گوناگون

اعلام جزئیات سیم کارت شاد و نحوه توزیع آن

مدیرکل دفتر قن‌آوری اطلاعات و ارتباطات آموزش و پرورش گفت: ایرانوها پای کار آمدند و مکلف شدند که سیم کارتی به نام سیم کارت شاد را برای استفاده ایمن در فضای مجازی ارائه دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمود حبیبی درباره توزیع سیم کارت‌های دانش آموزی گفت: فرآیند تولید سیم کارت‌های دانش آموزی آغاز شده و ایرانوها پای کار آمدند و مکلف شدند که سیم کارتی به نام سیم کارت شاد را برای استفاده ایمن در فضای مجازی ارائه دهند تا از این طریق دل نگرانی های خانواده‌ها هم کاسته شود.

وی درباره نقش ایرانوها توضیح داد: همکاران ما در حوزه ایرانوها برنامه‌ریزی کرده‌اند و با جلسات متعددی که گذاشته شده و فرآیندی که طی شده به زودی ارائه سیم کارت‌های دانش آموزی را شاهد خواهیم بود.

حبیبی بابیان اینکه سیم کارت‌های دانش آموزی تنها به فضاهای مورد تائید آموزش وپرورش دسترسی خواهند داشت، گفت: این سیم کارت خاص استفاده کودکان و نوجوانان در فضای مجازی خواهد بود. قاعدتاً این سیم کارت‌ها آن دسته از مخاطرانی که شامل استفاده کنترل نشده از فضای مجازی است را، نخواهند داشت. قرار است ما در خصوص این سیم کارت‌ها به‌صورت White list عمل کنیم که دانش آموزان بتوانند به فضاهایی که مورد تائید است دسترسی داشته‌باشند.

وی ادامه داد: تلاش ما این است که دانش آموزان به محتواهای نامناسب دسترسی پیدا نکنند، همچنین سیاست‌هایی که وزارت آموزش وپرورش در نظر دارد، روی این سیم کارت‌ها اعمال خواهد شد. وی با اشاره به اینکه هیچ محدودیت سنی برای دریافت سیم کارت‌های دانش آموزی وجود ندارد، گفت: دانش آموزان می‌توانند با نام و مشخصات خودشان سیم کارت را خریداری کنند. ظاهراً از طور که اعلام شده، وزارت ارتباطات محدودیت زیر ۱۸ سال برای دریافت سیم کارت را برداشته تا همه دانش آموزان از آن استفاده کنند.

مدیرکل دفتر قن‌آوری اطلاعات و ارتباطات گفت: سیم کارت شاد مانند سایر سیم کارت‌ها ویژگی‌های خاص خود را دارد و قابل شارژ توسط دانش آموزان است.

دانش آموزان با علائم سرماخوردگی به مدرسه نروند

عضو کمیته کشوری مقابله با کرونا گفت: به هیچ عنوان دانش آموزی را که تب، سرفه، آبریزش بینی، عطسه، گرفتگی بینی یا علائم دیگر شبیه به سرماخوردگی دارد به مدرسه نفرستید.

به گزارش پیام آشنا، مسعود مردانی در گفتگو با شبکه خبر، افزود: روند بستری نسبت به قبل کاهش یافته که دلیل عمده آن، استفاده عمومی از ماسک است. او افزود: کلاس سفرها هم انجام نمی‌شد تا شرایط بهتری می‌داشتیم.

عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا درباره نگرانی بین المللی از همراهی کرونا با آنفلوئزا در فصل سرد، گفت: افزایش تقاضا برای واکسن آنفلوئزا تعادل بازار را بر هم زده و بسیاری از تولید کنندگان، محصولاتشان را پیش فروش کرده‌اند.

متخصص بیماری‌های عفونی افزود: کسانی که بیماری‌های قلبی تنفسی دارند، مادران باردار، افراد بالای ۶۰ سال، مبتلایان به دیابت و... حتماً واکسن آنفلوئزا استفاده کنند.

مردانی به والدین توصیه کرد به هیچ عنوان دانش آموزی را که تب، سرفه، آبریزش بینی، عطسه، گرفتگی بینی یا علائم دیگر شبیه به سرماخوردگی دارد به مدرسه نفرستید.

