گوناگون

عطسه و سرفه خطرناک‌ترین راه انتقال ویروس کرونا هستند

رئیس اداره مراقبت بیماری های واگیر وزارت بهداشت، از عطسه و سرفه به عنوان خطرناک‌ترین راه انتقال ویروس کرونا نام برد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حسین عرفانی، با بیان اینکه ما با یک بیماری مسری نوپدید مواجه هستیم، گفت: کووید۱۹ یک بیماری واگیردار است که تاکنون سیستم ایمنی هیچ کس با این بیماری مواجه نبوده است.

رئیس اداره مراقبت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، افزود: ما به دنبال این هستیم که چرخه ابتلای این بیماری از شخص بیمار به دیگران را قطع و یا به صفر کاهش دهیم. وی ادامه داد: برای این کار باید به چند نکته از جمله رعایت نکات بهداشتی توجه شود. عرفانی گفت: هر فرد بیمار می‌تواند در هر روز دست کم ۷ نفر را مبتلا می‌کند. رئیس اداره مراقبت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، با بیان اینکه عطسه و سرفه خطرناک‌ترین راه انتقال ویروس کرونا هستند، افزود: ایجاد فاصله مناسب (حدود ۲ متر) و استفاده از دستکش و ماسک در مراکز شلوغ و پرجمعیت مانند مترو ضروری است. وی با بیان اینکه رعایت فاصله گذاری اجتماعی تا ۲۰ فروردین ادامه خواهد داشت، گفت: ادارات از دو روز دیگر بازگشایی می‌شود و یا یک سوم کارکنان به فعالیت خود ادامه می‌دهد. عرفانی افزود: کسانی که دچار سرماخوردگی و یا کووید۱۹ شده‌اند، بیماری خود را جدی گرفته و با مراکز ۴۰۳۰ و سامانه سلامت در ارتباط باشند و از مشاوره‌های پزشکی استفاده کنند. رئیس اداره مراقبت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، درباره خوردن و آشامیدن در محل کار توصیه کرد: مراکز اداری کشور که از دو روز دیگر بازگشایی می‌شود، بهتر است فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنند و از ظروف یکبار مصرف استفاده کنند. وی گفت: چای خانِ ویروس ندارد، اما از سلامت لیوانتان مطمئن شوید.

راهنمای استفاده از شبکه اجتماعی دانش آموزان منتشر شد

دفترچه راهنمای استفاده از شبکه اجتماعی دانش آموزان (شاد) به‌منظور فعالیت‌هایی که جهت اجرای این طرح لازم است ذی‌نفعان این شبکه باید به انجام رساند، منتشر شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش‌وپرورش، اکنون بیش از هزرمانی دولت الکترونیک، یادگیری الکترونیکی و آموزش الکترونیکی می‌تواند به آموزش‌وپرورش به‌عنوان بزرگ‌ترین متولی آموزش در کشور کمک کند. در واقع ابزار یا بستری است برای تداوم فرآیند یاددهی و یادگیری و به اصطلاح در این زمان که بیماری کرونا باعث تعطیلی مدارس شده است، بستر آموزش تعطیل نیست. گسترده‌گی شبکه‌های اجتماعی داخلی و خارجی، سیستم‌های مدیریت یادگیری و سایت‌های آموزشی باعث شده معلمان از هر ابزاری که به نظر فرآیند یاددهی را تسهیل می‌بخشد، استفاده نمایند. اما به نظر می‌رسد ساماندهی فرآیند یادگیری در فضاهای مجازی برای متوالیان امر آموزش یک ضرورت است و یکپارچه‌سازی ارائه آموزش و گردش محتوا، سنجش تحصیلی و تعامل بین دانش‌آموز و معلم موجب ایجاد عدالت آموزشی می‌گردد. وزارت آموزش‌وپرورش در یک اقدام نوین با ایجاد یک رابط کاربری ارتباط بین سامانه ستاد که پایگاه داده اطلاعات مدارس، دانش آموزان، کلاس‌ها و معلمان است را با پیام‌رسان‌های داخلی فراهم نموده است. در اینجا نیز انتخاب پیام‌رسان به مدیر مدرسه که در فضای واقعی مدرسه در خط مقدم فرآیند آموزش قرار دارد، واگذارشده است. مدیر مدرسه باید سعی نماید در این شرایط بحرانی انتخابی مبتنی بر توانایی‌ها و شناخت خود از پیام‌رسان‌ها را داشته باشد.

