گوناگون

متخصص تغذیه: مردم از خوردن لبنیات سنتی پرهیز کنند

یک متخصص تغذیه به مردم توصیه کرد از خوردن آبمیوه‌های پاز و لبنیات غیرپاستوریزه سنتی از جمله شیر، پنیر و خامه پرهیز کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مرتضی احمدیان افزود: در نان های سنتی بعد از فرآیند پخت احتمال آلودگی از طریق محیط و عرضه وجود دارد به همین دلیل از منتظر ماندن در واحدهای نانوایی و پهن کردن نان برای خنک شدن در میز نانوایی جدا خودداری و نیز از خرد کردن نان توسط چاقو و برش‌های عمومی که در نانوایی‌ها است، پرهیز شود. وی افزود: اگر از نایلون برای حمل نان به منزل استفاده می شود آن را داخل خانه نبرید و پس از خارج کردن نان آن را دور بیاندازید. به گفته احمدیان، نان‌های کاملا صنعتی که همگی بسته‌بندی شده‌اند، آلوده به کرونا نبوده و استفاده از نان سنتی در صورت گرما دادن قبل از مصرف مشکلی ندارد. این متخصص تغذیه درباره انتقال ویروس کرونا از فرآورده های غیرصنعتی ادامه داد: مردم به خرید و مصرف آبمیوه های پاز، لبنیات غیر پاستوریزه سنتی همچون شیر، پنیر، خامه و بستنی اصرار نداشته باشند و اگر تصور می کنند با جوشاندن شیر سنتی مشکل آلودگی رفع می شود، بهتر است بدانید جوشاندن شیر از نظر تغذیه ای و بهداشتی اصلا کاری درست و اصولی نیست. به گفته احمدیان، سیب برنج، ماکارونی، جو دوسر، گندم سیاه و سایر غلات سیوس دار مواد غذایی بسیار مفید برای تقویت سیستم ایمنی بدن علیه کرونا است. زیرا مانداگاری طولانی، آماده سازی سریع و راحتی داشته و علاوه بر این در جذب فیبرها نیز نقش دارند. وی افزود: سیب‌زمینی نیز از مواد غذایی ماندگار و منابع خوبی از کربوهیدرات است و پس از شست وشو و پخت کامل و مناسب این مواد غذایی را با پوست مصرف کرد. احمدیان در مورد مصرف سوسیس و کالباس گفت: دمای پخت این محصولات نیز بالای ۷۰درجه است. اما در مورد کالباس احتمال بروز آلودگی ثانویه هنگام باز کردن بسته بندی اولیه برش زدن و گذاشتن آن در بسته در مغازه یا مرکز خرید وجود دارد اما در خصوص سوسیس این نگرانی وجود ندارد زیرا هم به صورت بسته بندی اولیه از کارخانه به فروش می رسد و مصرف کننده طی پخت و پز خانگی، مجددا آن را در معرض گرمای کافی قرار می‌دهد.

توصیه‌های تغذیه برای پیشگیری از بیماری‌های تنفسی و کرونا

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی از جمله ویروس کرونا دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، عامل ابتلا به این ویروس بیماری‌های زمینه‌ای مثل دیابت و بیماری‌های ریوی، بیماری‌های قلبی، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح است. کمبود دریافت غذایی و کمبود ویتامین‌هایی مثل ویتامین C و A و D و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه‌های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، کیوی و سبزی‌های دارای ویتامین C مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه‌ای، جعفری، پیازچه، شاهی، گوجه فرنگی می‌توان از این ویتامین بهره‌مند شد به عنوان مثال مصرف روزانه یک یا ۲ عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند.

هویج، کدو حلوایی و سبزی‌های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ‌های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین A هستند. به طور کلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه ۲ واحد از گروه سبزی‌ها (به جز سبزی‌های نشاسته‌ای) و حداقل ۲واحد میوه توصیه می‌شود. کودکان زیر شاگل، مادران باردار، سالمندان و بیماری که ناروهای کورتنی مصرف می‌کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم است برای پیشگیری تکان زیر را رعایت کنند:

هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنید.

از هویج و کدو حلوایی در غذاهای روزانه استفاده شود.

مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می‌شود.

از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فستفودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود.

استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخمرغ حائز اهمیت است.

کمبود ریزمغذی‌هایی مثل آهن و روی هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند؛ از منابع غذایی این ۲ ریز مغذی مثل حبوبات به عنوان جایگزین مناسب گوشت، شیر، لبنیات و سبزی‌های برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.

