

جلوتر از کرونا حرکت کنیم

برای مقابله با بیماری کرونا اطلاعاتتان را فقط از منابع معتبر دریافت کنید



معصومه متین نژاد این روزها که بیماری کرونا به اوج شیوع خود در ایران رسیده است، کمتر سایت، کانال یا شبکه اجتماعی را می‌توان پیدا کرد که درباره این بیماری و راه‌های مقابله با آن اظهار نظر یا توصیه‌ای نکرده باشد. خلاصه اینکه این قدر در این مدت یک ماهه بمباران خبری و اطلاعاتی شده‌ایم که دیگر نمی‌توان تفاوت بین اخبار درست و نادرست را از هم تشخیص داد، هر چند مسئولان وزارت بهداشت بارها و بارها، تنها منبع و مرجع رسمی برای دریافت اطلاعات معتبر و اخبار درست را ستاد ملی مبارزه با کرونا، سایت‌های وابسته به این وزارتخانه و رسانه‌های رسمی اعلام کرده‌اند. با این حال، هنوز هم شاهدیم که هر روز توصیه‌های عجیب و غریبی از این طرف و آن طرف به گوش می‌رسد مانند همین مصرف خوراکی الکل برای این برن ویروس که متأسفانه سلامتی شمار زیادی از هموطنانمان را تهدید کرد و تعداد چشمگیری هم قربانی گرفت. توصیه‌هایی که با آن سر تا آگاهی است یا منفعت‌طلبی‌های سیاسی و اقتصادی، واقعیت این است که ویروس کرونا برخلاف اسب ترسناک و رعب‌آوری که دارد، یک بیماری ساده است اما با قابلیت انتشار بالا و ماندگاری زیاد در محیط که خوشبختانه با پیشگیری، خیلی ساده مهار می‌شود و لازمه آن ما داشتن اطلاعات صحیح و معتبر است. از این رو، ما قصد داریم در پرونده امروز بر اساس اطلاعات معتبری که دکتر جانگ ون هونگ، رئیس کارگروه ویژه مقابله با کوید ۱۹ در شانگهای، آن‌ها را جمع‌آوری و منتشر کرده‌است به رایج‌ترین پرسش‌های شما درباره پیشگیری از این بیماری پاسخ بدهیم.

کی، کجا، چه کسی و چه ماسکی باید بزنند؟

استفاده از ماسک در هنگام ملاقات با مردم، رفتن به یک مکان عمومی، شلوغ و سرپوشیده یا در زمان استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی ضرورت پیدا می‌کند. عموم مردم به جز کارکنان بخش بهداشت و درمان باید از ماسک پزشکی یک‌بار مصرف استفاده کنند. کارکنان مکان‌های پرجمعیت مانند فرودگاه‌ها، سوپرمارکت‌ها و اتوبوس‌های عمومی و کسانی که با فرد قرنطینه در یک خانه زندگی می‌کنند باید از ماسک‌های جراحی پزشکی یا ماسک محافظ ذرات N95 و بالاتر استفاده کنند. استفاده از ماسک کاغذی، کربن فعال، پنبه‌ای و اسفنجی نیز توصیه نمی‌شود. افراد مشکوک یا مبتلا به بیماری نباید از ماسک‌های فیلتردار استفاده کنند، چون فیلتر نمی‌تواند از پخش قطرات تنفسی به سمت بیرون جلوگیری کند.

ماسک تا زمانی که پاکیزه باشد قابلیت استفاده دارد ولی اگر به وسیله قطرات سرفه یا عطسه و دیگر اشیا آلوده شد یا بر اثر استفاده تغییر شکل پیدا کرد یا بوی خاصی گرفت، حتماً باید آن را عوض کرد. ماسک پاکیزه را باید پس از مصرف در محلی خشک، عاری از آلودگی، دارای تهویه مناسب و مجزا قرار داد. ماسک آلوده را هم حتماً پس از مصرف باید درون کیسه پلاستیکی گذاشت و درش را گره زد و سپس درون سطل زباله انداخت.

از کدام ضدعفونی‌کننده‌ها باید استفاده کرد؟

بر اساس بررسی‌های صورت گرفته ویروس کرونا نسبت به اشعه ماورای بنفش و گرما حساس است. ۳۰ دقیقه دمای ۵۶ درجه سانتی‌گراد، دی‌ایتیل‌تر، اتانول (الکل) ۷۰ درصد، مواد ضدعفونی‌کننده دارای کلر، پراستیک اسید، کلروفرم و دیگر حلال‌های چربی، ویروس را نابود می‌کنند ولی کلر هگزیدین نمی‌تواند به طور مؤثر ویروس را غیرفعال کند. الکل ماده‌ای اشتعال‌آور است و نباید برای ضدعفونی، آن را در مساحت زیاد اسپری کرد. در هنگام استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده حاوی کلر هم باید به نسبت‌های رقیق‌سازی آن توجه و از مخلوط کردنش با دیگر ضدعفونی‌کننده‌ها پرهیز کرد، چون می‌تواند باعث تولید گازهای سمی شود. برای ضدعفونی کردن مواد مقاوم به حرارت هم می‌توان آن‌ها را به مدت ۱۵ دقیقه در آب جوشاند.

