گوناگون

امکان ثبت شکایت برای عودت قسط اسفندماه «وام ازدواج»

مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و توسعه اجتماعی جوانان با اشاره به پیگیری‌های معاونت جوانان جهت عودت اقساط تسهیلات ازدواج جوانان، از معرفی ساماندهی از سوی بانک مرکزی برای ثبت شکایات در این خصوص خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، اعظم کریمی با اشاره به بخشنامه بانک مرکزی مبنی بر تعویق سه ماه بازپرداخت تسهیلات قرض الحسنه همزمان با شیوع کرونا در کشور گفت: با توجه به اینکه وام ازدواج جوانان نیز از جمله تسهیلات قرض الحسنه در کشور است، این بخشنامه مشمول این وام نیز شده است. وی با اشاره به اینکه برخی از بانک‌های عامل در استفاده نسبت به کسر این اقساط اقدام کرده بودند، گفت: با تاکید مجدد رئیس بانک مرکزی و پیگیری معاونت جوانان در این خصوص بنا شد تا بانک‌های مذکور نسبت به بازگشت این مبلغ به حساب افراد اقدام کنند. همچنین معاونت جوانان در خصوص پیگیری مواردی که این مبلغ به حساب آنان بازگشت داده نشده بوده پس از دریافت گزارش و تماس‌های فراوان موضوع را به صورت مکتوب و تماس‌های مکرر با بخش‌های ذیربط از بانک مرکزی پیگیری کرد. مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و توسعه اجتماعی جوانان با اشاره به اینکه بنظر بخشنامه بانک مرکزی، بانک‌ها می بایست اقساط تسهیلات ازدواج را در ماه‌های اسفند، فروردین و اردیبهشت ماه پس از پایان دوره بازپرداخت اقساط دریافت کنند، گفت: براساس گزارش‌های رسیده به این دفتر تعدادی از بانک‌ها نسبت به اجرای این بخشنامه عمل نکرده بودند و با توجه به گزارش‌های ارسالی نیز اقساط وام‌ها را عودت نداده بودند. کریمی در ادامه توضیح داد: براین اساس با توجه به ضرورت اجرای این بخشنامه این معاونت نسبت به ارسال نامه‌ای به بانک مرکزی اقدام کرد تا در شرایط اقتصادی کنونی همراهی لازم با جوانان صورت بگیرد. همچنین اهتمام بانک مرکزی و پیگیری‌های دفتر برنامه‌ریزی و توسعه اجتماعی جوانان موجب شد تا سامانه به آدرس www.cbi.ir برای ثبت شکایات احتمالی در این خصوص معرفی شود.

