گوناگون

خبر ورود واکسن کرونا به کشور توسط هلال احمر تکذیب شد

سخنگوی جمعیت هلال احمر، خبر ورود واکسن کرونا به کشور توسط این نهاد را تکذیب کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در پی انتشار خبری مبنی بر ورود اولین محموله واکسن کرونا توسط جمعیت هلال احمر، محمد قوسیان مقدم سخنگوی این جمعیت رسماً ورود هرگونه واکسن کرونا از سوی این نهاد را تکذیب کرد. وی تاکید کرد: تاکنون هیچ محموله واکسن کرونا از هیچ کشوری توسط جمعیت هلال احمر وارد کشور نشده است. بر اساس این گزارش، اخیراً یکی از رسانه‌های خارجی خبری مبنی بر خرید و واردات واکسن کرونا به کشور از کشور کره جنوبی را منتشر کرد که این خبر از سوی مسئولین کشور تکذیب شد. همچنین در پی انتشار این خبر نیز علیرضا وهاب زاده مشاور وزیر بهداشت با انتشار پستی در صفحه توئیتر خود واردات هرگونه واکسن به کشور را تکذیب کرد و نوشت: ما هم‌چنان در نوبت خرید واکسن هستیم تا بتوانیم پیش از تولید انبوه واکسن داخلی، گروه‌های حساس و کلاس درمان را واکسینه کنیم. وی افزود: اما تا این لحظه واکسنی به ایران تحویل داده نشده و فقط لیست کشورهایی که واکسن تحویل گرفته‌اند مشخص است.

اصرار شبکه بهداشت کشور بر سن بارداری متناسب با "سیاست‌های کاهش جمعیت"

شبکه بهداشت و درمان کشور همچنان بنا به سیاست‌های کاهش جمعیت دهه ۶۰ برای بارداری ایمن زنان به بازه غیرعلمی ۲۵ تا ۳۵ سال اصرار می‌کند درحالی که داده‌های رفرنس بین‌المللی سنین بارداری ایمن از حقیقت دیگری حکایت دارد!

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا؛ شبکه بهداشت و درمان کشور برای بارداری ایمن زنان همچنان به بازه غیرعلمی ۲۵ تا ۳۵ سال اصرار می‌کند در حالیکه آخرین داده‌های پزشکی از حقیقت دیگری حکایت دارد! داده‌های رفرنس پزشکی و پژوهش‌های بین‌المللی حاکی از آن است که بانوان ۱۸ تا ۴۴ سال‌ه با ۷۵ تا ۹۵ درصد شانس فرزندآور شدن در بهترین سنین ایمن بارداری قرار دارند؛ محدودسازی سنین ایمن بارداری یعنی کاهش فرصت فرزندآوری و کاهش نرخ باروری کل کشور و تعمیق بحران جمعیت در ایران! گفتنی است که اعلام سن ایمن برای باروری بین ۲۰ تا ۳۵ سال از سوی سازمان بهداشت جهانی با توجه به شرایط دهه ۶۰ ایران بوده و در واقع به عنوان ترفندی برای کاهش نرخ جمعیت کشور به کار بسته شد؛ در حال حاضر براساس استانداردهای سازمان بهداشت جهانی سن باروری در کشورهایی که از سطح مراقبت‌های بهداشتی بالایی برخوردارند بین ۱۵ تا ۴۹ سال تعیین شده است.

واتساپ در صدر ایستاد؛ تلگرام ششم شد

آمار وب سایت استاتیستا نشان می دهد اپلیکیشن پیام رسان واتس‌اپ تا اکتبر سال ۲۰۲۰ با دو میلیارد کاربر ماهانه، محبوبترین اپلیکیشن پیام‌رسان جهان بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ضریب نفوذ استفاده از این اپلیکیشن در بازارهای خارج از آمریکا قوی بوده و یک از محبوبترین اپلیکیشن‌های اجتماعی موبایل در سراسر جهان شناخته می شود. شبکه اجتماعی فیس بوک در فوریه سال ۲۰۱۴ واتس‌اپ را به مبلغ ۱۹ میلیارد دلار آمریکا خریداری کرد. رتبه‌بندی محبوبترین اپلیکیشن‌های پیام‌رسان موبایلی تا اکتبر سال ۲۰۲۰ به این ترتیب است:

