روزنامه سپید
تنها روزنامه پزشکی خاورمیانه
سال ۱۵ ■ شماره ۱۶۰۸ ■ پنجشنبه ۱۵ اسفند ۱۳۹۸
www.sepidonline.ir

وزیر بهداشت در نامه‌ای به رئیس شورای سیاست گذاری ائمه جمعه کشور اعلام کرد

لغو نماز جمعه در مراکز ۳۱ استان تا اطلاع ثانوی

■ صفحه ۲

در نشست مشترک مدیران شهری تهران با رئیس هیات اعزامی سازمان جهانی بهداشت عنوان شد

تحریم‌ها مانعی برای مقابله با کرونا

ریچارد برنان: ایرانیان می‌توانند بحران کرونا را پشت سر بگذارند

■ صفحه ۳

روی خط سپید

رئیس مرکز روابط عمومی وزارت بهداشت:

ابتلای قطعی به کروناویروس در کشور به ۲۹۲۲ مورد رسید

■ صفحه ۲

نوبخت، رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس:

مسئولان از پراکنده گویی در خصوص کرونا پرهیز کنند

■ صفحه ۲

نامه وزیر بهداشت خطاب به وزیر کشور:

لزوم ترغیب مردم به کاهش سفرهای نوروزی

■ صفحه ۲

مهلت مجدد ثبت‌نام آزمون ارشد پزشکی آغاز شد

■ صفحه ۳

رئیس سازمان نظام پزشکی در نامه به وزیر بهداشت:

مشکلات ارائه خدمت در مطب‌ها باقی است

اینجانب در مقابل مطالبات به حق همکاران تلاشگر جامعه پزشکی پاسخ شایسته‌ای ندارم

■ صفحه ۳

خانه ملت

نوبخت، رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس:

مسئولان از پراکنده‌گویی در خصوص ویروس کرونا پرهیز کنند

رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، ستاد مقابله با کرونا را تنها مرجع اطلاع رسانی در مورد تعداد مبتلایان به این ویروس دانست و از نمایندگان مجلس و مسئولان خواست از پراکنده‌گویی در این رابطه پرهیز کنند.

علی نوبخت حقیقی با بیان اینکه اقدامات متعددی در کمیسیون بهداشت مجلس برای مقابله با کرونا انجام شد، گفت: «یکی از این اقدامات انتخاب ۵ نفر از اعضای کمیسیون بهداشت برای عضویت در قرارگاه کرونا ویروس بود و امروز نخستین نشست آنها برگزار شد.»

رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی ادامه داد: «به عنوان رئیس کمیسیون بهداشت مجلس به طور مرتب با وزیر بهداشت و معاونان ایشان در تماس هستم و در جریان آخرین اطلاعات قرار می‌گیرم و اطلاعات به صورت دو سویه ارائه می‌شود.»

وی از نمایندگان و مسئولان خواست از پراکنده‌گویی در مورد کرونا پرهیز کنند و افزود: «هر چند بر اساس قانون و تصمیم و نظر شورای عالی امنیت ملی ستاد مقابله با کرونا باید اطلاعات و آمار مبتلایان به کرونا را ارائه کند اما متاسفانه برخی از نمایندگان آماری را مطرح که رسانه‌های خارجی به آنها استناد می‌کنند در حالی که این مسئله تخصصی و فنی است و در صلاحیت کمیسیون بهداشت است که با هماهنگی با وزارت بهداشت و ستاد ملی مقابله با کرونا مطرح کند.»

نوبخت در پایان گفت: «ستاد پدافند غیرعامل در مجلس فعال شده و دبیر کمیسیون بهداشت مسئول این ستاد است و نمایندگان مجلس اگر به دنبال کسب اطلاعاتی در زمینه کرونا هستند می توانند از طریق این ستاد اطلاعات مورد نظر را کسب کنند، همچنین برای فعال کردن نمایندگان کمیسیون بهداشت کانال جدیدی ایجاد و تعامل مناسب میان معاون پارلمانی وزارت بهداشت و معاون حقوقی سازمان نظام پزشکی را برقرار کردیم تا وزارت بهداشت، کمیسیون بهداشت و سازمان نظام پزشکی بتوانند مسائل را به هم منتقل کنند.»■

خالقی، عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس:

مرجع اطلاعات در خصوص کرونا باید وزارت بهداشت باشد

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت: «مردم اخبار مربوط به کرونا را صرفا از وزارت بهداشت و درمان دریافت کنند چرا که گسترش شایعه‌های غیر واقعی امنیت روانی جامعه را تحت تاثیر قرار می‌دهد.»

بشیر خالقی با اشاره به افزایش اخبارهای غیر واقعی، شایعه و تاثیرپذیری مردم از آنها گفت: «مردم باید اخبار مربوط به کرونا را صرفا از وزارت بهداشت و درمان دریافت کنند چرا که گسترش شایعه‌های غیر واقعی موجب افزایش ترس، نگرانی و اضطراب شده و امنیت روانی جامعه را تحت تاثیر قرار می‌دهد.»

