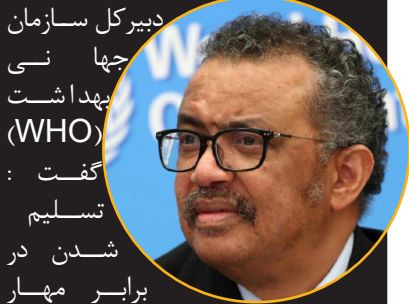




چه زمانی باید آزمایش کرونا بدهیم؟

قابل اعتمادترین آزمایشی که در حال حاضر برای تشخیص کرونا مورد استفاده قرار می گیرد، آزمایش تشخیص عفونی (بی سی آر PCR) است، که نتیجه مثبت آن به معنی وجود ویروس است، اما نتیجه منفی آن ممکن است ۴۰ درصد خطا داشته باشد.به یاد داشته باشید اگر با فرد مبتلا به کرونا تماس داشتید، فردی آن روز اقدام به آزمایش نکنید، زیرا احتمال آلودگی روز اول بسیار زیاد است بنابراین باید به مدت یک هفته صبر کرده و بعد نسبت به انجام آزمایش اقدام کنید، اما در این مدت باید ارتباط خود با دیگران را به حداقل برسانید.اگر نسبت به ابتلای خود مشکوک هستید، اما علامت شدید ندارید و جزو گروه های پر خطر محسوب نمی شوید، لازم نیست نسبت به انجام آزمایش اقدام کنید، بلکه در خانه بمانید و استراحت کنید.منظور از گروه های پر خطر سالمندان، افراد دارای بیماری زمینه ای، خانم های باردار، افرادی که با سالمندان، بیماران زمینه ای و خانم های باردار ارتباط مستقیم دارند و افرادی است که در خوابگاه ها و پادگان ها حضور دارند.همچنین به یاد داشته باشید برای بیرون آمدن از قرنطینه آزمایش مجدد لازم نیست. کافی است طبق دستورالعمل ها رفتار کنید.یعنی اگر خفیف به بیماری مبتلا شدید ۱۰ روز بعد از شروع علامت به شرطی که تمام علامت ها (به جز حسی یبویی و چشایی) بدون دارو از بدن رفته باشد و اگر در بیمارستان بستری شدید، ۲ هفته پس از ترخیص از بیمارستان می توانید از قرنطینه خارج شوید.

دبیر کل سازمان جهانی بهداشت: تسلیم کرونا نشوید



دبیرکل سازمان جهانی بهداشت (WHO) گفت: تسلیم شدن در برابر مہار کرونا و نا ویرس خطرناک است. «تدروس آدهانوم» دبیرکل سازمان جهانی بهداشت روز گذشته (دوشنبه) با هشدار نسبت به اینکه متوقف کردن اقدامات و تلاش‌ها برای مہار همه گیری کروناویروس همانطور که یک مقام ارشد در ایالات متحده پیشنهاد داده بسیار خطرناک است، از کشورها درخواست کرد در برابر این ویروس تسلیم نشوند.

وی اذعان داشت: پس از ماه‌ها مبارزه با کروناویروس که به فوت بیش از ۱۰۱ میلیون نفر در جهان منجر شده سطح خاصی از «خستگی ناشی از همه گیری» ایجاد شده است.

