گوناگون

از خط ۱۴۸۰ "مشاوره رایگان" دریافت کنید!

معاون توسعه پیشگیری سازمان بهزیستی شهر تهران از آمادگی ارائه خدمات مرکز جامع خدمات مشاوره‌ای ۱۴۸۰ بصورت رایگان از ساعت ۸صبح تا ۱۲شب به خانواده‌ها درباره موضوعات مختلف اعم از استرس، اضطراب ناشی از کرونا و ... خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، با شیوع ویروس کرونا در کشور، سازمان بهزیستی نیز تمهیداتی را برای توسعه خدمت‌رسانی مشاوره‌ای از طریق خط تماس ۱۴۸۰ و ارائه مشاوره رایگان به خانواده‌ها در دستور کاری خود قرار داد.

برهمین اساس تعداد کارشناسان مرکز جامع خدمات مشاوره‌ای ۱۴۸۰ را در سطح کشور و به ویژه تهران افزایش یافت.

شهربانو کامرانی؛ معاون توسعه پیشگیری بهزیستی شهر تهران در گفت‌وگو با خبرنگار اجتماعی تسنیم با اشاره به تاریخچه فعالیت مرکز جامع خدمات مشاوره‌ای ۱۴۸۰ گفت: این مرکز در سال ۱۳۷۲ با استخدام روانشناسان و مشاوران در مقطع حداقل کارشناسی آرشد فعالیت خود را آغاز کرد که تمام فعالیت این مرکز بصورت رایگان به خانواده‌ها و تماس گیرندگان ارائه می‌شود.

وی تصریح کرد: با شیوع ویروس کرونا نوع فعالیت مشاوره‌ها و تماس‌ها تغییر پیدا کرد همچنین تعداد افراد تماس گیرنده افزایش قابل توجهی پیدا کرد که اکثر تماس‌ها مرتبط با بیماری کرونا، نگرانی‌ها، اضطراب و البته قرانتینه‌های درمانی از این بیماری بود البته در این تماس‌ها افراد خواهان آن بودند که برای کاهش استرس این بیماری چه باید انجام دهند که این سؤالات توسط کارشناسان این مرکز پاسخ داده می‌شود البته در صورت نیاز به شماره تماس ۴۰۳۰ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ارجاع داده می‌شوند.

کامرانی خاطرنشان کرد: در دوران قرنطینه میزان تماس خانواده با خط ۱۴۸۰ «مرکز جامع خدمات مشاوره» افزایش چشمگیری پیدا کرد و علاوه بر استرس و نگرانی که از بابت بیماری کرونا وجود داشت بخش قابل توجهی از تماس‌ها به دلیل اختلافات درون خانوادگی به خاطر قرنطینه بود و گاه‌گاهی اختلاف درون خانوادگی بیشتر می‌شد و سبک و سیق تماس‌ها علاوه بر استرس ناشی از بیماری کرونا مرتبط با اختلافات بین زوجین، تعامل با فرزندان و همسران بود و این تماس‌ها به شدت افزایش داشت؛ در برخی از موارد این تماس‌ها، سبک و سیاق حقوقی پیدا می‌کرد و زوجین تصمیم بر جدایی داشتند که این مورد به کارشناسان حقوقی مرکز ارجاع داده می‌شود و در این زمینه به خانواده‌ها مشاوره می‌دادند.

معاون توسعه پیشگیری سازمان بهزیستی شهر تهران گفت در ابتدا شیوع ویروس کرونا ۶۰درصد از تماس‌ها بیشتر در مورد استرس و نگرانی در مورد بیماری کرونا بود که بعدها این آمار کاهش پیدا کرد و بیشتر تماس خانواده به سمت مسائل بالینی، موضوعات پیش از ازدواج رفت و تا حدودی اختلاف خانوادگی افزایش یافت و این موضوع طبیعی است چرا که مدت زمان تعامل خانواده‌ها زیادتر شده بود و این اختلافات بیشتر شد.

عوارض بیماری کرونا در کودکان خفیف‌تر است

طبق گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری در آمریکا، عوارض بیماری کرونا در کودکان نسبت به بزرگسالان خفیف‌تر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، بر اساس نخستین داده‌های ملی مرکز "کنترل و پیشگیری از بیماری" (CDC) در آمریکا، عوارض بیماری ویروس کرونا در کودکان خفیف‌تر است.

