



سازمان جهاد کشاورزی استان لرستان  
مدیریت هماهنگی ترویج کشاورزی

#کرونا\_را\_شکست\_میدهم

توصیه های علمی و کاربردی برای مقابله با

# بیماری کرونا ویروس

نشریه شماره دو

ویژه مصرف کنندگان محصولات کشاورزی و دامی



با همکاری

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان لرستان - اداره کل دامپزشکی

معاونت بهبود تولیدات دامی - مدیریت حفظ نباتات سازمان جهاد کشاورزی استان لرستان

## هم استانیهای عزیز و گرامی:

کرونا ویروس پدیده ای است که از کشور چین آغاز، بسیاری از کشورهای جهان و کشور عزیز ما را در نوردیده، و ابعاد خسارت زای بهداشتی، درمانی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی آن بطور مداوم در حال افزایش است.

علیرغم اینکه دانش بشر در خصوص این ویروس اندک بوده و به تدریج در حال افزایش است، اما در میان راهکارهای توصیه شده برای افزایش توان مقابله و جلوگیری از ابتلاء انسانها به آن تغذیه سالم و بهینه یک کلید واژه محوری است.

نزدیک به ۹۸ درصد از مواد غذایی مورد مصرف شما بطور مستقیم یا غیر مستقیم در بخش کشاورزی تولید می شود و بر این اساس مهمترین مأموریت عوامل دست اندرکار این بخش را تأمین امنیت غذایی جامعه می دانند.

ما به شما اطمینان می دهیم که مدیران، کارشناسان، تولید کنندگان، بهره برداران و فعالان فعال در بخش کشاورزی با تمام توان می کوشند شیوع این بیماری خللی در روند تأمین محصولات دامی، کشاورزی و غذایی شما ایجاد ننماید. از آنجا که غذای سالم می تواند نقشی مهم در تقویت بنیه دفاعی شما برای مقابله با کروناویروس ایفا نماید ما در این نشریه تلاش نموده ایم برخی از نکات کلیدی مرتبط با نحوه تهیه، حمل و نقل، نگهداری، طبخ و مصرف محصولات دامی و کشاورزی در شرایط کنونی را جمع آوری در اختیار قرار دهیم.

با این وجود و بدلیل آنکه دانش بشر در ارتباط با این ویروس و تبعات ناشی از آن اندک بوده و بصورت روزانه در حال ازدیاد است، توصیه اکید می نمایم اخبار و اطلاعات را بطور مداوم از رسانه های معتبر اخذ و بکارگیری نمایید.

عبدالرضا بازدار

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان لرستان

## تغذیه مناسب، سپر دفاعی قوی در جنگ با کرونا

سیستم ایمنی مجموعه ای از سلول ها و اجزایی است که باعث حفاظت بدن در برابر بیماری ها شده و در صورت بروز بیماری باعث بهبودی و سلامتی می شود. وظیفه اصلی سیستم ایمنی تخریب باکتری ها، ویروس ها، انگل ها و از بین بردن سلول های آسیب دیده و یا غیر طبیعی است. رابطه مستقیمی بین نوع تغذیه و عملکرد مطلوب سیستم ایمنی بدن وجود دارد. تغذیه سالم و مناسب می تواند مقاومت بدن شما در مقابل بیماری های ناشی از ویروس کرونا را افزایش دهد. بنابراین توصیه می گردد گروه های اصلی غذایی مانند انواع گوشت قرمز، گوشت سفید (مرغ و ماهی)، تخم مرغ، لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و...)، میوه و سبزیجات تازه را با رعایت اصول ایمنی تهیه و مورد استفاده قرار دهید.



## مصرف کنندگان محصولات دامی و کشاورزی:



به محض خروج از منزل از دستکش و ماسک استفاده نمایید.



برای تهیه اقلام مورد نیاز خود را به مراکز معتبر مراجعه نمایید.



حتی الامکان از مواد غذایی بسته بندی شده توسط برندهای معتبر استفاده نمایید.



گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و ... را از مراکز مطمئن و تحت نظارت دامپزشکی تهیه نمایید.



از قطعه کردن گوشت، مرغ، ماهی و ... در محل خرید جدا خودداری کنید.



از تماس مستقیم و بدون دستکش با فرآوردهای دامی سبزی، میوه جات و ... جدا خودداری نمایید.



برای خرید نان حتما از پارچه تمیز استفاده کرده و بعد در کیسه پلاستیکی قرار دهید.



قبل از ورود به منزل اقلام خریداری شده را درون یک تشت قرار داده و به محل شستشو انتقال دهید.



کیسه حمل مواد را خارج نموده وارونه کرده و در سطل زباله قرار دهید.



کلیه مواد بسته بندی شده را با آب گرم و ماده شوینده شستشو داده، خشک نموده در یخچال یا محل نگهداری قرار دهید.



میوه و سبزی ها را کاملا شسته و با مواد گندزدا و یا سرکه و آب نمک ضد عفونی نمایید.



مواد گوشتی را شسته، آب آنها را گرفته، قطعه بندی نموده و در محل نگهداری قرار دهید



تخم مرغ ها را جهت جلوگیری از انتقال هر گونه آلودگی حتما در ظرف دربسته قرار داده و در یخچال نگهداری نمایید و بعد از هر بار استفاده دست ها را کامل بشویید.



نان خریداری شده را با دستکش از پارچه خارج نموده و در کیسه های پلاستیکی تمیز قرار دهید و در فریز نگهداری نمایید.



سینک شرف شویی، شیر آب، تشت حمل مواد خریداری شده، اسکاچ و ... را دقیق ضدعفونی نمایید.



مصرف لبنیات را افزایش داده شیر خام را قبل از مصرف حتما بجوشانید.



مواد گوشتی را کاملا پخته و از کباب کردن آنها خوداری نمایید.



نان را قبل استفاده حتما گرم کنید.



مصرف مرتب و مداوم سبزی جات، میوه جات، لبنیات و مواد پروتئینی را در دستور کار خود قرار دهید.



از دمنوشهای گیاهی و مایعات به فراوانی استفاده نمایید.

در صورتیکه فروشندگان محصولات دامی موارد بهداشتی را رعایت نمی نمایند  
سریعا با اداره کل دامپزشکی استان ( شماره تماس ۰۶۶-۳۳۳۰۳۰۲۲-۳ تماس حاصل فرمایید.