از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل کباب‌هایی که مغز پخت نشده‌اند) خودداری شود.

از خوردن غذا و مایعات در مکان‌هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری شود.

در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.

از جوانه‌های گندم، ماش و شبدر که حاوی ویتامین C هستند در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

از میوه‌های حاوی آنتی اکسیدان فصل مثل انار، پرتقال‌های تو سرخ، گریپ‌فروت و... استفاده کنید.

«پیلاتس» موجب بهبود فشار خون زنان چاق می شود

طبق نتایج مطالعه جدید، پیلاتس قادر به بهبود موثر و چشمگیر سلامت قلب و عروق در زنان چاق جوان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، برنامه پیلاتس بر قدرت مرکزی، انعطاف پذیری، وضعیت بدن و کنترل نفس کشیدن تمرکز دارد. اگرچه ورزش راهکار اصلی پیشگیری و کنترل مشکلات سلامت قلب و عروق است، اما زنان چاق تمایلی به انجام ورزش‌های سنتی ندارند. محققان در این مطالعه، زنان چاق جوان (رده سنی ۱۹ تا ۳۷سال) مبتلا به فشارخون و دارای شاخص توده بدنی بین ۳۰ تا ۴۰ را در طول ۱۲هفته انجام ورزش پیلاتس مورد مطالعه قرار گرفتند. شرکت کنندگان فاقد بیماری‌های مزمن و غیرسیگاری بودند و کمتر از ۹۰دقیقه در هفته ورزش منظم انجام می‌دادند. این افراد هر هفته در سه جلسه یک ساعتی ورزش «مت پیلاتس» شرکت می‌کردند. به گفته محققان، برای اولین بار این مطالعه نشان داد که انجام منظم مت پیلاتس به شکل قابل توجهی موجب کاهش سفتی عروق و فشارخون می‌شود. محققان عنوان می‌کنند از آنجائیکه پیروی از ورزش‌های سنتی (هوازی و استقامتی) برای افراد چاق دشوار است، تمارین مت پیلاتس جایگزین مناسب و مؤثری در پیشگیری از فشارخون بالا و وقایع قلبی عروقی در زنان چاق جوان است.

یک جرعه کتاب

بخواهید تا به شما داده شود
یاد بگیرید چه کنید تا خواسته‌های شما برآورده شود؛ آموزش‌های آبراهام
نویسندگان: استر هیکس- جری هیکس
مترجم: شهکام جولایی
انتشارات جویا

پیام آشنا: بخواهید تا به شما داده شود کتابی نوشته استر و جری هیکس، زوج نویسنده کتاب‌های انگیزشی است. آنها در این کتاب به شما کمک می کنند، یاد بگیرید چه کنید تا خواسته‌هایتان برآورده شود.

درباره کتاب بخواهید تا به شما داده شود:

استر و جری در سال ۱۹۸۶ باهم موسسه آبراهام را تاسیس کردند و کارگاه‌های گوناگونی درباره قانون جذب از طریق این مؤسسه ترتیب دادند. آنها کلاس‌هایی هم با نام تعالیم آبراهام برگزار می‌کردند که این کتاب برگرفته از همان تعالیم است.

این کتاب درباره قانون جذب و تاثیرات شگفت‌انگیز آن و نقش خواست و اراده بشر در تحقق رویاها نوشته شده است.

در این کتاب مجموعه‌ای از فرایندها را می‌آموزید تا با بخش «غیرمادی» وجود خود ارتباط برقرار کنید. فرایندهایی که به شما در دستیابی به هرچه می‌خواهید کمک خواهد کرد. کاربرد این فرایندها باعث بیداری ذهن خواهد شد و اشتیاق برای زندگی شاد در شما بیدار می‌شود.

استر و جری در این کتاب به شما یادآوری می کنند که از جایی آمده‌اید که سرشار از فراوانی و برکت بوده، اکنون هم می‌توانید نیروهای برتر را به سوی خود جذب کنید و بگذارید در تمام جنبه‌های زندگی شما جاری شوند یا می‌توانید در برابر آنها مقاومت کنید. درنتیجه از منبع خلقت که سراسر عشق و برکت و فراوانی است دور بمانید.

پیام این کتاب کاملا ساده در عین حال تکان‌دهنده است. شما از منبع بی‌پایان عشق و سعادت آمده‌اید.