متخصص بیماری‌های عفونی افزود: اگر در خانواده‌ای یک نفر مبتلا است دانش آموز سالم آن خانواده نیز نباید به مدرسه برود، چون می‌تواند ناقل خاموش ویروس باشد.

وی درباره اینکه چگونه دانش آموزان می‌توانند سفیر سلامت باشند نیز گفت: بچه‌ها می‌توانند با کمک مربیان دانشسرا و آموزش‌های لازم سفیر سلامت باشند.

مردانی افزود: با توجه به شرایط خاص کشور و نزدیک شدن به فصل پاییز مردم در سرفصل‌های خود تجدیدنظر کنند در کنترل بیماری کمک کنند و از سرفصل‌های غیر ضرور اجتناب کنند. پروتکل‌های بهداشتی در مدارس باید به صورت بسیار جدی رعایت شود، از شرکت در مجامع غیر ضرور خودداری شود، چرخه انتقال ویروس متوقف شود تا از درگیری موج سوم کرونا نشویم.

مرگ‌ومیر ناشی از کرونا در افراد چاق ۴۰درصد بیشتر از سایر افراد

مرجان عجمی- متخصص تغذیه می گوید: احتمال ابتلا و مرگ و میر بر اثر کرونا در کودکان و نوجوانانی که چاق هستند بیشتر است. طبق مطالعات، مرگ و میر ناشی از کرونا در افراد چاق ۴۰درصد بیشتر از سایر افراد است و باید به روند افزایشی و هشدار دهنده چاقی در کودکان و نوجوانان توجه داشته باشیم. چاقی با تضعیف عملکرد سیستم ایمنی بدن، می تواند خطر مرگ و میر بر اثر کرونا را افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، وی اضافه می کند: اینکه چرا کودکان و نوجوانان چاق شدند نیز به دو علت عمده برمی گردد که نیاز است والدین به آن توجه داشته باشند. یکی از دلایل، الگوی غذایی و مصرف بی رویه غذاهای آماده، مصرف نوشیدنی های گازدار و مواد غذایی شیرین نیز یک علت اصلی برای افزایش روز به روز چاقی و اضافه وزن است و تماشای تلویزیون، بازی با رایانه و موبایل و فعالیت‌های نشسته و تحرک بدنی کم و الگوی غذایی نامناسب، باعث شده کودکان و نوجوانان ما روز به روز چاق‌تر شوند.

عجمی در این زمینه می گوید: مواجهه زود هنگام با شیوه زندگی ناسالم همچون مصرف زیاد غذاهای پرچرب، پر نمک یا سرشار از قند و شکر مثل انواع غذاهای آماده و شیرینی جات، آب میوه های صنعتی، نوشابه، آب نبات، چیپس و پفک همراه با کاهش وزن، چاقی و ابتلاء به بیماری‌های مزمن مانند دیابت ملیتوس و بیماری‌های قلبی- عروقی در سال های بعدی زندگی مرتبط است.

وی می افزاید: پیروی از یک برنامه غذایی متنوع و متعادل از اصول مهم یک رژیم غذایی سالم است. مصرف گروه های غذایی مختلف در روز از جمله نان و غلات، میوه و سبزی، شیر و لبنیات، حبوبات، گوشت مفرها و دانه ها برای تامین نیاز به مواد مغذی همچون کلسیم، روی، ویتامین A، آهن، ریبو فلاوین و سایر ویتامین ها و املاح ضروری خواهد بود.

یک جرعه کتاب

چگونه در بورس دو میلیون دلار به دست بیاوریم
نویسنده: نیکلاس داروس
مترجم: مهدیه مهدیان
انتشارات شمشاد

پیام آشنا: کتاب چگونه در بورس دو میلیون دلار به دست بیاوریم نوشته نیکلاس داروس، کتابی است که به شما کمک می کند جایگاه خودتان را در بازار بورس بشناسید و سرمایه‌تان را افزایش دهید.