شبکه اجتماعی دانش آموزان (شاد) چیست؟

شبکه اجتماعی دانش آموزان (شاد) به‌منظور ساماندهی آموزش مجازی دانش آموزان در وزارت آموزش‌وپرورش طراحی و پیاده‌سازی شده است. زیرساخت اجرای این طرح، استفاده از پیام‌رسان‌های داخلی است که یک رابط کاربری ساده جهت اتصال به پیام‌رسان و احراز هویت مدیر، معلم و دانش‌آموز، طراحی شده است و برگزاری کلاس‌های برخط و غیر برخط مبتنی بر تبادل پیام و محتوا در گروه‌هایی به‌نام کلاس‌های مدرسه در بستری ایمن و به‌دور از تداخل سایر کاربران فضای مجازی برای معلم و دانش‌آموز فراهم نموده است. در راهنمای استفاده از شبکه شاد می‌خوانید: کاربران شبکه اجتماعی شاد چه کسانی هستند؟

فعالیت‌هایی که جهت اجرای این طرح لازم است ذی‌نفعان این شبکه یعنی مدیر، معلم، دانش‌آموز و کارشناسان متاخلق آموزش و پرورش به انجام رساندند. فعالیت مدیر مدرسه برای ثبت مدرسه و معلمان و انتخاب پیام‌رسان انجام دهد.

بیماران کلیوی چگونه از ابتلا به کرونا در امان بمانند

افراد مبتلا به بیماری کلیوی به دلیل ریسک بالای ابتلا به CO-VID-۱۹ با وخامت شدیدتر، باید اقدامات پیشگیرانه بیشتری را رعایت نمایند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، به گفته محققان، بیماری COVID-۱۹ تنها بر ریه‌ها تأثیر نمی‌گذارد، بلکه کلیه‌ها را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد از اینرو محققان بر انجام اقدامات پیشگیرانه بیشتری توسط مبتلایان به بیماری کلیوی تأکید دارند. بسیاری از متخصصان، بعد از موارد بسیاری در چین و کره جنوبی، دریافتند عفونت کرونا ویروس موجب ورود پروتئین به ادرار در ۳۰ تا ۴۰ درصد بیماران و آسیب جدی کلیوی در ۱۵ تا ۲۰ درصد بیماران می‌شود. همچنین آنها متوان می‌کنند که بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیوی بسیار در ابتلا به عفونت و آسیب کلیوی آسیب پذیر هستند. این شرایط برای افراد دارای پیوند کلیه هم صدق می‌کند. متخصصان توصیه می‌کنند بیماران کلیوی برای حفظ ایمنی خودشان در مقابل عفونت کرونا ویروس، موارد زیر را رعایت نمایند.

زیاد آب بنوشید

آب خوردن به کلیه‌ها کمک می‌کند تا به درستی با ویروس مقابله کنند. یکی دیگر از مزایای آب خوردن این است که ممکن است این ویروس‌ها وارد روده شده و از ورود آنها به ریه‌ها جلوگیری شود. معده انسان دارای ph اسیدی است که موجب نابودی باکتری‌ها و ویروس‌ها می‌شود.

گنجاندن ویتامین C در رژیم غذایی

رژیم غذایی باید حاوی مقدار کافی ویتامین C باشد. مرکبات زیاد مصرف کنید. اگر امکان پذیر نبود، از مکمل‌ها استفاده نمائید.

رژیم غذایی سالم داشته باشید

رژیم غذایی پُر پروتئین به بدن و همچنین کلیه‌ها در تولید آنتی بادی‌های مورد نیاز برای مقابله با پاتوژن های مهاجم کمک می‌کند. مواد خوراکی طبیعی غنی از پروبیوتیک‌ها و آنتی اکسیدان‌ها نظیر ماست، زنجبیل، زردچوبه و کلم مصرف کنید. اینها موجب بهبود عملکرد سیستم ایمنی شده و به مقابله با عفونت‌های نظیر کرونا ویروس کمک می‌کنند.