۱- واتس‌اپ: دو میلیارد کاربر ماهانه
۲- مسنجر فیس بوک: یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون کاربر ماهانه
۳- وی چت: یک میلیارد و ۲۰۶ میلیون کاربر ماهانه
۴- کیو کیو (QQ): ۶۴۸ میلیون کاربر ماهانه
۵- اسنپ چت: ۴۳۳ میلیون کاربر ماهانه
۶- تلگرام: ۴۰۰ میلیون کاربر ماهانه

چگونه ویتامین C بدن را تأمین کنیم

عضو هیئت علمی گروه تغذیه بالینی رژیم درمانی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در مورد نحوه مصرف مواد غذایی و خوراکی ها با هدف تقویت سیستم ایمنی بدن، نکاتی را متذکر شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، گلبن سهراب در خصوص شیوه‌های تغذیه‌ای که بتواند سطح ایمنی بدن را در ایام کرونا افزایش دهد، گفت: با توجه به اینکه مهمترین راه پیشگیری از بیماری شستن دست‌ها و رعایت فاصله اجتماعی است اما جهت ارتقای سیستم ایمنی بدن، بهتر است یک تغذیه متعادل و متنوع شامل همه مواد غذایی و گروه‌های غذایی داشته باشیم تا بتوانیم تا حدودی از کرونا به دور شویم. وی بیشترین مواد مغذی که در عملکرد سیستم بدنی مؤثر است را شامل ویتامین‌های A، C، D، اسیدهای چرب امگا ۳، سلنیوم، روی و آهن دانست و افزود: انواع مرکبات از جمله لیمو شیرین، لیمو ترش، پرتقال، نارنگی و کیوی، از منابع غذایی ویتامین C هستند. این در حالی است که با دریافت دو تا چهار میوه ۱۱۰ گرمی و سه تا پنج واحد از گروه‌های سبزی‌ها به طور روزانه، قطعاً نیاز بدن به ویتامین C تأمین می‌شود و نیازی به مکمل نیست. سهراب با بیان اینکه سبزیجات منبع خوب ویتامین C هستند، اظهار کرد: هر چه سبزیجات تازه مصرف شود، ویتامین C بهتر حفظ می‌شود، چرا که با پختن و نگهداری این مواد غذایی، میزان سطح ویتامین C کاهش پیدا می‌کند. وی در ادامه منابع ویتامین A را شامل انواع جگر، میوه‌جات و سبزیجاتی که رنگ‌های تند همچون رنگ قرمز، نارنجی و سبز، شامل خرمالو، کدوحلوایی، انواع فلفل دلمه‌های رنگی، هویج و برگه زردآلو دانست و تصریح کرد: انواع گوشت‌ها، مغزها، دانه‌ها، حبوبات، تخم مرغ، لبنیات و نان‌های کامل یعنی نانی که سبوس آن گرفته نشده است اما تخمیر کامل شده باشد، شامل منابع «روی» هستند. عضو هیئت علمی گروه تغذیه بالینی رژیم درمانی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به منابع امگا ۳، اظهار کرد: مصرف ماهی دو مرتبه در هفته و دو عدد گردو به طور روزانه زمینه‌ساز تأمین امگا ۳ است.

یک جرعه کتاب

انتظار چنین فاجعه‌ای نداشتم!
اگر روزگار بر وفق مرادت نبود، از جایت بلند شو و دوباره زندگی‌ات را از نو بساز
نویسنده: ریچل هالیس
مترجم: مرجان شمیل شوشتری
انتشارات بوشینا

پیام آشنا: کتاب انتظار چنین فاجعه ای نداشتم! نوشته ریچل هالیس است که با ترجمه مرجان شمیل شوشتری منتشر شده است. این کتاب به شما یاد می‌دهد اگر روزگار بر وفق مرادتان نبود، از جایتان بلند شوید و دوباره زندگی را از نو بسازید.