کتاب چگونه در بورس دو میلیون دلار به دست بیاوریم را با ترجمه مهدیه مهدیان بخوانید و قدم اول برای ثروتمند شدن را بردارید.

درباره کتاب چگونه در بورس دو میلیون دلار به دست بیاوریم

برای حضور و موفقیت در بازار بورس باید چیزهای بسیاری بدانیم یکی از کارهای مهمی که باید انجام بدهیم این است که خطاهای گذشته را پیدا کنیم. آن‌ها را بررسی کنیم و از آن‌ها درس بگیریم. در این صورت می‌توان به موفقیت تضمینی رسید. اما یاد بگیریم که چنین موفقیتی برسیم بخصوص اگر ابتدای راه هستیم نیاز به راهنما داریم. داستان کتاب چگونه در بورس دو میلیون دلار به دست بیاوریم در حقیقت داستان فردی است که زمانی کارش اجرای برنامه در کافه‌ها بوده است. اما چه می‌شود که مسیرش به بازار بورس می‌رسد؟ این همان قسمت جذاب ماجرا است! یکی از کافه‌ها در ازای دستمزد او، پیشنهاد سهام می‌دهد. پیشنهادی که به شدت عجیب و غریب به نظر می‌رسد در ابتدای کار او را صاحب ثروتی قابل توجه می‌کند و همین راه ورود او به بازار بورس است. هرچند این مسیر سختی‌ها و ناملایمات زیادی را هم نشانش می‌دهد اما قهرمان قصه، یاد می‌گیرد با پیدا کردن الگوهای رفتارهای اشتباهش و درس گرفتن از آن‌ها، موفقیت خود را تضمین کند.

کتاب چگونه در بورس دو میلیون دلار به دست بیاوریم را به چه کسانی پیشنهاد می کنیم

کتاب چگونه در بورس دو میلیون دلار به دست بیاوریم برای افرادی است که قصد ورود به بازار بورس را دارند. اگر در بازار بورس هستید و می‌خواهید جایگاهتان را پیدا کنید و در آن بمانید کتاب چگونه در بورس دو میلیون دلار به دست بیاوریم را بخوانید.

اولویت تزریق واکسن آنفلوانزا با چه کسانی است؟

یک فوق تخصص بیماری های عفونی با اشاره به بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوانزا، گفت بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوانزا اواخر شهریور و اوایل مهر ماه است تا مصونیت در بدن فرد ایجاد شود و ایمنی واکسن در بدن تا اوایل بهار باقی بماند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دکتر مینو محرز درباره بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوانزا گفت: بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوانزا اواخر شهریور و اوایل مهر ماه است تا مصونیت در بدن فرد ایجاد شود و ایمنی واکسن در بدن تا اوایل بهار باقی بماند.

محرز با بیان اینکه بیماران و افراد پرخطر در اولویت تزریق واکسن آنفلوانزا هستند، گفت: به عنوان مثال افراد دارای سنین بالای ۶۵ سال، مبتلایان به بیماری های قلبی و عروقی مزمن، افرادی که بیماری زمینه ای یا نقص ایمنی دارند، افرادی که داروهای شیمی درمانی مصرف می کنند، زنان باردار، افراد مبتلا به چاقی و کافر درمان که حتما واکسن آنفلوانزا را تزریق کنند.

محرز درباره تزریق واکسن آنفلوانزا از سوی عموم مردم، گفت: اگر مازاد واکسن به میزان کافی وجود داشت که با توجه به تقاضای جهانی، بعید می دانم، سایر افراد هم واکسن را تزریق کنند. در غیر این صورت اولویت تزریق با افراد پر خطر است.

محرز گفت: مردم در پاییز باید به دقت و بیش از پیش پروتکل های بهداشتی، فاصله گذاری اجتماعی، شست و شوی دست ها و استفاده از ماسک را رعایت کنند. زیرا با سرد شدن هوا در و پنجره ها بسته بوده و تهویه هوا انجام نمی شود. در نتیجه بستر برای فعالیت ویروس هایی نظیر آنفلوانزا و کرونا فراهم‌تر است. بنابراین باید بیشتر رعایت کنند.