یک جرعه کتاب

کتاب ایده عالی مستندام
چگونه ایده‌های ماندگار بسازیم
نویسندگان: جیپ هیث-دن هیث
مترجمان: سید رامین هاشمی-مجتبی اسدی
انتشارات آریانا قلم

پیام آشنا: کتاب ایده عالی مستندام نوشته جیپ هیث و دن هیث که با ترجمه سید رامین هاشمی و مجتبی اسدی منتشر شده است به این پرداخته است که کارمند و مدیر در یک سازمان چگونه ایده‌هایش را به شکل ماندگار مطرح کند.

درباره کتاب ایده عالی مستندام

سال‌ها کتاب‌های متفاتی در زمینه مدیریت و کسب و کار منتشر می‌شد و این کتاب‌ها برای مخاطب عام دارای کلمات مدیریتی و پیچیده بود و امکان خواندن و استفاده برای همه وجود نداشت. کتاب ایده عالی مستندام سعی کرده است به کارمندان و مدیران یک شرکت بیاموزد چگونه در یک مجموعه نقش مؤثر داشته باشند و بتوانند ایده‌ها و نظرات خود را بیان کنند که هم کارایی داشته باشد هم تمام متظورشان را بیان کنند.

خواندن کتاب ایده عالی مستندام را به چه کسی پیشنهاد می‌کنیم

مطالعه این کتاب را به تمام افرادی که قصد دارند با هر ابزاری از جمله سخنرانی، بیانیه‌های استراتژیک، کمپین تبلیغاتی، شعار، ارتباط‌های درون تیمی، مطالب و تیترهای روزنامه و... پیام مهمی را به مخاطبان خود برسانند توصیه می‌کنیم.

بخش‌هایی از کتاب ایده عالی مستندام

در اصل این کتاب کتابی پرورشی است. پس ما چگونه ایده‌های خود را به گونه‌ای بپرورانیم که در جهان موفق باشند؟ بسیاری از ما نمی‌دانیم چگونه ایده‌های خود را بطور مؤثری منتشر کنیم و آنها را متمایز کنیم. معلم و زیرسختی‌ی سالم یک ساعت برای توضیح میتوز وقت صرف می‌کند و هفته‌ها بعد فقط سه دانش آموز به یاد می‌آورند که میتوز چیست. مدیری برای روشنایی از استراتژی جدید شرکت سخنرانی غیرجذابی می‌کند و کارمندان با ذوق و شوق سرشان را تکان می‌دهند و روز بعد کارکنان تولید را می‌بینید که همچنان همان کار قبلی را انجام می‌دهند.

اغلب ایده‌های خوب سخت موفق می‌شوند. اما داستان مسخره‌ی دزدی کلیسه بدون وجود هیچ متیمی که آن را تأیید کند، مدام منتشر می‌شود. چرا؟ آیا به این دلیل است که داستان کلیه‌ی سرقت‌شده نسبت به سایر موضوع‌ها خریدار بیشتری دارد؟ یا آیا می‌توان ایده درست و مفید را هم به‌خوبی ایده نادرست منتشر کرد؟

طرح پیشگیری از کرونا در ۱۵ منطقه آسیب خیز البرز اجرایی شد

مدیرکل بهزیستی استان البرز گفت: گروه‌های همیار سلامت روان اجتماعی، طرح آگاهسازی و آموزش پیشگیری از بیماری کرونا در ۱۵ محله آسیب خیز و حاشیه شهرهای استان به اجرا درآوردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، اسداله حیدری افزود: این گروه‌های همیار سلامت روان اجتماعی بهزیستی البرز از طریق ۱۵ پایگاه با تأمین مبلغ یک میلیارد و ۷۰ میلیون ریال طرح پیشگیری از کرونا را در مناطق آسیب خیز به اجرا درآوردند.