استفاده از آسانسور و تهویه‌ها چگونه باید باشد؟

جرایان هوا در آسانسورهای کابین دار بسیار کم است، بنابراین لازم است که از ماسک در این فضاها استفاده شود و از لمس دکمه آسانسور با دست هم پرهیز کرد. در صورت تماس حتماً دست‌ها را باید شست. بهتر است در این مدت از پله‌ها استفاده کرد. روشن کردن تهویه مرکزی اصلاً توصیه نمی‌شود، چون احتمال ابتلا به بیماری را بیشتر می‌کند. در صورت اجبار بهتر است که از پنکه و فن تهویه هم زمان باهم استفاده کرد. در ضمن دستگاه تهویه هوا باید مرتب ضد عفونی شود و در بازه زمانی معین هم پنجره‌ها را باز گذاشت تا هوا در محیط جریان داشته باشد.

آیا فریز کردن ویروس‌ها از بین می‌برد؟

حتماً شنیده‌اید که ویروس کرونا سرما دوست است و در دماهای پایین بهتر زنده می‌ماند. با این حال به دلیل جدید بودن این ویروس، یافته‌ها درباره آن هنوز قطعی نیست و نمی‌توان پاسخ صریحی داد اما از آنجایی که دیگر اعضای این خانواده در حالت منجمد بسیار پایدارترند و حتی در دمای منفی ۲۰ درجه سانتیگراد تا ۲ سال باقی می‌مانند، نمی‌توان خطر کرد و باید به همان روش علمی ثابت شده، یعنی با استفاده از ضد عفونی‌کننده‌ها آن را از بین برد. هر چند شواهد آزمایشگاهی نشان می‌دهد که دمای ۵۶ درجه سانتیگراد به مدت بیش از ۳۰ دقیقه، باعث کاهش چشمگیری این ویروس می‌شود.

کاهش چشمگیری این ویروس می‌شود.

ورزش با رعایت نکات ایمنی و بهداشتی

پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰ پیامک: ۳۰۰۷۲۲۸۹

شهروند | آیا ورزش کردن در فضای باز، پیاده‌روی و دویدن در این روزها با وجود شیوع بیماری کرونا اشکالی دارد؟

دکتر مجید میرصدرايي، فوق تخصص ریه و آسم می‌توانند برای حفظ سلامت خود و داشتن تحرک کافی با استفاده از یک ماسک ساده، نه نوع فیلتردار، اما با رعایت فاصله یک متری از دیگران و خودداری از ورود به اجتماعات، در فضای باز پیاده‌روی

دست‌سازهای ضدکرونايي دستور ساخت چند تر کيب خانگی برای پیشگیری از کرونا



تکتم جاويدا اگر از جست‌وجو کردن برای تهیه ژل‌ها و مواد ضد عفونی‌کننده خسته شده‌اید یا نمی‌خواهید هر چند روز یکبار به پنهان خرید این مواد از خانه بیرون بیاييد، توصیه‌های زهره صدیقی، دکترای طب سنتی و مکمل را برای تهیه چند تر کيب خانگی از این دست جدی و سه کار بگیرید که به مراتب از نوع صنعتی آن بهتر و کارآمدتر خواهند بود. همچنین در ادامه چند توصیه پیشگیری خوب هم برایتان داریم.

روغن مالی راه تنفسی

برای اینکه سدی در برابر ویروس‌ها ایجاد کنید و نگذارید که از راه بینی وارد بدن شوند می‌توانید از روغن بنفشه استفاده کنید به این ترتیب که از روغن بنفشه یک قطره صبح و یک قطره شب داخل بینی بچکانید و بینی را با آن ماساژ بدهید، اما اجازه ندهید روغن وارد گلو شود. روغن بنفشه افزون بر کمک به درمان سینوزیت و مشکلات تنفسی، به چرب شدن بینی کمک می‌کند تا ویروس‌ها وارد ریه نشوند.

دود کردن‌های اشتباه

دود کردن موادی همچون اسپند یا عنبرنسارا روشی اشتباه است از این برن ویروس‌هاست، چون ویروسی مانند کرونا چرب است و روی مخاط بینی می‌نشیند. همچنین دود کردن باعث بی‌اثر شدن مژک‌های بینی می‌شود و محیط را برای جذب ویروس‌ها آماده‌تر می‌کند.

