payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

سال هشتم دوره جدید، شماره ۱۸۴۱
(شماره مسلسل ۲۲۴۱، سال نوزدهم)
شنبه / ۲۵ اردیبهشت/ ۱۴۰۰
۳ / شوال / ۱۴۴۲
15 / May / 2021
۸صفحه/قیمت ۳۰۰۰۰ ریال

شماره پیامک ۳۰۰۰۴۸۰۲۶۰۰۶۰۰

با حضور ویدئو کنفرانسی رئیس جمهور انجام شد:

بهره برداری چهار طرح تولیدی در منطقه ویژه اقتصادی پیام

۲

شافعی سرمربی گل ریحان البرز شد

۷

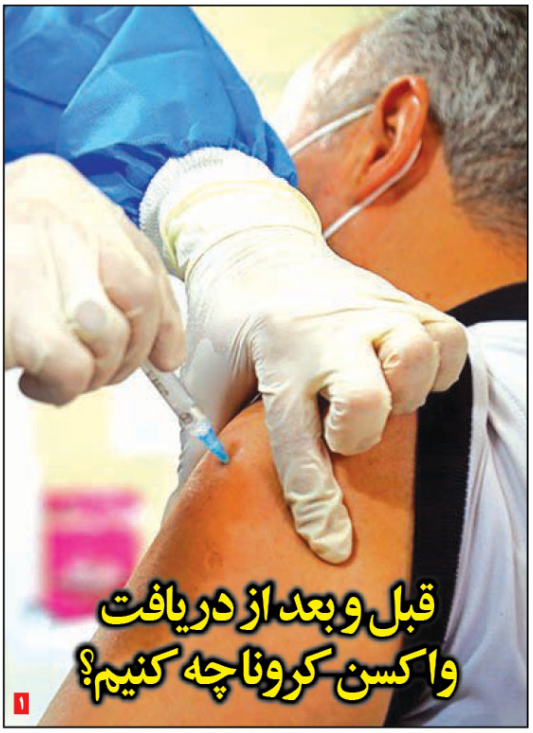
«علی اصغر همتی» معاون فنی و عمرانی شهرداری کرج شد

۲

آیت الله حسینی همدانی با اشاره به انتخابات شورای شهر و روستا:

انتخاب افراد توانمند استان را نجات می دهد

۲



قبل و بعد از دریافت واکسن کرونا چه کنیم؟

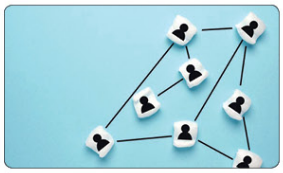
۱

انتخابات چه تاثیری بر بازار کاغذ خواهد داشت؟

قیمت کاغذ تحریر در بازار به زیر ۶۰۰هزار تومان رسید. در ماه‌های گذشته وارد کنندگان تلاش داشتند تا این سد قیمتی را حفظ کنند اما افت شدید تقاضا قیمت کاغذ تحریر را به بندی ۵۸۰ هزار تومان رساند. کاهش قیمت کاغذ در بازار آزاد همچنان ادامه دارد و بعد از چند ماه مانور قیمت‌ها بالای ۶۰۰هزار تومان، حالا قیمت هر بند کاغذ...

۵

مهارت مدیر در تیم «حل مشکل»



تیم «حل مشکل» با گروه کاری «اقدام جدید» در شرکت‌ها، معمولا با یک چالش روبه‌رو می‌شود و آن، «منفی‌باقی» (قلیت حاضر در جمع است. این افراد به جای آنکه درباره راه‌ها سخن بگویند، آدرس بن‌بست‌ها را می‌دهند. مدیران سازمان‌ها در چنین موقعی برای هدایت تیم به «ایده‌پردازی»...

۸

ثبت نام انتخابات ۱۴۰۰ ایستگاه چهارم

۲

سرمقاله

ولنگاری در فضای مجازی پرستیژ یا آسیب اجتماعی!

الهام آمرکاشی

درحالی این روزها با توجه به تغییر ذائقه عموم مردم از معاشرت‌های حقیقی به سمت فضای مجازی، ابعاد متفاوتی از اشخاص را در شماری از شبکه‌های مجازی شاهد هستیم که بسیاری از کاربران در کنار بعضاً بی قیدی و ولنگاری‌های متناوب و با استفاده‌های متوالی از الفاظ، تصاویر و محتواهای پوشالی، عنوان پرستیژ متفاوت بودن را به کار می‌برند که جامعه‌دانان در این راستا از آن به عنوان آسیب اجتماعی یاد می کنند و براین مهم تأکید دارند که اصالت، اعتبار و معاشرت در قالب‌های گوناگون مجازی، چیزی جدا از نمایه‌های کاذبِ فعلی است که در حال جلوه‌گری و شوآف‌های متعدد است. فضای مجازی و استفادهٔ روزافزون کاربران از شبکه‌های اجتماعی در حالی در سبد فرهنگیِ کنونی اغلب خانوارها گنجانده شده که به اعتقاد کارشناسانِ امر در این مجرا توجه بیش از پیش به محیط مجازی و عنایت بر تغییرات ساختاریِ موجود...