وی ادامه داد: همچنین آهرم و ۵۰۰ محله ماسک یک هزار و ۲۰۰ آبسته پیشگیری از ویروس کرونا در بین افراد ساکن در این مناطق توزیع شده است. حیدری گفت: ضدعفونی و گندزدایی فضای داخلی و بیرونی مراکز تحت نظارت حوزه بهزیستی به صورت روزانه در حال انجام بوده به طوریکه طراحی فرم های نظارتی و ارزیابی از مراکز اقامتی و اخذ اطلاعات به صورت روزانه از وضعیت سلامت افراد مقیم و خدمت گیرنده در مراکز زیر پوشش بهزیستی صورت می گیرد. وی خاطرنشان کرد: خرید لوازم پیشگیری به مبلغ یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال و توزیع بین ۱۲۲ مرکز شامل محول ضد عفونی سطوح، ماسک ، دستکش ، محلول ضد عفونی سطوح از دیگر اقدامات برای مقابله با این بیماری بود. مدیرکل بهزیستی استان البرز افزوده داد: در این میان مبلغ سه میلیارد و ۵۸۰ میلیون ریال کمک هزینه خرید لوازم بهداشتی و پیشگیری از بیماری به ۷۷ مرکز اقامتی میان مدت اختصاص یافت و همچنین مبلغ ۸۶۰ میلیون ریال به تمام مراکز درمان و کاهش اعتیاد بابت کمک هزینه خرید لوازم پیشگیری پرداخت شد. وی افزود: اجرای طرح آگاه سازی و آموزش پیشگیری از بیماری کرونا در بانوق‌ها و محل استقرار معتادین کارتن خواب توسط مراکز گمنی، ون سنتر، دی آی سی، تیم‌های ثابت و سیار با خرید لوازم بهداشتی پیشگیرانه به مبلغ یکمیلیارد و ۰۰۰ میلیون ریال در دستور کار قرار گرفت. حیدری گفت: براین اساس خدماتی از قبیل غربالگری علائم اولیه بیماری (تب‌سنجی و ارجاع به مراکز درمانی) ارائه آموزش در زمینه آگاهی از نحوه انتقال ، علائم‌ونحوه پیشگیری از بیماری توسط توزیع اقلام بهداشتی (ژل دست، محلول ضد عفونی کننده محیط و سطوح، پد الکلی، دستکش و ماسک)، ضدعفونی باتوق‌ها و الوتک‌ها با دستگاه توزیع غذای گرم و آبمیوه با میوه، توزیع البسه مناسب تهیه و توزیع بروشور پیشگیری از بیماری کرونادر محلات و باتوق‌های معتادین ارائه شد. مدیرکل بهزیستی استان البرز خاطرنشان کرد این بسته‌ها بین گروه‌های در معرض آسیب مناطق پرخطر در مناطق حصارک، اسلام آباد، خط چهار حصار، مناطق محمدشهر و مهدشت شهرستان کرج، شهرک سیدجمال الدین نظرآباد، ملک آباد، مهدی آباد، سیف آباد و فاز چهار شهر جدیدهشتگرد شهرستان سلوجاق، شهرک طالقانی، قلعه پنج فردیس توزیع شده است. وی افزود: مرکز مشاوره تلفنی ۱۴۸۰ بهزیستی نیز برای ارائه خدمات مشاوره تخصصی استرس و اضطراب ناشی از بیماری کرونا فعال شد و در این مدت تعداد مشاوران از ۱۰ نفر به ۱۴ نفر افزایش یافت بطوری که افزایش ساعات شیفت‌های کاری به ۱۲شیفت از ۸ صبح تا ۱۲ شب، در این مرکز نشان‌تر به تعداد ۸۳ مورد مشاوره مرتبط با کرونا ویروس اقدام شده است. مدیرکل بهزیستی استان البرز یادآورشد: تمهیدات لازم برای حضور مشاوران مرکز ۱۴۸۰ در روزهای جمعه و ایام تعطیل اندیشیده شد و تمام مشاوران این مرکز آموزش‌های لازم بروتکل مشاوره تلفنی برای نگرانی از شیوع کرونا را فراگرفته اند. اکنون با احتساب افراد تکراری به ۱۱ هزارنفر معتاد و چهارهزارو ۰۰ نفر ساکن محله‌های پرخطر در البرز خدمات ارائه شده است.

