

ژل ضد عفونی کننده برای بچه مدرسه ای ها



امیرمقدم

تب کرونا تا حدودی فروکش کرده است. اما همچنان لازم است بچه ها رعایت نکات بهداشتی در مدرسه را جدی بگیرند تا خدای نا کرده یک بار دیگر شاهد اوج گیری این بیماری در جامعه و تعطیلی مدرسه ها نباشیم. این مسئله بین دانش آموزان از اهمیت بیشتری هم برخوردار است. زیرا واکسیناسیون کمتری انجام داده اند. استفاده از ماسک، همچنان پیش از غذا خوردن یا مصرف تنقلات و میوه دست هایشان را بشویند، ولی معمولاً بچه ها در انجام این کار کمی تنبلی می کنند. برای همین استفاده از ماده ضد عفونی کننده برای دست ها همچنان از کم خطر ترین راه هاست. چرا که پوست بچه ها بسیار لطیف و آسیب پذیر است و الکل سبب خشکی آن می شود. توصیه می کنیم برای بچه ها از ژل استفاده کنید.

اگر بخواهید یک بطری ژل ضد عفونی کننده ۵۰۰ گرمی از بازار تهیه کنید، دست کم باید ماهانه ۵۰ هزار تومان برای آن کنار بگذارید. در حالی که می توانید در خانه با قیمت بسیار کمتر و کیفیت بسیار بهتر آن را با مواد ساده و در دسترس بسازید. برای این کار شما به یک برگ آلئوئه ورا، ۷۰ درصد طبی و مقداری آب نیاز دارید. ژل داخل برگ را با قاشق در حد دو پیمانه جدا و با یک پیمانه اتانول و یک پیمانه آب مخلوط کنید و درون بطری بریزید و خوب هم بزنید تا ترکیب یکدستی به دست بیاید.

اگر مخلوط غلیظ است، می توانید در حد یک پیمانه دیگر به آن آب اضافه کنید. اگر دوست دارید میزان آنتی باکتریال ژل دست سازتان را بیشتر کنید، می توانید چند قطره روغن درخت چای به آن بیفزایید. این ترکیب طبیعی است و می توان آن را تا یک هفته نگهداری کرد، ولی اگر می خواهید زمان ماندگاری ژل ضد عفونی کننده تان بیشتر شود، باید از ژل آلئوئه ورا ی صنعتی کمک بگیرید. در ترکیب این ژل ها از مواد نگهدارنده استفاده می شود و زمان ماندگاری شان به یک ماه هم می رسد.

بازاری

خانگی

متوسط قیمت هر بطری ۵۰۰ گرمی

۲۵۰۰۰ تومان

۵۰۰۰۰ تومان

نکته روز

آرامش کودکان در آموزش بحران

شادفر

رعایت نکات ایمنی در مدرسه را باید به دانش آموزان آموخت، به ویژه کودکان که بازگوش هستند و گاهی فراموش می کنند بازی آن ها ایمنی خودشان و دیگران را به خطر می اندازد. همچنین ایمنی کودکان در مدرسه نباید به بازی کردن آن ها لطمه بزند. برخورد قاطع و خشن ممکن است آن ها را ناراحت و محیط مدرسه را برایشان خشک و خسته کننده کند. آموزش نکاتی هر چند ابتدایی به کودکان، باعث می شود آن ها چه در وضعیت اضطراری و چه در روزهای عادی تا حد زیادی از بروز خطرهای احتمالی جلوگیری کنند.

- دانش آموزان باید در موقعیت های اضطراری مثل به وقوع پیوستن زلزله، آتش سوزی و غیره خون سردی شان را حفظ کنند.
- راه های خروجی را شناسایی و در زمان های ضروری به آرامی از کلاس خارج شوند.
- شماره تلفن آتش نشانی و اورژانس را بدانند.
- در مانور ها و فعالیت هایی گروهی که در زمینه ایمنی در مدارس برگزار می شود، شرکت کنند.
- در هر شرایطی دانش آموزان باید به توصیه معلمان گوش دهند.
- در صورتی که قادر به خارج شدن از مدرسه نیستند، باید زیر میز مخفی شوند.

- دانش آموزان نباید زیر پنکه سقفی و لامپ قرار بگیرند.
- نباید در زمان بحران از آسانسور استفاده کنند.

- دانش آموزان با رعایت برخی نکاتی می توانند از بروز حوادث جلوگیری کنند:
- ندویدن در راهرو ها و حیاط مدرسه
- بادقت سوار خودرو و سرویس و از آن پیاده شدن



پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی رای به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۷۸۸۸۸۱-۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۲۲۸۱۰۳۰۰ پیام رسان: ۰۹۵۴۴۵۸۶۰

شهریار

۳۰ شنبه
۷ مهر ۱۴۰۱
۷ مهر ۱۴۰۱
شماره ۳۷۷۰

۱۲



همسایه

از همراهی تا کاهش ترافیک

رعایت چند نکته ساده باعث برقراری انضباط ترافیکی حتی در ساعت های اوج ترافیک می شود.

- رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی در زمان رانندگی
- تغییر رفتار مثبت در زمان رانندگی، به عنوان نمونه برداری به خرج دادن
- بدون عصبانیت و پرخاشگری رانندگی کردن
- استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی به جای خودرو شخصی و کاهش آمار تک سرنشینی
- استفاده از دوچرخه به عنوان حمل و نقل سبز
- و پاک برای کاهش آلودگی های زیست محیطی
- جایگزین کردن پیاده روی به جای استفاده از خودرو شخصی برای مسیری های نه چندان دور

- مثلث وقوع تصادفات
- بی توجهی به جلو و جوانب
- رعایت نکردن حق تقدم
- سرعت غیرمجاز

● نکته: بی توجهی به جلو و رعایت نکردن حق تقدم، بیشترین نقش را در بروز تصادف ها دارند و سرعت، عاملی مهم در شدت تصادف ها به شمار می آید.

یار باشیم، نه بار

درباره ضرورت مشارکت شهروندان با پلیس راهور برای برقراری انضباط ترافیکی

ملیحه ابراهیمی ابرای خود من بارها پیش آمده است که وقتی پشت چراغ قرمز طولانی سه راه خیام ملک آباد توقف می کنم، رفتارهای ترافیکی اطرافیانم را زیر ذره بین می برم. هیچ وقت دلیل رفتار آن دسته رانندگانی را که در در دیف سوم یا همان گردش به راست توقف می کنند، نمی دانم! چرا وقتی بناندارند گردش به راست کنند، مسیر را برای خودروهای پشت سر که قصد گردش دارند، می بندند؟! یا آن هایی که همیشه دوست دارند روی خطوط خیابان رانندگی کنند، در حالی که اگر بین خطوط برانند، ترافیک کمتر یادست کم روان تر می شود. از خودروهای عادی که برای فرار از ترافیک در خط ویژه گاز می دهند یا موتور سیکلت ها

نگویم که هر کداامشان با مانور هایی که بین خود و ها می دهند، دنیایی دارند و صف ناشدنی. در بین این اتفاق های تکراری، همیشه این سؤال برایم بی جواب مانده است که چرا وقتی یک نیروی پلیس راهنمایی و رانندگی بایک دسته قبض جریمه سر چهار راه حضور دارد، همه کاربران ترافیکی حتی همان عابر پیاده تلاش می کنند به بهترین شکل رفتار کنند، اما در غیر این صورت فارغ از رعایت هر قوانینی تخته گاز به سمت مقصد می روند؟! در باره آموزش و فرهنگ سازی به سراغ سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور استان خراسان رضوی رفتیم. اونکاتی را در باره همراهی و مشارکت مردم با پلیس راهور و همچنین طرح هایی که به بهبود انضباط ترافیکی کمک می کند، مطرح کرد که در ادامه با هم می خوانیم.



تصادف های خسارتی

برابر آیین نامه راهنمایی و رانندگی، پس از برخورد دو وسیله نقلیه با یکدیگر، رانندگان وسایل نقلیه موظف اند خودروهایشان را به منتها الیه سمت راست خیابان منتقل و در امن ترین نقطه متوقف کنند و در صورت نیاز با پلیس ۱۱۰ تماس بگیرند. اگر علت تصادف مشخص و مقصر حادثه عهده د تصادف است و سقف خسارت تا ۲۰ میلیون تومان است، نیاز به حضور پلیس در محل نیست. در این صورت، دو طرف می توانند به واحد بیمه فرد مقصر مراجعه کنند. فقط به این نکته توجه کنیم که اگر رفتن به بیمه به روز دیگری موکول شده، واجب است علاوه بر شماره تماس از یکدیگر کارت شناسایی معتبر دریافت کنیم.

تصادف های جرحی

اگر تصادفی به جرح یک یا چند نفر منجر شد، رانندگان وسیله نقلیه نباید صحنه تصادف را تغییر دهند. فقط صحنه را ایمن سازی کنند، مثل آگاه سازی دیگر رانندگان برای جلوگیری از برخورد دوباره و با وسایل نقلیه و فرد مصدوم تا رسیدن نیروی های پلیس و اورژانس و اگر لازم باشد آتش نشانی. با اعلام هشدار دهند مثل مثلث احتیاط و نور چراغ موبایل، پارچه و... باید دیگر رانندگان را از حادثه مطلع کرد.

بعد از تصادف چه وظایفی داریم؟

- آثار به جا مانده از تصادف در محل مثل خرده شیشه، تکه های شکسته شده سپرو... باید جمع آوری شود و اگر بینزین و گاز و تیل ر یخته شده است، باید با واحدهای شهرداری برای نظافت تماس گرفته شود.
- چنانچه وسیله ای قادر نباشد حرکت کند، برای رفع موانع ترافیکی بهتر است با خودرو بر تماس گرفته شود.