واکنش زالی به تست "خصوصی" کرونا

فرمانده ستاد مقابله با بیماری کرونا در تهران در واکنش به خبر برگزاری مهمانی با انجام تست کرونای خصوصی گفت: از آنجائه در تست‌های کنونی منفی کاذب نسبتا بالاست، بنابراین هیچ تضمینی برای ایمن شدن مهمانی با اخذ تست کرونا، پیش از ورود به مهمانی وجود ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر علیرضا زالی با بیان اینکه برگزاری محفل‌های خصوصی با انجام تست کرونا، آسیب بزرگی به سلامت افراد وارد می کند، گفت: انجام تست کرونا قبل از ورود به مهمانی هیچ تضمینی برای پیشگیری از بیماری ایجاد نمی‌کند، چراکه بسیاری از تست‌های فعلی اگر بر مبنای آنتی ژن باشد، گاهی بین ۳۰ تا ۵۰ درصد منفی کاذب است، به این معنا که فرد احتمالا مبتلا بوده ولی پاسخ تست منفی می‌شود. ضمن اینکه گاهی اوقات برای شکل گیری بیماری تا مثبت شدن تست فاصله‌ای وجود دارد، یعنی ممکن است فرد در شروع بیماری و بروز علایم باشد، ولی پاسخ تست منفی باشد. وی با هشدار نسبت به خطرات این اقدام، ادامه داد: این حرکت یعنی اخذ تست کرونا پیش از ورود به مهمانی، یک امنیت کاذب گذرا ایجاد می‌کند که به شدت خطرناک است، چراکه ممکن است فردی به دلایلی آلوده بوده، ولی جواب تست منفی باشد، به همین دلیل افراد با خیال راحت وارد میهمانی شده و در پی آن تمام اختلاط‌های تجمعی شکل گرفته و به شیوع و انتقال بیماری دامن می‌زند. فرمانده ستاد مقابله با بیماری کرونا در تهران با ابراز امیدواری نسبت به عدم برگزاری چنین میهمانی‌هایی در سطح شهر، عنوان کرد: اینکه این مساله تا چه میزان در شهر تهران مصداق داشته و متواتر است، هنوز اطلاع دقیقی نداریم، یا اینحال به فرض اگر مورد آن اندک باشد نیز مساله خطرناکی است. زالی با بیان اینکه اگر امروز سالن‌های سینما، تئاتر و مکان‌های اجتماع تعطیل شده به خاطر حفظ حقوق و سلامت خود افراد است، گفت: طبیعی است که حضور در اجتماعات می‌تواند به صورت تصاعدی افزایش قابل توجه ابتلا به بیماری کووید ۱۹ را به دنبال داشته باشد. وی با بیان اینکه این بیماری به شدت مسری و در نوع خود یالقوه خطرناک است، مطرح کرد: اعمال این محدودیت‌های مدنی، برای حفظ سلامتی شهروندان است، بنابراین اگر خود مردم نیز برای سلامت خود، خانواده، اقوام، دوستان و همکاران خود ارزش و اهمیت قائل هستند، باید تمکین این موضوعات و محدودیت‌ها را مدنظر قرار دهند، چراکه منفعت این مسأله قبل از هر چیز به خود آنان برمی‌گردد. وی با اشاره به یکی از مشکلاتی که این روزها با آن روبرو هستیم، گفت: مشکل این است که متاسفانه بخش زیادی از مردم فکرمی کنند که شاید این سخت گیری‌ها و محدودیت‌ها مهم نبوده و اهمیتی ندارد، متاسفانه برخی این بیماری را ساده گرفته‌اند و با همین نگاه عمل می کنند و متاسفانه برخی از مهمانی‌ها و دورهمی‌ها با همین نگاه شکل می‌گیرند. فرمانده ستاد مقابله با بیماری کرونا در تهران با بیان اینکه بارها تاکید شده که در این شرایط حتی صله رحم و دیدار با افراد خانواده و به خصوص سالخوردگان را کنار بگذارید، ادامه داد: همه می‌دانیم که این محدودیت‌ها سخت بوده و مشکلات عاطفی زیادی به دنبال دارد، با این حال تمام این محدودیت‌ها به خاطر سلامتی مهمان و میزبان و در کل افراد جامعه اعمال می‌شود.