دریچه

ویروس کرونا با جهان چه خواهد کرد؟

«مدتی است که جهان با شیوع ویروسی مرموز به نام کرونا دست و پنجه نرم می‌کند. تاکنون بیش از ۹۴۰۰۰۰ نفر در سطح جهان به ویروس کرونا مبتلا شده و بیش از ۴۰۰۰۰ نفر نیز بر اثر ابتلا به این ویروس، جان خود را از دست داده‌اند. بسیاری از ناظران بر این باورند که تبعات و پیامدهای ناشی از شیوع ویروس کرونا با رویدادهایی نظیر وقوع حادثه ۱۱ سپتامبر و یا بحران مالی جهان در سال ۲۰۰۸ میلادی قابل مقایسه است. این وقایع تاریخی، با وقوع خود، تغییرات گسترده‌ای را در عادات و رویه‌های زندگی بشر در ابعاد مختلف ایجاد کردند.»

به گزارش پیام آشنا به نقل از الف، پایگاه خبری پولیتیکو، در گفتگو با ۳ تن از صاحب نظران و کارشناسان سرشناس، نظر آن‌ها را در مورد تغییرات احتمالی که ویروس کرونا در جهان ایجاد خواهد کرد، پرسیده است.

«ویروس کرونا و تضعیف فردگرایی
"اریک کلینینبرگ استاد جامعه شناسی دانشگاه نیویورک"

بحران شیوع ویروس کرونا، تضعیفِ فردگرایی مخصوصاً از منظر حکمرواییِ و رویه های حاکم بر رفتار سیاستمداران و تصمیم‌سازان را به ذنبال خواهد داشت. پس از اینکه این بحران خاتمه یابد، عرصه سیاست در کشورهای مختلف مورد بازآرایی قرار خواهد گرفت و شاهدِ سرمایه‌گذاری های گسترده و قابل توجه در بخش هایی که مرتبط با منفعت همگانی هستند (نظیر بخش بهداشت و سلامت) خواهیم بود. من بعید می‌دانم که پس از خاتمه بحران شیوع ویروس کرونا در جهان، جمع گرایی و توجه به منفعت همگانی به عنوان اولویت اصلی، تضعیف شود. در عوض، ما به این نتیجه خواهیم رسید که واقعاً سرنوشت همگی ما به معنای واقعی به یکدیگر گره خورده است. به عنوان مثال، ما بیش از گذشته به این مسأله توجه خواهیم کرد که سازندهِ ارزانی که آن را از رستوراتی می خریم که از پرداخت مرخصی مربوط به دوره بیماری به کارگران و خدمهٔان اجتناب می کند، به طور مستقیم بر سلامتمان تاثیر خواهد گذاشت و ما را بیش از پیش در برابر بیماری‌ها آسیب‌پذیر خواهد کرد. به نحو مشابهی، آن همسایه من که از ماندن در خانه در دوره شیوع همگانی یک بیماری (به دلیل آنکه نظام آموزشی نتوانسته به وی دانش و تفکر انتقادی بیاموزد که به وی یاد دهد بدا برای جان دیگران ارزش قائل شود)، خودداری می کند نیز مرا در برابر بیماری‌ها آسیب‌پذیر می کند. شیوع ویروس کرونا همچنین این مسأله را مخصوصا به دولتمردان گوشزد می‌کند که باید به وضعیت معیشتی آن دسته از کارگران و کارمندانی که در دورهایی نظیر شیوع ویروس کرونا آسیب‌های جدی اقتصادی می‌بینند، بیش از پیش اهمیت دهند و برنامه‌های خاصی را برای آن‌ها طراحی و در مواقع بحرانی به اجرا گذارند. اپیدمی ویروس کرونا، رنج و درد زیادی را برای همه ما ایجاد می‌کند. با این حال، این پدیده ما را مجبور خواهد کرد تا این مسأله که ما که هستیم و برای چه چیزهایی ارزش قائل هستیم را مورد بازنگری قرار دهیم. در بلندمدت نیز پدیده‌ای نظیر اپیدمی ویروس کرونا به ما کمک خواهد کرد تا سیاست‌ها و برنامه‌های بهتری را کشف و اجرایی کنیم. از این رو، به طور کلی باید گفت جهانِ پاساشیوع ویروس کرونا، جمع گرایی و توجه به خیر و منفعت همگانی را بیش از پیش تقویت، و رویه‌های فردگرایانه و سیاستمداران فردگرایی نظیر دونالد ترامپ رئیس جمهور آمریکا را تضعیف خواهد کرد.

