گوناگون

جامادگان بیمه بیکاری کرونا با ۱۴۲۰ تماس بگیرند

معاون بیمه‌ای سازمان تأمین اجتماعی با بیان اینکه بیش از ۹۰درصد افراد ثبت نام شده مقرری بیمه بیکاری ایام کرونا را دریافت کرده اند گفت: افرادی که هنوز این مقرری را دریافت نکرده اند می توانند با شماره ۱۴۲۰ تماس بگیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مهرداد قریب با بیان اینکه حدود ۸۷۰هزار نفر برای دریافت مقرری بیمه بیکاری ایام کرونا در سامانه مربوط ثبت نام کرده بودند که اسامی نهایی به وزارت رفاه ارسال، شماره شبای واجدین اخذ و برای خزانه داری ارسال شد، گفت: این مقرری برای ۲۰ روز آخر اسفند، فروردین و اردیبهشت ماه واریز شد. وی افزود: بیش از ۹۰درصد افرادی که ثبت نام کرده بودند این مقرری را دریافت کرده اند.

معاون بیمه‌ای سازمان تأمین اجتماعی درباره علت عدم دریافت این مقرری برای شماری از ثبت نام کنندگان، گفت: تعدادی که تا امروز نتوانسته‌اند این مبلغ را دریافت کنند زیاد نیست اما چند دلیل داشته است از جمله اینکه یا شماره شبا را اشتباه ارسال کرده بودند یا شماره متعلق به خودشان نبوده است.

قریب افزود این افراد می‌توانند با شماره ۱۴۲۰ تماس بگیرند تا رفعنمایی شوند که به چه نحوی مشکل شان حل شود اگر اطلاعات کامل باشد مشکل ظرف ۴۸ساعت رفع می‌شود. وی درباره علت تفاوت مبالغ واریزی نیز گفت که معمولا مقرری بیمه بیکاری بر اساس حقوق ۹۰روز آخر تعیین می شود ضمن آنکه مقرری بیمه بیکاری ایام کرونا با تصمیم ستادملی کرونا تصویب و واریز شد و روال دریافت مقرری بیمه بیکاری از خرداد ماه به شرایط عادی برگشته است.

فعالیت پایگاه‌های سنجش کلاس اولی‌ها برقرار است

سخنگوی اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران گفت: مکاتبه‌ای با ستاد مقابله با کرونای کلانشهر تهران برای فعالیت پایگاه سنجش کلاس اولی‌ها دانشپویو مقرر شد که در صورت رعایت پروتکل‌های بهداشتی، این پایگاه‌ها برپا باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، زالی- رئیس ستاد مقابله با کرونای کلانشهر تهران، چهارشنبه هفته گذشته در پایان جلسه با اعضای این ستاد، درخواست تعلیق برخی فعالیت‌ها را ارائه کردند و از دستگاه‌های اجرایی خواستند که فعالیت‌هایشان را محدود کنند؛ از جمله فعالیت‌هایی که ستاد مقابله با کرونای کلانشهر تهران درخواست تعلیق آن را کرده است، طرح سنجش سلامت نوآموزان بدو ورود به دبستان است؛ این طرح هم‌اکنون در حال اجراست البته تغییراتی در نحوه اجرای آن ایجاد شده است.

مسعود تقفی- سخنگوی اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران در این خصوص گفت: همان روز که این موضوع مطرح شد، هماهنگی‌های لازم انجام شد و آموزش و پرورش مکاتبه‌ای را با ستاد مقابله با کرونای کلانشهر تهران داشت که پاسخ دادند؛ اگر پروتکل‌های بهداشتی در مراکز سنجش برقرار شود و دغدغه‌ای از این بابت نداشته باشیم، پایگاه‌ها می‌توانند باز باشند و به فعالیت خود ادامه دهند. وی ادامه داد: با توجه به اینکه این توافق با ستاد ملی کرونای شهر تهران انجام شد، این کار ادامه پیدا کرد؛ البته تعداد مراجعه کنندگان برای سنجش سلامت کلاس اولی‌ها نهایتا روزانه ۲ هزار نفر است که در پایگاه‌های مختلف تقسیم می‌شوند که به هر پایگاه نهایتا ۲۰ نفر برسد و در طول روز فاصله زمانی است و پروتکل‌های بهداشتی هم رعایت می‌شود و نگران خاصی نداریم.

