

در راستای ایجاد شور و نشاط بین ساکنان منطقه به‌ویژه افرادی که در قرنطینه خانگی به سر می‌برند، برنامه‌های شادی از سوی شهرداری منطقه ۲ در برخی محلات برگزار شد. احسان قیطانی، معاون فنی و اجرایی شهرداری منطقه، از اجرای موسیقی شاد با هدف ایجاد اوقاتی شاد برای شهروندان در ایام قرنطینه خبر

داد و گفت: این برنامه‌ها به همت اداره اجتماعی و فرهنگی شهرداری منطقه ۲ و معاونت فرهنگی و هنری سازمان اجتماعی و فرهنگی برگزار شد. وی ادامه داد: این برنامه برای ساکنان بولوارهای شهید موسوی قوچانی، فردوسی، هدایت، فرامرزی عباسی و خیابان‌های مهدی، ثمانه، یاس، سمیه و رسالت اجرا شد. ■

وقتی شهروندان به موقع زباله‌ها را از منزل خارج نمی‌کنند

## زباله‌ها؛ دوباره‌کاری و بیماری

در مرحله

۵۹

فرامرزی

این روزها موضوع رعایت مسائل بهداشتی از سوی جامعه پزشکی بسیار مورد تأکید قرار دارد. رسانه‌ها نیز به روش‌های مختلف رعایت بهداشت را به مردم گوشزد می‌کنند. با این حال هنوز هم کم نیستند شهروندانی که با رعایت نکردن بدیهی‌ترین نکات بهداشتی جان خود و اطرافیان‌شان را به خطر می‌اندازند.

یکی از این موارد قرار ندادن زباله خارج از منزل در ساعت مقرر است. ناحیه ۳ منطقه ما به شدت با این مشکل مواجه است. به گفته مسئولان امر در این ناحیه، مورد مذکور در محلات حجت، نوده و شهید بصیر به یک میزان دیده می‌شود. در این گزارش به موضوعی که یکی از ابتدایی‌ترین قوانین زندگی شهروندی است، پرداخته‌ایم.



### ● مشکلی به نام فراموشی

یکی از اهالی محله نوده در این باره می‌گوید: سعی می‌کنم هر شب تا قبل از ۱۱ زباله‌ها را از منزل بیرون بگذارم اما هنوز که هنوزه گاهی این موضوع را فراموش می‌کنم در بعضی مواقع زباله‌ها حاوی پسماند مرغ و موادی است که اگر در منزل بماند بوی بدی می‌دهد به همین دلیل مجبور می‌شوم هر وقت که به خاطر آوردم زباله‌ها را از منزل خارج کنم.

زلیخا پزشکی ادامه می‌دهد: برای اینکه زباله‌گردها پلاستیک‌های زباله را زیر و رو نکنند، می‌خواهم سر وقت زباله را بیرون بگذارم اما بعضی وقت‌ها فراموش می‌کنم وقتی صدای ماشین حمل زباله می‌آید تازه یادم می‌آید زباله‌ها را بیرون گذاشته‌ام.

### ● سالک و بوی بد

یکی دیگر از اهالی محله نوده در این باره می‌گوید: ۲،۳ سال پیش ساکن محله دیگری بودم. آن سال در شهرک شهید مطهری سالک زیاد شده بود. آن وقت‌ها شهرداری با نصب بنر به مردم اعلام می‌کرد: زیاد شدن سالک به دلیل همین زباله‌های رها شده در کوچه‌هاست. خاطر هست همین اطلاع‌رسانی باعث شد مردم برای مدتی رعایت می‌کردند. حتی اگر کسی سر وقت زباله‌اش را بیرون نمی‌گذاشت، همسایه‌های دیگر با او برخورد می‌کردند و همسایه‌ها خاطمی مجبور می‌شد، سر وقت زباله‌اش را خارج از منزل بگذارد.

احمد حسنی ادامه می‌دهد: متأسفانه اطلاع‌رسانی شهرداری تکرار نشد، سالک هم بعد از مدتی کمتر شد، دوباره مردم به بی‌نظمی در این باره ادامه دادند. این در حالی است که واقعا در تابستان زباله‌ها و شیرابه آن بوی خیلی بدی می‌دهد.

