

• تهیه پوسترهای آموزشی

بهداشت فردی را جدی بگیرید

نکاتی که در این روزها باید بدانیم تا بمانیم

هرگز این شوینده ها را باهم قاطی نکنید

وایتکس + الکل = آسیب جدی به ریه

مایع سفید کننده + سرکه = سوختگی چشم

سرکه + انواع تمیز کننده = آسیب چشم و ریه

به هیچ عنوان وایتکس را با آب گرم حل نکنید !!!

به هیچ عنوان مارک های مختلف تمیز کننده را با هم مخلوط نکنید!

جهت کسب اطلاعات بیشتر به کانون همیاران بهداشت دانشگاه بیرجند پیوندید: [@hsc_birjand](https://www.instagram.com/hsc_birjand)

بدانیم تا بمانیم

راه های مقابله با استرس در طول شیوع کرونا

مشورت با اهل فن و مشاوران را فراموش نکنید!

یک سبک زندگی سالم را دنبال کنید: ورزش و...

برای مقابله با احساسات منفی خود به سرع نوشتن های الکی یا سیگار نروید!!

گوش کردن اخبار ناراحت کننده را کاهش دهید!

حرکات یوگا، مدیتیشن و یا حتی گوش دادن به موسیقی آرامش بخش راهکار خوبیست!

روتین زندگی خود را تغییر ندهید!! (دیر خوابیدن و یا دیر بیدار شدن)

جهت کسب اطلاعات بیشتر به کانون همیاران بهداشت دانشگاه بیرجند پیوندید: [@hsc_birjand](https://www.instagram.com/hsc_birjand)

چگونه از خانه ماندن طولانی مدت آسیب روانی نبینیم

محیط خانه را با رسیدگی به گل و گیاهان خود لذت بخش تر کنید!

با اعضای خانواده بازی گروهی انجام دهید: مثل: منج، اسمر فامیل، پانتومیم

لیستی از کارهای نیمه تمام خود را بنویسید و با هدف گذاری منظم به کار های نیمه تمام خود برسید!

فیلم و سریال ها و یا کتاب های مورد علاقه اتان که تا تمام مانده است را ببینید و بخوانید!

یه ساعت هایی از روز در خانه موسیقی آرامش بخش پخش کنید و از موسیقی لذت ببرید!

جهت کسب اطلاعات بیشتر به کانال همیاران بهداشت پیوندید: [@hsc_birjand](https://www.instagram.com/hsc_birjand)

اشباهات مرگباری که هنگام ماسک زدن مرتکب می شویم!

ماسکتون رو زیر بینی تون قرار ندهید!

چانه خود را خارج از ماسک قرار ندهید!

ماسک خود را پایین روی گردن قرار ندهید!

از ماسک های گشاد که لبه هایش با صورتتان فاصله دارد استفاده نکنید!

ماسک را تنها تا نوک بینی قرار ندهید، ماسک باید تا بالای بینی را پوشش دهد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر به کانال همیاران بهداشت پیوندید: [@hsc_birjand](https://www.instagram.com/hsc_birjand)



زمین خانه ماست، خانه خود را پاکیزه نگه داریم

در استفاده از کاغذ صرفه جویی کنیم.

درخت های جنگل را قطع نکنیم! :

از مواد غذایی ارگانیک استفاده کنیم! :

به انجمن های حمایت از محیط زیست پیوندیم! :

از اتومبیل شخصی کمتر استفاده کنیم! :

در هنگام خرید از کیسه های پلاستیکی استفاده نکنیم! :

**۲۲ اردیبهشت
روز زمین پاک**
گرامی باد! :

از لیوان یکبار مصرف استفاده نکنیم و لیوان شخصی همراه داشته باشیم! :

جهت کسب اطلاعات بیشتر در کانال همیاران عضو شوید! :

درمناگاه نوبختگان
 @hsc_birjand
 hsc_birjand
 همیاران بهداشت

برای مقابله با کرونا بدنتان را قوی کنید! :