تقفی در پاسخ به این پرسش که «وقتی ستاد مقابله با کرونا تصمیمی می‌گیرد برای این است که ترددها در شهر کاهش یابد و با اجرای این طرح، تردد افزایش می‌یابد و از سوی دیگر آقای زالی که صراحتا درخواست توقف طرح سنجش را داشتند؟»، گفت: بعد از گفت‌وگوی آقای زالی، مکاتبه انجام شد و استعلام کردیم چرا که این پایگاه‌ها محصول مشترک آموزش و پرورش و ۳ دانشگاه علوم پزشکی است و همه افرادی که هستند پروتکل‌ها را رعایت می‌کنند. وی تصریح کرد: اگر این طرح را انجام ندهیم، آغاز سال تحصیلی دانش‌آموزان با مشکل بزرگی مواجه می‌شود چرا که اگر سنجش اولیه به لحاظ سلامت جسمانی و سایر پارامترهایی که باید آزمون گرفته شود به موقع انجام نشود دانش‌آموزان نمی‌توانند در مدرسه ثبت‌نام کنند.

سخنگوی اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران در پاسخ به این پرسش که چرا این طرح به تعویق نمی‌افتد، گفت: فاصله زمانی تا ۱۵شهریور یعنی آغاز سال تحصیلی زیاد نیست و نکته دوم این است که دغدغه‌هایی که در این پایگاه‌ها ممکن بود، وجود داشته باشد را کم کردیم؛ به عنوان مثال در آزمون معاینه گوش و دهان و دندان انجام نخواهد شد و صرفا آزمون‌های اساسی باید انجام شود.

ماهی صدمات ناشی از آلودگی هوا بر مغز زنان را خنثی می کند

مطالعه جدیدنشان می دهد رژیم غذایی می تواند به خنثی کردن آسیب های ناشی از آلودگی هوا به مغز کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه کلمبیا نیویورک دریافتند زنان مسنی که به طور منظم ماهی های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ مصرف می کردند مقاومت بهتری در مقابل تأثیرات نوروبژیکی آلودگی هوا داشتند.

دکتر «کا هی»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مشخص شده است که اسیدهای چرب امگا۳ با التهاب مقابله کرده و ساختار مغز را در افراد مسن حفظ می کند. همچنین آسیب ناشی از مواد سمی نظیر سرب و جیوه را به مغز کاهش می دهد».

در این تحقیق بیش از ۱۳۰۰زن با میانگین سنی ۷۰سال پرسشنامه‌ای را در مورد رژیم غذایی، فعالیت فیزیکی و سابقه پزشکی‌شان تکمیل کردند. هیچ یک از زنان در ابتدای مطالعه دچار زوال عقل نبودند. سپس اسکن مغز شرکت‌کنندگان هم گرفته شد. محققان دریافتند خوردن بیش از یک تا دو وعده ماهی در هفته موجب شده بود که شرکت کنندگان دارای میزان کافی اسیدهای چرب امگا۳ در خونشان باشند که با تأثیر آلودگی هوا بر مغز مقابله می کرد.

به گفته هی، «ماهی منبع عالی اسیدهای چرب امگا۳ است. یافته‌های ما نشان می دهد که میزان بالاتر اسیدهای چرب امگا۳ در خون به دلیل مصرف ماهی، موجب حفظ حجم مغز زنان با افزایش سن می شود و احتمالا محافظتی در مقابل تأثیرات سمی آلودگی هواست».