بلاهایی که هوای آلوده سرمان می آورد

این ذرات جامد کوچک برحسب اندازه تقسیم‌بندی می‌شود که شامل PM۱۰ و PM۲.۵ می‌باشند که اندازه گروه اول کمتر از ۱۰ میکرون و گروه دوم کمتر از ۲.۵ میکرون است. یعنی چیزی حدود ۱۰۰ برابر کوچک‌تر از قطر موی من و شما. اندازه ریز این ذرات و به‌ویژه PM۲.۵ به آن‌ها اجازه می‌دهد که از آلئول‌ها یا همان کیسه‌های نازک ریه عبور کرده و همچنین وارد جریان خون شوند. این ذرات معلق معمولاً از سوزاندن سوخت‌هایی مانند چوب، نفت، زغال‌سنگ، گاز و همچنین فعالیت موتورهای دیزلی، کارخانجات و نیروگاه‌ها و غیره ایجاد می‌شوند و از طریق خون به تمام اعضای بدن می‌رسند. این ذرات ریز خطر ابتلا به بیماری‌های کرونری به‌ویژه از طریق ضخیم شدن جداره عروق را فراهم می‌کنند. در سطح دستگاه تنفسی نیز باعث بروز واکنش‌های التهابی می‌شوند که خطر ابتلا یا تشدید بیماری‌های آلرژیک و آسم را بالا می‌برند. عامل آلودگی هوا چیست؟ همان‌طور که گفته شد آلودگی هوا از فعالیت‌های بشر در زمینه صنعت، کشاورزی، حمل و نقل (ماشین‌ها، کامیون‌ها، هواپیماها و غیره) و همچنین به‌واسطه وسایل گرمایشی ایجاد می‌شود. آیا آلودگی هوا صرفاً در شهرهای بزرگ وجود دارد؟به گفته متخصصان فرانسوی، آلودگی هوا در تمام کشورها حتی شهرهای کوچک و مناطق روستایی را نیز درگیر می‌کند، اما واقعیت این است که شهرهای بزرگ بیشترین مواجهه را با آلودگی هوا داشته و میزان آلوده‌ها در این مناطق بسیار چشمگیر و بالا است. چه کسانی بیشتر در معرض خطرات آلودگی هوا قرار دارند؟ سالمندان و کودکان ریز ۱۲ سال بیشتر در معرض خطرات آلودگی هوا قرار دارند، چون بدن آن‌ها آسیب‌پذیرتر است. علاوه براین دو گروه، افرادی که از آلرژی رنج می‌برند، بیماران قلبی و ریوی و سیگاری‌ها نیز بیشترین آسیب را از آلودگی هوا متحمل

سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۸ اعلام کرد که سالانه ۷ میلیون نفر در سرتاسر جهان جان خود را به خاطر آلودگی هوا از دست می‌دهند. متأسفانه آلاینده‌های اولیه (دود ناشی از کارخانجات، ماشین‌ها و هواپیما) و آلاینده‌های ثانویه (ازون) عامل آلودگی هوا هستند. آلودگی هوا به‌واسطه هزاران هزار مولکول شیمیایی بروز می‌کند که در درون خود دچار واکنش شده و کیفیت هوایی که تنفس می‌کنیم را تغییر می‌دهند. این مولکول‌های شیمیایی را آلاینده‌ها نامیده‌اند. سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۸ اعلام کرد که سالانه ۷ میلیون نفر در سرتاسر جهان جان خود را به خاطر آلودگی هوا از دست می‌دهند. متأسفانه آلاینده‌های اولیه (دود ناشی از کارخانجات، ماشین‌ها و هواپیما) و آلاینده‌های ثانویه (ازون) عامل آلودگی هوا هستند. البته تصور نکنید که این آلاینده‌ها از مریخ آمده‌اند و با حیوانات یا موجودات دیگر باعث به وجود آمدنشان شده‌اند. انسان با اعمال و فعالیت‌های خود در زمینه صنعت، کشاورزی، حمل‌ونقل و استفاده از لوازم گرمایشی باعث آلودگی هوا شده و در پی آن سلامتی خود و دیگر موجودات را به خطر انداخته است. در هر صورت آلودگی هوا خطری برای سلامتی همه ماست که باید نسبت به آن هشیار باشیم. در ادامه بیشتر در خصوص این وضعیت صحبت می‌کنیم. آلودگی هوا علاوه بر افزایش خطر انفارکتوس میوکارد و سکنه مغزی خطر بروز انزیم صدری را نیز بالا می‌برد. این وضعیت نابسامان در هوا را از جمله عوامل مشکلات مربوط به تولیدمثل مانند کاهش باروری در آقایان و افزایش مرگ و میر داخل رحمی یا تولد نوزادان نارس می‌دانند ریزگرد چیست؟ ریزگردها یا ذرات معلق که در زیان انگلیسی Particulate Matter و به اختصار PM گفته می‌شود ترکیبات آلوده‌کننده هوا بوده و همان‌طور که از اسمشان پیداست به صورت ذرات بسیار ریز در هوا معلق هستند.