تازه های سلامت

کرونا چگونه سیستم مغز و اعصاب را درگیر می کند؟

یک متخصص مغز و اعصاب با اشاره به افزایش ریسک سکته های مغزی در دوران شیوع کرونا، در عین حال بر ضرورت درمان‌های پیشگیرانه "ام اس" در دوران همه‌گیری کووید۱۹ تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر سیدحسین آقامیری، تولید سم اینترلوکین را یکی دیگر از عوارض ویروس کووید۱۹ دانست و خاطرنشان کرد: در مواردی دیده شده که این سم پس از ابتلای فرد به کرونا به سلول های مغزی رسیده و نوعی مسمومیت مغزی ایجاد می کند. وی، یکی از عوارض این نوع مسمومیت مغزی را احساس گیجی و یا کاهش سطح هوشیاری دانست و ادامه داد: ویروس کرونا می تواند به اعصاب محیطی نیز تهاجم داشته و ایجاد نوروپاتی کند؛ به شکلی که در ادامه باعث ایجاد ضعف در سایر اندام‌ها نیز شود.

عوارض کرونا بر روی سیستم عصبی محدود است

آقامیری با بیان این که البته عوارضی که کرونا بر سیستم عصبی ایجاد می کند در مقایسه با عوارض تنفسی و گوارشی بسیار نادر و محدود تر است، احتمال بروز این عوارض را به نسبت مبتلایان رقم کمتری دانست و رعایت توصیه‌های بهداشتی برای پیشگیری از کرونا را مورد تاکید قرار داد. این فوق تخصص آنژیوپلاستی و سکته های مغزی با هشدار نسبت به تعویق ادخاتن درمان های اورژانسی به خاطر ترس از کرونا گفت: به نظر می رسد باید خدمات درمانی با رعایت توصیه‌ها و پروتکل‌ها در بالاترین سطح به بیماران در لیست انتظار ارائه شود تا از پیامدها و عارضه‌های بعدی بیماری این افراد بکاهد. اگر درمان‌ها به تعویق افتد به طور قطع ریسک ابتلا به سکته‌های مغزی بالاتر خواهد رفت.

ضرورت درمان‌های پیشگیرانه "ام اس" حتی در دوران شیوع کرونا

وی در بخش دیگری با اشاره به اینکه برخی داروهایی که برای درمان بیماران مبتلا به ام اس استفاده می‌شود و یا داروهایی که برای جلوگیری و درمان حمله در این بیماران استفاده می‌شود، می‌تواند بیماران را دچار ضعف ایمنی کند، افزود: همواره نگران هستیم که این بیماران در پروسه درمان به دلیل ضعف سیستم ایمنی به بیماری کرونا مبتلا شوند؛ ولی از طرفی عوارض ناشی از بیماری در این افراد رو به رشد بالاتر می‌رود. عضو هیئت علمی دانشگاه توصیه کرد: لازم است این افراد با رعایت تمهیدات ویژه ای بستری شوند و درمان‌های لازم را دریافت کنند چرا که درمان حمله‌های حاد ام اس و درمان‌های پیشگیرانه ام اس باید در سریعترین زمان ممکن انجام شود. آقامیری در ادامه درباره بیمارانی که دچار تشنج می‌شوند نیز توضیح داد: در بیمارانی که دچار بیماری عصبی عضلانی می‌شوند با مشکلات و چالش‌های کمتری مواجه هستیم چرا که درمان‌هایی که برای بیماری‌های عصبی و تشنج‌ها استفاده می‌شود خیلی با ضعف ایمنی همراه نیست و حداقل مشکلات بعدی در این افراد کمتر از بیماران ام اس و سکته‌های مغزی خواهد بود.