آمادگی آموزش و پرورش برای اتمام‌سال تحصیلی

معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش، گفت: باتوجه به آموزش ۸۵درصد دروس، آموزش و پرورش آمادگی دارد تا سال تحصیلی را در صورت ادامه روند تعطیلی مدارس به اتمام برساند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مهرداد حمیدی افزود: ۹۰درصد دانش‌آموزان تحت پوشش آموزش‌های تلویزیونی و مجازی معلمان قرار داشتند. البته قبل از ورود کرونا به کشور ۷۰درصد محتوای آموزشی به دانش‌آموزان آموزش داده شده بود و اکنون بیش از ۸۰درصد محتوا آموزش داده شده است و در برخی دروس این عدد به ۸۵درصد می‌رسد؛ در پایه دوازدهم نیز ۹۰درصد محتواها آموزش داده شده است. معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اطلاعات سامانه رصد، گفت: از ۱۰۷هزار مدرسه کشور، فعالیت آموزشی در ۹۷هزار مدرسه جریان دارد؛ ضمن اینکه هترآموزان و هنرجویان هنرستان‌های کشور، روزانه ۳شهرار ماسک تولید می‌کنند. وی درباره فعالیت مراقبان بهداشت مدارس گفت: «پویش در خانه بمانیم» راه اندازی شد و یک میلیون و ۵۰۰هزار سفیر سلامت مشارکت دارند. ۲۵۰هزار اثر از دانش‌آموزان دریافت شده است و برخی مراقبان سلامت نیز به مجموعه مدافعان سلامت پیوستند. حمیدی درباره فعالیت‌های ورزشی دانش آموزان در ایام ماندن در خانه گفت: همکاری خوبی در صداوسیما داشتیم و برنامه‌هایی تولید شد؛ امروز سازمان بهداشت جهانی می‌گوید اگر ورزش کنید ایمنی بدن بالاتر می‌رود. استرس کاهش می‌یابد و روابط خانوادگی استحکام پیدا می‌کند. بنابراین اکنون ۳۲هزار دبیر تربیت‌بدنی، فعالیت‌های ورزشی در خانه را طراحی می‌کنند و پیشنهادات خود را به دبیرخانه استان می‌دهند. بهترین طرح‌ها به دبیرخانه مرکزی می‌آید و برای پخش در تلویزیون آماده می‌شود. معاون تربیت‌بدنی و سلامت وزیر آموزش و پرورش درباره وضعیت سال تحصیلی و زمان احتمالی بازگشایی مدارس گفت: این موضوع بستگی به نظر ستاد ملی مبارزه با کرونا دارد و در این راستا چند سناریو پیش‌بینی کردیم؛ ما بر مبنای اعلام ستاد ملی مبارزه با کرونا تصمیم‌گیری می‌کنیم و برای همه حالت‌ها آمادگی داریم. در حال حاضر ۸۵ درصد محتوای دروس آموزش داده شده است، و حتی اگر روند تعطیلی ادامه پیدا کرد، این آمادگی را داریم که سال تحصیلی را به اتمام برسانیم و امتحانات را برگزار کنیم و در نیمه اول شهریور و ۱۵شهریور دوباره مدارس را بازگشایی و ۱۰درصد دیگر را جبران کنیم. حمیدی افزود: بیش از ۹۰درصد دانش‌آموزان به آموزش‌های تلویزیونی و اینترنتی دسترسی دارند و مابقی که این دسترسی را ندارند، راهنمای تعلیماتی یا بسته‌های آموزشی پوشش می‌دهند.

غذاهای طبع گرم سیستم ایمنی را تقویت‌می کند؟

متخصص طب ایرانی درباره ارتباط مصرف غذاها با طبع گرم و تقویت سیستم ایمنی بدن توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، علیرضا یارقلی- متخصص طب ایرانی در پاسخ به پرسشی درباره خوردن زنجبیل یا غذاهای گرم و تقویت سیستم ایمنی بدن گفت: گفت این موضوع صحیح نیست، تقویت سیستم ایمنی به معنای کم یا زیاد کردن قوا نیست بلکه سیستم ایمنی باید تعدیل شود. در شرایط اولیه ابتلا به بیماری ممکن است سیستم ایمنی بدن بیمار ضعیف شود که در این شرایط به دنبال تعدیل سیستم ایمنی بدن خواهیم رفت. وی با بیان اینکه تعدیل سیستم ایمنی به معنای تعادل داشتن سیستم ایمنی است گفت: مصرف غذاهای گرم برای افرادی که مشکلات گوارشی دارند مضر است، به طور مثال در فصل بهار نیز اعلام می‌شود که غذاهای گرم مصرف نکنید به دلیل اینکه مصرف این غذاها در این فصل می‌تواند منجر به آلرژی، تنگی نفس و خارش پوستی می‌شوند و سیستم تعادلی و ایمنی بدن بهم می‌ریزد. یارقلی با بیان اینکه ورزش کردن روزانه می‌تواند کمک زیادی به تقویت سیستم ایمنی بدن کند، ورزش‌های یک دقیقه در ۱۵وعده می‌تواند کمک زیادی به تقویت روحیه افراد کند. متخصص طب ایرانی گفت: مصرف هرگونه دمنوش یا غذا باید متعادل باشد.