آگهی دعوت به مناقصه عمومی دو مرحله ای

اداره کل نوسازی توسعه و تجهیز مدارس استان کهگیلویه و بویراحمد در نظر دارد پروژه‌ای با مشخصات ذیل را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای به پیمانکاران واجد شرایط و رتبه بندی شده که دارای گواهی نامه تشخیص صلاحیت معتبر و ظرفیت کاری آزاد می باشند از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ستاد به آدرس www.setadiran.ir واگذار نماید لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت برنامه شناسنامه قبلی مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند تاریخ انتشار فراخوان مناقصه در سامانه ۹۹/۸/۷ تا تاریخ ۹۹/۸/۲۳ ساعت ۱۳ از دریافت تا تحویل از طریق درگاه مذکور انجام خواهد شد اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گراز جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و راسته پاکت تضمین شرکت در مناقصه از طریق آدرس: یاسوج میدان معلم اداره کل نوسازی مدارس استان کهگیلویه و بویراحمد شماره تماس: ۰۷۴-۳۳۲۲۵۴۳۶ انجام می پذیرد.

ارسال به صفحه اعلان عمومی	مهلت دریافت اسناد	مهلت ارسال پاکتهای پیشنهادی	زمان بازگشایی	زمان اعتبار پیشنهاد ها
چهارشنبه ۹۹/۰۸/۰۷ ساعت ۹	پنجشنبه ۹۹/۰۸/۱۱ ساعت ۱۸	پنجشنبه ۹۹/۰۸/۲۲ ساعت ۱۷	شنبه ۹۹/۰۸/۲۴ ساعت ۸	۹۹/۱۱/۲۴ ساعت ۱۴

۱_ ضمانت نامه بانکی معتبر را زمان ثبت در سامانه ستاد اصل ۱_ضمانت‌نامه را به همراه اصل گواهی صلاحیت ایمنی کار را در یک پاکت قرار داده و به صورت لاک و مهر شده پاکت مههور به مهر شرکت نام پروژه و شماره تماس و آدرس دبیرخانه این اداره کل تحویل داده شود تاریخ تسلیم پاکت تا تاریخ ۹۹/۸/۲۳ ساعت ۱۳_سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسنادو شرایط مناقصه مندرج است.

***آگهی مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس WWW.SET&DIRAN.IR و همچنین در سایت پایگاه ملی مناقصات به آدرس LETS.MPORG.IR قابل رویتیت می باشد.

ردیف	نام پروژه	نام مناقصه	بر آورد اولیه (ریال)	محل اجرا	محل تامین اعتبار	مبلغ تضمین (ریال)	رشته و رتبه پیمانکاری	مدت پیمان (ماه)
۱	احداث خابگاه شبانه روزی دانش آموزی دخترانه برکت دیشموک	دو مرحله ای عمومی	۲۹۴,۴۸۹,۵۲۹,۶۳	دیشموک	اعتبارات ملی ، برکت (نقدی، اسناد ۲ساله)	۳/۱۸۰/۰۰۰/۰۰۰	ابنيه و ساختمان پایه ۵ و بالاتر	۱۵

