

چگونه از ثانیه های طلایی استفاده کنیم

امیر مقدم

دراورژانس و امداد رسانی به زمانی که اتفاقی غیرمنتظره برای فردی می افتد تا هنگامی که وضعیت او تثبیت می شود، یعنی سایه مرگ از سرش دور می شوند، زمان طلایی می گویند که به ازای هر یک دقیقه تعلل در آن ۱۰ درصد از شانس فرد برای زندگی از بین می رود بنابراین، هر چه بیشتر بتوان این فاصله را به صفر نزدیک تر کرد، راحت تر می توان از درصد زیاد صدمات و جراحات وارده و متعاقب آن هزینه های گزاف درمان وازکارافتادگی در جامعه کاست.

این کار هم میسر نخواهد بود مگر آنکه شما تا حدودی با اصول ابتدایی امداد و نجات آشنایی داشته باشید. برای همین این هفته تصمیم داریم برای مطالعه شما یک کتاب خوب معرفی کنیم که دارای اطلاعاتی درباره کمک های اولیه در موقعیت های اورژانسی مانند خون ریزی، شکستگی، تشنج، سوختگی، آسیب سر و سکنه است و کمک می کند تا شما بتوانید در چند دقیقه اول یک حادثه یا بیماری بهترین اقدام را انجام دهید.

در این کتاب ابتدا به مهم ترین مسئله اورژانسی یعنی احیای قلبی ریوی برای بزرگ سالان، کودکان و شیرخواران پرداخته شده است، سپس به آسیب ها، صدمات و بیمار های اورژانس اشاره می شود که برای راحتی کار به ترتیب حروف الفبا مرتب شده اند. در انتها نیز اصول کمک های اولیه، ارزیابی مصدوم

یا بیمار، اصول ایمنی روش ها و مهارت های اورژانس، بانداز و پانسمان و کنترل عفونت در کمک های اولیه در حد مختصر و مفید بیان شده است. نکته پایانی اینکه مطالعه این کتاب شاید جای فوریت های پزشکی را نگیرد، ولی به طور حتم دانستن اطلاعاتش برای خیلی ها حیات بخش خواهد بود.

نویسنده: جمعی از نویسندگان

با تخصص های مختلف

نشر: سپید پرگ

تعداد صفحات: ۲۴۰ صفحه

قیمت: ۳۹۹،۰۰۰ تومان

نکته
روز

رنگی تازه به لباس های کهنه بزنیم

ملیحه موسوی آشتیانی
کارشناس گرافیک و هنرهای تجسمی

در دنیایی که مصرف گرایی به سرعت در حال افزایش است هنر چاپ دستی به مایه یادآوری می کند که زیبایی ارزش می تواند در باز یافت و بازآفرینی نمود پیدا کند. چاپ دستی یا شابلون یا همان استنسیل، یکی از قدیمی ترین شیوه های هنری است که به ما این امکان را می دهد تا با خلاقیت و نوآوری، لباس های قدیمی و فرسوده را به آثار هنری تبدیل کنیم. با این روش نه تنها می توانیم از منابع موجود بهترین استفاده را ببریم، بلکه می توانیم روی پارچه ها، طرح هایی ویژه و شخصی ایجاد کنیم. چاپ دستی که ریشه در هنرهای سنتی ژاپن و چین دارد، اکنون به یک روش پایدار برای تزئین لباس ها و حفظ محیط زیست تبدیل شده است.

مراحل چاپ دستی با شابلون

- طراحی شابلون
- ابتدا طرح دل خواه را روی طلق انتقال دهید و سپس با استفاده از کاتر یا تیغ، قسمت هایی را که می خواهید رنگ شوند برش دهید.
- آماده سازی پارچه
- پارچه نخی را صاف و بدون چروک روی یک سطح سخت قرار دهید. می توانید از یک لایه مقوا یا چند برگ کاغذ زیر پارچه استفاده کنید تا از پخش شدن رنگ جلوگیری شود.
- ثابت کردن شابلون
- شابلون را با استفاده از چسب نواری روی پارچه ثابت کنید تا هنگام چاپ حرکت نکند.
- چاپ با اسفنج یا ابر
- رنگ مخصوص نقاشی روی پارچه را روی اسفنج بزنید و اضافه رنگ را بگیرید. سپس با ضربه های ملایم اسفنج را روی شابلون فشار دهید تا رنگ به پارچه منتقل شود.
- خشک شدن و تثبیت رنگ
- پس از تمام شدن چاپ، اجازه دهید رنگ به طور کامل خشک شود. برای تثبیت بهتر رنگ، می توانید از اتو با حرارت ملایم استفاده کنید.
- مزیت های چاپ دستی
- چاپ دستی با شابلون بیش از اینکه تکنیک هنری باشد، یک حرکت فرهنگی است و به ما می آموزد جنبه های بازتولید در اشیای دور ریختنی را بیابیم. با هر شابلونی که برش می خورد و هر رنگی که به پارچه می نشیند، شما داستانی از مصرف دوباره و زیبایی را روایت می کنید. این نوع چاپ، مزیت های متعددی دارد که آن را به یک تکنیک محبوب برای هنرمندان و طراحان تبدیل کرده است. در اینجا به برخی از این مزایا اشاره می کنیم.