یک جرعه کتاب

کتاب نفر بعدی که در بهشت ملاقات می‌کنید؛ دنباله رمان در بهشت پنج نفر منتظر شما هستند
نویسنده: میچ آلبوم
مترجم: شهرزاد ضیایی
انتشارات: شمشاد

پیام آشنا: «نفر بعدی که در بهشت ملاقات می‌کنید» رمانی دیگر از «میچ آلبوم» نویسنده معروف کتاب پرطرفدار «سه‌شنبه‌ها با موری» است. «میچ آلبوم» نویسنده آمریکایی و روزنامه‌نگار، فیلمنامه‌نویس، نمایشنامه‌نویس، مجری رادیو و تلویزیون و نوازنده است. نویسنده‌ای مشهور که شاید بیشتر شهرتش به دلیل موضوع‌های الهام‌بخش داستان‌هایش باشد.

«نفر بعدی که در بهشت ملاقات می‌کنید»، دنباله رمان «در بهشت پنج نفر منتظر شما هستند» است. در رمان قبلی یک نیروی تاسیساتی پیر به اسم ادی در یک شهربازی بر اثر سانحه‌ای هنگام نجات دادن یک دختر، می‌میرد و قصه با مرگ او آغاز می‌شود و با پیش رفتن داستان، او به درکی تازه از هستی می‌رسد. اما این داستان درباره زنی به اسم آنی است و مثل داستان قبلی از پایان شروع می‌شود از سقوط آنی از آسمان.

آنی جوان بود و برای همین هیچ‌وقت به پایان فکر نکرده بود. هیچ‌وقت درباره بهشت فکر نکرده بود. اما هر پایانی، یک آغاز هم هست.

آنی پرستار بود و در بیمارستانی نزدیک خانه‌اش کار می‌کرد و در همان بیمارستان هم دنیا را ترک کرد، بعد از یک حادثه فجیع و سوزناک. یک ماه قبل از تولد سی‌ویک سالگی‌اش، او قبلا در کودکی یک بار از مرگ نجات یافته بود. بله درست حدس زدید آنی همان دختری است که ادی، تعمیرکار مهربان پیر، در شهربازی او را نجات داده بود؛ او حالا در آستانه ورود به جهانی تازه قرار داشت.

داستان میچ آلبوم از زمان مرگ آنی شروع می‌شود، او به گذشته‌ها باز می‌گردد، کودکی را مرور می‌کند و مثل ادی پنج نفر را ملاقات می‌کند. اما آنی به دنیا بازمی‌گردد چون این بار هم قرار است از مرگ نجات پیدا کند تا زندگی بیافریند.

میچ آلبوم با این داستان و داستان ادی تعمیرکار می‌خواهد به ما بگوید: هر پایانی یک آغاز دیگر است، فقط در آن لحظه ما از آن بی‌خبریم. مهم نیست از چه می‌ترسیم و چه از دست می‌دهیم، بهشت پاسخ تمام سوال‌های زمینی ماست.

میچ آلبوم در این اثر سعی می‌کند وجه دیگری از بهشت را به ما نشان دهد، وجهی به نام آگاهی از چراهای زندگی. بهشت در کتاب آلبوم جایی است که انسان سبک‌بار می‌شود، دلیل اعمال افراد را درمی‌یابد و می‌تواند آنها را به‌راحتی ببخشد. هنگامی که ذهن، آگاه شده و کینه‌ها برطرف می‌شوند، رسیدن به بهشت آسان و ممکن خواهدشد.

یافته‌های جدید درمورد فاصله گذاری هنگام پیاده‌روی و ورزش

در یک مطالعه جدید یافته‌های تازه‌ای در رابطه با فاصله مورد نیاز بین افراد در شرایط مختلفی از جمله پیاده‌روی یا ورزش کردن در فضای باز به دست آمده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، متخصصان هنوز اطلاعات کامل و جامعی درباره علت شیوع کروناویروس (SARS-CoV-۲) در اختیار ندارند و در برخی موارد از جمله راه‌های پیش‌گیری آن نظرات گوناگونی دارند اما در زمینه راه‌های انتقال این ویروس در دو مورد هم‌نظر هستند.