یک جرعه کتاب

بی‌حد و مرز
حصار ظرفیت‌های خود را در هم بشکنید
نویسنده: جان. سی مکسول
مترجمان: رضا رایان راد- سیدطاهر شریعت پناهی
انتشارات آریانا قلم

پیام آشنا: جان سی مکسول- نویسنده حوزه موفقیت در کتاب بی‌حد و مرز، با شما درباره توسعه فردی صحبت می‌کند. توسعه فردی یعنی توانمندسازی خود با توجه به ظرفیت وجودی. او در این کتاب یک معادله ساخته است: ظرفیت مساوی است با جمع آگاهی، توانایی و انتخاب. براین‌اساس، کتاب با شناسایی و معرفی هفده توانایی و تأکید بر این نکته کـه فقط با آگاهی همه‌جانبه از این توانایی‌های فردی است که دامنهٔ انتخاب‌های ما گسترده‌تر می‌شود و آنگاه می‌توانیم به کمال ظرفیت وجودی خویش دست یابیم راهی نوین در توانمندسازی افراد می‌گشاید بی‌حدومرز برای رسـیدن به این هدف از مثال‌های فراوان و کاربـردی بهره می‌برد که کتـاب را جذابتر و مفیدتر می‌کنند.

خواندن کتاب بی حد و مرز را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

چهار گروه مخاطبان این کتاب‌اند. گروه اول دانش‌آموزان که می‌خواهند با شناسایی و تقویت ظرفیت‌های وجودی‌شان آینده روشنی برای خود رقم بزنند. گروه دوم دانشجویان عزیزی که دریافته‌اند آموزش‌های دانشـگاهی تناسبی با نیازهای بازار کار ندارد، گروه سـوم کسانی که باور دارند در میانه عمر از خودشناسی غفلت کرده‌اند و ظرفیت‌های بی‌حدومرز وجودشـان را نشـناخته‌اند و نتوانسته‌اند به آرزوهای خود جامه عمل بپوشـند و در نهایت، رهبران و مدیرانی که باور دارند برای توسعه کسـبوکار یا سازمانشان بهترین رویکرد بهینـه‌سـازی عملکرد و توانمندتر کردن کارکنان و بهره‌گیری از ظرفیت‌های بی‌حدومرز ایشـان است.

درباره جان مکسول

جان کالوین مکسول، نویسنده، سخنران و مشاور مدیریتی در خانواده‌ای از مسـیحیان آنجلیکان در آمریکا زاده شد. او در آغـاز در زمینه الهیات مسـیحی تحصیل کرد و به عنوان یک فعال مذهبی در کلیساهای چند شهر آمریکا فعالیت کرد. تخصص مکسـول در حوزه مدیریت بر روی رهبری تمرکز دارد و بیشتر کتاب‌ها و دوره‌های آموزشی وی و همچنین خدمات مشاوره‌ای او پیرامون این مفهوم اسـت. کتاب‌هایی که او در زمینه رهبری نوشـته است، بارها در لیست پرفروش‌های نیویورک‌تایمز و ... قرار گرفته اسـت. وی همچنین دانشکده کسب و کار و رهبری را در دانشگاه وسلین ایندیانا، سـاخته و اهدا کرده است. جان سی مکسول، یک تیم مشـاوره‌ای دارد که به شرکت‌ها و سازمان‌های گوناگون در جهان برای بهبود سطح رهبری، آموزش می‌دهد.

کتاب‌های او در زمینه‌های گوناگون مدیریت و رهبری، بارها به فارسی ترجمه شده و در میان فارسی‌زبانان آشنا است.

بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای در بحران کرونا

نایب رئیس انجمن تغذیه ایران با اشاره به نقش تغذیه سالم در تقویت سیستم ایمنی و کاهش شانس ابتلا به بیماری‌ها به خصوص همزمان با شـیوع کرونا، ضمن تأکید بر ارجحیت پیشگیری بر درمان، گفت: این روزها همواره بر اثـر داشـتن تغذیه سالم برای پیشگیری از بروز بیماری و تقویت سیستم ایمنی تأکید می‌شود که این مهم را می‌توان با رعایت تعادل، تنوع و تناسب در مصرف مواد غذایی محقق کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مجید حسن قمی- دکترای تخصصی تغذیه و فیزیولوژی ورزشی با بیان اینکه تغذیه سالم به معنای تعادل تنوع و تناسب در برخوردار و دریافت مواد غذایی سالم است، گفت: به این معنا که افراد در سبد غذایی از همه گروه‌های غذایی موجود استفاده کنند.