افزایش ۲ تا ۵ درصدی ریسک سکته مغزی در دوران شیوع کرونا

آقامیری با بیان این نکته به اساس برخی مقالات ویروس کرونا می‌تواند باعث ایجاد لخته در بدن نیز شود، در این رابطه توضیح داد: بر اساس مطالعات مختلف بین دو تا پنج درصد ریسک ابتلا به سکته در شرایط همه گیری ویروس کرونا افزایش پیدا کرده است. این فوق تخصص آنژیوپلاستی و سکته های مغزی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی مهمترین و شایع‌ترین چالش درمانگران بیماری سکته مغزی در دوران شیوع کرونا را گسترش سکته‌های مغزی در جوانان بدون داشتن ریسک فاکتور و بیماری زمینه‌ای جدی دانست و گفت: در بررسی ها و آزمایشات مشخص شده که غالبا این بیماران به ویروس کرونا هم مبتلا هستند. وی یادآور شد به نظر می‌رسد بین ابتلا به بیماری کرونا و بروز سکته مغزی، خصوصا در سکته‌های حاد رابطه‌ای مستقیم وجود دارد ولی نتایج و یافته‌های این مطالعات به صورت متفاوت منتشر شده است. این متخصص مغز و اعصاب اختلال بویایی و چشایی را نیز از عارضه‌های کرونا ذکر کرد و افزود: ویروس کرونا می‌تواند درگیری اعصاب محیطی ایجاد کند و مهمترین بیماریهایی که این ویروس بر اثر درگیری اعصاب محیطی ایجاد می کند همان اختلال بویایی و چشایی است. وی در ادامه گفت: تا به امروز ثابت نشده گرگز و سوزن سوزن شدن اندام از عارضه‌ها و یا نشانه‌های کرونا باشد و در این مورد هم مقاله و تحقیقاتی ارئه نشده است.

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

کاوش

توقف خس خس سینه با ۶ روش

شما می‌توانید تکنیک لب غنچه‌ای را با کمک این گام‌ها انجام دهید:

۱) بنشینید و ماهیچه‌های شانه و گردن را شل کنید

۲) به مدت ۲ ثانیه، دهان خود را بسته نگه دارید و از طریق بینی نفس بکشید.

۳) لب‌های خود را مانند وقتی که می‌خواهید شمع فوت کنید، جمع نمایید.

۴) به اندازه ۴ ثانیه هوا را از دهان خود به بیرون، از طریق دهان خارج کنید بدون این که سخت بگیرید همه هوا را از ریه‌های خود به بیرون فوت کنید.

۵) تا زمانی که تنفس برایتان آسان‌تر شود این کار را تکرار کنید.

اگر چه این روش ممکن است باعث تسکین شود؛ اما همیشه تمرین‌های تنفسی مانند این، از خس خس سینه و اسپاسم برونش در بیماران مبتلا به آسم جلوگیری نمی‌کند. اگر هنوز هم در تنفس مشکل دارید، داروهای تجویزشده آسم را مصرف کنید یا فوراً تحت مراقبت پزشک قرار بگیرید.

۲- تنفس عمیق شکمی انجام دهید

مفید برای: خس خس ناشی از اضطراب

تنفس عمیق شکمی می‌تواند به ورزش دیافراگم، عضله‌ای که در زیر ریه‌های شما قرار دارد، کمک کند تا بیشتر کار تنفس را انجام دهید. این کار می‌تواند به کاهش برخی از فشارهای لوله‌های برونشی منقبض شده که باعث ایجاد خس خس می‌شود، کمک کند.

با دنبال کردن این مراحل می‌توانید تنفس عمیق شکمی را امتحان کنید:

۱) در حالی که زانوهایتان خم شده و کف پاهایتان روی زمین است به روی کمر دراز بکشید.

۲) یک دست را روی شکم و دست دیگر را روی قفسه سینه خود قرار دهید تا بالا و پایین رفتن آن‌ها را احساس کنید.

۳) از طریق بینی نفس بکشید، احساس کنید دستی که روی شکمتان قرار دارد بالا می‌رود و هنوز سعی کنید دست دیگر را روی قفسه سینه نگه دارید.

۴) لب‌هایتان را غنچه کرده و هوا را به سمت بیرون فوت کنید. عضلات معده را به سمت داخل بکشید و سینه خود را همچنان نگه دارید.

۵) این عمل را تکرار کنید تا تنفس شما کُند و راحت‌تر شود. با گذشت زمان، ممکن است بتوانید این تمرین را در حالت نشسته امتحان کنید.

