**پیامها و شعارهای پیشنهادی هفته ملی سلامت بانوان ایران)سبا : (**

روز اول: زنان پیشگامان خود مراقبتی

روز دوم : پاسداشت و تکریم بانوان فداکار کادر بهداشت و درمان

روز سوم: شیوه زندگی سالم :

1. بی تحرکی میتواند منجر به عواقب ناخوشایندی بسیاری مانند سکته، دیابت، فشارخون بالا، چاقی،

افسردگی و مشکلات دیگرگردد. حتی در دوران کرونا هم ورزش و تحرک را کنار نگذارید.

1. با انجام ورزش در منزل، تحرک خود را حتی در دوران کرونا حفظ کنید.
2. حتی در دوره کرونا میتوان با حفظ فاصله از فضای باز پارکها برای ورزش استفاده کرد.
3. چاقی نه تنها برای کرونا بلکه برای چندین بیماری دیگر یک عامل خطر محسوب میشود. تغذیه

سالم و تحرک را فراموش نکنید.

1. با مصرف میوه وسبزیجات تازه و در رنگهای مختلف، ویتامینها و املاح مورد نیاز بدن خود را تامین

کنید.

روز چهارم: سلامت باروری زنان :

1. بارداری باعث افزایش احتمال ابتلا به کووید - 19 نمی شود، اما در صورت ابتلا ممکن است بیماری

شدیدتری داشته باشند. زنان باردار حتما اصول پیشگیری از کووید را رعایت کنند.

روز پنجم: زنان و سلامت روانی

1. میزان عوارض روحی روانی همه گیری کووید 19 ، نظیر اضطراب، بی اشتهایی، بیخوابی، افسردگی و

فرسودگی در زنان سه برابر مردان است. از زنان در برابر این خطرها حمایت کنید.

1. بار فعالیتهای داخل منزل نظیر نظافت و رسیدگی به آموزش فرزندان در جریان همه گیری کووید

چندین برابر شده است. با مشارکت در کارهای منزل از زنان و مادران در مقابل فرسودگی حفاظت

کنید.

روز ششم: نقش زنان در ترویج منابع معتبر آموزشی و اطلاعات معتبر :

1. اطلاعات مورد نیاز در مورد خدمات مرتبط با کووید را از طریق تلفن 4030 و یا اپلیکیشن ماسک

فراهم کنید.

1. با مراجعه به سایت وزارت بهداشت https://behdasht.gov.ir /، اطلاعات مورد نیاز در زمینه

کووید را تامین کنید.

روز هفتم: پیشگیری از آسیبهای شغلی و اجتماعی زنان

1. بسته شدن مدارس و فاصله گذاری اجتماعی، باعث افزایش بار کاری زنان در خانه، و کم شدن

فرصت اشتغال و درآمدزایی میشود. با مشارکت در فعالیتهای منزل از زنان و مادران در برابر این

آسیبها حمایت کنیم.