پایگاه خبری "اینديپندنت" نوشت، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری در آمریکا در گزارشی که روز دوشنبه منتشر شد، گفته است عوارض تب، سرفه و تنفس تنگی در کودکان مبتلا به کرونا معمول است، اما موارد آن نسبت به بزرگسالان کمتر است.

این گزارش با ارزیابی‌هایی که منابع چینی از تاثیر ویروس کرونا در کودکان منتشر کرده‌اند مطابقت دارد.

این گزارش توضیح می‌دهد که این داده‌ها با نتیجه گیری‌های پیشین بر این که در مقایسه با بزرگسالان، عوارض کرونا در کودکان مبتلا لزوما با تب و سرفه همراه نیست، مطابقت دارد؛ هرچند مورد ابتلا به کووید-۱۹ در کودکان چندان شدید نیست، اما همچنان می‌تواند در این رده سنی به بستری شدن آن‌ها در بیمارستان منجر شود.

این گزارش بر مبنای داده‌های در حدود ۱۵۰ هزار مورد اثبات شده ابتلا به کرونا در بزرگسالان و کودکان در ۵۰ ایالت و ۴ قلمرو آمریکا در زمان‌بندی میان ۱۲ فوریه تا ۴ آوریل تنظیم شده است.

در مقایسه با یک سوم بزرگسالان که نیازمند درمان در بیمارستان هستند، حدود یک کودک از هر پنج کودک مبتلا در بیمارستان بستری شده بوده است.

محققان این گزارش هشدار می‌دهند که اطلاعات کامل و دقیق در مورد ابتلای کودکان به کرونا موجود نیست و نتیجه‌گیری‌های گزارش در این بخش مقدماتی است.

پوست میوه‌ها در پیشگیری از بیماری ام اس قابل استفاده است

مطالعات نشان می‌دهد اسید اورسولیک که به وفور در پوست میوه‌ها و برخی گیاهان یافت می‌شود هم از بیماری ام‌اس پیشگیری می‌کند و هم نورون‌های آسیب دیده در این بیماری را ترمیم می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در حال حاضر برای بیماری ام‌اس درمان‌های وجود دارد که روند پیشرفت بیماری را آهسته می‌کند. اما درمان‌های قطعی به سختی قادر به ترمیم آسیب‌های جدی به سلول‌های مغزی مسوم‌به نورون‌ها هستند.

تحقیق جدید محققان دانشگاه تومانس جفرسون پنسیلوانیا نشان می‌دهد ترکیب موجود در پوست میوه‌های نظیر سیب و انواع آلوهای خشک شده و برخی گیاهان می‌تواند آسیب بیشتر به نورون‌ها را کاهش دهد و همچنین می‌تواند به بازسازی غلاف‌های محافظ پوشش دهنده نورون‌ها کمک کرده و در نتیجه روند آسیب به نورن‌ها را معکوس نماید.

دکتر عبدالمحمد رستمی -سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید: «مواردی تأیید ایمنی ترکیب اسید اورسولیک نیاز به تحقیقات بیشتری داریم اما همین یافته هم، نشانه علمی جدیدی برای درمان این بیماری است.»

محققان در این تحقیق از نوع تصفیه شده لاتراتوری اسید اورسولیک در موش‌های مبتلا به ام‌اس استفاده کردند.

محققان به مدت ۶۰روز موش‌ها را با این روند تحت درمان قرار دادند و شاهد شروع روند بهبودی در روز ۳۰درمان بودند. موش‌های که در ابتدای مطالعه فلج بودند، بعد از پایان درمان، توانایی راه رفتن شان را مجددا به دست آوردند. هرچند حرکت شان با ضعف همراه بود.

محققان مشاهده کردند اسید اورسولیک موجب توقف سلول‌های Th۱۷ می‌شود. Th۱۷ نوعی سلول ایمنی است که یکی از محرک‌های اصلی واکنش خودایمنی پاتولوژیک در بیماری ام‌اس است. کام بعدی این محققان، آزمایش میزان ایمنی استفاده از این ترکیب در درمان است.

یک جرعه کتاب

کتاب سختی کارهای سخت
راه انداختن کسب‌وکار در شرایط نامساعد
نویسنده: بن هارویتز
مترجم: نیلوفر جمالی
شادن پژواک

پیام آشنا: کتابچه سختی کارهای سخت چکیده‌ای از مهم‌ترین مطالب کتابی به همین نام، نوشته بن هارویتز است. با این کتاب یادمی گیرید که چگونه در شرایط سخت و نامساعد، کار خود را راه‌اندازی کنید.

