گوناگون

واکسیناسیون متولدین ۷۲ و قبل از آن فقط برای زاهدان است نه کل کشور

وزارت بهداشت در اطلاعیه‌ای اعلام کرد فراخوان متولدین ۱۳۷۲ و قبل از آن برای دریافت واکسن صرفاً مربوط به شهرهای تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی زاهدان است نه کل کشور.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، عصر یکشنبه خبری در برخی کانال های خبری در فضای مجازی منتشر شده بود که در آن عنوان شده بود "تمامی متولدان سال ۱۳۷۲ و قبل از آن برای دریافت واکسن کرونا ثبت نام کنند. در حال حاضر تمامی متولدان سال ۱۳۷۲ و قبل از آنکه در شهرهای بالای ۲۰ هزار نفر زندگی می کنند، می‌توانند جهت دریافت نوبت واکسن کرونا به سامانه salamat.gov.ir مراجعه نمایند." در همین خصوص وزارت بهداشت با صدور اطلاعیه‌ای اعلام کرد: این خبر صرفا مربوط به ساکنین شهرهای تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی زاهدان بوده که در اطلاعیه شماره ۲۴ ستاد بحران کرونا این دانشگاه منتشر شده است.

تمدید مهلت ثبت نام کتب درسی جامعه‌گان تا ۳۱ شهریور

طبق اعلام سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی دانش آموزانی که تا کنون و به هر علتی موفق نشده باشد ثبت سفارش کتاب‌های درسی خود را انجام دهد تا ۳۱ شهریور برای این کار فرصت دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حسن ملکی- رئیس سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی با اشاره به اینکه امسال توانستیم ۱۴۶ میلیون جلد کتاب درسی را در ۹۴۵ عنوان درسی در سطح کشور چاپ و توزیع کنیم اظهار کرد: در همین ایام توزیع کتب درسی به مدارس در حال انجام است و هر دانش آموزی به هر علتی موفق نشده باشد تا کنون ثبت سفارش انجام دهد تا ۳۱ شهریور فرصت دارد ثبت نام انجام دهد. هیچ دانش آموزی بدون کتاب نخواهد ماند. کتاب درسی جز از این مسیر به دست دانش آموزان نمی رسد و حتما باید ثبت نام انجام شود.

وی درباره توزیع کتب درسی نیز گفت: در میان پایه‌ها توزیع کتب درسی هیچ مشکلی وجود ندارد؛ امسال در یک ماه اخیر با ثبت سفارش در پایه‌های انتقالی مواجه بودیم و در پایه دهم نیز ثبت سفارش و توزیع کتب درسی مشکل عادی نداشتیم به دلیل اینکه ثبت نام دانش آموزان در سامانه سیدا مشکل داشت اما این مشکل تا حدود زیادی رفع شده است.

به گفته ملکی تاکنون در دوره ابتدایی ۹۶.۹۲ درصد، دوره اول متوسطه ۸۷.۲۲ درصد، دوره دوم متوسطه ۸۳.۰۷ درصد، ثبت سفارش کتب درسی داشته ایم و در مجموع ۹۱.۹۶ درصد ثبت سفارش صورت گرفته که ۸۹.۹۸ درصد ثبت نام دانش‌آموزان بوده است از این آمار ۹ درصد دانش‌آموز هنوز ثبت سفارش نکرده‌اند.

به گزارش ایسنا، دانش‌آموزان و اولیای آنان، در صورت تمایل می توانند از طریق سامانه https://www.irtextbook.ir وارد سامانه فروش و توزیع مواد آموزشی شوند و ثبت سفارش انجام دهند. برای ورود به سامانه کد ملی دانش‌آموز، "نام کاربری" و شش رقم سمت راست شماره سریال شناسنامه دانش‌آموز، "رمز عبور" ورود به سامانه است.

