایی برای ادامه تمرینات ورزشی دارند. شما می‌توانید در خانه و بدون نیاز به هیچ تجهیزات خاص یا فضای وسیعی، [مطابق با توصیه‌های ارائه شده برای فعالیت بدنی عمل کنید](#). برای کسب اطلاعات بیشتر درباره حفظ فعالیت بدنی، این مطلب را ببینید:

- [فعالیت بدنی در طول دوران COVID-19](#)

جلوگیری از آسیب دیدگی‌ها

آسیب‌دیدگی‌ها معمولاً دلیل اصلی مراجعه به بخش اورژانس هستند. بسیاری از این آسیب‌دیدگی‌ها قابل پیش‌بینی و پیشگیری هستند. در طول دوران بیماری عالمگیر، حفظ ایمنی موقع سپری کردن اوقات خود در فضای داخلی همراه با اعضای خانواده یا وقتی به بیرون می‌روید، اهمیت دارد. این احتیاط می‌تواند احتمال اینکه شما یا اعضای خانواده‌تان دچار آسیب دیدگی شوید را کاهش دهد. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره پیشگیری از آسیب‌دیدگی، این مطلب را ببینید:

- [منابع مربوط به پیشگیری از بیماری و آسیب‌دیدگی](#)
- [جلوگیری از آسیب دیدگی‌ها](#)

کنترل و مدیریت بیماری‌های مزمن در طول دوران COVID-19

اگر دچار یک بیماری مزمن هستید، مراقبت از وضعیت سلامت‌تان به صورت ویژه دارای اهمیت است. برای جلوگیری از ابتلا به COVID-19، اقداماتی انجام دهید و ببینید در صورت داشتن علائم باید چه کار کنید. تغذیه سالم و داشتن فعالیت بدنی می‌تواند به حفظ

حال مساعد شما کمک کرده و از بروز عوارض جلوگیری کند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره بیماری‌های مزمن خاص و COVID-19، لطفاً به لینک‌های زیر مراجعه کنید:

- [انجمن آرتریت: COVID-19 و آرتریت](#)
- [بنیاد آسم کانادا: ویروس کرونا \(COVID-19\) و آسم](#)
- [BCCDC: اطلاعات مربوط به COVID-19 برای افراد دچار بیماری‌ها مزمن](#)
- [انجمن ریه بریتیش کلمبیا: COVID-19](#)
- [بنیاد بیماری کرون و کولیت کانادا: COVID-19 و بیماری التهابی روده \(IBD\)](#)
- [بنیاد دیابت کانادا: سوالات متداول درباره COVID-19 و دیابت](#)
- [قلب و سکت: ویروس کرونا، بیماری قلبی و سکت](#)
- [نهاد بیماری‌های کلیوی بریتیش کلمبیا: ویروس جدید کرونا \(COVID-19\) و بیماری کلیوی](#)
- [بنیاد یوکی استخوان کانادا: سلامت استخوان‌های شما در طول دوران COVID-19](#)

مصرف الکل و سایر مواد

بیماری عالمگیر COVID-19 باعث افزایش بی‌حوصلگی و ملال، استرس و اضطراب برای افراد زیادی شده است. این شرایط مبهم باعث شده تا بسیاری از ما به الکل روی بیاوریم. یک گزارش اخیر از سوی مرکز تحقیقات مصرف و اعتیاد به مواد کانادا (CCSUA) نشان داد که کاندایی‌های زیر 54 سال طی دوران بیماری عالمگیر که در خانه هستند، مشروبات الکلی بیشتری مصرف می‌کنند. CCSUA همچنین توصیه‌هایی کاربردی درباره نحوه کاهش خطرات مرتبط با مصرف مشروبات الکلی را ارائه کرده است. برای مشاهده راهنمایی‌ها درباره نحوه کنترل استرس و مصرف مواد در این دوران مبهم و نامشخص، مطالب زیر را ببینید:

- [مرکز تحقیقات مصرف و اعتیاد به مواد کانادا: دستورالعمل‌های کانادا در زمینه مصرف کمخطر مشروبات الکلی \(PDF, 614KB\)](#)
- [مرکز تحقیقات مصرف و اعتیاد به مواد کانادا: کنار آمدن با استرس، اضطراب، و مصرف مواد در طول دوران COVID-19](#)
- [مرکز تحقیقات مصرف و اعتیاد به مواد کانادا: کنترل و مدیریت استرس، اضطراب، و مصرف مواد در طول دوران COVID-19: منبعی برای ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی و درمانی](#)
- [سلامت روانی و مصرف مواد](#)

COVID-19 و رابطه جنسی

ویروس COVID-19 در بزاق، مایعات تنفسی، ادرار و مدفوع دیده شده است. در حالی که ویروس، که با نام SARS-CoV-2 شناخته می‌شود، در مایعات واژنی یافت نشده، اما در مایع منی دیده شده است و برای مشخص کردن این موضوع که آیا ویروس از طریق رابطه جنسی منتقل می‌شود یا خیر به تحقیقات بیشتری نیاز است. این ویروس می‌تواند به افراد حاضر در فاصله 2 متری (6 فوتی) از فرد آلوده‌ای که سرفه یا عطسه می‌کند، سرایت کند. این ویروس همچنین می‌تواند از طریق لمس سطوح آلوده و سپس دست زدن به صورت، چشم‌ها، بینی یا دهان نیز سرایت کند. شما مطمئن‌ترین شریک جنسی خود هستید، و مطمئن‌ترین شریک(های) جنسی بعدی شما، فرد(افراد) هستند که با شما زندگی می‌کنند.

اگر حالتان خوب است و هیچ علائمی از COVID-19 ندارید، هنوز می‌توانید رابطه جنسی داشته باشید. اگر احساس بیماری می‌کنید، از رابطه جنسی صرف‌نظر کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر به این مطالب مراجعه کنید:

- [BCCDC: COVID-19 و رابطه جنسی](#)

کشیدن سیگار و سیگار الکترونیکی (ویپ)

سیگار کشیدن خطر دچار شدن به مشکلات سلامتی مانند بیماری قلبی و سرطان ریه را افزایش می‌دهد. این کار همچنین شما را در معرض ابتلا به عوارض ناشی از COVID-19 قرار می‌دهد. ترک سیگار می‌تواند وضعیت سلامتی شما را بهبود ببخشد و احتمال مرگ ناشی از بیماری‌ها را کاهش دهد. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره سیگار کشیدن، این مطالب را ببینید:

- [BCCDC: کشیدن سیگار الکترونیکی، سیگار و COVID-19](#)
- [بیماری مزمن انسدادی ریه](#)
- [ترک سیگار](#)
- [کشیدن سیگار الکترونیکی](#)

فرزندپروری در دوران COVID-19

فرزندپروری در دوران بیماری عالمگیر، می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. اگر باردار هستید یا به فرزند خود شیر می‌دهید، ممکن است سوالاتی در زمینه سلامت خود و سلامت نوزادتان داشته باشید. کودکان ممکن است بی‌حوصله و کسل شوند و دلشان برای دوستانشان تنگ شود. آنها ممکن است به خاطر تغییرات و محدودیت‌های جدید دچار ترس شوند. اطلاعات بیشتری درباره سلامت نوزادان و مادران در دوران بارداری و همچنین کمک به فرزند خود برای کنار آمدن با شرایط بیماری عالمگیر کسب کنید.

- [کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها و COVID-19](#)

آخرین به روز رسانی: 28 می 2020

اطلاعات ارائه شد درمطلب ویژه زندگی سالم در طول دوران COVID-19، از صفحه، [BCCDC: COVID-19 و رابطه جنسی](#) برگرفته شده است، آخرین تاریخ دسترسی 27 می 2020.

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca/healthfiles، یا واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اضطراری، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca دیدن کنید یا با شماره 1-8-1-1 (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنویان یا کم‌شنویان، با 1-1-7 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.