- سادگی و دسترسی
- برای انجام چاپ دستی نیازی به ابزارهای تخصصی نیست و می توان با استفاده از مواد و وسایل ساده، آثار هنری زیبایی را در خانه خلق کرد.
- تولید آسان
- این روش به شما اجازه می دهد تا از تصویری که در گذشته خلق کرده اید نمونه های جدیدی بسازید و به اشتراک بگذارید.
- خلاقت و انعطاف پذیری
- می توانید از عکس ها، تصاویر مجله و حتی طراحی های خود برای ساخت شابلون استفاده کنید و طرح های ویژه ای خلق کنید.
- کنترل بیشتر روی طرح
- با تنظیم دقیق شابلون ها و لایه های رنگ، می توانید طرح های پیچیده و دقیقی ایجاد کنید.
- صرفه جویی در هزینه ها
- چاپ دستی را می مقرون به صرفه برای تولید آثار هنری است، زیرا نیازی به صرف هزینه های زیاد برای تجهیزات نیست.

عواقب نیش یک پشه میهمان

مراقب توصیه ها باشید؛ زیست بوم پشه آندس در کشورمان از مالاریا بیشتر است

معصومه متین نژاد: حتماً از این طرف و آن طرف خبرهایی جسته گریخته درباره یک بیماری به نام تب دانگی شنیده اید. بیماری جدید و نوظهوری نیست، اما شیوعش کمی در کشورمان نگران کننده است. به ویژه برای ماکه شرایط بحرانی کرونا را درک کرده ایم و هنوز جای زخمش برپیکر بسیاری از خانواده ها تازه است. این بیماری معمولاً در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری جهان مانند جنوب شرقی آسیا، جزایر غربی اقیانوس آرام، آمریکا لاتین و آفریقا شایع است، ولی در مناطقی مانند اروپا و آمریکا هم گسترش یافته و همین موضوع زنگ خطر آن را در دیگر کشورها هم به صدا آورده است.

این پشه برای نخستین بار در سال ۱۳۹۸ در شهرستان بندر لنگه استان هرمزگان شناسایی شد و اقدامات برای جلوگیری از گسترش زیست بوم آن در کشورمان صورت گرفت که موفقیت آمیز هم بود. با همه این ها و حساسیت هایی که درباره شیوع این بیماری وجود دارد، به ویژه اینکه منشأ ابتلا به آن یک پشه است، باز هم مانند همیشه باید اصل را بر پیشگیری قرار دهیم. لازمه آن هم داشتن اطلاعات کافی درباره این بیماری و راه های انتقال و پیشگیری از آن است که امروز می خواهیم قدری در همین باره با شما صحبت کنیم.

نشانه های تب دانگی

تب دانگی، دنگی یا استخوان شکن یک بیماری ویروسی است که از طریق نیش پشه آندس منتقل می شود. مشخصه اصلی آن هم ابتلا به تب چند روزه ای است که همراه با نشانه های دیگری بروز می کند، مانند:

تهوع
مشکلات پوستی
درجست چشم
درمفاصل
افتشار

استفراغ
سر درد
بدن درد و درد عضلانی
مشکلات تنفسی
خون ریزی زیر پوستی در اندام ها

روش انتقال

گزش پشه تنها راه انتقال تب دانگی است و خوشبختانه از انسان به انسان یا از راه تنفسی منتقل نمی شود.



۴ ویروس

چهار ویروس وجود دارند که سبب بروز تب دانگی می شوند و راه انتشار همه آن ها هم گزش پشه آندس است. انتقال این ویروس ها به عوامل بیولوژیک و غیر بیولوژیک بستگی دارد.



۱۰-۴ روز

نشانه های تب دانگی معمولاً بین ۴ تا ۱۰ روز پس از گزش پشه شروع می شود.



عوامل بیولوژیکی

ناقل و میزبان

عوامل غیر بیولوژیکی

دمار، رطوبت و میزان بارندگی

۲ هفته

این بیماری اگر به موقع تشخیص داده و بیمار درمان شود، در مدت ۲ هفته بهبود می یابد.