مینیمال
هایی برای زندگی

کاهی سکوت، بیان کامل‌ترین شکل از تبصره و تحقیر است

جرج برنارد شاو

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

تنها روش صحیح استفاده از ماسک

با شیوع کروناویروس جدید و توصیه بسیاری از کشورها مبنی بر استفاده از ماسک، بسیاری از افراد در محیط‌های خارج از خانه از ماسک استفاده می کنند اما روش پوشیدن این ماسک‌ها در برخی از افراد اشتباه است و آن‌ها را بی‌اثر می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، متخصصان می گویند ممکن است افراد برای عادت کردن به استفاده صحیح از ماسک به زمان نیاز داشته باشند اما بهتر است بدانند در روش صحیح استفاده از ماسک‌ها فرد کمی احساس خفگی می کند که طبیعی است. یکی از بزرگ‌ترین اشتباهاتی که مردم انجام می‌دهند این است که زمانی که ماسک به آن‌ها احساس ناراحتی می‌دهد، آن را زیر بینی خود می کشند یا کاملاً از صورت خود پایین آورده و زیر چانه‌ایشان قرار می‌دهند تا کمی راحت نفس کشیده و استراحت کنند. متخصصان می‌گویند پس از پوشیدن ماسک و خروج از خانه به هیچ وجه نباید به ماسک خود دست بزنید و آن را جابه‌جا کنید. اگر فکر می‌کنید استفاده از ماسک شما را با مشکل مواجه کرده و اذیت‌تان می‌کند، بهتر است از ابتدا از ماسک استفاده نکنیم.

در ادامه چند اشتباه رایج در استفاده از ماسک و در آخر روش درست پوشیدن آن به نقل از "نیویورک تایمز" آورده شده است:

۱- ماسک خود را زیر بینی‌تان قرار ندهید.

۲- چانه خود را خارج از ماسک قرار ندهید.

۳- از ماسک‌های گشاد که لبه‌هایش با صورت‌تان فاصله دارد استفاده‌نکنید.

۴- ماسک را تنها تا نوک بینی قرار ندهید و آن را به گونه‌ای قرار دهید که تا بالای بینی‌تان را پوشش دهد.

۵- ماسک را زیر چانه خود و روی گردن‌تان قرار ندهید.

۶- ماسک را به گونه‌ای بپوشید که تمام صورت از زیر چانه تا بالای بینی و زیر چشم‌ها را بپوشاند. سعی کنید لبه‌های کناری ماسک با صورت‌تان شکافی ایجاد نکند و تا حد ممکن روی پوست صورت‌تان بچسبید. پس از این که ماسک خود را به روش صحیح بالا پوشیدید، نکات زیر را نیز برای ایمنی بیشتر رعایت کنید:

- همیشه قبل و بعد از پوشیدن ماسک، دستان خود را با آب و صابون بشویید یا با مایع مخصوص ضدعفونی کنید.

- هنگام پوشیدن و در آوردن ماسک به قسمت پوشش پارچه‌ای جلوی ماسک دست نزنید و بندها یا کش آن را گرفته و از صورت خود بردارید.

- ماسک را زمانی که داخل خانه هستید بپوشید و در بیاورید چرا که محیط آسانسورها و راهپله‌ها می‌توانند مناطقی با آلودگی بالا باشند.

- ماسک‌های پارچه‌ای خود را به طور روزانه شسته و تمیز کنید و سپس آن‌ها را در محیط خشک قرار دهید.

- در صورت استفاده از ماسک نیز احساس اشتباه امنیت کامل نداشته باشید و موارد لازم از جمله فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت کنید.

- ماسک‌ها محافظت محدودی دارند و با وجود استفاده از آن‌ها باید فاصله خود را با دیگران حفظ کرده و دست‌های خود را مرتب بشویید.

- فراموش نکنید در صورتی که حتی خودتان از ماسک استفاده کنید، نمی‌توانید تاثیرات دیگران بر شیوع را خنثی کنید و از همین رو رعایت تمامی نکات ایمنی از اهمیت بالایی برخوردار است.

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، 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

چیدمان

اتاق خواب تان را اینگونه دکور کنید

اتاق خواب یکی از مهم ترین و اصلی ترین قسمت هر خانه است که باید بیشترین دقت و خلاقیت در دکوراسیون آن انجام شود این امر به خصوص زمانی اهمیت خود را نشان می دهد که به این نکته دقت کنیم که همه ما به طور متوسط یک سوم از عمر خود را در خواب به سر می بریم و بعد خواب و محیطی که انسان ساعات استراحت خود را در آن سپری می کند ارتباط مستقیمی با سلامت افراد دارد.

