

سلامتی شما در فصل پاییز

مطالبی درباره حفظ ایمنی و سلامت در این فصل پاییز بیاموزید.



فصل پاییز فرا رسیده که به معنای داشتن روال‌های جدید و نگرانی‌های متفاوت در زمینه بهداشت و ایمنی است.

پاییز به معنای هوای خنک‌تر، روزهای کوتاه‌تر، شروع فصل سرماخوردگی و آنفولانزا و بازگشت به مدرسه برای بچه‌هاست. فرزندان ما به مدرسه یا مهدکودک بازمی‌گردند، که می‌تواند به معنای فعالیت‌های جدید و قرار گرفتن بیشتر در معرض میکروب‌ها باشد. به خاطر کمتر بودن ساعات روشنایی روز، بسیاری از ما ممکن است فعالیت بدنی کمتری داشته باشیم.

در فصل پاییز هوا خنک‌تر است، روزها کوتاه‌تر است، فصل سرماخوردگی و آنفولانزا شروع می‌شود و بچه‌ها به مدرسه باز می‌گردند. با کمتر شدن مدت زمان تابش نور در روز، فعالیت بدنی بسیاری از ما کمتر می‌شود. شروع فصل پاییز همچنین با شروع فصل سرماخوردگی و آنفولانزا همراه است. همچنین کودکان به مدرسه یا مهدکودک بر می‌گردند که به معنای داشتن فعالیت‌های جدید و قرار گرفتن بیشتر در معرض میکروب‌ها است.

یاد بگیرید که چگونه هم‌زمان با تغییر فصل می‌توانید از خطر محفوظ باشید، غذای سالم بخورید و از سلامتی خود مراقبت کنید.

موضوعات مهم

بازگشت به مدرسه

برای اطلاعات بیشتر درباره ایمن نگه داشتن کودک خود و یادگیری عادت‌های سبک زندگی سالم در این سال تحصیلی به مطلب بهداشتی [بازگشت به مدرسه](#) رجوع کنید.

منابع مخصوص کودکان تا کلاس دوازدهم (K-12) را درباره جلوگیری از گسترش بیماری‌های مسری از جمله COVID-19 برای دانش‌آموزان، والدین، کادر مدرسه و سرپرست‌های مدارس مشاهده کنید.

ویروس کرونا (COVID-19)

بیماری ویروس کرونا (COVID-19) یک بیماری تنفسی است که توسط ویروس SARS-CoV-2 ایجاد می‌شود. ویروس COVID-19 هنوز هم به میزان قابل توجهی در گردش است و به این زودی‌ها از بین نخواهد رفت. علائم COVID-19 مشابه سایر بیماری‌های تنفسی از جمله آنفولانزا و سرماخوردگی هستند.

برای کسب اطلاعات به روز درباره واکسیناسیون COVID-19 و نحوه دسترسی به منابع مخصوص بیماری کرونا، به [مطلب بیماری ویروس کرونا \(COVID-19\)](#) رجوع فرمائید. برای اطلاعات بیشتر درباره بیماری کرونا به [صفحه مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: COVID-19](#) رجوع کنید.

آب و هوای سرد

یاد بگیرید که برای اطمینان از وجود نداشتن خطر برای شما در صورت کاهش دما چه کارهای می‌توانید انجام دهید.

- [قرارگیری در معرض سرما: چگونه بدن گرما از دست می‌دهد](#)
- [قرارگیری در معرض دمای پایین](#)
- [یوست خشک و خارش](#)
- [سرمازدگی و قرارگیری در معرض دمای پایین](#)

فصل آنفولانزا

آنفولانزا عفونت مجاری هوایی فوقانی است که ناشی از ویروس آنفولانزا است. هر سال، دوره‌ای وجود دارد که شیوع آنفولانزا بیشتر می‌شود. این دوره فصل آنفولانزا نام دارد. برای اطلاعات بیشتر در مورد آنفولانزا و فصل آنفولانزا به بخش سلامت [فصل آنفولانزا](#) ما مراجعه کنید.

