

## مرکز بهداشت و درمان

ضمن آرزوی موفقیت و سلامتی برای تمامی دانشجویان جدید الورود، ضروریست جهت تکمیل فرآیند ثبت نام با مراجعه به لینک زیر نسبت به تکمیل کارنامه الکترونیکی سلامت اقدام نموده و کد رهگیری را اخذ نمایید.

<https://portal.saorg.ir/physicalhealth/>

مرکز بهداشت و درمان دانشگاه زنجان جهت رفاه حال دانشجویان عزیز، خدمات بهداشتی و درمانی زیر را ارائه می نماید:

- خدمات اورژانسی (اعزام بیماران اورژانسی به بیمارستان یا انتقال به مرکز درمانی شهر و دانشگاه)

- خدمات دندانپزشکی با اعمال تخفیف 30 درصدی در مرکز صورت می پذیرد.  
(برنامه حضور دندانپزشک نیز در پایگاه خبری درج می گردد)

- بیمه حوادث کلیه دانشجویان تحت پوشش بیمه حوادث دانشجویی می باشند.  
در صورت بروز حادثه حداکثر 15 روز بعد از حادثه جهت تشکیل پرونده به مرکز بهداشت و درمان دانشگاه مراجعه نمایید.

آدرس مرکز: پشت معاونت دانشجویی روبروی استخر دانشگاه. همچنین جهت مشاهده مبسوط خدمات مرکز بهداشت و درمان به لینک زیر مراجعه فرمایید.

<http://www.znu.ac.ir/stu-vp/introducing-hygiene-center>

\*زمان حضور پزشک و پرستار در بهداری دانشگاه از شنبه الی پنج شنبه به جزء ایام تعطیل رسمی 8 صبح الی 12 شب می باشد (زمان حضور پزشک و پرستار در ایام تابستان 8 صبح الی 14 می باشد. این تغییر زمان در پایگاه خبری اطلاع رسانی می گردد).

\*همچنین تکنسین فوریت‌های پزشکی در تمام ایام هفته به صورت 24 ساعته حضور دارند.

شماره تلفن بهداری: 024 3305 2733 و 024 3305 2222 می باشد

### پیام بهداشتی در خصوص آنفلوانزا، کرونا و سرماخوردگی

<p>◀ واکسیناسیون تنها راه پیشگیری از آنفلوانزا، کرونا و دیگر بیماری های تنفسی نیست. استفاده از ماسک استاندارد و رعایت فاصله اجتماعی حداقل 2متر نقش موثری از جلوگیری به ابتلاء این بیماری ها را دارد. همچنین شستشوی مکرر دستها با آب و صابون یکی از راههای پیشگیری از آنفلوانزا، کرونا و سرماخوردگی است.</p>
<p>◀ از رها کردن ماسک، دستکش و دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنید.</p>
<p>◀ با محافظت خود در مقابل بیماری آنفلوانزا، کرونا از دیگران نیز محافظت کنید .</p>
<p>◀ به هنگام ابتلا به آنفلوانزا، کرونا و سرماخوردگی در با مراجعه به پزشک و عمل به توصیه ها و مصرف داروهای تجویز شده در منزل استراحت کرده و تا بهبودی کامل از حضور در مکانهای عمومی و محل کار خود خودداری نمایید</p>
<p>◀ در زمان ابتلا به آنفلوانزا، کرونا هنگام سرفه و عطسه از دستمال کاغذی استفاده کنید. چون ویروسها می توانند ساعتها یا روزها در دستمال پارچه ای زنده بمانند.</p>
<p>◀ در زمان ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا، کرونا از دست دادن و روبوسی با دیگران خودداری کنید.</p>
<p>◀ در صورتی که در اماکن عمومی به سطوح دست زده اید، بینی، دهان و چشمهای خود را لمس نکنید. چون ویروسهای آنفلوانزا، کرونا از این طریق وارد بدن شما می شوند.</p>

◀ برای جلوگیری از انتقال عفونت به دیگران دستهای خود را به خصوص پس از عطسه و سرفه با آب و صابون به طور کامل بشویید.
◀ به هنگام سرماخوردگی و آنفلوانزا، کرونا تغذیه مناسب داشته و مایعات زیاد بنوشید.
◀ استرسهای روحی سیستم ایمنی بدن را ضعیف نموده و احتمال ابتلا به سرماخوردگی را افزایش می دهند.
◀ خواب کافی، دوری از استرس، تغذیه مناسب و ورزش، سیستم ایمنی شما را در وضعیت مطلوبی حفظ نموده، آن را برای مبارزه با میکروبها آماده می نماید.
◀ در صورت تشدید علائم آنفلوانزا یا سرماخوردگی از خود درمانی پرهیز نموده و هرچه سریعتر به پزشک مراجعه کنید.
◀ مصرف ویتامین C با تقویت سیستم ایمنی بدن در پیشگیری و درمان سرماخوردگی مؤثر است.

مرکز بهداشت و درمان دانشگاه