همچنین دانش آموزانی که مدرسه محل تحصیل خود را تغییر داده‌اند تا ۳۱ شهریور فرصت دارند نسبت به اصلاح نشانی مدرسه محل تحصیل خود از طریق نشانی مذکور اقدام کنند.

خرید کتاب درسی نیازمند ثبت‌نام دانش آموزان در سامانه یادا و مشخص شدن مدرسه محل تحصیل آنهاست. در صورتی که دانش آموزی در این سامانه ثبت نام نکند موفق به خرید کتاب درسی هم نخواهد شد.

رژیم غذایی بر خطر ابتلا به کووید۱۹ و شدت بیماری تأثیر دارد

نتایج این مطالعه، رابطه بین غذاهای گیاهی سالم را با خطر کمتر ابتلا به کووید۱۹ و عوارض شدید پس از عفونت نشان می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایتس دیلی، اگرچه مشکلات متابولیکی مانند چاقی و دیابت نوع ۲ با افزایش خطر ابتلا به کووید۱۹ و همچنین افزایش خطر بروز عوارض جدی پس از عفونت مرتبط است اما تأثیر رژیم غذایی بر این خطرات ناشناخته است.

در مطالعه اخیر محققان بیمارستان عمومی ماساچوست، افرادی که از رژیم غذایی گیاهی پیروی می‌کردند- در هر دو مورد خطرات کمتری داشتند. به نظر می‌رسد تأثیرات مفید رژیم غذایی بر خطر ابتلا به کووید ۱۹ در افرادی که در مناطق دارای محرومیت‌های اجتماعی و اقتصادی بالا زندگی می‌کنند بسیار مهم است.

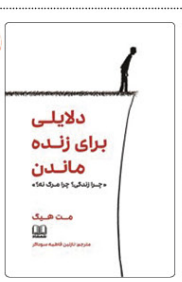
جوردی مرینو- سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: گزارش های قبلی نشان می‌دهد که تغذیه نامناسب یک ویژگی مشترک در بین گروه‌هایی است که تحت تأثیر پاندمی بوده‌اند.

در این مطالعه، داده‌های مربوط به ۵۹۲،۷۹۱ شرکت کننده براساس تکمیل یک نظرسنجی انجام شد. پرسشنامه درباره عادت رژیم غذایی این افراد قبل از پاندمی بود. کیفیت رژیم غذایی با استفاده از نمره رژیم غذایی گیاهی ارزیابی شد.

در طول مدت پیگیری این افراد، ۳۱،۸۳۱ شرکت کننده مبتلا به کووید ۱۹ شدند. بررسی ارزیابی‌ها نشان داد افرادی که بیشترین مصرف میوه و سبزیجات را در رژیم غذایی شان داشتند ۲ درصد کمتر با ابتلا به کووید ۱۹ و ۴۱ درصد کمتر با خطر ابتلا به نوع شدید کووید ۱۹ روبرو بودند.

محققان تاکید می‌کنند این نتایج به معنای نادیده گرفتن اهمیت واکسیناسیون و استفاده از ماسک نیست بلکه نشان می‌دهد که افراد می‌توانند با توجه به رژیم غذایی شأن تا حدودی خطر ابتلاء به کووید ۱۹ را کاهش دهند.

یک جرعه کتاب



دلایلی برای زنده ماندن
چرا زندگی؟ چرا مرگ نه؟
نویسنده: مت هیگ
مترجم: نازنین فاطمه‌سوداگر
انتشارات دشمشاد

پیام آشنا: کتاب دلایلی برای زنده ماندن نوشته مت هیگ است که با ترجمه نازنین فاطمه سوداگر منتشر شده است. کتاب دلایلی برای زنده ماندن داستان مبارزه با افسردگی است. مت هیگ در مقدمه کتاب می گوید ذهن انسان پدیده‌ای ست منحصربفرد. به شیوه‌های منحصربفردی هم دچار اشکال می‌شود. ذهن من نیز دچار اشکال شد. البته به شیوه‌ای متفاوت از اشکالات ذهنی سایر افراد.