فرد مبتلا می‌تواند از طریق لمس اشیاء و همچنین قطره‌های تنفسی ویروس را به دیگران منتقل کند. قطره‌های میکروسکوپی تنفسی از طریق سرفه، عطسه یا گفت‌وگو با ترشحات تنفسی بیمار خارج و در صورت تماس مستقیم با غشاهای مخاطی باعث آلودگی دیگران می‌شوند.

بر اساس اطلاعات موجود، این قطره‌ها در هوا نمی‌مانند و حداکثر پس از شش فوت (حدود دومتر) به زمین می‌افتند. به همین دلیل فاصله ایمنی یک‌نونیم تا دو متر شهروندان از یکدیگر توصیه می‌شود.

فاصله‌گذاری هنگام تحرک بیشتر و ورزش کردن

اکنون یک گروه مطالعاتی از دانشگاه‌های لوون بلژیک و آینده‌هوون هلند به سرپرستی برت باوکن، استاد فیزیک ساختمان و آیرودینامیک به این نتیجه رسیده است که این میزان فاصله‌گذاری برای افرادی که در حرکت و فعالیت تندتر هستند مؤثر نیست.

این تیم تخصصی با آزمایش‌های گوناگون میزان خطر آلودگی افراد هنگام دویدن در فضای باز را اندازه گرفتند.

آنها قطره‌های تنفسی یک دونده را با سرعت‌های گوناگون اندازه گرفتند و موقعیت دونده پشت سر او را نیز بارها تغییر دادند. آنها گاهی در کنار هم، گاهی دقیقا پشت سر هم و زمانی نیز به طور مورب، ابتدا راه می‌رفتند و سپس به مرور سرعت خود را افزایش می‌دادند.

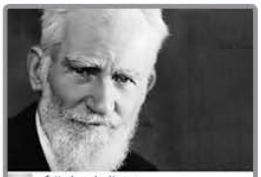
این گونه آزمایش به طور معمول برای سنجیدن تاثیر باد بر سرعت و توان ورزشکاران حرفه‌ای انجام می‌شود. به گزارش دویچه‌وله، پرفسور باوکن در این باره می‌گوید: بر اساس آزمایش‌های گوناگون، حرکت صف‌گونه انسان‌ها درصد احتمال ابتلا به بیماری را در افراد پشت سر افزایش می‌دهد. البته به شرطی که رونده یا دونده جلویی مبتلا باشد.

این گروه بر اساس یافته‌های جدید توصیه می‌کنند که فاصله افراد هنگام راه رفتن عادی و پشت سر هم، بسته به شدت ورزش یاد، بین چهار تا پنج متر، هنگام دویدن آرام و دوچرخه سواری ۱۰ متر و هنگام دویدن با سرعت زیاد دست‌کم ۲۰ متر باشد.

بر اساس نتایج آزمایش‌های این گروه، بهترین شکل پیاده‌روی یا دویدن در فضای آزاد برای جلوگیری از ابتلا به بیماری کووید۱۹ (ناشی از ویروس کرونا)، حرکت در جوار یکدیگر و با فاصله است. حرکت به صورت مورب هم احتمال ابتلا را کاهش می‌دهد.

باوکن توصیه می‌کند که برای احتیاط، هنگام سبقت گرفتن از افراد در فضای آزاد، به موقع زاویه حرکت خود با آنها را افزایش دهیم.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
گاهی سکوت، بیان کامل‌ترین شکل از تبحر و تحقیر است
جرج برنارد شاو
Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

خواب خوب به پیشگیری از ابتلا به کرونا کمک می کند

از آنجایی که خواب خوب ومناسب موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا بسیار مهم است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، به دلیل استرس و ترس ناشی از شیوع ویروس جدید کرونا در جهان، بسیاری از افراد دچار اختلالات خواب و بیخوابی شبانه شده اند. این شرایط برای سیستم ایمنی بدن خوب نیست.

