



## پیام ارتقاء سلامت کارکنان (۱۲)

### تغذیه به عبارتی دیگر

- ✓ مصرف روزانه سبزی یا سالاد همراه با آب لیموی ترش یا آب نارنج تازه
- ✓ اجتناب از مصرف سوسیس، کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین
- ✓ استفاده از منابع پروتئین در وعده های روزانه مانند حبوبات یا تخم مرغ
- ✓ خودداری از مصرف غذاهایی که کامل نپخته مانند تخم مرغ عسلی
- ✓ مصرف هویج و کدوی حلوایی در وعده های روزانه
- ✓ مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا

### فعالیت جسمانی:

- ✓ پیاده روی در خانه
- ✓ بالا رفتن از پله ها
- ✓ نشست و برخاست با استفاده از یک صندلی
- ✓ دراز و نشست
- ✓ با استفاده از فیلم های آموزشی به انجام فعالیت قدرتی در منزل پردازید.
- ✓ طناب بزنید (اگر مفاصل شما توانایی انجام این کار را دارد)

## عدم مصرف دخانیات:

✓ از استعمال دخانیاتی مانند سیگار، قلیان و... برای حفظ سلامت فردی و جلوگیری از تضعیف سیستم ایمنی بدن، به صورت جدی خودداری کنید.

✓ از حضور در اماکن عرضه و مصرف دخانیات (مصرف قلیان و سیگار) و سایر دخانیات به صورت مشترک خودداری کنید.

✓ از قرار گرفتن در معرض فردی که در حال استعمال دخانیات می باشد پرهیز کنید زیرا دود دست دوم هم می تواند موجب بیمار شدن اطرافیان گردد.

باتشکر (واحد ارتقا سلامت)