درباره کتاب انتظار چنین فاجعه‌ای نداشتم!

بعضی از ما در تلاشیم تا از تأثیر زخم‌های گذشته بر زندگی‌مان سر دربیاوریم. بعضی از ما زخم‌هایی باز در زندگی‌مان داریم که باعث به لرزه درآمدن و تزلزل زندگی‌مان شده است، اما به هر حال ما اینجا هستیم، همه با هم.

من فکر می‌کنم ما این قدر قوی هستیم که کار درمان زخم‌هایمان را خود انجام دهیم، حتی اگر گاهی اوقات این تلاشمان باعث شود حس کنیم نسبت به روز اول ضعیف‌تر شده‌ایم. از ضعف‌هایتان نترسید، از این بترسید.

که بقیه عمرتان را در ناامیدی غرق شوید، چون شما از روبرو شدن با دردهایتان خیلی می‌ترسید. در این کتاب نویسنده سعی می‌کند به بهترین وجه این کار را انجام دهد. فقط همین. می‌خواهد دردهایمان را بررسی کند، آنها را از هم جدا کند. اگر شد که به آنها بخندیم و اگر لازم است برای آنها گریه کنیم، اما هیچوقت دیگر در زندگی‌مان، نمی‌خواهیم برای احساس راحتی دیگران دردهایمان را پنهان کنیم.

بخشی از کتاب انتظار چنین فاجعه‌ای نداشتم!

خب، برای ایجاد تغییر در خانه، چیزی که انجام دادید این بود که سعی کردید روکش تازه‌ای روی روکش قدیمی بپوشانید اما کاری نکردید که مطمئن شوید رنگ جدید به دیوار محکم چسبیده است به علاوه رنگ اصلی به احتمال زیاد خیلی صیقلی بوده است به همین دلیل پوشاندن آن با رنگ جدید کار سختی خواهد بود. حالا پس از اینکه به اشتباه رنگ را روی دیوار صیقلی زدید، اشتباه بعدی‌تان این بود که حمام را با آب گرم داغ کردید و باعث شدید که حمام پر از حرارت و رطوبت شود، همین هم باعث شد پوزه‌ای که برایش زحمت کشیده بودید، به طور کامل خراب شود و این شد که تغییر ظاهر حمامتان، شانس زیادی برای دیده شدن نداشت. آیا هیچ کدام از اینها که گفتم تأثیری در زندگی حال حاضر شما دارد؟ به هیچ وجه! رنگ حمام به شرایطی که الان در حال عبور از آن هستید هیچ ربطی ندارد، اما این یک مثال عالی و واضح برای شمایی است که سعی می‌کنید ولمود کنید نسبت به آنچه پیش می‌آید احساسات منفی و زشتی ندارید یا حتی از آن بالاتر، شاید فکر می‌کنید تنها باید احساساتی که مجاز و قابل قبول هستند از خودتان بروز دهید و آنهایی که باعث می‌شوند مردم ارزش کمتری برای شما قائل شوند را پنهان کنید.

آزمایش «دو سو کور» چیست؟

رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی شیوه استاندارد تست آنتی‌واکسن کرونا را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا ـ دکتر سید علیرضا ناجی درباره روش‌های استاندارد تست آنتی واکسن کرونا، گفت: برای تست کردن داروها یا واکسن‌های جدید در کلینیکال تریال‌ها باید این مطالعات به صورت "دو سو کور" و "پلاسیبو" با استفاده از دارونما انجام شود.

