



« کرونا » را با این توصیه‌ها شکست می‌دهیم!

باعث افزایش فشار بر سیستم درمانی خواهد شد و از طرفی به دلیل تجمع بیماران و غیر بیماران در یک فضای سرشته باعث افزایش احتمال ابتلا به کرونا خواهد شد.

لرزم کاهش استرس بر مقابله با کرونا

ترس و فوبیا سبب تضعیف سیستم ایمنی و سرکوب سیستم دفاعی در برابر ابتلا به بیماری‌های ویروسی می‌شود. استرس واکنش طبیعی به شرایط سخت و تهدید است اما اگر شدید و طولانی شده و رنج ایجاد کند زندگی را مختل می‌کند. ترس و فوبیا با کاهش کانکمی تولید روی سیستم ایمنی تأثیر منفی داشته باشد و بدن را در برابر بیماری‌ها تضعیف کند. گاهی این همین موضوعات باعث رفتارهای ناکارآمد می‌شود. ترس و نگرانی از ابتلا به این بیماری در بیماران آسیب‌پذیر و روان اختلالات روانی به وجود می‌آورد. ترس و استرس زیاد بیش از حد سبب می‌شود افراد شایعات را بیشتر قبول کنند و خود به شایعات دامن بزنند تا بتوانند کمی از ترس و نگرانی خود بکاهند.

اکثر رفتارها و واکنش‌هایی که افراد در هنگام حوادث و بحران‌های غیر منتظره از خود نشان می‌دهند، رفتارهایی طبیعی است به همین دلیل به کودکان یا دیگران با چرخش ضعیف ترسو یا غیرطبیعی بودن نزدیک می‌شود. توصیه‌هایی که استرس شما را زیاد می‌کند، دوری کنید. برای مثال کمتر استرس برای چک کنید. خولدن اخبار یک یا دوپار در روز استرس کمتری دارد تا اینکه تمام طول روز اخبار را ببینید یا شنوید.

موسیقی گوش کنید، غذای مغز بخورید و ورزش کنید

ساخته‌هایی را به دور از فضای مجازی بگذرانید و کارهایی که برای شما آرامش بخش است را در برنامه روزانه تان بگنجانید. برای مثال، نوازیان کنید. موسیقی گوش کنید. کتاب بخوانید یا فیلمی که دوست دارید تماشا کنید. شیوه زندگی سالم را برگزینید. زندگی سالم داشته باشید. پیکنیک‌ها و تفریح‌ها خود را بیشتر و خواب کافی و فعالیت بدنی داشته و طور منظم وعده غذایی مغز مصرف نمایید. همچنین برای کنار آمدن با احساسات خود از مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر خودداری کنید. با رعایت اقدامات پیشگیرانه، در مناطق خلوت و دور از ازدحام به پیاده‌روی بروید و از پیاده‌روی لذت ببرید.

به اندازه کافی استراحت کنید

در شرایط بحرانی و بی ثبات تصمیم مهمی بگیرید و تغییر بزرگ در زندگی خود ایجاد نکنید. به اندازه کافی استراحت کنید. نرسیدن خواب خوب و کیفی کمک می‌کند که توان خود را بازیابی کنید. از روش‌های آرام‌سازی استفاده کنید. در مواقع استرس نفس‌های عمیق بکشید. در حضور کودکان در مورد اخبار بد صحبت نکنید. از مصرف هر نوع دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید. در صورتی که احساس کردید برای چند روز متوالی نمی‌توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا کنترل بر حس‌ها و شرایط خود ندارید، به پزشک، روانشناس یا روانشناس مراجعه کنید. سعی کنید در این صورت به کمک یک پزشک، روانشناسی و روانشناسی، به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاه، بیمارستان‌ها و یا هر مرکز درمانی که در دسترس شما است، مراجعه کنید. ولی سعی کنید در حضور در مکان‌های پر ازدحام و شلوغ پرهیز کنید. مابین نزدیکترین پزشک و روانشناس بهترین گزینه‌ها برای استراحت هستند.