تغذیه سالم

پاییز با بازگشت بچه‌ها به مدرسه و تغییر روال از ماه‌های تابستان می‌تواند فصل شلوغی باشد. [با برنامه‌ریزی و عده‌های غذایی و خوراکی‌های سبک از قبل](#) می‌توانید برنامه شلوغ خود را قابل کنترل‌تر و وقت‌های صرف غذا را لذت‌بخش‌تر سازید. با گنجانیدن مجموعه متنوعی از غذاهای مغذی و نوشیدن مقدار زیادی آب می‌توانید سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کرده و به حفظ سلامتی خویش در فصل سرما خوردگی و آنفولانزا کمک کنید. درباره تغذیه سالم در این فصل پاییز مطالب بیشتری بیاموزید.

- [تغذیه سالم در دوران بیماری COVID-19](#)
 - [میان‌غذاهای سالم برای بزرگسالان \(HealthLinkBC File #68i\)](#)
 - [به دستور یخت های ایام تعطیل خود تنوع بدهید](#)
 - [نهار برای صرف در بیرون از منزل](#)
 - [برنامه‌ریزی غذایی: شروع کار](#)
- برای اطلاعات یا توصیه بیشتر درباره تغذیه سالم با شماره **8-1-1** تماس بگیرید تا با کارشناس تغذیه رسمی صحبت کنید یا برای کارشناس تغذیه [HealthLinkBC](#) ایمیل بفرستید.

کیفیت هوا در فضاهای بسته

با کاهش مدت زمان تابش نور در روز و پایین آمدن دما، احتمالاً مدت زمان بیشتری را در فضاهای بسته سپری می‌کنید. اطلاعات بیشتری درباره کیفیت هوا در فضاهای بسته و چگونگی محفوظ ماندن از خطر کسب کنید.

- [کیفیت هوا در فضاهای بسته \(HealthLinkBC File #65a\)](#)
- [کیفیت هوا در فضای بسته: آثار سوخت \(HealthLinkBC File #65c\)](#)
- [کیفیت هوا در فضای بسته: کیک و دیگر زیست آلاینده‌ها \(HealthLinkBC File #65b\)](#)
- [کیفیت هوا در فضای بسته: ترکیبات آلی فرار \(VOCها\) \(HealthLinkBC File #65d\)](#)

مطمئن شوید که دستگاه تشخیص کربن مونوکسید خود را دائماً تست می‌کنید و باتری‌ها را هر 6 ماه تعویض می‌کنید. روشی آسان برای اینکه به یاد بیاورید زمان تعویض باتری‌ها رسیده است زمانی است که ساعت را به عقب (در پاییز) یا به جلو (در بهار) می‌کشید.

- [مسمومیت با کربن مونوکسید](#)
- [مسمومیت با کربن مونوکسید: از خانه خود محافظت کنید](#)

سلامت روان

تغییر کارهای روزمره، سپری کردن مدت زمان بیشتر در فضای بسته و ورزش کمتر می‌توانند سلامت روانی شما را تحت تأثیر قرار دهند. با کوتاه‌تر شدن روزها، به ویژه زمانی که ساعت را برای ساعت تابستانی به عقب می‌کشیم کمتر نور خورشید را دریافت می‌کنیم.

- [سلامت روانی](#)
- [سلامت روان و COVID-19](#)
- [اختلال افسردگی فصلی \(SAD\)](#)
- [اختلال افسردگی فصلی: استفاده از نور درمانی](#)

حساسیت‌های فصلی

گرده‌های گل، کپک‌ها، هیره‌های موجود در گرد و غبار (ماییت) و دیگر موارد حساسیت‌زا می‌توانند در فصل پاییز موجب حساسیت‌های فصلی شوند. اطلاعات بیشتری درباره حساسیت‌های فصلی از جمله عوامل، علائم و درمان خانگی کسب کنید.