وی افزود: مطالعات دو سو کور یعنی نه آن فردی که دارد دارو یا واکسن را دریافت می‌کند و نه کسی که دارو یا واکسن را به داوطلب تزریق می‌کنند، نمی‌دانند که ماده تزریقی واکسن اصلی است یا شبیه واکسن قرار است تزریق شود. بنابراین در این نوع مطالعات دو دسته افراد وجود دارند: کسانی که واکسن واقعی دریافت می‌کنند و کسانی که شبیه واکسن دریافت می‌کنند. ناجی ادامه داد: پس از مدت مشخص از زمان تزریق واکسن یا شبه واکسن، نتایج این داده‌ها به صورت محرمانه برای تیم متخصصان ارسال شده و پس از مقایسه‌ها و سایر اقدامات علمی نتایج آنالیز می‌شود. این شیوه نه تنها برای واکسن کرونا بلکه برای تمامی واکسن‌ها اجرامی شود. وی با اشاره به اینکه یکی از اهداف مطالعات دو سو کور این است که بتوان تاثیر تلقین را هم سنجید، اظهار کرد: این روش در برابر دارونماها ـ و افراد بیماری که ممکن است دارو یا دارونما را دریافت کنند، استفاده می‌شود. رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ادامه داد: درست آن است که نه فرد داوطلب و نه تزریق کننده واکسن نداند؛ آیا چیزی که تزریق کردند واکسن بوده است و یا شبه واکسن.

محض اطلاع

تبعات یائسگی زودهنگام؛

هشدار به زنان جوان

یک متخصص زنان و زایمان، گفت: زنانی که زود یائسه می شوند بیشتر از دیگر زنان در معرض خطر بیماری های قلبی و مرگ زودرس قرار دارند.

به گزارش پیام آشنا، فخرالملوک یاسائی، در خصوص «منوپوز»، اظهار کرد: منوپوز یا همان یائسگی، زمانی اتفاق می‌افتد که تولید هورمون استروژن در تخمدان‌های یک خانم متوقف شود و بیش از ۱۲ ماه قاعدگی یا پریود ماهانه نداشته باشد و علائم یائسگی را نیز تجربه کند.

وی استروژن را هورمون کنترل کننده چرخه تولید مثل و باروری در زنان ذکر کرد و افزود: معمولاً یائسگی در اغلب زنان حدود ۵۰ سالگی (۴۵ تا ۵۵ سالگی) رخ می‌دهد اما در صورت توقف تخمک گذاری و قطع پریود ماهیانه قبل از سن ۴۰ سالگی، یائسگی زودرس اتفاق افتاده است.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به تأثیر عوامل ارثی و سابقه خانوادگی در سن بروز یائسگی خانم‌ها، خاطرنشان کرد: یائسگی زودرس، نازایی و عدم باروری را به دنبال خواهد داشت.

وی مهم‌ترین علت بروز یائسگی زودرس را عوامل ژنتیکی و ارثی برشمرد و استعمال دخانیات و سیگار، مصرف بعضی از داروها، درمان‌هایی نظیر جراحی و برداشتن تخمدان‌ها را در بروز یائسگی زودرس مؤثر ذکر کرد.

یاسائی با اشاره به علائم «منوپوز» در زنان، بیشترین و شایع‌ترین شکایت خانم‌های یائسه را گرگرفتگی و عرق سرد شبانه عنوان کرد که معمولاً آنان را زیاد اذیت می‌کند و حتی باعث می‌شود از خواب بیدار شوند.

وی مشکلات قلبی و عروقی را یکی از مهم‌ترین عوارض یائسگی زودرس ذکر کرد که حتماً باید میتلایان از این نظر مورد بررسی قرار گیرند و افزود: بر اساس مطالعات در سنین قبل از یائسگی میزان شیوع بیماری‌های قلبی و عروقی در مردان بیشتر از زنان است اما پس از سنین یائسگی میزان شیوع در زنان نیز افزایش می‌یابد.

وی بیماری قلبی، پوکی استخوان و افسردگی را از دیگر عوارض منوپوز عنوان کرد و گفت: با توجه به اهمیت عوارض قلبی و عروقی، زنان مبتلا به یائسگی زودرس باید از نظر بیماری‌های قلبی و عروقی تحت نظر باشند.

به گفته این متخصص زنان و زایمان، زنان جوانی که پیش از ۴۰ سالگی با سابقه آمنوره (قطع قاعدگی) در چند ماه گذشته و علائمی نظیر گرگرفتگی مراجعه می‌کنند مبتلا به یائسگی زودرس شده‌اند معمولاً برای تشخیص این بیماری نیاز به آزمایش خاصی نیست اما گاهی پزشک بیمار را از نظر هورمونی و تخمدانی مورد بررسی قرار می‌دهد تا بهترین درمان برای وی در نظر گرفته شود.