گروه‌های غذایی مؤثر در تقویت سیستم ایمنی

وی انواع گروه‌های ضروری غذایی را شامل شیر، غلات، گوشت و مواد پروتئینی، سبزیجات و میوه‌جات عنوان کرد و گفت: تنوع و تعادل به این معناست که از همه مواد غذایی اسـتفاده کنیم، به عبارت دقیق‌تر هر روز باید از گروه مواد غذایی لبنیات- سبزیجات- پروتئین و مغزها و همین‌طور گروه غلات استفاده کنیم. در رابطه با گروه شیر و لبنیات بهتر است از نوع کم‌چرب باشد و یا اگر کسـی نمی‌تواند به هر دلیلی شیر بخورد می‌تواند از شـیرهای بدون لاکتوز استفاده کرده و یا جایگزین شیر از ماست و دوغ استفاده کند. درباره غلات، از غلات سـبوس‌دار یا غلات کامل استفاده کنیم و برای گروه گوشت‌ها بهتر است از گوشت‌های کم چربتر استفاده کنیم تا سـیستم ایمنی بدن دچار التهاب نشود. همچنین در رابطه با میوه و سبزی نیز بهتر است هر فرد طی روز حداقل باید ۳ تا ۵واحد از گروه میوه‌جات و سبزی‌جات مصرف کند.

اهمیت رعایت تعادل و تناسب در مصرف مواد غذایی این متخصـص تغذیه با تأکید بر اینکه رعایت تعادل، تنوع و تناسب در مصرف مواد غذایی به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند، گفت: بـه عبارت دیگر باید در مصرف هر کدام از گروه‌های غذایی شامل شیر و لبنیات، غلات، گوشـت و مواد پروتئینی، مغزها و گروه میوه و سـبزیجات تناسـب را رعایت کنیم تا چاقی و اضافه وزن و یا سـوءتغذیه رخ ندهد. قمی در ادامه با اشـاره به نقش تأثیرگذار مواد تغذیه در تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با انواع بیماری‌ها و اهمیت آن بویژه در زمان اپیدمی کرونا، افزود: همواره پیشگیری بر درمان ارجحیت دارد و پیشگیری نیز با تقویت سیستم ایمنی و رعایت چند تا رکن اساسی آن یعنی رعایت تعادل در کاری و انرژی دریافتی از مواد غذایی محقق می‌شود. وی با اشاره به ضرورت رعایت تناسب در مصرف مواد غذایـی، عنوان کرد: بحث ایجاد تعادل و تناسـب در مصرف مواد غذایی تا جایی مهم است که حتی اگر در مصرف میوه‌جات و سبزیجات که این روزها بسیار مورد تأکید است، زیاده روی کنیم به بروز مشکلات دیگری منجر می‌شود. به عنوان نمونه مصرف میوه جات بیش از حد نیاز بدن می تواند باعث افزایش کالری دریافتی و روی در مصرف مواد غذایی بدون پشتوانه علمی، عنوان کرد: به عنوان مثال «سیر» اگرچه ماده غذایی مفیدی اسـت ولی مصرف بیش از دو تا سه حبه سیر در روز می‌تواند موجب بروز آلرژی، مشکلات گوارشی و التهاب در بدن شود و یا در رابطه با مصرف زنجبیل، دارچین، گلاب و غیره و تاثیر آنها در پیشگیری از بروز بیماری کرونا مطالبی مطرح شده که هیچ یک مستند نبوده و پشتوانه علمی ندارد. وی با تأکید بر اینکه امروز پزشکی مبتنی بر شواهد حرف اول را می‌زند، گفت: نمی‌توان تنها با تکیه بر توصیه‌های یک گروه و یا یک فرد خاص و بدون مستندات علمی آن را به صورت کلی و برای کل جامعه پیشنهاد داد.