دمنوش‌های آرام‌بخش

استفاده از اسانس‌های اسطوخودوس، گل‌رز و ریحان برای کسب آرامش بسیار مفید هستند. همچنین دمنوش‌های آرام‌بخشی نظیر بهار نارنج، گل همیشه‌بهار، به‌لیمو و موارد این چنینی می‌تواند به آرام‌سازی روح کمک زیادی بکند. توصیه به مصرف این دمنوش‌ها، هم به دلیل طبع گرم این گیاهان است و هم مصرف یک نوشیدنی گرم در طول روز، پزشکان توصیه می‌کنند. مصرف مایعات داغ را در برنامه روزانه‌تان قرار دهید، چون ویروس‌ها در خود حل می‌کنند و وارد معده و بعد هم دفع می‌شود.

محل‌دهانشویه

همه افراد چه آن‌هایی که سرفه خشک یا خلط‌دار دارند و چه افراد سالم می‌توانند برای درمان التهاب گلوئی خود یا ضد عفونی کردن مجرای ورودی دستگاه‌های هاضمه از این دهانشویه خانگی استفاده یا پیاده به محلی مدنظر رفت و آمد کرد. فاصله یک متری را با دیگران حفظ و از ماسک در محیط‌های بسته و شلوغ استفاده کرد. دست‌ها را به طور مرتب شست. لباس رویی خود را در محلی مجزا و دور از دیگر البسه نگهداری کرد. اگر داخل خودرویی چند نفر حضور دارند، باید از صحبت باهم پرهیز و پنجره‌ها را باز کرد و ضمن استفاده از ماسک مراقب آداب سرفه کردن خود نیز بود.

مصرف مداوم آب گرم

از آنجایی که ویروس کرونا بر سر محیط‌های گرم مانند گلوئی خشک می‌نشیند، نباید اجازه بدهید در طول روز گلویتان خشک بماند. در این شرایط ویروس راحت‌تر وارد مری و سپس ریه می‌شود و شخص را مبتلا می‌کند.

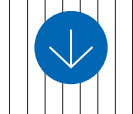
هنر، خلاقیت و کار

هم‌نگاه کنید، چون این روزها اشیای تزئینی و فانتزی و عتیقه طرف‌دارهای زیادی پیدا کرده‌است. شما به کمک این هنر می‌توانید بدون نیاز به داشتن مهارت طراحی یا نقاشی و با هر سطحی از توانایی و البته بدون صرف هزینه زیاد به اشیای کهنه جانی دوباره ببخشید و آن‌ها را تزئین کنید. همچنین می‌توانید با پتینه کاری به وسایل جدید، قدمت ببخشید و آن‌ها را به راحتی در کنار وسایل امروزی با سلیقه قرار دهید. این کتاب را اکرم برآبادی ترجمه و نشر هنرنو در قطع خشتی و در ۱۲۰ صفحه به قیمت ۳۵/۰۰۰ تومان منتشر کرده‌است.



روزنامه شهرآورد ویرایشگر: SHAHIRANNEWS.IR

شنبه ۳۱ شهریور ۱۳۹۸



خانه زندگی

کتابد

کتابد

کتابد

کتابد

کتابد

کتابد

کتابد

کتابد

کتابد

کتابد

کتابد

کتابد

کتابد

کتابد

کتابد

کتابد

کتابد

کتابد

کتابد

کتابد

کتابد

کتابد

کتابد

کتابد

کتابد

کتابد

دکتر زهرا عبداللهی مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت:

سپهر زنجبیل و دیگر مواد غذایی توصیه شده

اگرچه به دلیل ترکیباتی که دارند می‌توانند در مقابله با عفونت‌ها مفید باشند، اما شواهدی مبنی بر مصرف آن‌ها در درمان بیماری‌ها وجود ندارد.

دکتر زهرا عبداللهی مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت:

سپهر زنجبیل و دیگر مواد غذایی توصیه شده

اگرچه به دلیل ترکیباتی که دارند می‌توانند در مقابله با عفونت‌ها مفید باشند، اما شواهدی مبنی بر مصرف آن‌ها در درمان بیماری‌ها وجود ندارد.

دکتر زهرا عبداللهی مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت:

سپهر زنجبیل و دیگر مواد غذایی توصیه شده

اگرچه به دلیل ترکیباتی که دارند می‌توانند در مقابله با عفونت‌ها مفید باشند، اما شواهدی مبنی بر مصرف آن‌ها در درمان بیماری‌ها وجود ندارد.

دکتر زهرا عبداللهی مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت:

سپهر زنجبیل و دیگر مواد غذایی توصیه شده

کتابد