اتاق خوابتان را خلوت کنید

به گزارش پیام آشنا به نقل از پیوته، شلوغی و جمع کردن بیش از اندازه وسایل در اتاق خواب یکی از مهم ترین موقع ایجاد آرامش در این بخش از خانه است. سعی کنید تا جایی که ممکن است از جمع کردن بیش از اندازه وسایل غیر ضروری در اتاق خواب جلوگیری کنید و تا جایی که امکان دارد این فضا را خلوت و مرتب کنید.

تخت خواب را متناسب با فضای اتاق خواب تان انتخاب کنید

چنانچه اتاق خواب شما کوچک است به جای خرید تخت خواب های چوبی بزرگ می توانید از تخت خواب های فلزی کوچک استفاده کنید. تخت خواب های چوبی بزرگ به دلیل سرتخت های بزرگی که دارند فضای زیادی از اتاق خواب شما را اشغال می کنند. حتی می توانید تخت خواب های ظریفی که تلفیق چوب و فلز هستند را انتخاب کنید.

چیدمان اتاق خوابی که کوچک هم امکان پذیر است اما با رعایت چند اصل کلی. ابتدا در این گونه موارد باید در انتخاب وسایل اتاق خواب متناسب با متراژ آن دقت زیادی داشته باشید. انتخاب تخت خواب های بزرگ برای اتاق های کوچک اشتباه است و بهترین گزینه تخت خواب های فلزی یا فروزه آسته است که حجم کمتری از اتاق را با کاربرد یکسان نسبت به سرویس های چوبی اشغال می کند.

از طرف دیگر شما می توانید از تخت خواب ها و وسایل چند منظوره ای استفاده کنید که در بازار به نام تخت ها یا مبلمان تاشو شناخته می شوند. این گونه وسایل باعث به دیوار خانه قابلیت جمع شدن دارند و پس از پایان زمان استراحت می توان آن را به کاناپه تبدیل یا آن را به سمت دیوار جمع کرد. استفاده از رنگ های ملایم و آرامش بخش هم برای تمام اتاق های خواب چه بزرگ باشند و چه کوچک توصیه می شود.

برای دکوراسیون اتاق خواب کوچک از رنگ های روشن استفاده کنید

رنگ های روشن مانند آبی، زرد، سفید و ... علاوه بر اینکه رنگ های آرامش بخشی برای اتاق خواب هستند اتاق خواب های کوچک را هم بزرگ تر جلوه می دهند. البته انتخاب رنگ سلیقه ای است اما چنانچه اتاق خوابتان کوچک است اصلا به دنبال دکور کردن آن با رنگ های تیره نباشید.

برای قرار دادن وسایل شخصی خود می توانید از طراحی دیوارها یا قفسه های کوتاه و کم عرض استفاده کنید. یعنی به جای آنکه با میزهای آرایش یا درآوردهای بزرگ فضای اتاقتان را کوچک و تنگ کنید، وسایلتان را تا جایی که امکان دارد در این قفسه ها یا دیوارها بچینید.

کاوش

ایران؛ هشتمین کشور کرونایی جهان

آیا سرعت انتقال "کرونا" در کشورهای گرمسیر کندتر است؟

سرعت انتقال کروناویروس در کشورهای گرمسیر کندتر است؛ ادعایی که این روزها مطرح می شود. اما هنوز مستند علمی و ثابت شده‌ای برای آن ارائه نشده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بر اساس گزارش ایپدمیولوژیک کرونا در روز ۲۳فروردین ماه که از سوی وزارت بهداشت منتشر شده است، از ابتدای شناسایی مورد کووید-۱۹ در کشور اقدامات مؤثری جهت کنترل اپیدمی انجام شده است که این مداخلات در سه حوزه عمده قابل تقسیم بندی هستند که شامل اقدامات در راستای تغییر رفتار مردم و ارتقای سطح بهداشت فردی، ایجاد فاصله گذاری فیزیکی و پیمایشی فعال و ایزولاسیون افراد مثبت شناسایی شده بوده است. به صورت بسیار خلاصه در شکل زیر اهم اقدامات و مداخلات به ترتیب زمانی آورده شده است.