نبایدهای تغذیه‌ای در اپیدمی کرونا

نایب رئیس انجمن تغذیه ایران همچنین در رابطه با مواد غذایی تأثیرگذار در تضعیف سیستم ایمنی، گفت: یکی از مواد غذایی نهی شده توسط تغذیه‌دانان سراسر دنیا فسـت‌فودهاسـت که مشکلات زیادی برای سیستم ایمنی بدن ایجاد می‌کند. غذاهای پرنمک مانند چیپس، پفک و غذاهای تاریخته و فراوری شـده از دیگر مواد مضر و دارای انواع مواد افزودنی اسـت که منجر به تضعیف سیسـتم ایمنی می‌شود. قمی در خاتمه بر حذف مواد غذایی حاوی قند یا مانند نوشابه‌ها تاکید کرد و گفت: یک لیوان نوشابه به اندازه ۲۳ تا ۲۶ حبه قند، مواد مضر را وارد دستگاه گوارش کرده و منجر به بروز چاقی و اضافه وزن و ایجاد اختلال در سیسـتم ایمنی بدن می‌شود. ضمن اینکه دفع رنگ‌های مضر نوشابه از طریق سیستم کبدی و کلیوی به یک هفته زمان نیاز دارد که موضوعی بسـیار قابل توجه است. همچنین به حداقل رساندن مصـرف غذا در بیرون از منزل حتی با وجود مراجعه به رستوران‌های مطمئن و آنهایی که پروتکل‌های بهداشتی را کاملا رعایت می‌کنند، از دیگر نکاتی اسـت که باید مورد توجه قرار بگیرد.

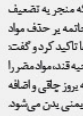
روزانه به مصرف چه میزان سبزیجات و میوه‌جات احتیاج داریم؟

این متخصص تغذیه با اشاره به میزان مورد نیاز بدن به مصرف روزانه سـبزیجات و میوه‌جات، گفت: بهتر آن اسـت که در هـر وعده غذایی نیمی از بشـقاب به سـبزیجات اختصاص داده شـود و در آن از انواع سـبزیجات با رنگ‌های متنوع استفاده شود. مثلا اگر از فلفل استفاده می‌کنیم فلفل قرمز، سبز و انواع کلم، هویج و کوچه‌فرنگی استفاده کنیم؛ هرچه رنگ‌ها بیشتر باشد، میزان آنتی اکسیدان دریافتی و مواد غذایی مؤثر در تقویت سیستم ایمنی نیز بیشتر است. همچنین درباره میوه‌جات نیز مصرف خوب میوه مورد تاکید است نه نوع و یا بزرگی و کوچکی آن.

هشدار نسبت به زیاده‌روی در مصرف مواد غذایی بدون پشتوانه علمی

قمی با اشاره به برخی مواد غذایی که این روزها بر مصرف زیاد آنها برای تقویت سیستم ایمنی و یا پیشگیری از بروز بیماری تأکید می‌شود، ضمن هشدار نسبت به زیاده روی در مصرف مواد غذایی بدون پشتوانه علمی، عنوان کرد: به عنوان نمونه «سیر» اگرچه ماده غذایی مفیدی اسـت ولی مصرف بیش از دو تا سه حبه سیر در روز می‌تواند موجب بروز آلرژی، مشکلات گوارشی و التهاب در بدن شود و یا در رابطه با مصرف زنجبیل، دارچین، گلاب و غیره و تاثیر آنها در پیشگیری از بروز بیماری کرونا مطالبی مطرح شده که هیچ یک مستند نبوده و پشتوانه علمی ندارد. وی با تأکید بر اینکه امروز پزشکی مبتنی بر شواهد حرف اول را می‌زند، گفت: نمی‌توان تنها با تکیه بر توصیه‌های یک گروه و یا یک فرد خاص و بدون مستندات علمی آن را به صورت کلی و برای کل جامعه پیشنهاد داد.

یکشنبه ها با دکتر واحدی



کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در کرج

راه‌حل‌های مؤثر برای پوست سالم

پوست سالم پوستی است که هیدراته باشد. به همین دلیل همیشـه باید یک بطری آب در دسترس باشد تا بتوانید همیشه از آن بنوشید. در پی کاهش وزن معمولاً اندکی و شل شدن پوست قسـمت‌هایی از بدن پیش می‌آید که وضعیت خوشایندی نیسـت. این مشکل بیشتر در صورت گردن، بازوها، شکم و ران اتفاق می‌افتد.