برای مقابله با این ویروس نیاز به یک سیستم ایمنی قوی است. سیستم ایمنی را می توان با مصرف مواد خوراکی و ورزش تقویت کرد. اما خواب هم نقش بسیار مهمی در این زمینه دارد. یک خواب خوب شبانه می تواند به بدن در مقابله با عفونت‌ها کمک کند

طبق گزارش تحقیقاتی پژوهشگران دانشگاه توبینگن آلمان، خواب موجب بهبود توانایی برخی سلول‌های ایمنی بدن در اتصال به اهداف شأن می‌شود.

سلول‌های T نوعی سلول سفید خون هستند که برای واکنش ایمنی بدن لازم هستند. زمانی که سلول‌های T یک هدف خاص نظیر سلول آلوده به ویروس، را شناسایی می کنند، پروتئین‌های چسباکی موسوم به اینتگرین ها فعال می‌شوند که به آنها اجازه چسبیدن به هدف شأن را می‌دهند و سلول آلوده به عفونت ویروسی را می کُشند.

به گفته محققان، خواب دارای خاصیت افزایش کارآیی واکنش‌های سلول T است.

حداقل ۸ تا ۱۰ساعت خواب شبانه برای افزایش قدرت بدن برای مقابله با کرونا ویروس لازم است.

اگر برای خواب خوب مشکلاتی دارید با انجام برخی اقدامات آرامش دهنده نظیر مدیتیشن، گوش دادن به یک موسیقی ملایم و یا مطالعه قبل خواب، خودتان را برای یک خواب خوب آماده کنید. خوردن شام سبک هم به خواب بهتر کمک می کند. از مصرف کافئین و مشروبات الکلی در شب پرهیز نمائید.

روزنه

دودِ اسپند، خاصیت ضدویروسی دارد؟

معاون تعالی دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت درباره روش های طب سنتی برای ضدعفونی کردن هوای منازل توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر علیرضا عباسیان در خصوص روش‌های طب سنتی برای ضدعفونی کردن هوای منزل، گفت: به طور کلی بر اساس مطالعات صورت گرفته مشخص شده است که موادی که بوهای قوی و تند داشته باشند می‌توانند خواص ضدمیکروبی، آنتی باکتریال و بعضا ضد ویروس داشته باشند. به طور مثال در خانواده گیاهانی با ترکیبات گوگردی همچون سیر، موسیر، پیاز و انواع کلم‌ها می‌توانند خاصیت ضد ویروسی داشته‌باشند.

وی با بیان اینکه در طب ایرانی دودهایی با همین خاصیت ضد میکروبی و ویروسی نیز وجود دارند، تصریح کرد: در گذشته‌های دور مردم مواد مختلفی را دود می‌دادند که این اصطلاح رایج بخور برای همین موضوع به کار برده می‌شد که مردم اشتباها اکنون استنشاق ماده‌ای جوشیده در آب را بخور می‌نامند اما در طب ایرانی به استنشاق دود ناشی از آتش زدن یک ماده، بخور گفته می‌شود.

عباسیان با تاکید بر اینکه مقالاتی در خصوص خواص اسپند و عنبرنسارا وجود دارد، ادامه داد: به عنوان مثال برای ماده عنبرنسارا هم برای خاصیت ضد التهابی آن و هم برای خاصیت ضد ویروسی‌اش مقالاتی وجود دارد به شکلی که در مواردی مشخص شده حتی در خاصیت ضدویروسی قوی‌تر از اسپند است. به این صورت نمی‌توان به صورت مطلق منکر خاصیت ضد ویروسی این مواد شد، همانطور که نباید این تصور به وجود بیاید که اسپند یا عنبرنسارا داروی درمان کرونا هستند.

وی با بیان اینکه در خصوص دفع بیماری کووید۱۹ هنوز تحقیق مستقیمی بر اثر بخشی اسپند و عنبرنسارا صورت نگرفته است، گفت: این ویروس بسیار نو ظهور است و اکنون در این مدت کم نمی‌توان گفت در از بین بردن قطعی کرونا موثر هست یا نه؛ اما چون تاکنون مشخص شده است بر طیفی از ویروس توانسته موثر عمل کند و آنها را از بین ببرد، گمان می‌رود که ممکن است بر روی ویروس کرونا نیز اثراتی داشته باشد ولی همه این‌ها در حد گمان است و نمی‌توان در حد یقینی راجع به آن نظر داد.