### ● تذکر بدیهیم

یکی دیگر از ساکنان این محله در این باره می‌گوید: یک روز صبح در حال رفتن به محل کارم بودم که دیدم یکی از همسایه‌ها پلاستیک زباله‌اش را بیرون از منزل مقابل آپارتمان یکی از همسایه‌ها گذاشت. متأسفانه مقابل منزل این همسایه محل انباشت زباله است. این همسایه شکایتی هم ندارد و برخوردی هم با همسایه‌هایی که این

کار را می‌کنند انجام نمی‌دهد. بعد از سلام و احوال‌پرسی به همسایه تذکر دادم روز زباله‌اش را بیرون نگذارد. او پلاستیکش را برداشت و در حالی که با سر حرف‌هایم را تأیید می‌کرد به خانه‌اش برگشت.

اکرم نودهی ادامه می‌دهد: به نظرم اگر هر کدام از شهروندان وقتی با این صحنه مواجه شدند به خطاکار با خوشرویی تذکر بدهند بالاخره تأثیرگذار می‌شود.

### ● کار فرهنگی باید مستمر باشد

رئیس ناحیه ۳ منطقه نیز در این باره می‌گوید: در همه محلات ناحیه با این مشکل روبرو هستیم. وقتی مردم سر ساعت زباله‌ها را بیرون نمی‌گذارند هزینه زیادی به شهرداری تحمیل می‌شود. یعنی به جای اینکه رفتگر ما وقتش را صرف تمیزکردن کوچه‌ها کند، مجبور است بخشی از توانش را صرف جمع کردن زباله‌های مردم کند. مهدی یوسف‌زاده ادامه می‌دهد: شهرداری به دوباره‌کاری مجبور می‌شود. باید برای جمع‌آوری زباله دوباره هزینه کنیم. اگر مردم این موضوع را رعایت می‌کردند می‌توانستیم همین بودجه را صرف بهبود شرایط محله کنیم نه جمع‌آوری دوباره زباله.

وی راهکار این مشکل را فرهنگ‌سازی می‌داند و می‌گوید: ۲،۳ سال پیش که بنده رئیس اداره اجتماعی و فرهنگی شهرداری منطقه ۲ بودم، در شهرک شهید مطهری بیماری سالک زیاد شده بود. برای رفع این بیماری باید زباله‌ها به موقع جمع‌آوری می‌شد در همین باره فرهنگ‌سازی گسترده‌ای در این محله داشتیم. کلیپ آماده کردیم، بنر نصب کردیم و... اما پس از مدتی از این حوزه رقوم و این کار تداوم پیدا نکرد.

یوسف‌زاده می‌افزاید: کار فرهنگی در صورتی اثرگذار است که تداوم داشته باشد. در این باره رسانه‌ها، صدا و سیما، شهرداری و... با انجام کاری مستمر می‌توانند نقش مهمی در رفع این مشکل که متأسفانه در همه مناطق شهرداری گسترده است، داشته باشند.

رئیس ناحیه ۳ منطقه ادامه داد: اکنون کشور درگیر بیماری کروناست. وجود زباله در کوچه‌ها و زباله‌گردهایی که این آشغال‌های آلوده را زیر و رو می‌کنند، عامل شیوع این بیماری است. به نظرم باید در این حوزه جدی‌تر ورود پیدا کنیم. ■

آی‌خب‌ر

مدیر در مانگاه سلامت خیابان هدایت:

## با شروع فعالیت‌های اجتماعی؛ کرونا را از یاد نبرید

فرامرزی / مدیر در مانگاه سلامت خیابان هدایت گفت: با شروع فعالیت‌های اجتماعی و سر کار رفتن بخشی از مردم، بیماری کرونا و رعایت نکات بهداشتی را فراموش نکنید.

دکتر محمد یزدی در ادامه گفت: از آنجایی که این ویروس جدید، هنوز واکنش ندارد و داروی مناسبی برای آن پیدا نشده است نباید با گذشت به این بیماری بی‌توجه شویم.

دبیر انجمن متخصصان بیماری‌های عفونی استان خراسان رضوی یادآور شد: تا پایان کامل این بیماری باید نکات بهداشتی مانند ممانعت از روبوسی و دست‌دادن، رعایت فاصله یک متری با همدیگر، شست‌وشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه و در صورت نبودن آب ضدعفونی دست‌ها را ادامه دهیم.