مرا با چاره چیست؟

یک بدن زیبا باید سفت باشد و اگر پوست شما در شرایط خوبی نباشد، چنین چیزی شدنی نخواهد بود. مؤثرترین کارهایی که باید به این منظور انجام داد به شرح زیر است:

همیشه آب بنوشید:

اگر در حال اجرای یک رژیم غذایی هسـتید، باید یک برنامه ورزشی را نیز دنبال کنید. ورزش نه تنها به شما کمک خواهد کرد سریع‌تر وزن کم کنید بلکه باعث خواهد شد پوست شما ظاهر بهتری پیدا کند. ورزش منظم قابلیت ارتجاعی طبیعی پوسـت را افزایش خواهد داد و آن را صاف و نرم و سالم‌تر خواهد کرد.

آب فراوان بنوشید:

پوست سالم در واقع پوستی است که هیدراته باشد. به همین دلیل همیشه باید یک بطری آب در دسترستان باشـد تا بتوانید همیشه از آن بنوشـید. همچنین از نوشیدنی های ناسالم همچون نوشابه دوری کنید چرا که دارای مواد شیمیایی ناسالمی است.

به تدریج وزن کم کنید:

فرایند سـفت شدن پوسـت، کند است. به همین دلیل ریتمی که وزن را کم می کنید هم باید تدریجی باشد تا این گذشته، کاهش وزن واقعی زمانی رخ خواهد داد که تغییرات مهمی در سبک زندگی ایجاد کنید. این تغییرات زمان می برند، اما از رژیم بویه جلوگیری کرده و احتمال شل و افتاده شدن پوست بدن را کم می کند.

رژیم بویونگیری:

مانند بویه رژیم گرفتن نه تنهـا برای بدن، بلکه برای پوست هم خوب اسـت. دائماً قربه شدن و دوباره آب رفتن، پوسـت را تحت اسـترس را تحت استرس قرار می‌دهد، پس باید بیشـترین تلاش را کنید تا از رژیم‌یو‌یو دوری کنید.

مصرف آنتی اکسیدان‌ها برای جلوگیری از شل شدن پوست:

پس از لاغری باید در رژیم غذایی خود به اندازه کافی از آنتی اکسیدان‌ها و روغن‌های سالم استفاده کنید. خوردن میوه‌های تازه، سبزیجات، آجیل و روغن‌های سالم کمک خواهد کرد پوست سالمی داشته‌باشید.

نقش پروتئین در پوست:

کلاژن و الاسـتین دو ماده‌ای هسـتند که در خاصیت الاسـتیک و چاق نگه داشتن پوست مؤثرند. یک رژیم غذایی متعادل باید پروتئین کافی داشته باشد. پروتئین برای قابلیت ارتجاعی پوست مهم است. کلاژن یکی از فراوان ترین پروتئین‌های بدن است.

در صورتی که پروتئین رژیم غذایی کافی نباشد کلاژن تخریب شده و پوستی شـل و پرچین و چروک پیدا خواهید کرد و یک رژیـم غذایی دارای پروتئین‌هایی مانند پنیر، شـیر، حبوبات، دانه‌ها، آجیل و ماهی که همی حاوی کلاژن و الاستین هستند، در حفظ پوست مؤثرند.

آدرس کانال تلگرام: narin-clinic@
آدرس سایت کلینیک: www.vahedidiet.com

روزنه

چند نکته برای ضدعفونی کردن محیط خانه در شرایط قرنطینه

در شرایط قرنطینه، تمیز و ضدعفونی کردن محیط خانه برای حفظ سلامت اعضای خانوار از اهمیت بالایی برخوردار است

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا؛ در حالی که افراد در قرنطینه مدام محیط خانه را تمیزی می کنند اما شاید بسیاری ندانند که ضد عفونی کردن محیط خانه مشابه تمیز کردن آن در شـرایط عادی نیست. در شرایط شیوع کرونا برای حفظ سلامت اعضای خانوار لازم است علاوه بر جمع و جور کردن خانه و گردگیری سطوح مختلف نیز به طور مرتب ضدعفونی شود. در ادامه چند نکته برای ضد عفونی صحیح محیط خانه در دوران قرنطینه و شیوع کرونا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی گروه اینتیا بیرلا آورده شده است:

۱- مواد مورد نیاز برای ضد عفونی کردن محیط:

برای ضدعفونی کردن سطوح مختلف به انواع مختلفی از مواد ضد عفونی کننده نیاز دارید پاک کننده‌های همه منظوره بر پایه الکل یا سـفید کننده و فنیل هسـتند که در ضد عفونی کردن کف، پنجره‌ها و سطوح سخت به کار می‌روند. برای میل‌ها، روکش‌های مبل و سایر اثاثیه یا لوازم داخلی به مواد شوینده احتیاج دارید.

۲- اقدامات احتیاطی هنگام استفاده از ضد عفونی کننده‌ها:

علاوه بر شـیوه صحیح ضدعفونی کردن باید از اقدامات احتیاطی هنگام استفاده از ضد عفونی کننده‌ها نیز مطلع بوده و آن‌هـا را به خوبی رعایت کنید. هنگام ضدعفونی کردن از دستکش ماسک، چکمه و دستمال استفاده کنید. درها و پنجره‌ها را باز بگذارید تا هوا در جریان باشد و بوی مواد ضد عفونی کننده را استنشاق نکنید. مواظب باشید تا مواد ضد عفونی کننده با پوست شما تماس مسـتقیم نداشته باشند. به هیچ عنوان هیچ گونه مواد ضد عفونی کننده یا شوینده را با یکدیگر مخلوط نکنید.

۳- شـیوه ضدعفونی کردن محیط آشپزخانه:

برای تمیز کردن کابینت‌ها، کف سینک و سایر سطوح فلزی یا چوبی از مواد ضد عفونی کننده چند منظوره یا مخلوط صابون و آب استفاده کنید. سپس سطوح مذکور را با یک قاشق غذاخوری از سـفید مخلوط شده در یک سطل آب پاک کنید. برای پاک کردن ظروف و سطوح دیگر که با مواد غذایی در تماس مسـتقیم هسـتند از مایع ظرفشویی استفاده کنید که خاصیت ضد جرم داشته باشد. برای تمیز کردن میوه‌ها و سبزیجات آن‌ها را با آب جاری بشویید. از صابون برای شـستشوی آن‌ها استفاده نکنید. می‌توانید از مایع ضد عفونی کننده مخصوص برای سبزیجات استفاده کنید. برای سبزیجات برگدار مانند کلم و کاهو دو یا سه برگ اول را دور انداخته و سپس از آن استفاده کنید.

۴- چگونگی ضد عفونی کردن اتاق‌ها:

کف‌ها باید با مایعات حاوی فنیل و ضد عفونی کننده تمیز شوند. می‌توانید ابتدا از دستگاه تمیز کننده کف مانند تی یا جاروشـوی استفاده کرده و سپس با مواد ضد عفونی کننده جـاروب کف‌ها را تمیز کنید. تمام سطوح سخت را می‌توان با پاک کننده‌های سطحی چند منظوره که به راحتی در بازار موجود هسـتند تمیز کرد. اگر از سـفید کننده استفاده می کنید، نسبت مناسب سفید کننده به آب تقریباً پنج میلی لیتر در یک لیتر آب است. برای روکش مبل و سایر اثاثیه یا لوازم داخلی از مواد شوینده و آب گرم استفاده کنید. برای از بین بردن لکه‌ها می‌توانید کمی سرکه به آب اضافه کنید.

۵- نحوه ضدعفونی کردن حمام و سـرویس بهداشتی:

برای ضدعفونی کف‌ها از پاک کننده‌های مخصوص حمام و دستشویی یا مواد شوینده حاوی فنیل استفاده کنید. سطوح دیگر مانند سینک دستشویی و وان را با پاک کننده‌های چند منظوره و دسـتمال یا فرچه مخصوص تمیز کنید. سنگ دستشویی یا توالت فرنگی را تنها با ضد عفونی کننده‌های مخصوص توالت تمیز کنید. فراموش نکنید که در شرایط شیوع کرونا ویروس علاوه بر شـستشوی مداوم دست‌ها، استفاده از ماسک، رعایت فاصله گذاری اجتماعی، انجام دور کاری و حفظ قرنطینه، ضد عفونی کردن مداوم سطوح مختلف نیز از اهمیت زیادی برای حفظ سلامت افراد برخوردار است.