تجارب ما با تجارب دیگران تا حدودی هم‌پوشانی دارند. اما هرگز به تجارب کاملاً یکسان تبدیل نمی‌شوند. کاربرد اصطلاحاتی همچون افسردگی (یا اضطراب، حملهٔ هراس و وحشت و نیز اختلال وسواس قهری (OCD) می‌تواند گاه گمراه‌کننده باشد. اما باید توجه کرد که افراد، زیر چتر این عناوین، تجربه کاملاً یکسانی از امور ندارند. برای هر شخص افسردگی به گونه‌ای متفاوت بروز می‌کند. رنج به شیوه‌های گوناگون و با درجات مختلف خودش را نشان می‌دهد؛ همچنین واکنش‌های متفاوتی را نیز برمی‌انگیزد. بر این اساس اگر قرار باشد تجربیات مازِ جهان اطراف تبدیل به کتابی شود که مفید هم واقع شود، تنها کتابی ارزش مطالعه دارد که توسط خود ما نوشته شده باشد. برای ابتلا به افسردگی یا حملهٔ هراس و وحشت، یا تمایل به خودکشی، حس‌وحال تعریف‌شده‌ای وجود ندارد. این امراض همان‌گونه که در ما بروز پیدا می‌کنند، دستور کار مسئولان بانک مرکزی و ارتباطات زیر ساخت قرار گیرد تا شاهد کاهش جرایم در این حوزه باشیم.

نجات یافتند و بر اندوهشان فائق آمدند، مایهٔ تسلایم می‌شود و مرا امیدوار می‌کند. امید دارم که کتاب حاضر نیز همین کارکرد را برای شما داشته باشد.

لو که از افسردگی سخت رها پیدا کرده در این کتاب روایت زندگی خودش و مراحل آن را بازگو می‌کند.

خواندن کتاب دلایلی برای زنده ماندن را به چه کسانی پیشنهادمی‌کنیم

این کتاب را به تمام کسانی که به نوعی با افسردگی در ارتباط هستند پیشنهادمی‌کنیم.

برخی نرم افزارهای غیر رسمی دوست یابی در دست هکرها است

رئیس معاونت اجتماعی پلیس فتای ناجا گفت: هرچه فرآیندهای دسترسی به حساب‌های بانکی سخت‌تر شود، ترفندهای مجرمان نیز پیچیده تر می شود مجرمان از راههای مختلف افراد را ترغیب می‌کنند که یک نرم افزار خاصی تحت عنوان‌های دوست یاب، همدم یاب، رفیق یاب، صیغه یاب و ـ را نصب کنند و نصب این نرم افزارها از مبادی رسمی نیست و این نرم افزارها حاوی ابزارهای جاسوسی است که مدیریت تلفن همراه افراد در دست هکر قرار می‌گیرد و وقتی پیامک رمز دوم یکبار مصرف برای فرد ارسال می‌شود هکر به آن دسترسی پیدا کرده و حساب افراد را خالی می‌کند. به گزارش پیام آشنا به نقل از برنا، سرهنگ رامین پاشایی- رئیس معاونت اجتماعی پلیس فتای ناجا درباره امن نبودن رمزهای دوم یکبار مصرف با رمز پویا گفت: رمز دوم یکبار مصرف صد درصد نمی‌تواند مقابل کلاهبرداری‌های بانکی را بگیرد اما وقتی از سال ۹۷ رمز دوم به صورت یکبار مصرف شد شاهد شیب نزولی جرایم بودیم. او با اشاره به اینکه رمز دوم یکبار مصرف دسترسی مجرمان را به حساب های بانکی کوتاه تر می‌کند، افزود: پیش از این رمز دوم، رمز ثابت داشتیم وقتی حساب هک می‌شد، هکر یک ماه رمز را نگه می‌داشت و بعد از یک ماه حساب را خالی می‌کرد درحال حاضر دسترسی مجرم به حساب بانکی افراد دو دقیقه است. رئیس معاونت اجتماعی پلیس فتای ناجا درباره ترفندهای جدید مجرمان سایبری برای خالی کردن حسابهای بانکی با وجود رمز دوم یکبار مصرف، بیان کرد: مجرمان ترفندهای خودشان را پیچیدهتر کردند هرچه فرآیندهای دسترسی به حسابهای بانکی سختتر شود، ترفندهای مجرمان نیز پیچیده تر می شود مجرمان از راههای مختلف افراد را ترغیب می‌کنند که یک نرم افزار خاصی تحت عنوان‌های دوست یاب، همدم یاب، رفیق یاب، صیغه یاب و ـ را نصب کنند و نصب این نرم افزارها از مبادی رسمی نیست و این نرم افزارها حاوی ابزارهای جاسوسی است که مدیریت تلفن همراه افراد در دست هکر قرار می‌گیرد و وقتی پیامک رمز دوم یکبار مصرف برای فرد ارسال می‌شود هکر به آن دسترسی پیدا کرده و حساب افراد را خالی می‌کند و از طرف دیگر به مخاطبان تلفن همراه فرد پیامک می‌دهد و تلفن همراه فرد ابزار جاسوسی برای فعالیت‌های مجرمانه هکر می‌شود. سرهنگ پاشایی در پایان به افراد توصیه کرد که تلفن‌های همراهشان را به سامانه‌های ضدبدل ساز مجهز کنند و ارتقای رمز دوم یکبار مصرف باید در دستور کار مسئولان بانک مرکزی و ارتباطات زیر ساخت قرار گیرد تا شاهد کاهش جرایم در این حوزه باشیم.