توجه‌های و محبت‌ناگهان‌گر از کرونا را پشت سر گذاریم

سرمد باید آگاه باشند که این بیماری، اولین و آخرین بیماری را که در همه گیر نبوده و کشنده ترین بیماری در تاریخ است. توجه‌های و محبت‌ناگهان‌گر از کرونا را پشت سر گذاریم. سرمد باید آگاه باشند که این بیماری، اولین و آخرین بیماری را که در همه گیر نبوده و کشنده ترین بیماری در تاریخ است. توجه‌های و محبت‌ناگهان‌گر از کرونا را پشت سر گذاریم. سرمد باید آگاه باشند که این بیماری، اولین و آخرین بیماری را که در همه گیر نبوده و کشنده ترین بیماری در تاریخ است. توجه‌های و محبت‌ناگهان‌گر از کرونا را پشت سر گذاریم.



سخنرانی وزیر بهداشت در مورد کرونا و پروتکل‌ها

به گزارش پیام آستانه، دکتر کاتوش چاهپور در توضیح آخرین املا به بیماری کووید-۱۹

سخنرانی وزیر بهداشت در مورد کرونا و پروتکل‌ها



گروهی از مسئولان بهداشتی در جلسه

آخرین آمار کرونا ویروس در کشور اعلام شد؛ ۷۱۶۱ ابتلا و ۲۳۷ فوتی

دانشگاه و مجموع جان باختگان این بیماری در کشور به ۲۳۷ نفر رسید. سخنگوی وزارت بهداشت در عین حال تأکید کرد: خوشبختانه تا کنون ۴ هزار و ۳۲۲ نفر از بیماران مبتلا به کووید ۱۹ بهبود یافته و بی‌خطر شده‌اند. وی در توضیح آمار کلی این بیماری به تفکیک استان‌ها نیز گفت: در تهران ۱۶۳۵ نفر، در قم ۷۱۲ نفر، گیلان ۵۲۴ نفر، اصفهان ۶۰۱ نفر، البرز ۳۰۷ نفر، مازندران ۳۲۲ نفر، قزوین ۲۳۷ نفر، سمنان ۱۲۲ نفر، گتاس ۱۷۵ نفر، خراسان رضوی ۱۸۳ نفر، فارس ۱۳۳ نفر، لرستان ۱۵۱ نفر، آذربایجان شرقی ۶۸ نفر، خوزستان ۷۳ نفر، بوشهر ۸۰ نفر، زنجان ۶۸ نفر، کرمان ۶۶ نفر، اردبیل ۷۲ نفر، کرمانشاه ۴۴ نفر، کرمان ۴۶ نفر، همدان ۶۰ نفر، سیستان و بلوچستان ۴۳ نفر، هرمزگان ۵۲ نفر، خراسان جنوبی ۳۷ نفر، خراسان شمالی ۳۴ نفر، چهارمحال و بختیاری ۲۶ نفر، ایلام ۲۱ نفر، آذربایجان غربی ۲۶ نفر، کهگیلویه و بویراحمد ۹ نفر، بوشهر ۱۱ مورد بیماری ویروس ۱۹ ثبت شده است.

معاون دادستان کرج خبر داد

فوت ۷ نفر در البرز به دلیل مسمومیت الکلی

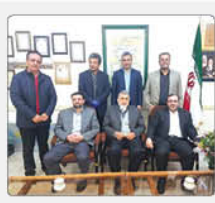
تأکید وزیر بهداشت در مورد کرونا و پروتکل‌ها



گروهی از پزشکان در بیمارستان

«علی حدادی» منتخب مردم ساوجبلاغ، نظر آباد و طالقان اعتبارنامه دریافت کرد

سخنرانی وزیر بهداشت در مورد کرونا و پروتکل‌ها



گروهی از مسئولان در جلسه

یک هزار از پزشک در البرز برای مبارزه با کرونا بسیج شدند

سخنرانی وزیر بهداشت در مورد کرونا و پروتکل‌ها

رئیس جمعیت هلال احمر کرج خبر داد؛ استقرار تیم‌های غربالگری کرونا در ورودی‌های البرز