- [رینیت ناشی از حساسیت](#)
- [حساسیت‌ها: جلوگیری از عوامل موجود در محیط خارجی](#)
- [حساسیت‌ها: آیا باید واکسن ضد حساسیت تزریق کنم؟](#)
- [تب یونجه و دیگر حساسیت‌های فصلی](#)
- [داروهای بدون نیاز به نسخه برای حساسیت‌ها](#)
- [واکنش آلرژیک وخیم \(آنافیلاکسی\)](#)

تحرك داشته باشید

اجازه ندهید که شب‌های تاریک و سرد مانع تحرك شما شوند. فعالیت بدنی یکی از عوامل مهم برای سالم نگه داشتن خود و خانواده خود است.

- [تناسب اندام: تحرك داشتن بیشتر در زندگی](#)
- [فعالیت بدنی هنگام پاندمی COVID-19](#)
- [نکات کوتاه: فعالیت جسمانی برای کل خانواده](#)
- [نکات کوتاه: تحرك داشتن در خانه](#)
- [نکات کوتاه: تحرك داشتن در آب‌وهوای سرد](#)

همچنین برای اطلاعات یا توصیه بیشتر درباره فعالیت بدنی می‌توانید با شماره **8-1-1** تماس بگیرید تا با کارشناس مجرب ورزش صحبت کنید یا برای بخش خدمات فعالیت بدنی ایمیل بفرستید.

زمان استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها

آنتی‌بیوتیک‌ها داروهایی هستند که باکتری‌ها را از بین می‌برند و می‌توانند بیماری‌های عفونی مثل گلودرد استرپتوکوکی یا عفونت‌های سینوسی را درمان کنند. آنتی‌بیوتیک‌ها تأثیری روی بیماری‌های ویروسی مثل سرماخوردگی متداول، کرونا (COVID-19) یا آنفولانزا ندارند. اطلاعات بیشتری درباره زمانی که باید یا نباید از آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده کنید بدست بیاورید.

- [آنتی‌بیوتیک‌ها](#)
- [برونشیت: آیا باید آنتی‌بیوتیک مصرف کنم؟](#)
- [عفونت گوش: آیا باید به کودک خود آنتی‌بیوتیک بدهم؟](#)
- [سینوزیت: آیا باید آنتی‌بیوتیک مصرف کنم؟](#)
- [استفاده صحیح از آنتی‌بیوتیک‌ها](#)

برای اطلاعات بیشتر درباره آنتی‌بیوتیک‌ها به [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: آیا جرم‌ها و میکروب‌ها نیاز به دارو دارند؟](#) رجوع کنید.

وبسایت‌های مفید

ImmunizeBC

[ImmunizeBC](#) تلاش می‌کند تا با اطلاع‌رسانی درباره واکسیناسیون برای افراد، خانواده‌ها و مسئولان ارائه خدمات بهداشتی سلامتی ساکنین بریتیش کلمبیا را افزایش دهد و میزان ابتلا به بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن را کاهش دهد. همچنین این سازمان ابزارهایی را در خدمت خانواده‌های بریتیش کلمبیا قرار می‌دهد تا راحت‌تر واکسینه شوند.

- [راهنمای والدین برای واکسینه شدن \(PDF 1.72 MB\)](#)
- [یادآوری درباره واکسیناسیون با تکست](#)

آخرین به روزرسانی: آگوست 2023

برای اطلاعات بیشتر درباره پرونده‌های HealthLinkBC به نشانی www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files یا واحد محلی بهداشت عمومی خود رجوع کنید. جهت دریافت اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیر اضطراری در بریتیش کلمبیا به نشانی www.HealthLinkBC.ca مراجعه کنید یا با شماره 8-1-1 (رایگان) تماس بگیرید. افراد ناشنوا و کم‌شنوا می‌توانند با شماره 7-1-1 تماس بگیرند. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان موجود است.