دریچه

بی‌خبری، خوش‌خبری نیست

«آیا می‌توان به طور کامل از اخبار دور ماند و آیا چنین نگاهی به معنای تضمین سلامت روان است؟»

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، «پیش از تلفن‌های هوشمند، تنها دریچه‌هایی که اخبار را به اطلاع مردم می‌رساندند محدود به رادیو، تلویزیون و رسانه‌های چاپی می‌شدند و افراد در زمانی محدود در جریان اخبار قرار می‌گرفتند. تا یک دهه پیش این صدای اخبار تلویزیون و رادیو بود که اهل خانه را در جریان جدیدترین اتفاقات جهان قرار می‌داد. حالا که تلفن‌های هوشمند به عضو جدایی‌ناپذیر زندگی تبدیل شده‌اند، اخبار نیز پیوند عمیق‌تری با عادات روزانه افراد مختلف پیدا کرده‌اند و همین پیوند عمیق موجب شده است تا برخی از نگرانی هجوم اخبار به‌خصوص اخبار منفی بر سلامت روان صحبت کنند. در این میان عده‌ای نیز با نگاهی افراطی در جبهه مخالفان مطالعه اخبار قد علم کرده‌اند و پیشنهادهایی برای حذف اخبار ارائه می‌دهند.

دور ماندن از اخبار برای حفظ سلامت روان، ادعایی است که برای بررسی آن به سراغ دو روانشناس رفته‌ایم تا به ما بگویند آیا می‌توان به طور کامل از اخبار دور ماند و آیا چنین نگاهی به معنای تضمین سلامت روان است؟

سارا گلستانی- روانشناس، در همان ابتدای بحث آب پاکی را روی دست مخالفان خواندن اخبار ریخت: چرا که معتقد است: «دور ماندن از هجوم اطلاعات اتفاق خوبی است اما این که به طور کلی از تمام اخبار فاصله بگیریم، تبعات دیگری دارد و شدنی نیست.»