روابط عمومی اداره کل نوسازی توسعه و تجهیز مدارس استان کهگیلویه و بویر احمد

نوبت دوم ۹۹/۰۸/۱۰

نوبت اول ۹۹/۰۸/۰۷

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره۴۹۷

آبان ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com – @serajname

پزشکی

۷

مواد غذایی ضد کرونا را بشناسید



متخصص تغذیه با اشاره به اینکه ویرس کرونا طبعی سرد دارد، گفت: برای مقابله با این بیماری، مصرف مواد غذایی که طبع گرم دارند مانند سیر، دارچین، زنجبیل، رازیانه، زیره و ترکیب سیاه دانه و عسل پیشنهاد می‌شود. وود خوش طینت، متخصص تغذیه، در پاسخ به این پرسش که «چه مواد غذایی در پیشگیری از ابتلا به کرونا موثر هستند؟»، گفت: ویروس کرونا طبع سرد دارد و افراد برای مبارزه با این بیماری باید غذاهایی که طبع گرم دارند مصرف کنند؛ در نتیجه مصرف مواد غذایی حاوی سیر، دارچین، زنجبیل، رازیانه و زیره در این دوره پیشنهاد می‌شود. وی متذکر شد: مصرف ۳ تا ۵ گرم زنجبیل در روز، هویج، ترکیب سیاه دانه و عسل، مالیدن روغن شامل ترکیب نعنا و بادام شیرین، بادکش گرم کتف و ریه، مصرف جوشانده شامل زنیان، نعنا، شوید همراه عسل و مخلوط یک واحد نمک، ۵ واحد عسل و ۳ واحد لیمو ترش بسیار مفید خواهد بود. این متخصص تغذیه با بیان اینکه مصرف آب سیب هر ۸ ساعت یکبار توصیه می‌شود، از مردم درخواست کرد: حتماً از ماسک و دستکش استفاده کنند و از ترددهای بیجا اجتناب کرده و پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنند.

بیشترین ابتلا در کارمندان بانک ها و مخابرات



معاون منابع انسانی استاندار تهران از ابتلای ۱۵ درصد کارکنان دولت به کرونا در این استان خبر داد و گفت: بیشترین ابتلا مربوط به کارمندان بانک ها و مخابرات بوده است غلامرضا عباس پاشا با بیان اینکه ۱۵ درصد از کارکنان دولت در استان تهران به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند، اظهار داشت: در این مدت به هیچ عنوان ادارای تعطیل نشد. معاون منابع انسانی استاندار تهران افزود: تا پایان آبان ماه ۵۰ درصد همکاران در ادارات استان تهران دورکاری می‌کنند و برای ماه آینده هنوز تصمیم گیری نشده است. وی همچنین بیشترین درصد ابتلای کارکنان دولت در استان تهران را مربوط به دماوند و ورامین دانست و گفت: استانداری تهران همه دستورالعمل‌های ستاد مبارزه با ویروس کرونا اجرا کرده است.

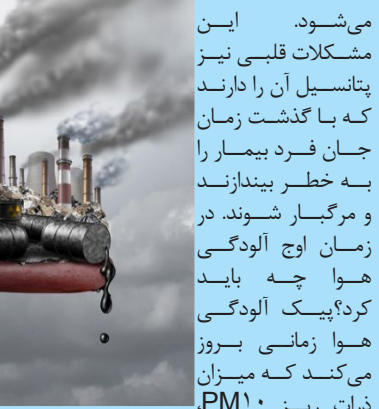
عباس پاشا میزان ابتلاء به ویروس کرونا در بانک‌ها و مخابرات را بیشتر از دیگر دستگاه‌های اجرایی دانست و افزود: این میزان ابتلاء بیشتر به دلیل ارتباط بیشتر این دستگاه‌ها با مردم است.