«ویروس کرونا و ظهورِ پدیده پزشکی از راه دور
"ژکیل امانوئل، رئیس دپارتمان اخلاق پزشکی و سیاستِ سلامت در دانشگاه پنسیلوانیا"

اپیدمی ویروس کرونا موجب خواهد شد تا در تفکر رایج در مورد مکان ارائه خدمات درمانی و پزشکی، تغییر ایجاد شود. برای سال‌های طولانی، پدیده پزشکی از راه دور به حاشیه رانده شده و چندان جدی گرفته نمی شد. در جریان شیوع یک بیماری اپیدمیک نظیر ویروس کرونا، امکانات و زیرساخت های سنتی نظام بهداشت و سلامت، شدیدا با اضافه باری مواجه می شوند و در این شرایط، استفاده از پدیده پزشکی از راه دور مـی تواند کمک قابل توجهی هم در بحث مهار بیماری و درمان بیماران و هم کاستن از بار کی به دوش مراکز درمانی در بحبوحه شیوع یک بیماری اپیدمیک به وجود می آید. بازی کند. اضافه بر این، بکارگیری این شیوه می تواند در تضعیفِ زنجیره شیوع یک بیماری اپیدمیک نیز نقش مهمی بازی کند. اگر در خانه بمانید و با یک تماس ویدئویی با پزشکان ارتباط داشته باشید، از زنجیره شیوع بیماری به دور خواهید ماند، در اتاق های انتظار معطل نخواهید شد و مهمتـر از همه از آن دسـته از بیمارانی که به دریافت کمک هـای پزشـکی-درمانی با قیدِ فوریت نیاز دارند نیز فاصله خواهید داشت(امری کـه در بحث درمـان این دسـته از بیماران و همچنین مبتلا نشـدن خود شـما به بیماری اپیدمیک، نقش مهمی بازی می کند).

«ویروس کرونا و تاکید مجدد بر اهمیت نقش علم و دانش
"سانجاترلوس، نویسنده ارشد نشریه پولیتیکو"

سـال هاسـت که اعتبار و اعتقاد بـه دانش در کشورهای مختلف (مخصوصاً آمریکا) تضعیف‌شده است. این امر موجب شده تا فردی به نام "استفان کولبرت" در سال ۲۰۰۵، مفهومی به نام "حقیقت جملی" را ابداع کند (حقیقتی که نه از دل واقعیت بلکه توسط خود انسان‌ها ایجاد می‌شود). وی در واقع با این مفهوم، آنچه که در گفتمان های سیاسی و از زبان سیاستمداران مطرح می شود را به چالش کشیده است. در شرایط کنونی نیز شاهدیم که بسیاری از جمهوریخواهان در آمریکا ادعا می کنند که گزارش ها در مورد ویروس کرونا و شـیوع آن، نه واقعیت، بلکه سیاسی کاری است. موضعی که شاید از نگاه میلیون ها نفر منطقی بیاید (حال آنکه سریوشی بر کم کاری های دولتمردان است). اضافه بر این، بحران شـیوع ویروس کرونا این تهدید را بار دیگر به سیاستمداران و تصمیم سازان گوشزد کرده که شیوع یک بیماری تا چه اندازه قادر است عرصه سیاسـی، اقتصـادی و اجتماعی جهان را با اختلا مواجه کند. از این رو، سـرمایه گذاری در بخش پژوهش های علمی بیش از پیش از اهمیت برخوردار شد. از این رو، انتظار می رود حداقل در ۳۵ سال آینده، احترام عمومی برای تخصص و علم و دانش، بار دیگر جایگاه و اهمیت خود را بیابد.

چگونه از بروز "انگ اجتماعی" نسبت به مبتلایان به کرونا پیشگیری کنیم؟

با طغیان کرونا هراس ابتلا به این بیماری جهان را فراگرفته است اما نباید اجازه دهیم که این بیماری تبدیل به نوعی انگ شود

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، لجمن آموزش بهداشـت و ارتقای سـلامت ایران نکاتی که برای پیشـگیری از بروز انگ اجتماعی نسبت به بیماران covid-۱۹ اعلام کرد که در ادامه می‌آید:

-در برخورد با مبتلایان با این بیماری نباید بترسید و نباید ترس خود را به طرف مقابل نشان دهید. ضمن حفظ خونسردی خود و احترام به طرف مقابل فاصله اجتماعی را با فرد رعایت کنید.