ابتلای بیش از یک بار

ممکن است فرد بیش از یک بار به بیماری تب دانگی مبتلا شود. معمولاً بارهای دوم و سوم خطرناک تر است و نشانه ها شدیدتر بروز می کند.

۱۰۰ بیمار و ۳ فوتی

در یک ماه گذشته کمتر از صد بیمار مبتلا به تب دانگی در کشورمان شناسایی شده که سه تن از این بیماران تا لحظه تنظیم این گزارش فوت کرده اند. دوفتر از آن ها در دی و یک نفر نیز در داخل کشورمان فوت کرده است.



۶۰۰/۰۰۰/۷ ابتلا

بر اساس آمارهای سازمان بهداشت جهانی شیوع این بیماری در سال میلادی جدید بیشتر از همه سال ها بوده است. در این سال بیش از ۷ میلیون و ۶۰۰ هزار مورد قطعی ابتلا به تب دانگی و حدود ۳ هزار مورد فوت گزارش شده است.



روش تشخیص

نشانه های تب دانگی به بیماری های دیگری مانند تب حصبه و مالاریا شبیه است و این موضوع گاهی تشخیص دقیق آن را به تأخیری اندازد. پزشک باید بر اساس بررسی نشانه های بیماری، مثل مسافرت شخص به مناطق پرخطر و آزمایش خون، بیماری را تشخیص دهد.



افراد پرخطر

- افراد با سیستم ایمنی ضعیف
- افراد که برای بار دوم مبتلا می شوند
- زنان باردار
- نوزادان مادران مبتلا
- کودکان زیر یک سال
- کارتن خواب ها و افراد بی سرپناه
- کارکنان بخش درمان، بنادر و فرودگاه ها
- آپاراتی ها و لاستیک فروش ها



محل زندگی پشه آندس

- فاضلاب های رها شده
- محل دپو زباله ها
- مناطق مرطوب
- محل هایی که لاستیک های فرسوده رها می شوند



چند توصیه درمانی

داروی خاصی برای درمان تب دانگی وجود ندارد. افرادی که فکر می کنند، مبتلا شده اند، این توصیه ها را جدی بگیرند.

- از داروهای تسکین دهنده درد، مانند استامینوفن استفاده کنند.
- از مصرف داروهایی مانند آسپرین که می تواند سبب بدتر شدن خون ریزی شود، خودداری کنند.
- به اندازه کافی استراحت کنند.
- مایعات زیادی بنوشند.
- به جای آب شیر استفاده کنند.
- اگر در زیست و چهار ساعت اول و پس از پایین آمدن تب، احساس بهتر شدن نداشتند، حتماً به بیمارستان مراجعه کنند.



توصیه های پیشگیرانه

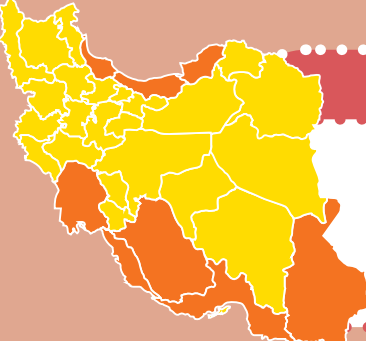
- حتماً از تهویه مطبوع و مواد دافع پشه استفاده کنید.
- برای کاهش جمعیت پشه ها، مکان هایی را که در آن پشه ها تولید مثل می کنند، از بین ببرید.
- بیرون از خانه از پیراهن های آستین بلند و شلوارهای بلند که در جوراب ها فرو رفته اند، استفاده کنید.
- از توری برای پنجره ها و پشه بند استفاده کنید.
- لاستیک های قدیمی، قوطی یا گلدان هایی که باران در آن ها جمع می شوند، ظرف های آب حیوانات خانگی و پرندگان را منظم عوض کنید.
- از صابون ها و عطرها بسیار معطر که ممکن است پشه ها را به خود جلب کند، کمتر استفاده کنید.
- در هنگام سحر، غروب و اوایل شب، بیرون و در فضای باز نباشید.
- در هنگام پیک نیک و برپایی چادر، منطقه ای را انتخاب کنید که از آب راکد دور باشد.
- از تجمع آب در زیر کولر جوی گیری کنید.



استان های پرخطر

سیستان و بلوچستان
هرمزگان
فارس
مازندران

گیلان
بوشهر
خوزستان
گلستان



مسافران کشورهای پرخطر

افرادی که به تازگی مسافر کشورهای حاشیه خلیج فارس و کشورهای مانند عراق، امارات، پاکستان، افغانستان، عمان، عربستان، یمن و قطر بوده اند، یا بروز هرگونه نشانه ای باید احتمال ابتلا به این بیماری را بدهند و به پزشک مراجعه کنند.