درباره کتاب سختی کارهای سخت
تعیین هدفی بزرگ و به‌کارگیری کارکنان برای به‌دست‌آوردن آن، کار سختی تیست؛ کار سخت وقتی است که هدف را از دست می‌دهید و باید تعدیل تیرو کنید. استخدام تیروی خوب یا چیدن ساختار سازمانی، کار سختی تیست؛ مشکل، سروکار داشتن با افرادی است که سخت می‌شود. با آن‌ها کار کرد. سختی کار، برقراری ارتباط بین آدم‌ها در قالب ساختار طراحی شده است.

کتاب سختی کارهای سخت، توشته بن هاؤیتز، کارآفرین، مدیرعامل و سرمایه‌گذار خطرپذیر، درس‌های مفیدی را که از زندگی حرفه‌ای‌اش یاد گرفته، با شما در میان می‌گذارد تا کمک کند از پس کارهای سخت برببایید. این کتاب انگیزه‌ای برای افرادی است که مرگبر راه‌اندازی کسبوکاری فناوراته هستند. یک شرکت در مدت فعالیت خود، چالش‌های فراوانی را تجربه می‌کند و وظیفه‌ی شما به‌عنوان مدیرعامل، گرفتن تصمیمات درست و شجاعانه است. مدیرعامل بودن، یعنی موجه‌شدن با مشکلات. اگر به‌اندازه‌ی کافی قوی نباشید، تلاشتان به شکست ختم می‌شود. مدیران عامل، باید مشکلات شرکت را شفاف‌سازی کنند. مدیرعامل بودن یعنی؛ رو به رو شدن با شرایطی که هیچ جواب درستی برایشان وجود ندارد. این اولین قانون مدیرعاملی است: هیچ قانونی وجود ندارد. گرفتن تصمیمات سخت و درست، شجاعتمان می‌کند. وقتی تصمیمات ساده و غلط می‌گیرید، ترسو می‌شوید. درس مهم برای کارآفرینان این است که، کارهای سخت، سخت می‌مانند. آنها ساخته‌اند، چون میان‌بر یا دستورالعملی برایشان وجود ندارد. پس، چالش را بپذیرید.

بحران کرونا نشان داد «خانواده بودن» را خوب بلد نیستیم

مؤسس اورژانس اجتماعی در ایران با عنوان این مطلب که بحران کرونا نشان داد «خانواده بودن» را خوب بلد نیستیم، گفت: لزوم مهارت گفتگو در خانواده‌ها و مهارت خودمراقبتی امروزه بیش از پیش احساس می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سید حسن موسوی چلک با بیان این مهم که وقتی بحران‌ها در هر جامعه‌ای به وقوع می‌پیوندد می‌توانند تقاط قوت و ضعف آن جامعه اعم از مسؤلین و مردم را در زمینه مدیریت آن بحران‌ها و تأثیر پذیری متفی کمتر نشان دهد، گفت: از جمله این بحران‌ها که در تمام کشورهای دنیا شیوع پیدا کرده «بحران کرونا» است که حوزه‌های مختلف از جمله حوزه خانواده را تحت تأثیر قرار داده و نشان داد که چقدر در شرایط امروزی همچون تیاکان مان می‌توانیم با هم در خانه زندگی کنیم و لذت ببریم.

رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران، افزود: تحلیل من از این شرایط نشان داده که ما خانواده بودن را به کوتاهی کـه از بودن با هم لذت ببریم همچون پدر و مادران مان خوب بلد تیستم چون مهارت‌های مختلف برای این موضوع را تداریم یا در این مهارت‌ها ضعیف هستیم از جمله این مهارت‌ها بازی‌های گروهی در درون خانه یا اعضا خانواده است. ضعفی که بسیاری از اطرافیان این روزها به آنها اشاره می‌کنند. وی در مورد دلایل این موضوع تاکید کرد: وابستگی و چسبندگی بیش از حد به رسانه‌های مختلف، دوری عاطفی از همدیگر، وابستگی به تلفن‌های همراه و فناوری‌های توین (که در جـای خود یک ضرورت اجتناب تاپذیر است) و حضور در شبـکه‌های اجتماعی و تفاوت در اطلاعات فرزندان و والدین و تداشـتن حوزه‌های مشترک و جذاب برای این افراد در درون خانه از جمله این دلایل است. اگر تگویم خیلی حومله همدیگر را تداریم ولی می‌توانم کوتاه به این تکته اشاره کنم حتی زوجین هم در این شـرایط متوجه شدند که خیلی تمی‌توانند همدیگر را تحمل کنند.