بر اساس گفته او زمانی که در معرض مجموعه زیادی از اطلاعات قرار می‌گیریم، باید تمام این اطلاعات جدید را در ذهنمان ادارک و دسته‌بندی کنیم. هضم این اطلاعات انرژی زیادی از ما می‌گیرد و اگر قرار باشد در طول روز به طور مدام به تحلیل اخبار بپردازیم، این ذهنیت ایجاد می‌شود که بهتر است تمام اخبار را از زندگی‌مان حذف کنیم. فارغ از این که این اخبار تا چه میزان بر زندگی ما اثرگذارند واقعیت این است که ما نیاز به مطالعه اخبار و دانستن داریم. بنابراین نمی‌توان حکم کلی برای حذف اخبار صادر کرد.

مخالفت با اخبار به معنی دسته‌بندی اخبار خوب و بد نیست و افرادی که با نگاهی افراطی با مطالعه اخبار مخالفند تنها به بعد منفی اخبار توجه ندارند و معتقدند که به طور کلی خواندن اخبار فایده‌ای جز استرس و اضطراب به همراه ندارد. ناگفته نماند که در رابطه با اخبار منفی نظرات مشترکی شکل گرفته است و تأثیر مستقیم مطالعه اخبار منفی بر شرایط روحی و روانی افراد قابل کتمان نیست. خواندن اخبار به چنان شیوه رفتاری‌ای در میان مردم بدل شده است که واژه‌نامه آکسفورد در سال ۲۰۲۰، واژه خبردیدخوانی (doomscrolling) را به‌عنوان واژه سال معرفی کرد.

اخبار را کنترل کنید

اما آیا نخواندن اخبار گرانی، کرونا، سیل و... برای افرادی که در مرکز این اتفاقات هستند، می‌تواند حقیقت را به حاشیه براند و آرامش روحی و روانی به همراه بیاورد؟

گلستانی در این رابطه توضیح می‌دهد که نادرست بودن حذف کامل اخبار به معنای نادرست بودن و ناتوانی در کنترل اخبار نیست: «نکته مهم این است که ما باید بدانیم مطالعه چه موضوعاتی موجب اضطراب و استرس در ما می‌شوند و باید دست به کنترل آنها زد. هر موضوعی که ما باید به بررسی و تحلیل آن بپردازیم یک یادگیری جدید است و تا حدی انرژی مصرف روزانه ما را برای خود صرف می‌کند به عبارت دیگر ما یکسری فعالیت‌های ثابت روزانه داریم که باید برای انجام آنها انرژی صرف کنیم و زمانی که خواندن اخبار منفی و روزانه را نیز دنبال کنیم، بخش زیادی از انرژی لازم برای انجام کارهای روزانه را در سبد مطالعه اخبار قرار می‌دهیم و ممکن است در ادامه روز علائم خستگی و افسردگی در خود مشاهده کنیم بنابراین باید مطالعه اخبار را مدیریت کنیم.»

از نظر او شکل‌گیری نگاه افراطی در رابطه با مطالعه اخبار منجر به حفظ سلامت روان نمی‌شود؛ چرا که زندگی روزمره واقعیت‌ها را به ما گوشزد می‌کند و نمی‌توان مدت زیادی در یک دنیای خیالی طاقت آورد: «نمی‌توان به طور کامل اخبار را حذف کرد و امید داشت که مثبت‌گرایی محض چاره‌ساز باشد. ۹۰ درصد افرادی که در جامعه امروز زندگی می‌کنند به نحوی با رسانه در ارتباط هستند و بنابراین نه امکان‌پذیر و نه به صلاحمان است که تمام ورودی‌های خبری را مسدود و گمان کنیم که در فضای ایزوله می‌توان به زندگی خود ادامه داد. ما برای برنامه‌ریزی زندگی خود نیازمند اخبار و اطلاعات هستیم در این میان نباید فراموش کرد که دسته‌بندی اخبار می‌تواند شرایط را برای ما متعادل کند و زمانی که با مجموعه‌ای از اطلاعات پراکنده روبه‌رو می‌شویم، بر اساس نیازها و معیارهایی که در زندگی خود تعیین کرده‌ایم، دست به خواندن گزینشی اخبار بزنیم و برای تمام اطلاعات، انرژی صرف نکنیم. در واقع ما در مسیر خواندن اخبار نیاز به دروازه‌بانی اخبار داریم تا تمام محرک‌های بیرونی ما را تحت تأثیر خود قرار ندهند و ما تعیین کنیم که چه محرکی وارد زندگی روزمره‌مان شود.»