دانشیار گروه زنان و زایمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درمان منوپوز را شامل هورمون تراپی و استفاده از استروژن‌های گیاهی ذکر کرد که هورمون درمانی مختص زنان جوان و بهترین شیوه درمانی در یائسگی زودرس است.

به گفته وی با هورمون درمانی در زنان جوان مبتلا به منوپوز زودرس، علاوه بر اینکه پریود ماهیانه و تخمک گذاری در بیمار برقرار می‌شود، علائم آزار دهنده منوپوز و خطر عوارض قلبی و عروقی نیز کاهش می‌یابد.

یاسائی با اشاره به مطالعات صورت گرفته، خاطر نشان کرد: هورمون درمانی حداکثر تا چهارسال می‌تواند ادامه یابد، اما مواردی نیز وجود داشته است که پس از مدتی هورمون درمانی بیمار کاملاً بهبود یافته است به نظر می‌رسد آنتی بادی که بدن بیمار برعلیه تخمدان‌ها تولید می کرده و باعث یائسگی زودرس می‌شود پس از مدتی درمان با هورمون از بین رفته است و پس از قطع درمان هورمونی خود به خود فرد بهبود یافته و تخمک گذاری و پریود ماهیانه وی به صورت عادی بر می‌گردد.

وی به زنان جوانی که دچار یائسگی زودرس شده اند توصیه کرد حتماً برای پیگیری و درمان به پزشک متخصص مراجعه کنند و بر اساس تجویز پزشک به منظور پیشگیری از عوارض ناشی از منوپوز زودرس درمان را تا زمان لازم ادامه دهند.

یاسائی با توجه به اینکه بروز یائسگی زودرس گاهی ممکن است ۲۰ سال زودتر از زمان معمول اتفاق بیافتد، خاطرنشان کرد: با توجه به اینکه یائسگی زودرس باعث ایجاد مشکلاتی نظیر عدم باروری، عوارض آزار دهنده، اختلال در عملکرد جنسی و خلقیات و عملکرد خانوادگی می‌شود فرد باید سریعاً برای پیگیری به متخصص مراجعه کند تا مورد درمان قرار گیرد.

آغاز طرح "والدگری" مشارکتی در پایتخت؛

آموزش و مشاوره به والدین و فرزندان در آستانه طلاق

مدیر کل سلامت شهرداری تهران از آغاز طرح "والدگری مشارکتی در پایتخت" خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، زینب نصیری با اشاره به سیاستهای شهرداری تهران در راستای توسعه شهری برای همه بر ایجاد وضعیتی که همه شهروندان ساکن تهران از زندگی در این شهر احساس آرامش، امنیت و مشارکت اجتماعی داشته باشند، تأکید کرد و گفت: به این ترتیب در کنار بهبود و ارتقاء متغیرها و فاکتورهای عمرانی و کالبدی، تلاش برای بهبود وضعیت سلامت، احساس امنیت کیفیت زندگی و ـ در دستور کار قرار می‌گیرد. وی با بیان اینکه معاونت اجتماعی و به تبع آن اداره کل سلامت شهرداری تهران در تلاش است با تأکید بر عدالت اجتماعی، فرصتهای برابری را در اختیار شهروندان تهرانی قرار دهند، گفت: افزایش دسترس پذیری شهروندان به خدمات سلامت روان و مرتبط با بهداشت روانی شهروندان از جمله موضوعاتی است که بطور مستمر در اداره کل سلامت شهرداری تهران دنبال می‌شود.

