



دلیل روند کاهشی شیوع

کرونا در کشور

سخنگوی وزارت

بهداشت و درمان

گفت: مشارکت

مردم در رعایت

پرو و تکل های و

بهداشتی خوب

بوده است.

سیما سادات لاری،

سخنگوی وزارت

بهداشت و درمان

اظهار کرد: خدارا

شکر مشارکت مردم

در رعایت

پروتکل‌های بهداشتی

خوب بوده

است. همکاران ما هم

با همه جان

و دل تلاش می‌کنند تا

به هنوز عان

خود خود رسانی کنند.

وی با بیان اینکه وضعیت امکانات

و تجهیزات پزشکان از قبل

بهتر شده

است گفت: روند بستری و

فوتی مقداری کم شده

است اما روند

رفتار این ویروس

اینقدر پیچیده

است. همه نتایج مثبتی

که داریم تاثیر عملکرد مردم

در یک ماه گذشته است.

امیدواریم همین روند

ادامه داشته باشد.

وی در خصوص وضعیت تولید

واکسن افزود: برای تولید

واکسن تمام دنیا در حال

تلاش هستند.

هنوز هم در مورد

بیماری واگیر

موثرترین راه واکسن

است. همیشه

زمان زیادی طول کشیده

است تا واکسن‌ها

گشای شده‌اند اما برخی

بیماری‌ها هنوز

واکسن ندارند.

واکسن برای اینکه

به مرحله کار

برسد سه مرحله در

کارآزمایی بالینی

را باید بگذرانند.

ابتدا باید

روی ۱۰۰ نفر

آزمایش شود و بعد

روی طیف هزار نفر

برود که موثر

بودن و ایمن بودنش

اثبات شود و بعد

باید روی ۳۰ هزار

تا ۴۰ هزار نفر تست

شود و بعد بی خطر

بودن آن اثبات شود.

هنوز تاییدیه‌ای برای

واکسن روسیه

صادر نشده است.

لاری یادآور شد: مطالعاتی

که در این بیماری

شده است نشان می‌دهد

که بعد از مدتی

آنتی بادی از بدن

این بیماران

بیرون رفته است و این

ما را نگران می‌کند.

اینکه اصلا می‌شود

برای ۸ میلیارد

جمعیت کره زمین

واکسن تولید کرد

نیز موضوعی پیچیده

است. وی بیان کرد:

امیدوارم ایام محرم

کمک کند تا

با توسل به اهل بیت

سلامت مردم را

به دست بیاوریم.

پزشکان و کادر

درمانی زندگی‌شان

با درد مردم

عجین شده است.

عضو هیات علمی

دانشگاه علوم پزشکی

ایران، با اشاره به

روزهای کرونایی کشور

و ضرورت رعایت پروتکل

های بهداشتی، گفت:

کرونا دیگر مهمان

ما نیست، بلکه صاحب

خانه‌ای است که

تا مدت‌ها با ما خواهد بود.

رئیس دانشکده پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی

ایران، افزود: در ماه‌های

گذشته از نزدیک شاهد

جان فشانی کادر درمان

بودم، واقعیت تلخ

این است که کادر درمان

مستهلک شده است و اگر

حمایت نشوند، از ادامه

فعالیت ناتوان خواهند

شد. وی افزود: حمایت

از کادر درمان فقط حمایت

مالی نیست، بلکه کمک

مردم را طلب می‌کند و آن

کمک چیزی نیست به جز

آنکه دستورالعمل‌های

بهداشتی به دقت رعایت

شود. آقاجانی گفت:

قطعا همکاری پرستاری

که ماهانه ۳ تا ۴

میلیون دریافتی دارد و ۱۵

شیفت در بخش

کرونا دارند، به دلیل

عشق به کار

خود و سوجدگی

که یاد کرده ثابت

قسمد باقی مانده است.