بسیاری از افراد به خواندن اخبار بد عادت کرده‌اند و شاید چنین مسلکی موجب شده است تا نگاه‌های افراطی در مقابل مطالعه اخبار شکل بگیرد و هر از گاهی با افرادی روبه‌رو شویم که با تکیه بر مثبت‌اندیشی، دیگران را به داشتن کمترین اطلاعات از جهان پیرامون خود دعوت کنند. لاله راه حل در برابر اخبار بد شاید بتواند نگاهی واقع‌بینانه در مسیر مطالعه اخبار را رقم بزند: «یتان کراس، پژوهشگر حوزه علوم رفتاری معتقد است که ما به دلیل ترس از دست دادن و جاماندن از چیزی، اخبار را دنبال می‌کنیم. انسان نیاز دارد که با جو غالب در جامعه ارتباط و احساس تعلق داشته باشد. در این میان نباید فراموش کرد که برای کنترل این شرایط راههای مختلفی وجود دارد. یکی از راههای کنترل این حجم از اخبار بهویژه اخبار منفی این است که افراد بر زمان مطالعه اخبار کنترل داشته باشند و برای خود مقرر کنند که چند ساعت از روز را باید صرف خواندن اخبار کنند. اگر مطالعه اخبار موجب استرس و اضطراب در افراد می‌شود بهتر است برای مدتی زمان مطالعه اخبار را محدودتر کرده و از زمان را صرف فعالیت‌های آرامش‌بخش کنند. در این میان نباید فراموش کرد که استفاده از تلفن همراه قبل از خواب و خواندن اخبار منفی تأثیر مستقیمی بر سلامت روان می‌گذارد و بهتر است این عادت که متأسفانه در میان بسیاری از افراد رایج شده است، حذف شود.»

خواندن اخبار در مقابل زندگی مثبت قرار ندارد

محمدعلی حکیم‌آرا- روانشناس اجتماعی، نیز در رابطه با تلاش برای حذف کامل اخبار توضیح داد: دو سال پیش سازمان ملل متحد اعلام کرد که تعداد فاجعه‌های زخ‌داده در دنیا از سال ۱۹۷۰ تاکنون چهار برابر شده و به میزان ۳۰۰ حادثه در سال رسیده است. بنابراین نمی‌توان نسبت به جهان پیرامون و اخبار بی‌تفاوت بود؛ چرا که دیگر بی‌خبری، خبر خوب نیست.

او معتقد است: «برخی تلاش می‌کنند این نگاه را در بین مردم جا بیندازند که بی‌خبری، آسودگی می‌آورد اما این نگاه غلط است. البته افراد بسیاری کمی به سمت این نگاه حرکت کرده‌اند و تاکنون نظریه‌ای پیرامون این طرز فکر شکل نگرفته است و بیشتر اطلاعات مربوط به این موضوع حول محور کتاب‌های زرد است. در دنیای ارتباطات افراد به دنبال اطلاعات هستند تا از آخرین تحولات و اخبار مطلع باشند و خود را با این شرایط وفق دهند. افراد به دنبال این هستند که بدانند قیمت‌ها به چه سمتی می‌روند و مثلاً اگر قیمت دلار بالا یا پایین رفت بر اساس آن برای سرمایه‌شان تصمیم بگیرند. برخی ممکن است که دست به دسته‌بندی اخبار بزنند و با توجه به شغل و نیازهای روزانه‌شان اخبار را مطالعه کنند اما مگر می‌شود که تمام اخبار را حذف کرد؟ مگر می‌شود وقتی اخبار اعلام می‌کند که توفانی عظیم، شهر را دربرخواهد گرفت، فرد بگوید به من ربطی ندارد و من نمی‌خواهم از اخبار مطلع باشم؟»