درمناگاه نوبختگان
 همیاران بهداشت

مصرف ویتامین K
جعفری، پیاز، شلغم، خیار

مصرف ویتامین C
فلفل سبز، کشمش سیاه، پرتقال، بروکلی

مصرف ویتامین A
سیب زمینی، تخم مرغ، اسفناج، هویج، کلم

جهت کسب اطلاعات بیشتر به کانال پیوندید! :

@hsc_birjand
 hsc_birjand

فعالیت ورزشی در زمان شیوع کرونا

ورزش با شدت متوسط در افراد بدون علامت سودمند است شامل: (هوازی، قدرتی، کششی و تعادلی)

فعالیت فیزیکی با شدت متوسط اثرات مثبتی بر سیستم ایمنی دارد.

در افراد بیمار اگر دارای علائم (تب، لرز، علائم کووایدی و درد عضلانی) انجام فعالیت فیزیکی تا بهبودی کامل ممنوع است!!

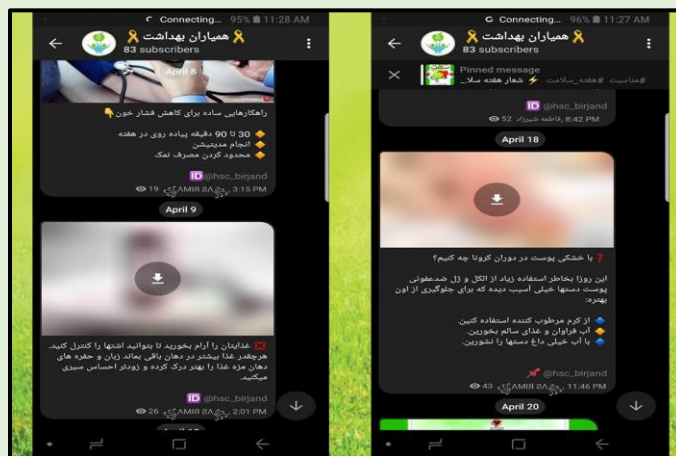
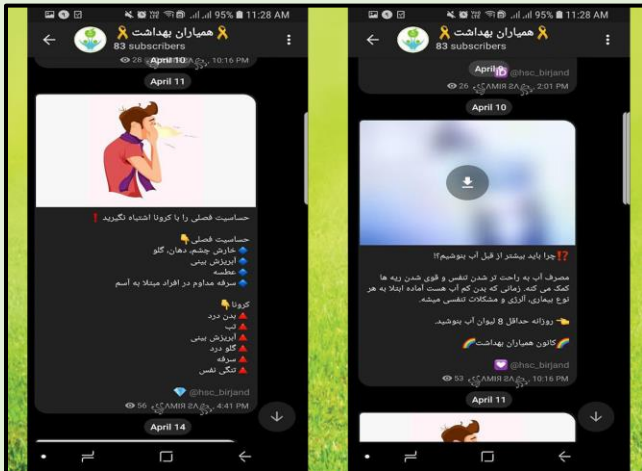
ورزش شدید در باشگاه ها و سالنهای شلوغ دارای مضرات بیشتری است!!

ورزش با شدت بالا و طولانی مدت باعث تضعیف سیستم ایمنی میشود!!