وی در ادامه گفت: کودکان و سالمندان همچنان بیشتر مستعد گرفتن این بیماری هستند، این طیف سنی در صورت امکان از منزل خارج نشوند.

دکتر یزدی درباره علائم این بیماری این‌طور توضیح داد: علائم بیماری؛ تب بالا و سرفه‌های طولانی مدت است و بعد از تب، در افراد بالغ سردرد و تنگی نفس نیز دیده می‌شود.

متخصص بیماری‌های عفونی ادامه داد: در اتوبوس یا مترو به این دلیل که افراد زیادی از این وسایل حمل و نقل عمومی استفاده می‌کنند حتماً از ماسک و دستکش یک‌بار مصرف استفاده کنید. سعی کنید سطوحی مانند دستگیره‌ها و میله‌های اتوبوس را با دستمال کاغذی بگیرید و فراموش نکنید که چشم‌ها و بینی‌تان را لمس نکنید.

این پزشک متخصص افزود: با کسانی که علائم بیماری دارند حفظ فاصله یک‌متری خیلی مهم است. هنگام عطسه و سرفه از دستمال کاغذی استفاده کنید و آن را در سطل زباله در بسته بیندازید.

مدیر در مانگاه سلامت یادآور شد: سعی کنید از تماس با افرادی که علائمی شبیه آنفلوآنزا و سرماخوردگی دارند، خودداری کنید. همیشه قبل از غذا دست‌هایتان را بشویید. در صورتی که کوچک‌ترین علائم بیماری در خودتان و خانواده احساس شد، حتماً به پزشک مراجعه و در منزل استراحت کنید و مایعات بیشتر بنوشید. خیلی مهم است که در این شرایط از ماسک مناسب استفاده کنید تا از انتقال بیماری به اعضای خانواده پیشگیری شود.

دکتر یزدی به اهمیت تغذیه در دوران شیوع بیماری تأکید کرد و گفت: ویتامین C ایمنی شما را افزایش می‌دهد، سعی کنید این ویتامین را بیشتر مصرف کنید. میوه‌های حاوی ویتامین C مانند پرتقال و نارنگی، لیموشیرین، کیوی و سبزی‌های دارای ویتامین C مانند انواع کلم، شلغم، فلفل سبز، فلفل‌دلمه‌ای، جعفری، پیازچه، شاهی و گوجه‌فرنگی از منابع غذایی این ویتامین هستند.

مدیر در مانگاه سلامت خیابان هدایت ادامه داد: مصرف روزانه یک پرتقال یا ۲ نارنگی ویتامین C لازم بدن را تأمین می‌کند. برای پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی‌ها و دست‌کم ۲ واحد میوه توصیه می‌شود.

وی از مردم درخواست کرد با کوچک‌ترین علائم سرماخوردگی به در مانگاه‌ها و مراکز پزشکی مراجعه نکنند چرا که فصل بهار و شیوع آلرژی فصلی علت بسیاری از علائم است.

این پزشک متخصص بیماری‌های عفونی تأکید کرد: هر گز تنگی بینی و سرفه‌ای کرونا نیست. مردم با مراجعه بی‌مورد به در مانگاه‌ها خود را در معرض بیماری کرونا قرار می‌دهند. متأسفانه مراجعه‌کنندگان بسیاری داریم که تنها با یک سوزش گلو به در مانگاه می‌آیند و از ما می‌خواهند از آن‌ها آزمایش کرونا بگیریم در حالی که هیچ مشکلی ندارند.

این پزشک ادامه می‌دهد: حضور این افراد در در مانگاه‌ها و داروخانه‌ها موجب افزایش شیوع بیماری می‌شود. پس با کوچک‌ترین علائم بیماری نگران نشوید. آرامستان را حفظ کنید و سعی کنید نکات بهداشتی را رعایت کنید.

دکتر یزدی تأکید کرد: این مردم هستند که باید با خودمراقبتی و رعایت فاصله اجتماعی زنجیره شیوع بیماری را قطع کنند. در واقع پیشگیری همچنان شعار اصلی است و به مراتب بهتر از درمان است. ■