خواندن اخبار به بخشی از زندگی افراد تبدیل شده است و همان طور که استفاده بی‌رویه در هر موضوعی می‌تواند منجر به رفتارهای بیمارگونه و اعتیاد شود، در رابطه با اخبار نیز برخی در دسته معتادان به اخبار قرار می‌گیرند و نباید بر اساس رفتار کنترل‌نشده دسته‌ای حکم به حذف اخبار داد: «ارتباط نیاز سیری‌ناپذیر افراد است و این که افراد خودخواسته دست به حذف اخبار بزنند، بسیار اندک است، همان طور که برخی ممکن است به شکل مرضی و افراطی به مطالعه اخبار روی بیاورند، هر دو حالت برای انسان جامعه امروز خطرناک است.

در واقع افراد باید تلاش کنند که به یک تعادل در مطالعه اخبار دست پیدا کنند تا سلامت روانی خود را از آسیب حفظ کنند. ممکن است افراد برای مدتی کوتاه خسته شوند و تلاش کنند خود را از اخبار دور نگه دارند اما وابستگی به اخبار به‌خصوص با وجود تلفن‌های هوشمند یک نیاز واقعی است و نباید آن را محدود به افکار مثبت‌اندیشی و بهتر زیستن کرد. در واقع مطالعه درست اخبار به معنای نداشتن سلامت روحی و زندگی مبتنی بر مثبت‌اندیشی نیست.»

آخرین اخبار از رایگان شدن تست PCR برای بیمه شدگان تأمین اجتماعی

مدیرکل درمان غیرمستقیم سازمان تامین اجتماعی گفت: مصوبه رایگان شدن تست کرونا (PCR) از دبیرخانه شورای عالی بیمه به سازمان تأمین اجتماعی ابلاغ شده است اما باید دستورالعملی برای این موضوع نوشته شود.

به گزارش پیام آشنا، مدتی پیش حجت الاسلام والمسلمین سید ابراهیم رئیسی، رئیس جمهور در جلسه ستاد ملی کرونا دستور داد تا انجام تست PCR تحت پوشش بیمه قرار گیرد و برای افراد به صورت رایگان باشد به همین دلیل رایگان شدن این تست را برای بیمه شدگان تأمین اجتماعی از این سازمان پیگیری کردیم. در این باره شهرام غفاری- مدیرکل درمان غیرمستقیم سازمان تأمین اجتماعی گفت: مصوبه رایگان شدن تست کرونا (PCR) از دبیرخانه شورای عالی بیمه به سازمان تامین اجتماعی ابلاغ شده است اما باید دستورالعملی برای این موضوع نوشته شود. وی افزود: باید دستورالعمل تعیین شود که با چه شرایطی، برای چه کسانی و در چه شرایطی تست PCR رایگان شود چراکه هر فردی می‌تواند هر چند روز یکبار برای انجام تست اقدام کند و پزشکان چند بار تست PCR برای فرد بنویسید در آن زمان ما چه طور می‌توانیم متوجه شویم؟ برای همین باید دستورالعمل تعیین شود. غفاری ادامه داد: باید سیستم مکانیزه در این خصوص تعریف شود تا امکان کنترل وجود داشته باشد و تعداد دفعات انجام تست در بازه زمانی مشخص برای هر بیمه شده باید مشخص شود. ۴۰ میلیون نفر تحت پوشش سازمان تامین اجتماعی هستند اگر ۲۰ درصد این افراد برای انجام تست PCR اقدام کنند ۲۰ میلیون تست صورت گرفته است و حدود ۸ هزار میلیارد تومان بار مالی دارد. مدیرکل درمان غیرمستقیم سازمان تأمین اجتماعی گفت: اگر دستورالعمل نحوه رایگان شدن تست PCR مشخص شود چه طور باید برای پوشش بیمه‌ای این تست اقدام کنیم در حال حاضر دستورالعملی را وزارت بهداشت اعلام کرده است که در مراکز جامع سلامت رایگان است اما برای سایر آزمایشگاه‌ها دستورالعمل مشخص نشده است. وی خاطرنشان کرد: بدون وجود دستورالعمل مشخص امکان رایگان شدن آن وجود ندارد فعلا فقط در مراکز جامع سلامت تست PCR رایگان است.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