تمرینات تنفس می‌تواند به کنترل تنگی نفس و علامت‌سازی الگوی تنفس در هنگام خس خس کمک کند؛ اما معمولا علت اصلی، درمان نمی‌شود مگر این که اضطراب محرک آسم باشد. برای برخی افراد، احساس اضطراب می‌تواند باعث تنفس سریع به نام هایپرونتیلاسیون شود که می‌تواند علائم آسم را بدتر کند. تنفس عمیق شکمی ممکن است به ویژه برای افرادی که آسم ناشی از اضطراب دارند، کمک‌کننده باشد تا بتوانند تنفس خود را کُند کنند.

۳- مایعات گرم بنوشید

مفید برای: خس خس ناشی از ایجاد مخاط

نوشیدن مایعات گرم مانند چای گیاهی یا آب گرم می‌تواند با شل کردن ریه هوایی به خس خس کمک کند و لوله‌های برونشی باز شود. اگر خس خس سینه شما به دلیل ایجاد مخاط در گلو، ناشی از سرماخوردگی، ایجاد شده است، مایعات گرم، نیز می‌تواند آن مخاط را بشکند و به تخلیه راحت‌تر آن کمک کند. ممکن است مایعاتی که دمای آن‌ها کمی بالاتر از دمای اتاق است، برای علائم تنفسی مفید باشد. اما نوشیدن مایعاتی که خیلی گرم یا بیش از حد سرد هستند، می‌تواند باعث اسپاسم راه‌های هوایی شما شده و خس خس سینه را بدتر کنند.

۴- بخور بگیرید

مفید برای: خس خس ناشی از استنشاق هوای خشک

بسته به مواردی که علائم را سبب می‌شوند، استنشاق بخار می‌تواند برای جلوگیری از خس خس سینه مفید باشد. بخور گرم یا سرد می‌تواند در صورت ایجاد خس خس ناشی از هوای خشک، کمک‌کننده باشد. این امر به این دلیل است که تنفس در هوای خشک می‌تواند راه هوایی شما را تحریک کند و باعث تورم آن شده و فضای عبور هوا را کوچک‌تر نماید. با این حال، اگر گرما محرک آسم شماست، تنفس بخار گرم ممکن است بهترین گزینه نباشد. تنفس در بخار گرم به طور بالقوه می‌تواند باعث بدتر شدن آسم شود زیرا می‌تواند به عنوان یک تحریک‌کننده عمل کند. در این موارد، بهتر است از یک مرطوب‌کننده هوا برای افزایش رطوبت هوای محیط اطراف خود استفاده نمایید، تا این که مستقیماً بخار را تنفس کنید.

۵- از اینهالر (اسپری‌های استنشاقی) استفاده کنید

مفید برای: خس خس ناشی از آسم

اگر مبتلا به آسم هستید و دچار خس خس شدید، یکی از اولین خط‌های درمانی استفاده از اینهالر است. اینهالر تجویزی، حاوی آلبوترول، دارویی است که در هنگام اسپاسم عضلات برونش به باز کردن مجاری هوایی کمک می‌کند. آلبوترول عضلات موجود در مجاری هوایی را شل می‌کند و باعث می‌شود که آن‌ها کمتر باریک شوند و خس خس را برطرف کنند. آلبوترول همیشه برای خس خس کارساز نیست زیرا چیزهای دیگری غیر از آسم وجود دارد که باعث ایجاد خس خس می‌شود به عنوان مثال، اگر به علت سرماخوردگی مخاط ایجاد شده، شاید بهتر باشد که توشیدنی گرم بنوشید یا از داروهای ضد احتقان استفاده کنید.

۶- آنتی هیستامین مصرف کنید

مفید برای: خس خس ناشی از واکنش آلرژیک

آنتی هیستامین‌ها با محدود کردن واکنش بیش از حد سیستم ایمنی بدن به آلرژن‌ها مانند گرده، عمل می‌کنند. این واکنش می‌تواند شامل تورم در گلو باشد که تنفس را سخت‌تر می‌نماید. اگرچه آنتی هیستامین‌های بدون نسخه می‌توانند به یک واکنش آلرژیک کمک کنند؛ اما اگر مصرف آنتی هیستامین‌های خوراکی برایتان مؤثر نیست، باید فوراً به پزشک مراجعه کنید. در این شرایط، پزشک ممکن است به شما داروی آنتی هیستامین داخل وریدی بدهد تا سریعاً واکنش بیش از حد سیستم ایمنی بدن را متوقف کند.