عضو هیئت رئیسه متطقه آسیا و اقیانوسیه فدراسیون جهانی مددکاران اجتماعی ایران، گفت: ته‌ایتکه همدیگر را دوست تداشته باشند بلکه تمی‌دانند چگونه آن را ابراز کنند و با توجه به اشـتغال هر دو یا یکی از زوجین در محیط‌های بیرون از منزل در گذشـته فرصت حضور مشترک کمتر بود ولی به دلیل طولانی شدن تعطیلات و اجبار به حضور طولانی تر کنار هم متوجه شدند که ممکن است نتوانند همدیگر را این گونه تحمل کرد یا حداقل آن این است که از این بودن طولانی مدت کنار هم خیلی لذت تمی‌برند و محیط خانه‌ها محیطی شاد و بانشاط تیسـت در نتیجه ممکن است تعارضاتی در روابط شأن ایجاد شود که اگر مهارت حل تعارضات را هم بلد تباشند (که اکثر ما بلد تیستیم یا ضعیف هستیم) می‌تواند متجر به بروز اختلافاتی شـود که می‌تواند از پیامدهای متفی اجتماعی بحران کرونا باشد.

کمیسر اخلاق فدراسیون جهانی مددکاران اجتماعی در ادامه افزود: یکی از تیازهای خانواده‌ها در این شرایط و در دوران پسا کرونا بازتگری در کارکردهای خانواده و مهارت‌های مورد تیاز خانواده‌ها اسـت. بحران کرونا تـه اولین بحران بوده و نه آخریـن آن خواهد بود. در تاریخ زندگی ما همیـشه بحران‌های مختلف به وقوع می‌پیوندد که می‌توان با تدبیر و کسـب مهارت‌های متعدد با عوارض اجتماعی و روانی کمتر آنها را سپری کرد.

مؤسس اورژانس اجتماعی در ایران تأکید کرد: به عنوان یک مددکار اجتماعی که حدود ۲۷سال در این حوزه کار می‌کنم و یکـی از حوزه‌های کاری ام هم خانواده و آسیب‌های اجتماعی است می‌خواهم اشاره کنم که لزوم مهارت گفتگو در خانواده‌ها و مهارت خودمراقبتی امروزه بیش از پیش در جامعه ضرورت دارد که فقدان یا ضعف آن کاملا متشهود است و ضعف این مهارت‌ها نه فقط در شرایط بحرانی که حتی در شرایط عادی هم می‌تواند مشکلات زیادی ایجاد کند. تأملی بر آمارهای طلاق، خشونت‌های خانگی، خشونت‌های اجتماعی، اختلالات روانی، اقدام به خودکشی و... خود مؤید این تکته‌ای است که اشاره کردم.

هرشنبه با فناوری اطلاعات

قوانین فوروارد پیام در واتس‌اپ سختگیرانه‌تر می‌شود

واتس اپ در یک پست وبلاگی اعلام کرد: شاهد افزایش های مورد نظر خود ارسال کند.

واتس اپ برای جلوگیری از گسترش اخبار جعلی اعلام کـرده اگر کاربری در واتس اپ پیامی را دریافت کند که قبلا بار فوروارد شـده باشد، فرد فقط می‌تواند آن را به یکی از چت های خود بفرستد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از البرز فلوا تیوز، در عصری زندگی می کنیم که انسـان ها بـرای برقراری ارتباط با یکدیگر بیش از گذشته به اپلیکیشن های پیام‌رسان متکی هستند و این امر مضراتی دارد که یکی از آنها گسترش اخبار جعلی است. در همین راستا واتس اپ تیز برای مقابله با گسترش اخبار جعلی اقدام تازه‌ای در نظر گرفته است. اگر کاربری در واتس اپ پیامی را دریافت کند که قبلا بار فوروارد شده باشد، فرد فقط می‌تواند آن را به یکی از چت قابل توجه تعداد پیام‌های فوروارد شده در پلتفرم خود بوده ایم هرچند بسیاری از این پیام ها بی ضرر هستند (مانند ویدئوهای کوتاه) اما این روند به گسـترش اخبار جعلی دامن می زند.