هر گلوددردی ناشی از کرونا نیست

گلودرد به احتمال زیاد در کنار بسیاری از علائم دیگر کرونا رخ می‌دهد اما اگر گلوددردتان همراه با از دست دادن حس بویایی است قطعا کرونا دارید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از صداوسیما، در بین علائم بیماری کرونا، گلودرد بسیار شایع است. گلودرد می‌تواند ناشی از بیماری‌هایی غیر جدی تا خطرناک باشد. شما ممکن است از سرماخوردگی گلودرد بگیرید. گلودرد شما همچنین ممکن است به علت تشویق‌های جانانه شما در بازی فوتبال رول قبل یا ناشی از فریادزدن باشد. در نتیجه هر گلودرد یا گرفتگی صدا مرتبط با بیماری نیست. پس چه زمانی باید نگران گلودرد باشید؟ این سوالی است که همه‌گیری کرونا آن را بیشتر حائز اهمیت کرده است. گلودرد نیز یکی از علائم رایج بیماری ناشی از کروناویروس جدید است. گلودرد به خودی خود معمولا جای نگرانی نیست. گلو ممکن است در اثر آلرژی، آلودگی هوا یا استفاده بیش از حد تحریک شود. همچنین می‌تواند به دلیل سیگارکشیدن باشد. در این صورت راه حل ساده است: سیگار کشیدن را متوقف کنید!

چه زمانی باید گلوددرم را جدی بگیرم؟

اگر گلودرد دارید در صورت بروز علائم دیگر (حتی علائم خفیف‌تری که معمولا با سرماخوردگی مرتبط هستند) باید با پزشک خود تماس بگیرید یا آزمایش کووید انجام دهید. سرماخوردگی معمولی و ویروسی که باعث بیماری کووید-۱۹ می‌شود هر دو یک نوع ویروس هستند و می‌توانند علائم مشابهی را ایجاد کنند.

مواردِ خفیف کرونا حتی در نظر یک فرد معمولی دقیقا شبیه سرماخوردگی است. اما اگر شما کرونای خفیف دارید، می‌توانید ویروس کرونا را به فردی که عفونت بدتری دارد منتقل کنید. در صورت وجود علائم احتمالی کرونا باید از این موضوع مطمئن باشید که دیگران را در معرض خطر قرار نمی‌دهید.

اگر فقط گلودرد دارید و علائم دیگری ندارید، احتمال این که کرونا باشد کمتر است اما اگر گلودرد با علائم دیگر مثل سرفه و تب و سردرد کرونا همراه باشد، ممکن است به کرونا مبتلا شده باشید. فقط حدود ۵ تا ۱۰ درصد از بیماران مبتلا به کرونا تنها علامت خود را گلودرد اعلام کرده‌اند. مبتلایان به کرونا در کنار گلودرد معمولا تب، از دست دادن طعم و بو و مشکل در تنفس را تجربه خواهند کرد.

گلودرد ناشی از کرونا

اگر گلودرد دارید ممکن است کرونا باشد؛ به خصوص اگر حس بویایی خود را از دست داده‌اید، باید از دستورالعمل‌های بهداشتی پیروی و در خانه خود را قرنطینه کنید تا به محافظت از اطرافیان و جامعه بزرگ‌تر کمک کنید. از خود مراقبت کنید، مدام بر سلامت خود نظارت داشته باشید و آب کافی بنوشید.»

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