نصیری با تأکید بر اینکه به دلایلی نظیر کلانی شدن خدمات مرتبط با سلامت روان، فقر و ناتوانی در دریافت خدمات، ضعف فرهنگ عمومی برای جستجوی خدمات بهداشت روانی، هزینه بالای آنها و اولویت اقدامات قوری به دریافت این دست از خدمات، معمولاً دریافت خدمات سلامت روان در سبد خرید اقشار زیادی از شهروندان تهرانی نیست، گفت: در این میان، گروهی از شهروندان که در شرف طلاق هستند و یا به تازگی طلاق گرفته اند، بیشترین نیاز را به دریافت خدمات مشاوره و آموزش دارند. این افراد اما به دلایلی که اشاره شد و اینکه در کوران ماجراهای منجر به طلاق، عموماً بیشتر جنبه های حقوقی موضوع را مدنظر دارند اغلب از دسترسی به خدمات مشاوره و آموزش مرتبط با سوگ طلاق، سازگاری پس از طلاق، فرزند پروری پس از طلاق، حل اختلاف مرتبط با حضانت فرزند و ـ محروم هستند. وی ادامه داد: در چنین شرایطی، سیاستگذار در مدیریت شهری هوشمند، وظیفه خود می‌داند دسترسی گروههای محروم را به خدمات و حمایت‌های مورد نیاز فراهم آورد. در خصوص موضوع طلاق و عنوان یک پدیده شایع در استان تهران که در سال ۱۳۹۸ با قریب به ۳۲ هزار مورد طلاق از کل ۱۷۴ هزار مورد ثبت شده در کشور، حدود ۲۰ درصد کل طلاق های کشور را به خود اختصاص داده می توان گفت خلاء اقدام جدی و علمی بسیار محسوس است. نصیری با بیان اینکه تجربه سایر کشورها در مواجهه با چنین جمعیت های بالایی، مراقبت از شهروندان خود در راستای کاهش آسیب های روانی اجتماعی ناشی از پدیده و ارتقاء کیفیت زندگی آنان و تلاش برای کاستن از رنجهایی است که تجربه می کنند، افزود: در این میان فرزندان طلاق خود گروه مستقلی هستند که محرومیت از خدمات بهداشت روانی پس از طلاق والدین در آنها بسیار جدی است. این در حالی است که فرزندان طلاق در معرض بیشترین آسیب هستند و اتفاقاً محافل تخصصی در این حوزه نیست و به آنها و موضوعات آنها چندان پرداخته نشده است. وی افزود: اداره کل سلامت شهرداری تهران با توجه به خلاء موجود برای آموزش والدین در آستانه طلاق و با هدف ارتقاء سلامت روانی کودکان طلاق که تقریبا هیچ جایگاهی در نظام خدمت رسانی عمومی ندارند، در قالب برنامه های ارتقاء سواد سلامت روان اقدامات خود را آغاز کرده است. وی در مورد جامعه هدف افزود: توسعه" والدگری مشارکتی پس از طلاق" مشخصاً برنامه ای است که اداره سلامت در صدد توسعه ادبیات آن در فضای عمومی شهر تهران است و در کنار تولید محتوا و آگاه سازی عمومی شهروندان در مواجهه با فرزندان طلاق، در نظر دارد والدین در آستانه طلاق یا مطلقه را با این مفهوم و فرایند اجرائی کردن آن آشنا سازد. به گفته وی، طرح "والدگری مشارکتی پس از طلاق" با هدف قراردادن والدین در آستانه طلاق یا مطلقه و فرزندان آنها به مجموعه، به هماهنگی هایی اطلاق می شود که مادران و پدران در آستانه طلاق یا پس از طلاق، در راستای تامین بهترین منافع و مصالح فرزندانشان به صورت همسو به اجرامی گذارند. نوعی همکاری مشترک که در نهایت از آسیب ها و پیامدهای طلاق بر فرزندان می کاهد. وی ادامه داد: در برنامه "والدگری مشارکتی پس از طلاق"، در گام اول ۲۰ متخصص از روانشناسان ، مشاوران و مددکاران اجتماعی فعال در خانه‌های سلامت شهر تهران تربیت می‌شوند و وظیفه ارائه آموزش و مشاوره به والدین مطلقه تهرانی را در قالب اقدامات اجتماع محور محلی با بهره‌گیری از ظرفیت‌های موجود در سرای محله های تهران برعهده می گیرند. این برنامه امیدوار است در دو رویکرد همزمان توسعه فرهنگ عمومی و آموزش والدین طلاق گرفته، بتواند گام مهمی برای این گروه پرشمار و محروم از خدمات بردارد.