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس ادامه داد: «کشورهای زیادی با ویروس کرونا دست و پنجه نرم می‌کنند و این موضوع تنها مختص ایران و چین نیست، ترس و نگرانی ناشی از ابتلا به ویروس کرونا باعث افزایش چشم‌گیر تقاضا برای تهیه اقلام بهداشتی چون ماسک، دستکش و مواد ضدعفونی کننده شده است.»

وی با اشاره به ضرورت برخورد قاطع دستگاه‌های قضایی با محتکران کالاهای سلامت محور و مورد نیاز مردم برای مقابله با ویروس کرونا افزود: «افزایش تقاضای مردم برای تهیه اقلام بهداشتی باعث شده افراد سودجو با هدف کسب سود بیشتر کالاهای مورد نیاز مردم را احتکار کرده‌اند. از این رو ستگاه‌های نظارتی به ویژه قوه‌قضاییه باید به این مساله به صورت جدی ورود کرده و با سودجویان به شدت برخورد کند.»

خالقی در پایان گفت: «مردم باید اطلاعات خود را صرفاً رسانه‌های رسمی کشور دریافت کنند، برخی افراد در هر شرایطی به دنبال سوء استفاده و کسب منفعت‌های شخصی خود هستند و برای دستیابی به آن از هیچ اقدامی دریغ نمی‌کنند. این روزها هم با شایعه افکنی و ایجاد موجب نگرانی و ترس در میان مردم به دنبال منافع خود هستند. بنابراین مردم نباید این شایعه‌ها را جدی بگیرند و تنها به اخبارهای رسمی و صحبت‌های مسئولان بهداشت و درمان توجه کنند.»■

رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت:

ابتلای قطعی به کروناویروس در کشور به ۲۹۲۲ مورد رسید

رییس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت آخرین آمار ابتلا و فوتی کروناویروس جدید در کشور را اعلام کرد.

به گزارش سپید، کیانوش جهانپور با بیان اینکه ترددها در بسیاری از استان‌ها با کاهش نسبی مواجه بوده است، درباره جدیدترین آمار ابتلا به کرونا در کشور، گفت: «بر اساس یافته‌های آزمایشگاهی از ۲۴ ساعت گذشته تاکنون، ۵۸۶ مورد جدید قطعی ابتلا به کووید ۱۹ در کشور شناسایی شد که متاسفانه از این موارد جدید، ۱۵ تن جان باختند.»

رییس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت ادامه داد: «بر این اساس کل موارد ابتلای قطعی کروناویروس جدید در کشور ۲۹۲۲ و مجموع موارد فوتی آن ۹۲ تن گزارش شده است، در مجموع ۵۵۲ تن از بیماران نیز بهبود یافته‌اند.»

وی افزود: «از بین مبتلایان جدید، ۲۵۳ مورد مربوط به استان تهران، ۳۵ مورد مربوط به استان گیلان، ۹ نفر مربوط به استان مازندران، ۸ نفر مربوط به استان سمنان، ۹ نفر مربوط به استان گلستان، ۹ نفر مربوط به استان آذربایجان شرقی، ۴ نفر مربوط کردستان، ۱۵ نفر مربوط به کرمانشاه، ۷ نفر مربوط به ایلام، ۵ مورد مربوط به استان لرستان، ۲۷ نفر مربوط به استان خوزستان، ۱۴ مورد مربوط به فارس، ۶ مورد مربوط به زنجان، ۸ نفر مربوط به مرکزی، ۲۵ نفر مربوط به قزوین، ۱۹ نفر مربوط به البرز، ۱۰۱ نفر مربوط به قم، یک نفر مربوط به چهارمحال و بختیاری، ۱۴ نفر مربوط به کرمان، ۸ نفر مربوط به سیستان و بلوچستان، ۸ نفر مربوط به خراسان رضوی و یک نفر مربوط به خراسان شمالی است.»

جهانپور گفت: «بنابراین با احتساب موارد جدید، مجموع مبتلایان به بیماری کووید-۱۹ در کشور به ۲۹۲۲ تن رسید و مجموع جان باختگان بر اثر این بیماری در کشور به ۹۲ نفر رسید، خوشبختانه ۵۵۲ نفر از مبتلایان به کووید-۱۹ در کشور بهبود یافتند که این آمار روز به روز رو به افزایش است، طبق اخباری که از استان‌ها داریم، به نظر می‌رسد که ظرف روزهای گذشته تا حدی مراودات افراد و میزان ترددها و سفرهای بین‌شهری و درون شهری در بسیاری از استان‌ها نسبتا کاهش پیدا کرده است. در عین حال بسیاری از نهادهای مردمی، سازمان‌های مردم نهاد و شوراهای شهر مشارکت خوبی در گندزدایی در سطح شهرها و ارائه آموزش عمومی داشته‌اند. در عین حال انتظار می‌رود که با این وضعیت ظرف روزهای آینده وضعیت مطلوب‌تری داشته باشیم.»