برای آموزش آنلاین، نظمی مقتدرانه و صمیمی برای کودک ایجاد کنید

یک روانشناس به والدین توصیه کرد که در دوران آموزش آنلاین، نظم را به شکل کاملا مقتدرانه و صمیمی در خانه اِعمال کنند و برای انجام این امر لزوما خودشان به قوانین این نظم احترام بگذارند تا کودک نیز آن را رعایت کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مجید غفاری با بیان اینکه در زمان پاندمی کرونا ناچار هستیم سبک زندگی مناسب با شرایط را مبتنی بر دو مؤلفه حفظ سلامتی و حفظ نشاط انتخاب کنیم، اظهار کرد: مؤلفه حفظ سلامتی به رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی و مؤلفه حفظ نشاط به تعامل دوستانه اعضا خانواده، بحث‌های خلاقانه میان اعضای خانواده انجام بازی‌هایی میان والدین و کودکان، برقراری ارتباط تصویری با اقوام و... باز می‌گردد.

وی ادامه داد: برای دانش آموز، بهتر است محیط خانه کاملاً آرام و ساکت باشد و در صورت امکان اتاقی جداگانه برای آموزش کودک در نظر گرفته شود.

به گفته این روانشناس، والدین می‌توانند همراه کودک خود، فرآیند آموزش مجازی را تجربه کنند چراکه این مدل از آموزش شروع یک تجربه جدید است و تا زمان انطباق بچه‌ها با شرایط موجود، زمان می‌برد.

این مشاور خانواده در بخش دیگری از سخنان خود افزود: قرنطینه تعارضات زناشویی بعضاً قدیمی را تشدید و حتی ممکن است برخی تعارضات جدیدی برای زن و شوهر ایجاد کرده باشد که توصیه می‌شود در صورت نیاز، والدین از زوج درمانی استفاده کنند تا این تعارضات فشار مضاعفی را بر کودک وارد نکند.

غفاری بر داشتن برنامه‌ای منظم برای جلوگیری از بر هم خوردگی چرخه خواب کودکان و استفاده بیش از حد آنان از فضای مجازی تاکید کرد و گفت: والدین نباید این تفکر را داشته باشند که به دلیل تغییر سبک زندگی کودک مجبورند به هر طریقی کودک را سرگرم کنند و به کودک اجازه دهند ساعات زیادی را در فضای مجازی بگذراند، چراکه علاوه بر خطر اعتیاد به فضای مجازی، در آینده امکان ایجاد مشکلاتی در حافظه و تمرکز کودک نیز وجود دارد.

این روانشناس در پاسخ به این که از منظر روان‌شناسی چگونه می‌توان رعایت پروتکل‌های بهداشتی را در کودکان نهادینه کرد؟ گفت: در روانشناسی کودک، بهترین الگو برای بچه‌ها، همین وسالان آنها مشخص شده‌اند و با توجه به اینکه آموزش حضوری مدارس آغاز شده است، مراکز آموزشی می‌توانند در قالب طرحی مانند یاوران بهداشت این الگو را برای کودکان طراحی کنند.

این روانشناس ادامه داد: همچنین آموزش و پرورش می‌تواند تولید محتوا انجام دهد و در قالب ویدئوهایی، رعایت پروتکل‌های مورد نیاز در مدارس را به دانش آموزان و والدین آموزش دهد.

به گفته این متخصص مشاوره خانواده اولویت همیشه باید تشویق رفتار درست کودک بجای تنبیه او باشد به طوری که با تشویق کودکان را به سوی رعایت پروتکل‌های بهداشتی سوق دهیم و اینگونه کودکان احساس حمایت اجتماعی و احترام دریافت می‌کنند.