در کنار این اقدامات، خدمات ارزشمند و ارزشآفر کادر بهداشت-درمانی در بیمارستان ها که با ایثارگری کم نظیر گروه پزشکی، پرستاری و نیروهای خدماتی و پشتیبانی شکل گرفته است، اثرات قابل ملاحظه ای در کاهش بار بیماری به خصوص مرگ و میر داشته و باعث شده با وجود محدودیت های زیاد، شاخص‌های درمانی کشور ارتقای چشمگیری یابد. اقدامات کارکنان حوزه بهداشت در امر غربالگری و پیگیری بیماران نیز تأثیر بسزایی در مهار گسترش بیماری داشته است؛ همچنین، حمایت های کم نظیر، همدلی و نوع دوستی مردم بار دیگر تباهی از فرهنگ غنی کشور به نمایش گذاشته است. در عین حال در نمودارهای زیر می توانید به ترتیب روند کشوری مورد قطعی و بهبود یافته و سپس روند کشوری مورد فوت بیماری کووید-۱۹ را مشاهده کنید:

برخی اطلاعات مرتبط با غربالگری، ابتلا و مرگ و میر ناشی از بیماری کووید-۱۹ نشان می دهد که از ۱۴ اسفند ماه ۱۳۹۸ تا ساعت ۲۰:۰۰ روز ۲۳فروردین ماه ۱۳۹۹، جمعیتی بالغ بر ۱۰ میلیون و ۴۲۵هزار و ۹۹۶مورد غربالگری قرار گرفته اند که ۲- درصد افراد غربال شده به پزشک ارجاع شده اند که از این تعداد برای ۳۳.۸درصد افراد ویزیت شده، استراحت در منزل توصیه شده، برای ۶- درصد افراد ویزیت شده، درمان سرپایی انجام شده و ۴۵درصد افراد ویزیت شده به بیمارستان ارجاع شده اند. همچنین ۲۸.۵درصد مراجعین به بیمارستان ها در بیمارستان بستری شده اند بر اساس اعلام وزارت بهداشت میزان رضایتمندی مردم از خدمات غربالگری ۹۷.۳درصد بوده است.

میانگین سنی مبتلایان به کووید-۱۹ در کشور چقدر است؟

در عین حال، بررسی موارد ابتلا به بیماری کووید-۱۹ طی ۷۲ساعت گذشته در کشور نشان می دهد که میانگین سنی ابتلا به این بیماری در کشور ۴۰.۱سال بوده است. همچنین مردان بیش از زنان به این بماری مبتلا شده اند به طوری که میزان ابتلا در مردان ۱۰.۹درصد و در زنان ۴۸. درصد بوده است. همچنین ۲۷.۱درصد بیماران مبتلا به کووید-۱۹ دارای حداقل یک بیماری زمینه ای بوده اند و ۱۰۶ درصد از کل بیماران بستری در بخش های مراقبت ویژه بوده و ۱۸۰ درصد بیماران مبتلا نیز در زمره موارد شدید بیماری قرار می گیرند. بیماران با بیامد قوت، بیماران تحت لوله گذاری نای و بیماران نیازمند بستری در بخش های ویژه به عنوان موارد شدید بیماری در نظر گرفته شده اند. از طرفی بررسی موارد فوت مبتلایان به کووید-۱۹ در هفته گذشته، نشان می دهد که میانگین سنی فوت شدگان ناشی از این بیماری ۷۰.۵ سال بوده است و ۸۱.۲درصد افراد فوت شده سن بالای ۶۰سال داشته اند. در میان فوت شدگان نیز نسبت مردان بیش از زنان است به طوری که میزان فوت ناشی از کووید-۱۹ در مردان ۸.۲درصد و در زنان ۴۱.۸درصد بوده است. همچنین ۴۵.۱درصد مورد فوتی دارای حداقل یک بیماری زمینه ای بوده اند و ۹۰.۲درصد مورد فوتی با سن بالای ۶۰سال بوده و یا دارای حداقل یک بیماری زمینه ای بوده اند.

کووید-۱۹ در جهان

همانگونه که در نمودار زیر مشخص شده است، تعداد موارد جدید مبتلا به کووید-۱۹ در روزهای ۲۰، ۲۱ و ۲۲فروردین ماه در جهان به ترتیب ۷۳ زار و ۳۳۹نفر، ۸۶هزار و ۸۳۷ نفر و ۸۵هزار و ۴۰۴نفر بوده است.