-از شـایعات و تصورات غلـط دوری کنید و تنها اطلاعاتی دقیق را از منابع معتبر در مورد بیماری کرونا ویروس به دست آورید.

-بپذیریـد که واقعیت‌ها نه ترس مانع از انتشـار COVID-۱۹ خواهد شد.

-آنچه در مورد ویروس کرونا اهمیت دارد سـرعت سـرایت بالای آن است نه قدرت کشندگی آن. باید بدانیم که برای پیشـگیری از سرایت ویروس کرونا اقدامات ساده و بسیار موثری وجود دارد که همه ما می‌توانیم با انجام دادن آن‌ها خودمان، عزیزان‌مان و افراد آسیب‌پذیر را در امان نگه داریم.

-در انتخاب کلمات دقت کنید. شیوه بیان می‌تواند بر دیدگاه ما و اطرافیانمان تأثیر بگذارد. کلماتی همچون مورد مشکوک، ایزوله شـده مظنون به بیماری یا قربانی بار منفی دارند و می‌توانند نگرشی ناخوشایند در افراد جامعه نسبت به این بیماران ایجاد کنند. از به کار بردن آن‌ها بپرهیزید.

-در برخورد با بیماران از اصطلاحات درست همچون "افرادی کـه COVID-۱۹ دارنـد"، "افرادی که تحت درمان COVID-۱۹ قـرار دارند"، "افرادی که از COVID-۱۹ بهبود می یابند" و "افرادی که ممکن است COVID-۱۹ داشته باشند یا فرض می‌کنیم که آن‌ها COVID-۱۹ را داشته باشند" استفاده کنید.

-از کاربـرد اصطلاحاتی که افـراد مبتلا را مقصر تلقی می‌کند و ارزش انسانی آنان را پایین می‌آورد، خودداری کنید.

-از به کار بردن اصطلاحات اغراق آمیز مانند "گشتار جمعی" که باعث ایجاد وحشت می‌شوند، اجتناب کنید.

- مکان، گروه شـغلی یا جمعیت خاصی را به این بیماری متصل نکنیـد. به طور مثال از اصطلاحاتی همچون "بیماری چینی‌ها" استفاده نکنید.

-مثبـت صحبت و بر تأثیر اقدامات پیشـگیری و درمان تأکید کنید. روی جنبه‌های منفی و پیام‌های تهدیدآمیز تأکید نکنید.

-شایعات و مطالب ناموثق را در شبکه‌های اجتماعی خود به اشتراک نگذارید.

- برای افزایش حس همدلـی مبتلایان را همانند عضوی از اعضای خانواده خود تصور کنید که دچار این بیماری شـده‌اند. آیا رفتارهای منفی با اعضای خانواده خود را می‌پسندیدید؟

- با دوسـتان و اعضای فامیل خود کـه دچار این بیماری شده‌اند تماس تصویری برقرار کنید و با آنان ابراز همدردی کنید.

-اگر به این بیماری مبتلا شده‌اید، آن را پنهان نکنید و تجـارب خود را در مورد ابتلا و درمان با دیگران به اشتراک بگذارید.

-در صورت مطلع شدن از ابتلای دیگران، سعی کنید ارتباط تلفنی برقرار کنید و با حس همدردی و امید دادن آمادگی خود را برای هرگونه یاری اعلام کنید.

- سعی کنید نسبت به ابتلای بستگان و آشنایان به بیماری کرونا رازدار باشید.

