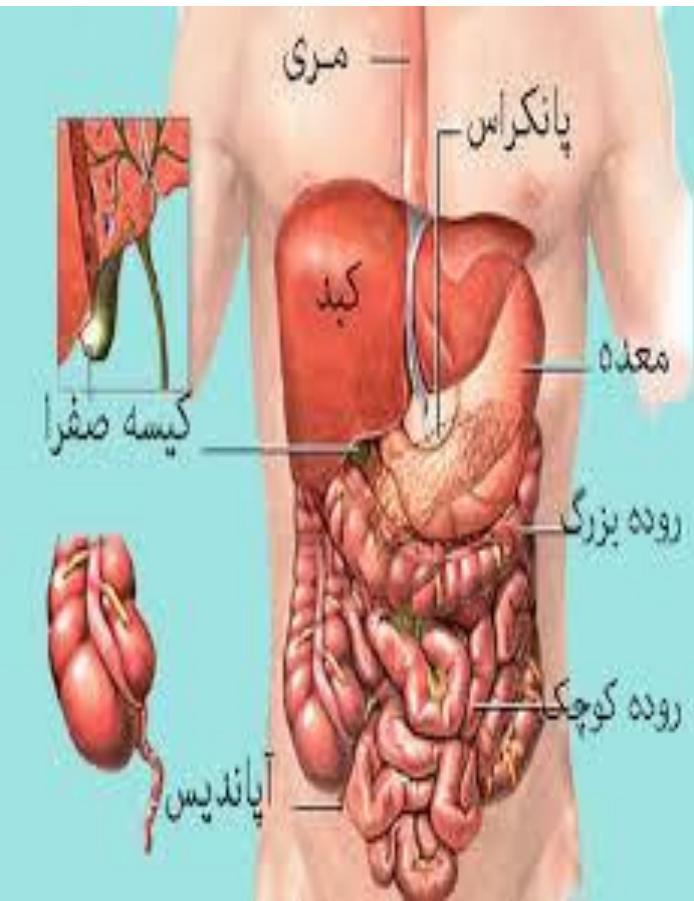


# دانستنیها و مهارت های سواد سلامت

- ۱- **آشنایی ساده** با اعضاء بدن و عملکرد آنها
- ۲- شناخت علائم اولیه بیماریها و مراجعه به موقع به پزشک
- ۳- شرح مناسب مشکلات و پاسخ دقیق به سئوالات مربوط به بیماری [ محل و زمان و مدت درد ، نوع درد (سوزشی ، پیچشی ، فشارنده یا له کننده، مثل برق گرفتگی یا نیش زدن و ... )، عوامل تشدید کننده و تخفیف دهنده و ناگهانی یا تدریجی بودن درد و .. ]



- ۴- همراه داشتن یک نمونه از داروهای مصرفی و مدارک و سوابق پزشکی و....
- ۵- یاد گرفتن و عمل کردن صحیح به توصیه های غیردارویی (برنامه غذایی و روش مناسب خوردن ، فعالیت بدنی و نرمش و ورزش مناسب ، کم کردن وترک سیگار و ... )

- ۶- توجه به نکات هشداردهنده و انجام اقدامات لازم توصیه شده
- ۷- مصرف به موقع و صحیح داروها طبق دستور داده شده
- ۸- مراجعه بعدی به موقع در زمان گفته شده