وی افزود: به جرات

می‌گویم اگر مردم

یک ماه به

طور جدی پروتکل‌های

بهداشتی را رعایت

کنند و پیشگیری‌های

لازم را انجام

دهند، این بیماری

به سرعت محدود خواهد

شد و تعداد مبتلایان

از تعداد انگشتان

دست نیز کمتر خواهد

بود. عضو هیات علمی

دانشگاه علوم پزشکی

ایران، اظهار داشت:

متأسفانه تا زمانی

که این بیماری

جدی گرفته نشود، مردم

در مراسم عروسی،

عزا و تجمعات شرکت

کنند، برنامه

مسافرت‌ها برقرار

باشد، در استفاده از

ماسک سهل‌انگاری

کنند، این بیماری

با همین شدت

باقی خواهد ماند و این

ویروس جولان

خواهد داد و به راحتی

عزیزان ما را

گرفتار کرده و به

کام مرگ می‌کشاند.

وی تأکید کرد:

وظیفه مردم

پیشگیری و رعایت

دستورالعمل‌ها

است و کادر

درمان نیز وظیفه

دارد به بیماران

خدمت کند.

با ۷ دقیقه پیاده روی از مرگ زودرس جلوگیری کنید!

محققان انگلیسی می‌گویند تبدیل روزانه ۱۲ دقیقه پیاده روی آهسته به ۷ دقیقه پیاده روی سریع می‌تواند احتمال مرگ زودرس را تا ۳۰ درصد کاهش دهد. محققان دانشگاه کمبریج با استفاده از اطلاعات ردیابی تناسب اندام نشان دادند که زمانی که صحبت از طول عمر به میان می‌آید، مهم نیست چه قدر ورزش می‌کنید بلکه مهم قدرت آن است.محققان گفتند که این یافته‌ها به دستگاه‌های پوشیدنی تناسب اندام کمک می‌کند که به طرز ویژه‌تری به بهبود سلامتی افراد کمک کنند.نتایج این پژوهش نشان داد که حجم بیشتر مصرف انرژی ناشی از فعالیت بدنی، با میزان مرگ و میر کمتر همراه است. در این مطالعه تنها استرین اپیدمیولوژیست از دانشگاه کمبریج و همکارانش اطلاعات سلامت و تناسب اندام ۹۶ هزار و ۲۷۶ نفر را بررسی کردند. شرکت کنندگان در این تحقیق به طور متوسط به مدت ۳ سال و یک ماه مورد مطالعه قرار گرفتند و در این مدت ۷۲۲ نفر از افراد مورد مطالعه فوت کردند.

داشتن فاصله فیزیکی در محیط خانه هم ضروری است؟

فقط در موارد اجبار شدید، از منزل خارج شده و به میزان دو متر از دیگران فاصله بگیرید.

سازمان جهانی بهداشت، حالت‌های گوناگون حفظ فاصله فیزیکی در منزل را به شرح زیر مشخص کرده است. اقدامات حفاظتی در خصوص حفظ فاصله فیزیکی در خانه نیز با توجه به نقش افراد در منزل، متفاوت است.

رفتارهای پرخطر، رعایت باید‌ها و نباید‌ها لازم است.

یکی از روش‌های به‌کارگرفته‌شده در بسیاری از کشورها جهت کنترل و کاهش شیوع بیماری کووید ۱۹، انجام اقدامات مناسب در منزل است. محققان بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران به

این پرسش پاسخ داده‌اند که آیا فاصله فیزیکی را در محیط‌خانه نیز حفظ کنیم یا خیر؟ و روش صحیح فاصله‌گذاری فیزیکی در محیط‌خانه چگونه است؟

به گفته این محققان: فاصله‌گذاری فیزیکی یعنی از تماس نزدیک با دیگران خودداری کنید، به مکان‌های تجمع افراد نروید، ملاقاتی را انجام ندهید و



حداقل دوبار در روز دمای بدن خود را بررسی کرده و مراقب علائم باشید.

۱۴ روز در خانه بمانید و در علائم خود را مرتب بررسی کنید.