طرح های ترافیکی در سایه مشارکت شهروندی

پلیس راهنمایی و رانندگی بر این باور است که اجرای طرح های آموزشی و فرهنگ ترافیکی در ارتقای انضباط ترافیکی نقشی بسزا دارد. پلیس راهور در سال های گذشته بهترین تعامل های ترافیکی را با کاربران ترافیکی داشته است. نمونه ای از این مشارکت عبارت است از:

همیار پلیس

این طرح یکی از طرح های قدیمی پلیس راهور است که به سال ۱۳۸۴ بازمی گردد. دانش آموزان مقطع دبستان گروه هدف «همیاران پلیس» هستند که با فراگیری آموزش های راهنمایی و رانندگی از سوی پلیس راهور در محل مدرسه یا فرهنگ سراهای شهر با مسائل ترافیکی حوزه کودکان آشنا می شوند و در صورت مشاهده تخلفی به پدر و مادر و اعضای خانواده خود تذکر می دهند.

۵۴۳۶۰ نفر
تعداد همیاران پلیس استان خراسان رضوی

پلیس یاران نوجوان

دانش آموزان مقطع متوسطه اول اجرا کننده این طرح هستند. این گروه از همیاران اعضای منتخب در مدرسه خود هستند که به ایمنی رفت و آمد دانش آموزان مدرسه کمک می کنند.

پلیس یاران جوان

دانش آموزان مقطع متوسطه دوم با آموزش های دسته بندی که توسط پلیس راهور می بینند مجری برقراری ایمنی رفت و آمد در فضای بیرونی مدرسه هستند.

فرهنگ یاران ترافیک

این طرح را معلم های مدارس مشهد اجرا می کنند. افراد عضو این طرح در ساعت های زیادی آموزش های ترافیکی را ضمن خدمت فرا گرفته اند.

به وقت تصادف درست عمل کنیم

تصادف های فوتی

- صحنه تصادف بدون کوچک ترین تغییری تا رسیدن واحدهای انتظامی، راهور و نیروی انتظامی، خودرو سازان فردوس ها و آتش نشانی باید دست نخورده باقی بماند. مهم ترین اقدام، ایمن سازی محیط تصادف است که طبق تصادف های جرحی که توضیح دادیم، باید انجام شود.
- ناحیه ایمن سازی باید هفتاد متر از صحنه تصادف فاصله داشته باشد.
- از ورود افراد غیرمسئول به هر دلیلی مثل عکاسی، کارشناسی، بازدید از سر کنجکاو و... خودداری شود.
- توقف و تماشای دیگر خودرو ها در محل حادثه باعث بروز دوباره تصادف می شود.



پلیس افتخاری

این طرح در جامعه برای اصناف مختلف، ارگان ها و سازمان های دولتی و خصوصی در دست اجراست و اعضای این طرح موظف اند نکات لازم را به دیگران آموزش دهند. پلیس های افتخاری در اقدامات ترافیکی مناسبت های خاص به کمک پلیس راهور می آیند.

۳۹۲۹ نفر
تعداد افراد آموزش دیده در سازمان ها و نهاد های مشهد در ۱۳۹۹

بانوان فرهنگ یار ترافیک

این طرح مانند طرح های قبلی در بستر آموزش و پرورش انجام شده است و معلم های خانم به عنوان سفیران آموزشی، آنچه را آموزش دیده اند در ساعت های درسی به دانش آموزان منتقل می کنند.

۲۹۵ نفر
تعداد بانوان فرهنگ یار مشهدی

ترافیک یاران محلات

از بستر شورای اجتماعی محلات تعداد ۱۲ نفر ترافیک یار در هر منطقه از شهر انتخاب می شوند. هم اکنون منطقه ۱۰ به عنوان منطقه نمونه آزمایشی، مجری این طرح است. افراد منتخب در هر محله رابط بین پلیس راهور، شهرداری و محلات هستند که علاوه بر شناسایی مشکلات ترافیکی برای رفع آن ها انجام وظیفه می کنند.

متا

این طرح با هماهنگی شهرداری و پلیس راهور در مرحله مطالعه مهندسی برای اجرای گام اول یک منطقه ترافیکی مثل «توس» است که به عنوان نمونه آزمایشی انتخاب شده است. مباحث مهندسی ترافیکی شامل رفع نواقص، آشکارسازی، ایمن سازی و... در این طرح انجام می شود. تمرکز این دوارگان بر آموزش و برخورد قانونی برای کاهش ترافیک و تصادف است. همچنین کنترل وضعیت ترافیکی هدف اجرای این طرح در دیگر مناطق شهری است.

کلان پروژه حق تقدم عابر پیاده

این طرح با مشارکت شهرداری مشهد از سال ۱۳۹۸ شروع شده و اکنون در پنج گام در حال اجراست. از نتایج این طرح می توان به کاهش آمار جرح و فوت عابران پیاده، توقف خودرو ها پشت خط ایست، بهسازی، آشکارسازی و روسازی و هوشمند سازی چراغ های فرماندهی ۱۳۷ تقاطع از مجموع ۱۷۷ تقاطع شهر اشاره کرد.



۵۰٪

اجرای طرح کلان پروژه حق تقدم عابر پیاده باعث کاهش ۵۰ درصدی تصادف با عابران پیاده شده است