سخنرانی وزیر بهداشت در مورد کرونا و پروتکل‌ها

زمان دقیق بازگشایی مجدد آرایشگاه‌های زنانه مشخص نیست

سخنرانی وزیر بهداشت در مورد کرونا و پروتکل‌ها

شهردار فردیس: شهر واری در تماس هستند، ضد عفونی می‌شود

سخنرانی وزیر بهداشت در مورد کرونا و پروتکل‌ها

شهردار فردیس گفت مدیریت شهری فردیس طرحی است که شهروندان را از ابتلا به کرونا آگاه کند

سخنرانی وزیر بهداشت در مورد کرونا و پروتکل‌ها

رئیس سازمان زندان‌ها اعلام کرد اعطای مرخصی به حدود ۷۰ هزار زندانی برای پیشگیری از کرونا

سخنرانی وزیر بهداشت در مورد کرونا و پروتکل‌ها

بانک مرکزی اعلام کرد سقف کارت به کارت ۱۰ میلیون تومان شد

سخنرانی وزیر بهداشت در مورد کرونا و پروتکل‌ها

اخبار البرز

سردار محمدیان خبر داد

کشف هفت میلیارد ریال مواد مخدونی کهنه‌احتکاری در البرز

فرمانده انتظامی البرز از کشف هفت میلیارد ریال مواد مخدونی کهنه‌احتکاری در البرز خبر داد.

به گزارش پیام آستانه، سردار عیسی‌علی محمدیان گفت در پی گسترش ویروس کرونا و برنامه‌های ایسای بهداشتی کارگاه‌های ایسای آگاهی با انجام اقدامات گسترده ایسای بهداشتی یک لایار بزرگ دیو مواد مخدونی در سطح شهرستان فردیس شدند.

معاونان و اساتید با همکاری با همکاران محلی اقدام به کشف مواد مخدونی در محل مورد نظر انجام و در پی کشف ۷۰ کیلوگرم مواد مخدونی کهنه‌احتکاری در محل ۱۰۰۰ مترمربع مخدونی کهنه‌احتکاری در تعداد ۱۹ هزار و ۵۵۵ عدد توپخانه پزشکی احتکار شده کشف کردند.

بر اساس پرونده کارشناسان ارزش کالاهای کشف شده هفت میلیارد ریال برآورد شده که در این زمینه ۲ نفر نیز دستگیر شدند.

فرمانده انتظامی البرز از شهروندان خواست در صورت مشاهده هرگونه مواد مشکوک در خصوص احتکار اقدام بهداشتی موضوع را به مرکز فوریت‌های ایسای ۱۱۰ گزارش دهند.

یک هزار از پزشک در البرز برای مبارزه با کرونا بسیج شدند

رئیس سازمان بسیج جامعه پزشکی استان البرز گفت: این تلاش شیوع بیماری کرونا در کشور تاکنون بیش از یک هزار و ۱۰۰ مورد مخدونی کهنه‌احتکاری در استان به صورت مستقیم در حال خدمت‌رسانی برای مقابله با شیوع و درمان بیماری کرونا هستند.

به گزارش پیام آستانه، دکتر علی جمال محمدی افزود: بیش از چهار هزار بسیجی عضو افکار مختلف بسیج استان البرز به صورت غیرمستقیم با روند شیوع کرونا مقابله می‌کنند.

نیروهای تخصصی پزشکی، عمومی، بهداشتی، پرستاری، علمی، روشنفکری و سایر افکار مرتبط با بهداشت و درمان از اعضای بسیج جامعه پزشکی هستند.

زمان دقیق بازگشایی مجدد آرایشگاه‌های زنانه مشخص نیست

رئیس اتحادیه آرایشگران کرج گفت: ابتلا به کرونا امکان‌پذیر است. در حال حاضر وضعیت آرایشگاه‌ها در استان به گونه‌ای است که امکان بازگشایی آنها در زمان دقیق بازگشایی مشخص نیست.

شهردار فردیس: شهر واری در تماس هستند، ضد عفونی می‌شود

شهردار فردیس گفت: شهر واری در تماس هستند، ضد عفونی می‌شود. شهردار فردیس گفت: شهر واری در تماس هستند، ضد عفونی می‌شود.

شهردار فردیس گفت مدیریت شهری فردیس طرحی است که شهروندان را از ابتلا به کرونا آگاه کند

شهردار فردیس گفت: مدیریت شهری فردیس طرحی است که شهروندان را از ابتلا به کرونا آگاه کند.