در صورت امکان، از افراد مستعد ابتلا (سالمندان و افراد دارای بیماری زمینه‌ای) دوری کنید.

به کووید ۱۹ مبتلا شده‌اید و یا منتظر نتایج تست تشخیصی کرونا هستید و یا

علائمی مانند سرفه، تب یا تنگی نفس

دارید:

- خود را ایزوله کنید (جداسازی).

- در استفاده از آشپزخانه، زمانی که دیگران هم حضور دارند، اجتناب کنید.

- در اتاق خود غذا بخورید.

- روزانه تمامی سطوح در دسترس را با محصولات تمیزکننده ضدعفونی کنید.

- در مورد سایر افراد که ممکن است نتوانند خود را به‌طور کامل از سایر افراد خانواده یا هم‌خانواده‌ای‌ها جدا کنند، توصیه می‌شود که تماس فیزیکی را تا حد ممکن محدود کنید.

- در صورت امکان، از دیگران دو متر فاصله بگیرید.

- تمام اعضای منزل دست خود را مرتب با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویند (به ویژه اگر با فرد بیمار تماس داشته‌اند).

- از وسایل مشترک مانند حوله و سایر

وسایل بهداشتی استفاده نکنید.

- از دستشویی جداگانه استفاده کنید و اگر ممکن نیست، بعد از دیگران به دستشویی بروید و بلافاصله آن را کاملاً تمیز کنید.

- زباله‌های مربوط به بیمار را در کیسه زباله مجزا جمع‌آوری و دفع کنید.

- به‌طور حتم در خصوص خودمراقبتی در بیمار کرونا مطالعه کنید.

هر فرد باید بر اساس میزان ارتباط خود با افراد هیچ‌گونه تجربه‌ای مشابه مواردی که در بالا اشاره شده، نداشته باشند می‌توانند با آسایش در محیط‌خانه به سر

برند. اما باید این نکته را در نظر داشت که اگر فرد بیمار تماس داشته‌اند، باید به‌طور جدی اقدامات احتیاطی را در منزل و در حضور خانواده رعایت کنند. اگر

فرد هیچ‌گونه تجربه‌ای مشابه مواردی که در بالا اشاره شده، نداشته باشند می‌توانند با آسایش در محیط‌خانه به سر

برند. اما باید این نکته را در نظر داشت که اگر فرد بیمار تماس داشته‌اند، باید به‌طور جدی اقدامات احتیاطی را در منزل و در حضور خانواده رعایت کنند. اگر

فرد هیچ‌گونه تجربه‌ای مشابه مواردی که در بالا اشاره شده، نداشته باشند می‌توانند با آسایش در محیط‌خانه به سر

برند. اما باید این نکته را در نظر داشت که اگر فرد بیمار تماس داشته‌اند، باید به‌طور جدی اقدامات احتیاطی را در منزل و در حضور خانواده رعایت کنند. اگر

فرد هیچ‌گونه تجربه‌ای مشابه مواردی که در بالا اشاره شده، نداشته باشند می‌توانند با آسایش در محیط‌خانه به سر

برند. اما باید این نکته را در نظر داشت که اگر فرد بیمار تماس داشته‌اند، باید به‌طور جدی اقدامات احتیاطی را در منزل و در حضور خانواده رعایت کنند. اگر

فرد هیچ‌گونه تجربه‌ای مشابه مواردی که در بالا اشاره شده، نداشته باشند می‌توانند با آسایش در محیط‌خانه به سر

برند. اما باید این نکته را در نظر داشت که اگر فرد بیمار تماس داشته‌اند، باید به‌طور جدی اقدامات احتیاطی را در منزل و در حضور خانواده رعایت کنند. اگر

فرد هیچ‌گونه تجربه‌ای مشابه مواردی که در بالا اشاره شده، نداشته باشند می‌توانند با آسایش در محیط‌خانه به سر

برند. اما باید این نکته را در نظر داشت که اگر فرد بیمار تماس داشته‌اند، باید به‌طور جدی اقدامات احتیاطی را در منزل و در حضور خانواده رعایت کنند. اگر