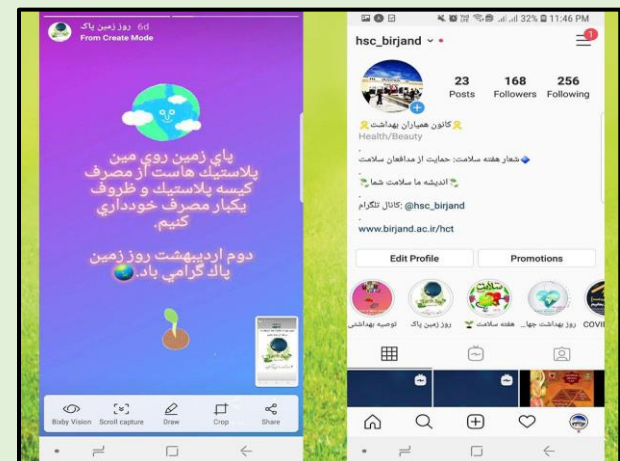
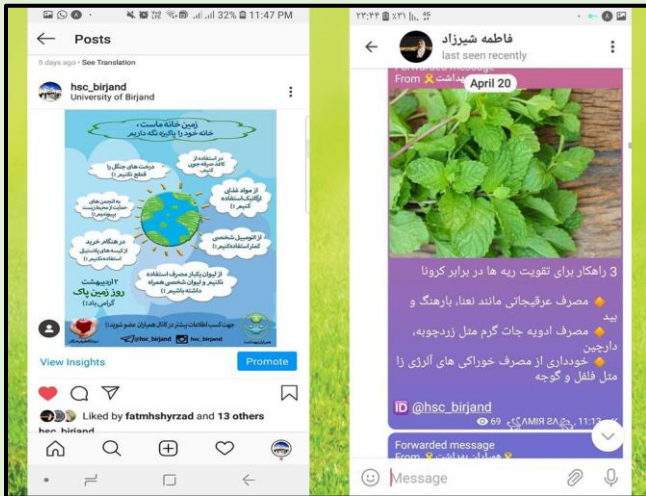
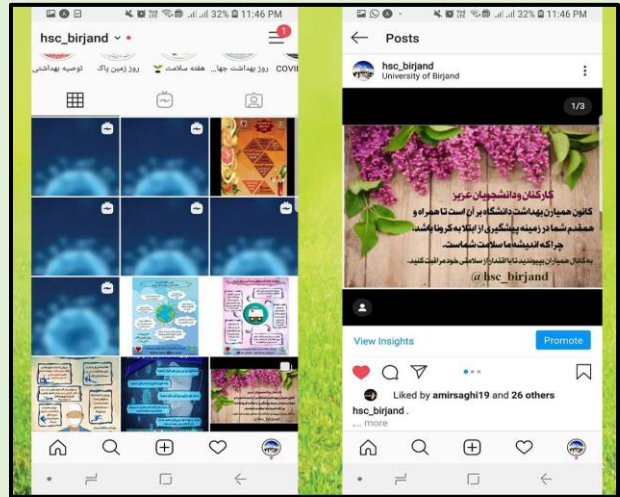
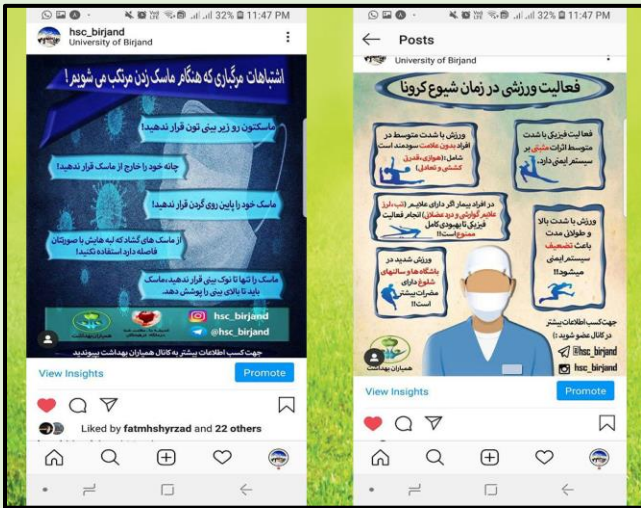
جهت کسب اطلاعات بیشتر در کانال عضو شوید! :

همیاران بهداشت درمناگاه نوبختگان
 @hsc_birjand
 hsc_birjand

• هماهنگی و اطلاع رسانی پوسترهای آموزشی در فضای مجازی تلگرام



• هماهنگی و اطلاع رسانی پوسترهای آموزشی در فضای مجازی اینستاگرام



• طراحی و اطلاع رسانی مسابقه بزرگ دانشجویی فواید قرنطینه