او با اشاره به برخی اقدامات انجام‌شده در حوزه ورزش کارمندی در دوران کرونا افزود: توزیع دوچرخه بیدود به صورت رایگان به همکاران با مشارکت معاونت حمل‌ونقل و ترافیک منطقه از جمله این اقدامات بوده؛ همچنین به دلیل علاقه‌مندی همکاران به سلامت جسمی و روحی، به‌زودی باشگاه بدنسازی منطقه با رعایت پروتکل‌های بهداشتی، فعالیت دوباره خود را آغاز خواهد کرد. معاون توسعه منابع انسانی منطقه سید در تشریح برخی اقدامات انجام‌شده در این حوزه گفت: ایجاد ورزشگاه اختصاصی ویژه همکاران در منطقه (آقایان-بانوان)، برگزاری همایش دوشنبه‌های ورزشی برای همکاران با مشارکت اداره ورزش منطقه، معرفی همکاران به منظور استفاده رایگان از مراکز ورزشی منطقه به صورت ماهانه، برگزاری و اعزام تیم‌های کارکنان به مسابقات درون‌منطقه‌ای و برون‌منطقه‌ای در ۲ بخش آقایان و بانوان، تهیه بانک اطلاعاتی نخبگان ورزشی منطقه از جمله این اقدامات بوده است. در ادامه جلسه، شاهمیر ضمن ارائه گزارشی از عملکرد حوزه ورزش طی سال گذشته، از اجرای برنامه‌های مختلف ورزشی متناسب با شرایط حال حاضر و شیوع کروناویروس خبر داد و این برنامه با اهدای لوح تقدیر به کارکنان ورزشی هر دو معاونت خاتمه یافت.

هفته تربیت بدنی با حضور علی‌محمد سعادت، شهردار منطقه، سیروس نظریان‌آزاد، معاون توسعه منابع انسانی، سعید شاهمیر، معاون امور فرهنگی و اجتماعی و کارکنان ورزش حوزه شهروندی و کارمندی در سالن کنفرانس دفتر شهردار منطقه برگزار شد در این دیدار سعادت ضمن تبریک هفته تربیت بدنی از عملکرد شایسته هر دو معاونت حاضر در جلسه در حوزه ورزش تقدیر و تشکر کرد و با ابراز خرسندی از گسترش ورزش شهروندی بین اقشار مختلف منطقه گفت: با اجرای پروژه‌های کوچک‌مقیاس در محلات کم‌برخوردار انتظار می‌رود سرانه ورزش در این محلات افزایش یابد و همکاران من باید اهتمام جدی در این کار داشته باشند.

شهردار قلب طهران همچنین از انتخاب مسابقات جام وحدت ادیان اداره ورزش منطقه ۱۲ به عنوان کاندیدای دریافت جایزه جهانی صلح و ورزش ۲۰۲۰ یونسکو خبر داد و اظهار امیدواری کرد، شهرداری تهران به کسب این جایزه جهانی نائل آید. نظریان نیز طی سخنانی از همکاران خود در اداره ورزش و سلامت، همچنین اداره رفاه معاونت توسعه منابع انسانی که هم به لحاظ وظیفه اداری و هم به لحاظ علاقه فردی، همواره دغدغه توسعه و ترویج ورزش و تندرستی شهروندان و همکاران خود را دارند، قدردانی کرد.