معاون تعالی دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، افزود: در گذشته‌های دور در منابعات خاصی از اسپند استفاده می‌شده است که مثال بارز آن دود کردن اسپند در مرامسات شادی، مذهبی و... بوده است؛ با اندکی دقت متوجه می‌شویم وجه اشتراک این موضوع می‌تواند تمرکز جمعیتی قابل توجه در یک محل باشد که با دود کردن اسپند به مقابله با بیماری‌های احتمالی در اجتماعات می‌افتند. اکنون نیز می‌توان تا هفته‌ای دوبار اقدام به دود کردن اسپند کرد.

وی در ادامه در خصوص باورها و بایدها و نبایدها پیرامون عنبرنسارا، خاطرنشان کرد: یکی از باورهای غلط در مورد عنبر نسارا این است که عده‌ای بنابر نوع تهیه آن، گمان می‌کنند یک ماده میکروبی است در حالی که این تفکر اشتباه است وقتی چیزی می‌سوزد و تبدیل به ذغال می‌شود هر جاندداری که در محیط آن وجود داشته باشد از بین می‌رود، این در حالی است که در دود عنبرنسارا هیچگونه میکروبی وجود ندارد.

عباسیان با تأکید بر اینکه استفاده از اقلام دود کردنی همچون اسپند و عنبرنسارا برای همه افراد توصیه نمی‌شود، گفت: مصرف این دود کردنی‌ها به صورت مکرر می‌تواند تا حدی به مخاطات دستگاه تنفسی آسیب برساند، به همین دلیل هر دو هفته یکبار دود کردن عنبرنسارا می‌تواند مشکلی نداشته باشد.

"کرونا" را با قدم هایتان به خانه نبرید

آیا می دانید ویروس کرونا قادر است تا در سطوح خارجی کفش ها تا پنج روز فعال باقی بماند؟ بنابراین حتما به برخی نکات در ارتباط با بهداشت کفش هایتان توجه کنید تا کرونا به خانه شما قدم نگذارد.

به گزارش پیام آشنا بنابر اعلام انجمن علمی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ایران، ویروس کرونا قادر است در سطح خارجی کفش ها تا پنج روز فعال بماند. از طرفی مطالعه ای که در سال ۲۰۰۸ توسط میکروبیولوژیست ها در دانشگاه آریزونا انجام شد نشان داد که به طور متوسط کف کفش حلوی ۴۲۰هزار باکتری، ویروس و انگل است. همانطور که می دانیم با عطسه و سرفه ویروس کرونا می تواند بر روی سطوح محیط بنشیند. سطوح بیرونی کفش ها نیز می توانند محل استقرار ویروس کرونا باشند. بسته به نوع و مادیرای ساختن کفش، عامل بیماری زا نیز می تواند در قسمت های خارجی کفش باقی بماند.

انستیتوی ملی آلرژی و بیماری های عفونی آمریکا دریافته است که COVID-۱۹ می‌تواند تا پنج روز روی پلاستیک زنده بماند. بنابراین قبل از ورود به خانه از آلوده نبودن کفش های خود اطمینان حاصل کنید. بنابراین با مطمئن شدن از تمیز بودن کفش ها، نگذارید ویروس با ما هم خانه شود.