فرد هیچ‌گونه تجربه‌ای مشابه مواردی که در بالا اشاره شده، نداشته باشند می‌توانند با آسایش در محیط‌خانه به سر

برند. اما باید این نکته را در نظر داشت که اگر فرد بیمار تماس داشته‌اند، باید به‌طور جدی اقدامات احتیاطی را در منزل و در حضور خانواده رعایت کنند. اگر

فرد هیچ‌گونه تجربه‌ای مشابه مواردی که در بالا اشاره شده، نداشته باشند می‌توانند با آسایش در محیط‌خانه به سر

برند. اما باید این نکته را در نظر داشت که اگر فرد بیمار تماس داشته‌اند، باید به‌طور جدی اقدامات احتیاطی را در منزل و در حضور خانواده رعایت کنند. اگر

فرد هیچ‌گونه تجربه‌ای مشابه مواردی که در بالا اشاره شده، نداشته باشند می‌توانند با آسایش در محیط‌خانه به سر

برند. اما باید این نکته را در نظر داشت که اگر فرد بیمار تماس داشته‌اند، باید به‌طور جدی اقدامات احتیاطی را در منزل و در حضور خانواده رعایت کنند. اگر

فرد هیچ‌گونه تجربه‌ای مشابه مواردی که در بالا اشاره شده، نداشته باشند می‌توانند با آسایش در محیط‌خانه به سر

برند. اما باید این نکته را در نظر داشت که اگر فرد بیمار تماس داشته‌اند، باید به‌طور جدی اقدامات احتیاطی را در منزل و در حضور خانواده رعایت کنند. اگر

فرد هیچ‌گونه تجربه‌ای مشابه مواردی که در بالا اشاره شده، نداشته باشند می‌توانند با آسایش در محیط‌خانه به سر

برند. اما باید این نکته را در نظر داشت که اگر فرد بیمار تماس داشته‌اند، باید به‌طور جدی اقدامات احتیاطی را در منزل و در حضور خانواده رعایت کنند. اگر

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره۴۴۷

۳شهریور ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

@serajname - www.serajonline.com

پزشکی، سلامت و خانواده

ثبت نام ۳۰۰۰ داوطلب برای

خدماترسانی به بیماران

رئیس سازمان نظام پزشکی کشور

گفت: پس از اعلامیه این سازمان ۳۰۰۰

داوطلب برای خدمت‌رسانی به بیماران

کرونایی ثبت‌نام کردند. محمد رضا

ظفرقندی همزمان با روز پزشک افزود:

امسال روز پزشک را گرمی می‌داریم

که زادروز پزشک نامی کشورمان ابوعلی

سینا بوده و همچنین ۵ شهریور را که

مصادف با زادروز داروساز بزرگ، زکریای

رازی است به تمامی همکارانم در عرصه

داروسازی تبریک می‌گویم.وی با اشاره

به این که دانش آموختگان رشته‌های

مختلف پزشکی پس از گذراندن طرح

های خارج از مرکز، اخذ ضربت کا و طی

تعهدات سنگین و تحصیلی موفق به اخذ

پروانه طبابت می‌شوند؛ اظهار داشت:

تمام همکارانم در عرصه نظام سلامت با

فداکاری بیشتر به صحنه نبرد با کرونا

رفته و آمار شهادت مدافعان سلامت

تاکنون ۱۶۴ نفر بوده و بیش از ۶ هزار نفر

از آنان نیز به کووید ۱۹ مبتلا شده‌اند.

رئیس سازمان نظام پزشکی کشور گفت:

پس از اعلامیه این سازمان سه هزار

داوطلب برای خدمت‌رسانی به بیماران

کرونایی ثبت‌نام کردند.

وی ادامه داد: حتی دستیاران سال آخر

که باید مشغول آماده‌سازی خود برای

شرکت در امتحان بودند باشند؛ بسیار

فداکاری کرده و در صحنه حضور دارند و