نصیری در ادامه به اقدامات طرح والدگری مشارکتی اشاره کرد و گفت: مرور مطالعات داخلی و خارجی و استخراج روشهای والدگری مشارکتی پس از طلاق، آماده سازی و تولید محتوای تخصصی آموزشی برای اکوان عمومی در اماکن شهری، بستر فضای مجازی، خانه‌های سلامت و مراکز مراقبت از خانواده از جمله اقدامات طرح والدگری است. وی ادامه داد: همچنین آموزش مربیان و ارائه محتوای آموزشی دوره به آنها ، تشکیل گروه‌های میانجی‌گری اجتماعی در خانه‌های سلامت منتخب، ارائه خدمات مشاوره و مددکاری اجتماعی به والدین از دیگر اقدامات پیش‌بینی شده در اجرای این طرح است.

مینیمال

هایی برای زندگی

تازه های سلامت

توصیه‌های بهداشتی برای افراد مشکوک به کرونا

معاونت بهداشت وزارت بهداشت، برای افراد مشکوک به کرونا، توصیه‌های بهداشتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بسیاری افراد به فرم خفیف بیماری کووید۱۹ مبتلا می شوند که حدود ۲۰ درصد آنها دارای علائم شدید هستند. علائم کووید۱۹ به طور معمول ترکیبی از تب، سرفه، تنفس دشوار، کوتگی عضلانی و احساس خستگی است.

با توجه به اینکه کسب اطلاعات در خصوص کرونا از منابع معتبر ضروری است، معاونت بهداشت وزارت بهداشت تا کنون اقدام به تهیه و تدوین دهها راهنمای آموزشی و بهداشتی در زمینه بیماری کرونا کرده است. براساس دستورالعمل و توصیه های بهداشتی ویژه افراد مبتلا یا مشکوک به کووید۱۹ در صورت داشتن علائم خفیف کرونا استراحت و خودجداسازی در منزل را به منظور پیشگیری از انتشار بیشتر ویروس به بستگان، دوستان و سایر مردم فراموش نکنید و خودجداسازی را حداقل به مدت ۱۴ روز رعایت کنید.

توجه داشته باشید در دوران خودجداسازی اگر در حال مصرف داروهایی با تجویز پزشک هستید، دارو به میزان کافی در دسترس داشته باشید و خوراباز کافی و سایر مایحتاج منزل را برای ۲ تا ۴ هفته (برای مدت ایزولاسیون یا قرنطینه خود) تهیه کنید.

بهتر است در زمان بیماری، تهیه مایحتاج خود را به دوستان، آشنایان و یا اطرافیان خود بسپارید البته فراموش نکنید فردی که اقلام مورد نیازتان را تهیه کرده است، نباید وارد منزل شما شود. تجهیزات لازم نظیر تب سنج را حتماً در دسترس داشته باشید.

در اتاق یا محلی که پنجره دارد، استراحت کنید تا بتوانید تهویه مناسب اتاق را برقرار کنید و درصورتی که توالت مجزا در دسترس نیست بعد از هربار استفاده، تمام سطوح در معرض تماس را ضد عفونی کنید.

حوله (ترجیحاً دستمال یکبار مصرف)، وسایل غذاخوری، لیوان، تختخواب و یا هر نوع وسیله دیگر بالقوه مشترک در منزل را به صورت جداگانه استفاده کنید و اگر با بیمار مبتلا به کرونا تماس داشته‌اید ولی در حال حاضر سالم هستید، خودجداسازی در منزل را انجام دهید و در صورت بروز علائم، به پزشک مراجعه کنید.

همچنین با دوستان و بستگان خود از طریق تلفن یا شبکه اجتماعی در ارتباط باشید و از تماس نزدیک با آنها خودداری کنید و با کارفرمای خود هماهنگ کنید تا با دورکاری شما در منزل موافقت کند.

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 می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