در ادامه آمده اسـت: ما معتقدیم بـرای آنکه واتس اپ همچنان محیطی مناسب محاورات خصوصی بماند، باید روند گسترش چنین پیام‌هایی کندتر شود.

این تخستین باری تیست که واتس اپ چنین اقدامی را اجرایی می کند پس از آنکه فیس بوک‌شرکت مادر این اپلیکیشن) و واتس اپ در سال ۲۰۱۸ متهم شدند تقتر بزرگی در گسـترش خشونت در هند داشته اند. واتس اپ تعـداد دفعات فوروارد کردن یک پیام را از ۲۰ به ۵بار کاهش داد.

بدانیم

توزیع و تولید داروی «رانیتیدین» متوقف شد

رانیتیدین دارویی است که بافت کاهش میزان اسید در افراد مبتلا به مشکلات گوارشی می‌شـود وجود مادهای به نام NDMA در این داروهاست ریکال آن در آمریکا شد و اکنون سازمان غذا و داروی ایران نیز دستور توقف تولید و توزیع این دارو را صادر کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، رانیتیدین دارویی است که با کاهش میزان اسید معده باعث کاهش سوزش سر دل در افراد مبتلا به مشکلات گوارشی می‌شود و برای درمان زخم معده و روده و رفلاکس معده استفاده می‌شود.

سـال گذشـته احتـمال وجـود ترکیبـی بـه نـام N-Nitrosodimethylamine (NDMA) در داروی رانیتیدین با نام تجاری zantac مطرح شد. این ماده، یک آلاینده زیست‌محیطی اسـت که توسط سازمان بهداشت جهانی به‌عنوان ماده‌ای سرطان‌زا شناخته می‌شود و دریافت مقادیر بالاتر از ۹۶ نانوگرم از این ماده در روز، می‌تواند با بروز مشکلاتی همراه باشد. NDMA ممکن است در آب و مواد غذایی موجود باشد به دلیل پایین بودن میزان آن در مواد غذایی مشکل خاصی ایجاد نمی‌شود اما دریافت مقادیر بالاتر آن از طریق داروهایی مانند رانیتیدین، می‌تواند عاملی برای افزایش خطر ابتلا به سرطان باشد.

در پی این مسـأله، سـازمان غـذا و داروی ایالات متحده (FDA) مصـنوعی مبنی بر جمع‌آوری (ریکال) دو نمونه از داروهای رانیتیدین از سطح داروخانه‌های آمریکا را صادر کرد اما در ابتدا شواهد علمی کافی برای ممنوع کردن مصرف رانیتیدین نداشت.

پـس از چند ماه، سـازمان غـذا و داروی ایالات متحده به این نتیجه رسـید که نگهداری رانیتیدین در دماهای بالا و طولانی شدن مدت زمان نگهداری دارو می‌تواند باعث افزایش میزان NDMA در آن شـود و در ابتدای ماه آوریل سـال ۲۰۲۰ میلادی (۱۳ فروردین سال جاری) این سازمان تمامی شکل‌های داروی رانیتیدین را به‌طور احتمال وجود آلودگی در آن از بازار جمع‌آوری کرد.

در پی اقدام این سازمان، مدیرکل دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و داروی ایران نیز اظهار کرد که با طرح موضوع وجود ناخالصی در فرآورده‌های رانیتیدین، سـازمان غذا و دارو طی ماه‌های گذشته، اقدامات لازم برای آزمایش تمامی نمونه‌های این دارو در بازار دارویی کشـور را انجام داده است و پس از اعلام نتیجه آزمایش‌ها، داروهایی که میزان ناخالصی نیتروآمین موجود در آن بیشتر از حد مجاز باشد، ریکال خواهند شد.

اکنون سازمان غذا و داروی ایران، با ابلاغ نامه‌ای به شرکت‌های دارویی خواستار توقف تولید و توزیع اشکال دارویی رانیتیدین در کشور شده است. این سازمان در این نامه اعلام کرده است که با توجه به بررسـی‌های صـورت گرفته و اطلاعیه اخیر مراجعی نظیر FDA ایالات متحده آمریکا و TGA استرالیا در خصوص ایجاد ناخالصی نیتروزامین از انواع NDMA در فرآورده‌های دارویی رانیتیدین، لازم اسـت کلیه محصولات رانیتیدین از اشـکال دارویی قرص و آمپول تزریقی از تاریخ صدور این نامه به طور کامل متوقف و از توزیع محصولات تولید شده موجود در کارخانه به شرکت‌های پخش خودداری شود.