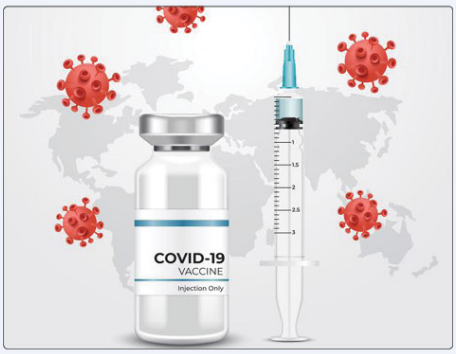
ادامه در صفحه ۲

در این شماره می خوانید،

۲ خرابکاری در بازار مسکن نیوزیلند
۳ عامل آلوده‌تر شدن هوای تهران ۱۴۰۰
۴ شرایط اعاده دادرسی چیست؟
۶ حذف رمزارزها به صلاح کشور نیست
۷ بهترین تغذیه برای ورزشکاران نوجوان
۸ در مسیر شکفتن

قبل و بعد از دریافت واکسن کرونا چه کنیم؟

آزاده رحمانی

- شب قبل از تزریق واکسن، خواب کافی داشته باشید تا عملکرد سیستم ایمنی کاهش نیابد.
- قبل و بعد از تزریق از رژیم غذایی سالم، کم چرب، بدون سرخ کردنی و فاقد غذاهای فراوری شده (انواع فست فودها و اسنک ها) استفاده نمایید تا پاسخ التهابی در بدن تان ایجاد نشود.
- قبل و بعد از تزریق واکسن مایعات، میوه جات و سبزیجات بفور مصرف نمایید و سعی کنید سوپ تقریبا رقیق را حتما در وعده های غذایی خود داشته باشید.
- قبل از تزریق واکسن حتما غذای سالم و سبک خورده باشید و معده تان خالی نباشد. بهتر است با خود نان و پنیر و گردو به همراه داشته باشید تا اگر زمان طولانی را در صف واکسیناسیون معطل ماندید پیش از تزریق واکسن میل نمایید.
- قبل از تزریق واکسن از مصرف انواع مسکن ها نظیر داروهای ضدمیگرن (برندهای مختلف ایبوپروفن، استامینوفن و...) خودداری نمایید زیرا سبب کاهش فعالیت سیستم ایمنی و تولید آنتی بادی های ضد کرونا در بدن تان می شوند اگر مبتلا به میگرن شدید هستید و بنابر تجویز پزشک خود ناگزیر به مصرف این داروها می باشید از این قاعده مستثنی خواهید بود و بهتر است پس از تزریق واکسن با نظر پزشک تان به مصرف مسکن خود ادامه دهید.
- قبل از تزریق واکسن از مصرف داروهای ضدحساسیت نظیر آنتی هیستامین خودداری نمایید زیرا اگر بدن تان به واکسن حساسیت داشته باشد مشخص نمی شود و می تواند عواقب خطرناکی را به دنبال داشته باشد.
- قبل از تزریق واکسن حتما دمای بدن خود را اندازه بگیرید از تزریق واکسن در صورتیکه به هر دلیلی (سرماخوردگی، عفونت و...) تب دارید خودداری نمایید.
- بعد از تزریق واکسن استراحت کافی داشته باشید (ترجیحا بخوابید). احتمالا پس از تزریق تب، درد در محل تزریق (بازو)، بدن درد، سردرد و احساس خستگی خواهید داشت که امری بسیار طبیعی بوده و نشاندهنده فعالیت سیستم ایمنی بدنتان است. این علائم در افراد جوان شدیدتر از افراد میانسال و همچنین سالخورده است و پس از دریافت دوز دوم واکسن معمولا تا ۲۰٪ در مقایسه با دوز اول، افزایش نیز خواهد یافت اما در نهایت پس از گذشت ۳ تا ۴ روز رفع خواهد شد.
- توصیه می شود بمنظور جلوگیری از کاهش تولید آنتی بادی، عوارض ناشی از تزریق واکسن را با خوردن غذاهای سالم و خواب کافی و بدون مصرف دارو تحمل نمایید اما اگر تحمل این عوارض برایتان مقدور نیست و ناچار به مصرف دارو هستید، استامینوفن به سایر مسکن ها ترجیح داده می شود زیرا تب و درد را با هم التیام می بخشد.
- جهت التیام درد در محل تزریق بر روی آن پارچه مرطوب و خنک بگذارید و آن بازو را به آرامی ورزش دهید.
- برای کاهش تب مصرف مایعات و پوشیدن لباس سبک توصیه می شود.
- اگر قرمزی و حساسیت در محل تزریق پس از یک روز کاهش یافت حتما به پزشک اطلاع دهید.
- پس از تزریق واکسن حتی دوز دوم آن، به رعایت پروتکل های بهداشتی بویژه زدن ماسک ادامه دهید زیرا تاثیر واکسن بر روی سویه های جهش یافته ویروس کرونا بویژه نوع آفریقای جنوبی و هندی آن اصلا مشخص نیست.

دکتری میکروبیولوژی