نکات آموزشی زیر می تواند به شما در اطمینان بخشیدن از عدم انتشار ویروس کرونا کمک کننده باشد:

- کفش‌های خود را بیرون از منزل بگذارید به ویژه این که بدانید عامل انتقال ویروس کرونا مخاط و ترشحاتی است که در سطح شهر هم فراوانند. بهترین کار این است که کفش‌ها را در جا کفشی در راهرو و خارج از منزل قرار دهید.
- دستان خود را پس از تماس باکفش ها به مدت ۲۰ثانیه با آب و صابون یا محلول ضدعفونی کننده الکلی ۷۰درصد بشویید.
- در دوره زمانی شیوع کرونا از یک جفت کفش مشخص برای بیرون رفتن از منزل استفاده شود و بقیه کفش ها جمع آوری گردد تا برای ضدعفونی کردن آن راحت باشید.
- تا حد امکان از پوشیدن کفش "بند دار" که مجبور به باز و بسته کردن مکرر آن ها و تماس دست با بند کفش هستید، خودداری کنید.
- حتماً کفش هایی را که برای بیرون رفتن از منزل استفاده می کنید، داخل جاکفشی (ترجیحا درب دار) دور از محیط داخل خانه و دسترس کودکان نگه دارید.
- جاکفشی را در فاصله ای مناسب از ورودی آپارتمان یا در حیاط منزل قرار دهید و با کفشی دیگر یا دمپایی که مخصوص داخل منزل است فاصله بین ورودی آپارتمان تا ورودی به داخل منزل را طی کنید.
- بعد از در آوردن کفش و گذاشتن آن در جا کفشی حتما قبل از دست زدن به دیگر وسایل منزل دستانتان را به مدت ۲۰ثانیه با آب و صابون شست و شو دهید.
- توصیه می شود از جاکفشی قفل دار استفاده شود تا کفش ها از دسترس کودکان دور باشد.
- مرتبا از ضدعفونی کننده ها بر روی سطوح جاکفشی، کف و روی کفش ها استفاده کنید.
- موقع بیرون رفتن از منزل، برای پوشیدن کفش ها ترجیحا از دستکش یک بار مصرف استفاده کنید و بعد از پوشیدن کفش دستکش ها را دور بیندازید و در صورت نپوشیدن دستکش، دستانتان را بعد از لمس کفش هایتان به خوبی بشویید.
- توجه داشته باشید که کمترین بخش آلوده قسمت کفش، سطوح درونی کفش می باشد.
- به کودکان آموزش دهید به کفش ها و جاکفشی دست نزنند.
- به کودکان جهت پوشیدن یا درآوردن کفش هایشان و جلوگیری از دست زدن آن ها به کفش هایشان کمک کنید
- درصورتیکه امکان بیرون گذاشتن جاکفشی و کفش هانیست، اصول زیر را حتما رعایت کنید:
- پس از ورود به منزل کفش های خود را در جاکفشی های درب دار تعبیه شده در نزدیک در ورودی قرار دهید
- پس از هر بار ورود و خروج جاکفشی و به ویژه نقطه ای از آن را که لمس کرده اید، ضدعفونی کنید.
- در صورت امکان یک محدوده مشخص در قسمت ورودی منزل یا آپارتمان برای درآوردن کفش تعیین کنید
- در صورتی که امکان استفاده از جاکفشی های درب دار وجود ندارد و یا در صورت امکان دسترسی خردسالان به جاکفشی، پس از هر بار ورود به منزل کفش های خود را ضدعفونی کنید.
- برای ضد عفونی کردن یک لیوان آب سرد را با نصف فاشق وایتکس مخلوط کنید.
- از مسواک های مستعمل و یا ارزان قیمت می توانید برای ضدعفونی کردن استفاده کنید. مسواک مستعمل را به محلول آغشته نموده و نه کفش را خوب ضدعفونی کنید
- برای ضدعفونی کردن روی کفش می توانید از یک پارچه تمیز آغشته به محلولی که تهیه کرده اید نیز استفاده کنید و پارچه را روی سطوح خارجی کفش بکشید
- کفش های ضدعفونی شده در مکانی دور از دسترس اطفال خشک شوند.
- به یاد داشته باشید که قبل و بعد از فرآیند ضدعفونی کردن کفش ها، دست های خود را به مدت ۲۰ثانیه با آب و صابون یا محلول ضدعفونی کننده الکلی خوب بشویید
- در هنگام ضدعفونی کردن کفش ها می توانید از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.

باجامعه همراه‌باشید

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، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