- تلاش کنید بیمـاری COVID-۱۹ را به عنوان بیماری به دیگران بشناسانید و باورهای غلط را دربار آن اصلاح کنید.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

سفارش من به همه‌ی کسانی که می‌خواهید خود را پیدا کنید این است: درست همانجایی که هستید بمانید. در غیر اینصورت در معرض خطر گم شدن خودتان برای همیشه قرار خواهید گرفت

از کتاب راز فال ورق
یوستین گوردر
ترجمه: عباس مخبر

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

توصیه‌هایی به خانواده‌های دارای فرزند اوتیسم در روزهای کرونایی

مشاور رئیس بنیاد امور بیماریهای خاص با بیان اینکه مبتلایان به اوتیسم دچار اختلال عدم یکپارچگی حسی هستند و علاقه‌مند هستند اشیاء را در دهانشان بگذارند یا سطوح مختلف را لمس کنند، می‌گوید از آنجایی که ویروس کرونا از طریق گذاشتن اجسام آلوده در دهان یا لمس اشیای آلوده و تماس دست با چشم، بینی و دهان وارد بدن می‌شود، ممکن است مبتلایان به اوتیسم در مقابل ابتلا به بیماری کرونا آسیب‌پذیرتر از سایر افراد باشند، لذا آنها نیازمند مراقبت بیشتری هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، امین رفیعی‌پور با بیان اینکه اوتیسم نوعی اختلال طیف رشدی است، می‌گوید: شدت طیف اوتیسم از شدید تا ضعیف متغیر است؛ در نوع شدید آن ممکن است فرد مبتلا حتی نتواند کارهای روزمره خود را انجام دهد، اما در طیف ضعیف آن مبتلایان به اوتیسم تفاوت جزئی با افراد عادی دارند. مبتلایان به اوتیسم رفتارهای تکراری انجام می‌دهند که همین موضوع باعث می‌شود در انجام کارهای روتین موفق باشند. آنها نمی‌توانند ارتباط چشمی خوبی برقرار کنند در نتیجه نمی‌توانند با اجتماع تعامل خوبی داشته باشند.

وی ادامه می‌دهد: مبتلایان به اوتیسم در زمینه تعاملات اجتماعی دچار اختلال هستند. در واقع آنها علاقه‌مندند اشیاء را در دهانشان بگذارند، سطوح مختلف را لمس کنند و اغلب به یک شـی خاص وابستگی دارند. آنها نسبت به نور و صدا حسلی‌اند و به دلیل اینکه حرکات تکراری انجام می‌دهند، وابستگی زیادی به یک شی خاص دارند.

این روانشناس سلامت معتقد است: از آنجایی که مبتلایان به اوتیسم به یک شی خاص وابستگی دارند و علاقه‌مندند اشیاء را در دهانشان بگذارند، ممکن است در مقابل ابتلا به بیماری کرونا آسیب‌پذیرتر از سایر افراد باشند. البته در واگیرداری بین افراد اوتیسمی و سـایر افراد تفاوتی وجود ندارد؛ چراکه این ویروس از طریق گذاشـتن اجسام آلوده در دهان یا از طریق لمس اشیای آلوده و تماس دست با چشم، بینی و دهان وارد بدن می‌شود ولی با توجه به اینکه بیماری‌های تنفسی و قلبی ممکن است در اوتیسمی‌ها بیشتر باشد آنها نیاز به مراقبت بیشتری دارند.

رفیعی‌پور در ادامه درباره نحوه آموزش توصیه‌های بهداشتی برای پیشـگیری از ابتلا به کرونا ویـروس می‌افزاید: یکی از مشکلاتی که با افراد طیف اوتیسم وجود دارد این است که آنها معمولا نمی‌توانند مشکلات خود را به خوبی بیان کنند؛ اما به خوبی صحبت‌ها و مفاهیم را درک می‌کنند. لذا خانواده دارای افراد مبتلا به اوتیسم باید برای آموزش توصیه‌های بهداشتی در ابتدا با آنها صحبت کنند و به آنها بگویند که ممکن است همه افراد به کرونا ویروس مبتلا شوند و این بیماری فقط برای آنها نیست.

مشاور رئیس بنیاد امور بیماریهای خاص در پایان می‌گوید: باید آموزش‌هایی درباره عطسـه و سرفه کردن به آنها ارائه کرد و مسائل پیشگیرانه مانند: نحوه شسـتن دست و ضدعفونی کردن را با آرامش و به صورت تصویری و از طریق پوسترها و عکس‌ها آموزش داد.

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، مهمان خانه هایتان 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