این سازمان در ادامه نوشته است که مطالعات و بررسی‌های لازم با حضور متخصصین امر در این خصوص در حال انجام است و سایر تصمیمات اتخاذشده در این زمینه متعاقباً اعلام خواهد شد.

گفتنی اسـت FDA اعلام کرده است که افرادی که برای درمان بیماری خود از این دارو اسـتفاده می‌کنند و مجبور به ادامه درمان خود هسـتند باید مصرف رانیتیدین را متوقف کنند و با توصیه پزشک از داروهای جایگزین یا مکانیسم‌اثر مشابه استفاده کنند.

در چنین شرایطی که بیرون رفتن از خانه و بالاخص مراجعه به مراکز درمانی با افزایش خطر ابتلا به بیماری کرونا همراه است، جای خالی زیرسـاخت سامانه‌ای مانند نسخه‌نویسی و نسـخه‌پیچی الکترونیک به شـدت احسـاس می‌شود؛ زیرساختی که می‌توانست روابط بین پزشک و بیمار و ارائه خدمات درمانی را تسهیل کند اما سال‌هاست که از دید وزارت بهداشت مغفول مانده است. حل این سـؤال مطرح می‌شود که تکلیف بیمارانی که شرایط مراجعه به پزشک معالج خود را ندارند و ناگزیر از داروی رانیتیدین استفاده می‌کردند چه خواهد شد؟

و آیا وقت آن نرسـیده اسـت که از طریق ارائه خدمات مشاوره تغذیه‌ای و اصلاح سبک زندگی افراد جامعه از ایجاد بیماری‌های گوارشـی به آسانی پیشگیری کرد تا نیازی به استفاده از داروهای درمان مشکلات گوارشی (جز در موارد خاص و استثنا) نباشد؟

چه کنیم تا در محل کار کرونا نگیریم؟

این روزها که در تلاز اجرای فاصله گذاری هوشمند به سر می بریم و برخی کسب و کارها و ادارات فعالیت هایشان را آغاز کرده اند، باید توجه کنیم تا در محل کار مان نکات بهداشت فردی و اجتماعی را رعایت کنیم تا از کرونا در امان بمانیم.

به گزارش پیام آشنا بنابر اعلام انجمن علمی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ایران، در هنگام حضور در محل کار حتما به نکات زیر توجه کنید:

-در صورت داشتن تب و سرفه مطلقاً سر کار نروید.

-در صورت امکان از دسـتکش لاتکـس در محیط کار استفاده کنید.

-هرگز صورت خود و به خصوص چشم ها، بینی و دهان خود را لمس نکنید.

-از مواد ضدعفونی کننده و الکل ۷۰ درصد در محل کار خود استفاده کنید و در اختیار دیگران نیز قرار دهید.

-تمام سطوح پرتماس محل کار را هر یک ساعت یکبار با الکل ۷۰درصد ضدعفونی کنید از جمله پیشخوان، دستگاه کارتخوان و دستگیره‌های درها و.

-تا حد امکان رعایت فاصله دو متر را با مشتریان و همکاران خود داشته باشید.

-تا حد امکان از لمس لتـیا و وسایل مشترک خودداری کنید

-از تهویه مناسب محل کار خود اطمینان داشته باشید.

-تا حد امکان شرایط حضور مشتریان در مغازه را کاهش دهید

-از ایجاد شـرایط ازدحام در مغازه خود ممانعت به عمل آورید

-در صورت داشتن عطسه و سرفه از ماسک استفاده کنید.

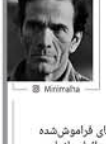
-مکرراً وسـایل و سطوح محیط کار را با الکل ۷۰درصد ضدعفونی کنید.

-تا حد امکان از گرفتن اسـکناس و سکه و تحویل آن به مشتری خودداری کنید.

-برای دریافت وجه، از مشتری بخواهید خودش کارت را در دستگاه کارتخوان بکشد و شما نیز خودتان مبلغ و رمز کارت را وارد کنید.