تازه های سلامت

کرونا از طریق هوا منتقل می‌شود؟

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشـاره به فرضیه‌های اخیر دانشـمندان در خصوص نحوه انتقال بیماری کرونا، به لزوم استفاده از ماسک، به ویژه در محیط‌های بسته تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سید پوریا شجاعی در خصوص احتمال انتقال ویروس کووید-۱۹ از طریق هوا، گفت: در اوایل شیوع این بیماری نوظهور، نتایج تحقیقات بر انتشار ویروس توسط قطرات آب به صورت معلق در هوا اسـتوار بود، اما اخیراً عقیده بالغ بر ۲۰۰نفر از دانشمندان نشان از امکان انتقال بیماری توسط ذرات هوا دارد.

وی ادامه داد: طبق نظریه اول، امکان سـرایت توسط ذرات محبوس در قطرات آب پس از خروج از دهان بیمار به دنبال سرفه یا عطسه، بیش از فاصله دو متری به حداقل می‌رسید و به علت داشتن وزن، فرود می‌آمد. اما فرضیه جدید انتقال ویروس از طریق ذرات هوا، حضور در فضاهای بسته بدون تهویه را خطرناک‌تر می‌کند.

عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان اینکه یافته‌های اخیر نباید در مردم ایجاد استرس کند، گفت: در صورتی که این فرضیه به طور کامل اثبات شـود، همچنان با ماسک‌زدن و رعایت اصول بهداشتی می‌توان از انتقال بیماری جلوگیری کرد.

وی در پایان ضمن تأکید بر اسـتفاده از ماسـک در همه مکان‌های عمومی، به مردم توصیه کرد در فضاهای بسـته حداقل توقف را داشته باشند.

توصیه استفاده از ماسک به بیماران ریوی

همچنین کارشناسـان توصیه می‌کنند که افراد مبتلا به بیماری ریوی نیز ملزم به استفاده از ماسک هستند.

کارشناسان چهار تیم پزشـکی اظهار داشتند: افراد مبتلا به بیماری مزمن ریوی ممکن اسـت این نگرانی را داشته باشـند که استفاده از ماسک در دوران همه گیری بیماری کووید-۱۹ مانع می شـود که بـه راحتی تنفس کنند اما ضرورت دارد این افراد در صورت امکان، ماسـک به صورت داشته باشند.

متخصصان آمریکایی توصیه کردند: افرادی که از مشـکل ریوی ندارند و حتی بسیاری از افراد مبتلا به بیماری مزمن ریوی اصولا می توانند بدون آنکه سطح اکسیژن و کربن دی اکسید در بدن آنان تحت تاثیر قرار گیرد از ماسک های غیر از ماسک N95 استفاده کنند.

این متخصصان همچنین اظهار داشتند: برخی از مبتلایان به بیماری های ریوی ممکن است به دلیل بروز مشکل تنفسی هنگام اسـتفاده از ماسک قادر به رعایت این دسـتورالعمل بهداشتی نباشند. هرچند، ضرورت دارد تا حدامکان نگرانی های فرد در مقابل نیازهای جامعه برای کاهش گسـترش کرونا ویروس مورد ارزیابی و سنجش قرار گیرد.

در برخی مـوارد اطمینان خاطر پزشـک در مورد ایمنی پوشـاندن صورت ممکن است همان چیزی باشد که مورد نیاز است.

امتحان کردن انواع مختلفی از پوشـش های صورت برای بررسی میزان تحمل پذیری افراد در برابر ماسک می تواند مفید باشد.

به گزارش مدیکال اکسپرس، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها در ایالات متحده استفاده از ماسک را برای مهار شیوع کرونا ویروس توصیه کرده است و طی هفته های اخیر در بسـیاری از ایالت ها و شهرها استفاده از ماسک اجباری شده است.

باجامعه 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 ماباشان 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