



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دانشکده بهداشت و ایمنی

## سوالات مسابقه هفته ملی سلامت بانوان ایران - ویژه بانوان

۱. مادر مبتلا به کووید ۱۹ برای شیردهی به فرزند خود باید کدام یک از موارد زیر را رعایت کند؟

۱- مادر مبتلا به کووید ۱۹ مجاز به شیردهی نیست.

۲- مادر می تواند شیر دوشیده و جوشیده خود را در شیشه ریخته و به نوزاد بدهد.

۳- در هنگام شیردهی باید از ماسک پزشکی استفاده کند.

۴- استفاده از شیر خشک پیشنهاد می شود.

۲. استفاده از ماسک برای کودکان چگونه باید باشد؟

۱- نیازی نیست کودکان ماسک بزنند.

۲- همه کودکان در هر گروه سنی باید ماسک بزنند.

۳- کودکان زیر ۱۰ سال نیازی به ماسک ندارند.

۴. استفاده از ماسک در کودکان کمتر از ۵ سال ضروری نمی باشد

۳. زنانی که کمبود ویتامین D دارند، برای جبران این کمبود در دوران کرونا چه کاری باید انجام دهند؟

۱- مصرف غذاهای حاوی ویتامین D

۲- استفاده از مکمل های دارویی

۳- قرارگیری در زیر نور آفتاب

۴- همه موارد

۴. در صورت ابتلا به بیماری یکی از اعضای خانواده، کدام یک از اقدامات زیر نباید انجام شود؟

۱- فرد بیمار در یک اتاق جداگانه نگهداری شود.

۲- ملاقات کنندگان می توانند با ماسک در اتاق بیمار حضور یابند.

۳- اتاق بیمار باید تهویه مناسب داشته و پنجره ها باز باشد.

۴- لباس ها و ملحفه و ظرف غذای اختصاصی برای بیمار باید در نظر گرفته شود.

۵. برای تقویت سیستم ایمنی خود و اعضا خانواده در مقابل بیماری کووید ۱۹ چه گروه های غذایی پیشنهاد می

شود؟

۱- غلات و حبوبات

۲- میوه و سبزیجات

۳- غذاهای با منشا حیوانی

۴- همه موارد

۶. فاصله استاندارد بین افراد در محیط های اجتماعی چقدر است؟

۱- ۱ متر

۲- ۱,۵ متر



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دانشکده بهداشت و ایمنی

## سوالات مسابقه هفته ملی سلامت بانوان ایران - ویژه بانوان

۳-۲ متر

۴-۲-۵ متر

۷. در استفاده از ماسک کدام یک از موارد زیر صحیح است؟

۱- از یک ماسک فقط باید یکبار استفاده کرد.

۲- در صورت مربوط شدن ماسک باید آن را دور انداخت.

۳- از دست زدن به لایه بیرونی ماسک باید اجتناب کرد.

۴- همه موارد

۸. در دوران بیماری کووید ۱۹ هوای داخل اتاق ( منزل و محیط کار) باید چه ویژگی داشته باشد؟

۱- دمای مناسب باید بین ۲۴ تا ۳۰ درجه سانتی گراد باشد.

۲- تهویه کافی باید صورت گیرد.

۳- رطوبت فضا باید بین ۴۰ تا ۷۰ درصد باشد.

۴- همه موارد

۹. کدام یک از موارد زیر در خصوص انجام ورزش های مقاومتی در ایام کرونا صحیح است؟

۱- هر حرکت باید به مدت ۳۰ ثانیه انجام و ۱۰ ثانیه استراحت شود.

۲- در حین انجام حرکت، نفس را در سینه حبس کنید.

۳- قبل از هر جلسه ورزشی سرد کردن و بعد از آن گرم کردن ضروری است.

۴- همه موارد

۱۰. برای پیشگیری از ابتلا به کووید ۱۹ چه باید کرد؟

۱- از لمس چشم، بینی و دهان باید خودداری کرد.

۲- در محیط های اجتماعی باید از ماسک استفاده کرد.

۳- دست ها باید به صورت مداوم با آب و صابون شسته شود.

۴- همه موارد

لطفاً پاسخهای خود را به شکل یه عدد ۱۰ رقمی از چپ ( سوال اول ) به راست ( سوال ۱۰ )

به شماره (۰۹۱۹۶۰۶۹۶۳۴)

به همراه نام و نام خانوادگی پیامک نمایید .

مهلت ارسال پاسخ ها : ۹۹/۷/۲۷