-مکرراً دسـت‌های خود را بشویید.

مینیمال
هایی برای زندگی



آن‌که فراموش می‌کند
شادتر است
از آن‌که به یاد می‌آورد.

از کتاب شعرهای فراموش‌شده
پیر پائولو پازولینی
ترجمه: مهدی هرمنی

تازه های سلامت

مصرف ویتامین D از کرونا پیشگیری می‌کند؟

ویتامین D به عنوان ویتامین محلول در چربی دارای نقش‌های متعددی در بدن است. از جمله شرکت در متابولیسم کلسیم و فسفر در سلامت استخوان و تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری‌ها از جمله بیماری‌های تنفسی؛ اما مصرف زیاد از حد آن می‌تواند منجر به مسمومیت شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در مسمومیت حاد با ویتامین D، کلسیم خون افزایش یافته و مصرف با دوز بالا و طولانی مدت ویتامین D ممکن است باعث ایجاد سختی عروق شود.

در عین حال لازم اسـت بیماران کبدی و کلیوی زیر نظر پزشـک معالج مکمل‌های مورد نیاز به ویژه مکمل ویتامین D را مصرف کنند.

در صورت اقدام به مصرف نادرسـت و بیـش از حد مجاز این ویتامین به صورت سهوی یا عمدی، بروز عوارضی مانند یبوست، ضعف، خستگی، خواب آلودگی، سردرد، کاهش اشتها، پرنوشی، خشکی دهان، طعم آهن در دهان، تهوع و از دست دادن اشتها، تکرر ادرار و کاهش وزن و استفراغ نیز گزارش شده است.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در حال حاضر سازمان جهانی بهداشت هیچ گونه توصیه جدیدی مبنی بر مصرف مکمل ویتامین D به منظور پیشگیری از بیماری‌های تنفسی و ویروس کرونا ارائه نکرده اسـت. بنابراین برنامه مکمل یاری ویتامین D مطابق با دستورالعمل‌های موجود برای گروه‌های سنی مختلف باید اجرا شود و موارد‌ی که با تشخیص پزشک دچار کمبود ویتامین D هستند توسط پزشک معالج و با استفاده از پروتکل‌های درمانی انجام می‌شود.

بر این اساس باید توجه کرد که در مورد کودکان دو تا هشت سال، در حال حاضر برنامه کشـوری برای مکمل یاری آنها در نظر گرفته نشده است. با توجه به توصیه های کمیته کشوری پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین D، به مادران آموزش داده شـود که هر دو ماه یکبار یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحـدی ویتامین D تهیه و به کودک خود دهند. البته مکمل‌های تجویز شده از طریق سیستم بهداشتی درمانی تامین کننده بخشی از نیازها بوده و مابقی باید از طریق منابع غذایی حاوی کلسیم مانند شیر و لبنیات، انواع کلم، حبوبات و... و ویتامین D نیز از طریق ماهی‌های چربه لبنیات، زرده تخم مرغ و... تامین شود.

لازم به ذکر است بالاترین سطح دریافت قابل تحمل ویتامین D، برحسب گروه سنی و قیزیولوژیک برای بزرگسالان روزانه ۴۰۰۰واحد، بین‌المللی و برای کلسیم نیز معادل ۲۵۰۰میلی‌گرم در روز تعیین شده است. مصرف مقادیر بیشتر از ۱۰۰۰۰واحد بین‌المللی در روز در طولانی مدت می‌تواند موجب مسمومیت شود.

در عین حال باید توجه کـرد که مصرف همزمان مکمل ۵هزار واحدی ویتامین D با فرمی کلسیم D بدون اشکال بوده و در محدوده ایمن از نظر دریافت ویتامین D قرار دارد. مکمل کلسیم، همراه با بعد از غذا میل شود.

برای پیشگیری از کمبود ویتامین "D" در زنان باردار، لازم است مطابق با دسـتورالعمل مکمل یاری مادران باردار به صورت روزانه ۱۰۰۰واحد اقدام شود. با توجه به این که نوع تزریقی ویتامین "D"، زیست دسترسی خوبی ندارد، بنابراین در سطح پیشگیری به آسانی پیشگیری کرد تا نیازی به استفاده از داروهای درمان مشکلات گوارشی (جز در موارد خاص و استثنا) نباشد؟

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، مهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