ایران؛ هشتمین کشوری کرونایی جهان

در جدول زیر می توانید ۱۵ کشور اول از نظر ابتلا به کووید-۱۹ را ببینید که کشورهای آمریکا، اسپانیا و ایتالیا در رده اول تا سوم جهان از نظر ابتلا به این بیماری قرار دارند. کشور ما نیز در رده هشتم جهان از نظر ابتلا به کووید-۱۹ قرار گرفته است.

آیا بیماری کووید-۱۹ در کشورهای گرمسیر سرد انتقال کندتری دارد؟

سازمان جهانی بهداشت، اروپا را به عنوان محور بیماری COVID-۱۹ در ۱۳ مارس اعلام کرد. در این مورد که افزایش درجه حرارت، سرد انتقال بیماری کووید-۱۹ را کند می کند، حدس و گمان های بسیاری وجود دارد. این فرضیه باعث شده است که برخی از کشورهای اروپایی با اتکا به کاهش میزان انتقال در ماه های تابستان و این عقیده که کشورهای آفریقایی با همه گیری های کوچک تر روبرو خواهند شد، سیاست های اولیه خود را اتخاذ کنند. با این حال، هیچ پایه و اساس مستندی برای چنین ادعایی وجود ندارد. در این نمودارها با استفاده از داده های دانشگاه جانز هاپکینز تز نشان داده شده است که اگرچه اولین مورد ابتلای آیالیشده در غرب آفریقا نسبت به اروپا دیرتر رخ داد، اما پس از تأیید اولین مورد در غرب آفریقا، گسترش موارد ابتلای بعدی، سریع بوده است. به ویژه در بورکینافاسو و سنگال که پس از تأیید مورد اولیه، موارد ابتلای بعدی به سرعت افزایش یافت.

در واقع متحتی مورد تجمعی در این دو کشور، مشابه آنچه در اروپا اتفاق افتاده است. پیش می‌رود و از این فرضیه که ویروس به کندی در کشورهایی با آب وهوای گرم انتشار می یابد، پیروی نمی کند.

درس آموخته های کشورهای جهان در مواجهه با کووید-۱۹: این قسمت "ژاپن"

بنابر اعلام گزارش ایپدمیولوژی روزانه بیماری کرونا که از سوی وزارت بهداشت منتشر شد، ژاپن کشوری در منطقه غربی اقیانوس آرام با مساحت ۳۷۴۵۵۵ کیلومترمربع و جمعیتی بالغ بر ۱۲۶،۴۷۶،۴۶۱ نفر است. اپیدمی کووید-۱۹ در این کشور از اول بهمن ماه ۱۳۹۸ آغاز شد. اگرچه ژاپن از همسایگان چین که کانون شروع اپیدمی بوده و جمعیت بالایی دارد، است، اما کمتر تحت تأثیر قرار گرفته و اقدامات انجام شده توسط این کشور موفقیت آمیز بوده است. در این کشور تاکنون ۳۹۰۶مورد تأییدشده بیماری با ۹۳مورد مرگ شناسایی شده است. محدودیت‌های شدید آنگونه که در بسیاری از کشورها وجود دارد، در زندگی عمومی ژاپنی ها ایجاد نشد. به عنوان مثال، افرادی که مقررات ماندن در خانه را نقض می کردند، جریمه نشدند. برخی از تجارب و اقدامات انجام شده در این کشور شامل موارد زیر است:

- واکنش سریع به اپیدمی و مسدودکردن تمامی مرزهای هوایی، زمینی و دریایی

- وضع قانون قرنطینه اجباری مسافران به مدت ۱۴ روز - ردیابی تماس‌ها از زمان شروع اپیدمی

- سختگیری در تردد‌ها و اجتماعات در مناطق دارای موارد ابتلا با اعمال قرنطینه نسبی

- روحیه بالای مدنی و اطاعت از قوانین توسط مردم

- طرح بزرگ کمک‌های اقتصادی حدود هزارمیلیارد دلار برای مقابله با پیامدهای اقتصادی کرونا از جمله تأمین هزینه و دستمزد در خانه ماندگان

- لغو ویزای سفر از کشورهای آلوده.

کابینه ژاپن همچنین سیاستی را اتخاذ کرد که دولت را قادر ساخت روادید کسانی که از چین و کره جنوبی به این کشور می‌آمدند را باطل کند. بر این اساس ژاپن روادید ۲میلیون و ۸۰۰هزار چینی و ۱۷هزار شهروند اهل کره جنوبی را لغو کرد.