می‌شود. این مشکلات قبلی نیز تاسیس آن را دارند که با گذشت زمان جان فرد بیمار را به خطر بیندازند و مرگبار شوند. در زمان اوج آلودگی هوا چه باید کرد؟پیک آلودگی هوا زمانی بروز می‌کند که میزان ذرات ریز PM۱۰، ازن، اکسید ازت و دی‌اکسید گوگرد از حد مجاز بالاتر رفته باشد. در این صورت است که مسئولان بهداشت و سلامت هر کشور از افسران حساس و آسیب‌پذیر از جمله افراد بالای ۶۵ سال، خانم‌های باردار، نوزادان و کودکان و همچنین افرادی که از بیماری‌های قلبی و تنفسی رنج می‌برند درخواست می‌کنند تا فعالیت‌های فیزیکی خود را محدود کرده و در منزل بمانند. گاهی شاخص آلودگی به قدری بالا می‌رود که هوا برای تمام افراد جامعه ناسالم و خطرناک می‌شود. در این صورت است که سلامت شهروندان با خطرات جدی مواجه می‌شود و مسئولان بهداشت و سلامت جامعه باید به فکر باشند، اما بدانید که مقابله با آلودگی هوا یک کار دسته‌جمعی است و شما به عنوان شهروند نیز باید مواردی را رعایت کنید: به عنوان مثال به جای استفاده از ماشین شخصی خود تا حد امکان به صورت پیاده و یا با دوچرخه تردد کنید. داخل ماشین از استفاده زیاد وسایل تهویه هوا بپرهیزید و در توقف‌های طولانی ترافیک و غیره اتومبیل خود را خاموش کنید. بدانید که داخل منازل ما نیز بیش از ۳۰ نوع آلاینده شیمیایی وجود دارد. زمانی که در منزل هستید مصرف انرژی خود را تا حد امکان کاهش دهید.حتماً به طور مرتب فیلتر کولر و تهویه هوا و همچنین تأسیسات گرمایشی را بررسی کنید.به طور مرتب و روزانه هوای داخل منزل را عوض کنید، به



می‌شوند. زمانی که هوا آلوده و ناسالم تقسیم‌بندی می‌شود که شامل PM۱۰ و PM۲.۵ می‌باشند که اندازه گروه اول کمتر از ۱۰ میکرون و گروه دوم کمتر از ۲.۵ میکرون است. یعنی چیزی حدود ۱۰۰ برابر کوچک‌تر از قطر موی من و شما. اندازه ریز این ذرات و به‌ویژه PM۲.۵ به آن‌ها اجازه می‌دهد که از آلئول‌ها یا همان کیسه‌های نازک ریه عبور کرده و همچنین وارد جریان خون شوند. این ذرات معلق معمولاً از سوزاندن سوخت‌هایی مانند چوب، نفت، زغال‌سنگ، گاز و همچنین فعالیت موتورهای دیزلی، کارخانجات و نیروگاه‌ها و غیره ایجاد می‌شوند و از طریق خون به تمام اعضای بدن می‌رسند. این ذرات ریز خطر ابتلا به بیماری‌های کرونری به‌ویژه از طریق ضخیم شدن جداره عروق را فراهم می‌کنند. در سطح دستگاه تنفسی نیز باعث بروز واکنش‌های التهابی می‌شوند که خطر ابتلا یا تشدید بیماری‌های آلرژیک و آسم را بالا می‌برند. عامل آلودگی هوا چیست؟ همان‌طور که گفته شد آلودگی هوا از فعالیت‌های بشر در زمینه صنعت، کشاورزی، حمل و نقل (ماشین‌ها، کامیون‌ها، هواپیماها و غیره) و همچنین به‌واسطه وسایل گرمایشی ایجاد می‌شود. آیا آلودگی هوا صرفاً در شهرهای بزرگ وجود دارد؟به گفته متخصصان فرانسوی، آلودگی هوا در تمام کشورها حتی شهرهای کوچک و مناطق روستایی را نیز درگیر می‌کند، اما واقعیت این است که شهرهای بزرگ بیشترین مواجهه را با آلودگی هوا داشته و میزان آلوده‌ها در این مناطق بسیار چشمگیر و بالا است. چه کسانی بیشتر در معرض خطرات آلودگی هوا قرار دارند؟ سالمندان و کودکان ریز ۱۲ سال بیشتر در معرض خطرات آلودگی هوا قرار دارند، چون بدن آن‌ها آسیب‌پذیرتر است. علاوه براین دو گروه، افرادی که از آلرژی رنج می‌برند، بیماران قلبی و ریوی و سیگاری‌ها نیز بیشترین آسیب را از آلودگی هوا متحمل