رییس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت تصریح کرد: «با توجه به اینکه در برخی از استان‌ها ورودی‌مان به بیمارستان‌ها با ترخیص شدگان و بهبودیافتگان تقریبادارد برابر می‌شود، امیدواریم در تمام استان‌ها مسائلی مانند کاهش مراودات و کاهش سفرها اتفاق بیفتد. از همه هموطنان‌مان خالصانه و عاجزانه می‌خواهیم که سفرهای بین‌شهری را قبل اینکه نیاز به برخورد دستوری با این مسائل باشد،کاهش دهند. در عین حال مجالسی اعم از مجالس شادی، ترحیم، تجمعات مذهبی و ... را نداشته باشیم.»

وی اظهار کرد: «قطعا این ویروس پری برای پرواز ندارد و نخواهد داشت و افراد آن را با مراودات‌شان و عدم رعایت نکات بهداشت فردی منتقل می‌کنند. قطعا قطع زنجیره انتقال راهی نداریم جز اینکه بتوانیم به میزان ۶۰ درصد میزان مراودات و ترددها را کاهش دهیم. قاعدتا با توجه به اینکه بسیاری از مراودات ضروری است، باید مراودات و ترددهای غیرضروری را حذف کنیم که منجر به سلامت خود و خانواده و عزیزان‌مان می‌شود.»

جهانپور تاکید کرد: «آنچه امروز اعلام شد، به نوعی برآمد هفته گذشته است و قاعدتا افرادی که با علائم خفیف بوده‌اند، ممکن است اصلا مراجعه نکرده و یا درمان‌های علامتی دریافت کرده باشند که آنها در آمار ما قرار ندارند. در عین حال در روزهای گذشته آزمایشگاه‌هایمان به ۲۴ مورد افزایش یافت و قاعدتا زمان انتظار برای تشخیص کاهش می‌یابد و ممکن است ظرف یکی دو روز تمام آزمایش‌هایی که در زمان انتظار قرار داشتند، مشخص شوند.»

رییس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت ادامه داد: «هموطنان‌مان بدانند که اگر بخواهیم شعار و هدف "کرونا را شکست می‌دهیم"، محقق کنیم، از مسیر هر خانه یک پایگاه سلامت می‌گذرد. بنابراین امیدواریم هر خانه و خانوار ایرانی یک پایگاه سلامت بوده و در اشاعه آموزش، اطلاع‌رسانی، آگاهی‌بخشی و مراقبت از خودشان نقش جدی ایفا کنند. قطعا با مشارکت عمومی می‌توانیم ۸۰ درصد دام‌های(تله) این بیماری را برداریم و ۱۰ تا ۲۰ درصد هم به مداخلات حاکمیتی و دولتی برمی‌گردد.»

وی در پایان اضافه کرد: «مردم مطمئن باشند که همکاران ما در نظام سلامت و سایر بخش‌ها قطعا این حمایت‌ها را انجام می‌دهند. در عین حال به همه همکارانم در کلیه واحدهای بهداشتی و درمانی که امروز در خط مقدم مقابله با این بیماری هستند، خسته نباشید بگویم و آروزی توفیق و سلامتی برایشان دارم. با روحیه مضاعف آنها که به ویژه با پیام مقام معظم رهبری، دوچندان می‌شود، امیدواریم طی روزهای آینده وارد فاز کنترل و مهار بیماری شویم.»■

نامه وزیر بهداشت خطاب به وزیر کشور:

لزوم ترغیب مردم به کاهش سفرهای نوروزی

وزیر بهداشت و رییس ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا طی نامه‌ای به وزیر کشور، عضو ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا و رئیس کمیته اجتماعی، انتظامی ستاد خواستار اتخاذ تمهیداتی با رویکرد ترغیب مردم در جهت کاهش سفرهای نوروزی و در راستای برنامه کنترل بیماری کرونا شد.

به گزارش سپید، متن نامه سعید نمکی به شرح زیر است:

جناب آقای دکتر رحمانی‌فضلی

وزیر محترم کشور، عضو ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا و رئیس کمیته اجتماعی، انتظامی ستاد

با توجه به شیوع بیماری کرونا (COVID۱۹) و به موازات تلاش های انجام شده به منظور کنترل بیماری مذکور، خواهشمند است تمهیداتی اتخاذ فرمائید تا ستاد هماهنگی سفرهای نوروزی در آن وزارت و در استان‌ها با رویکرد ترغیب مردم در جهت کاهش سفرهای نوروزی و در راستای حمایت از برنامه‌های کنترل بیماری یاد شده اقدام نمایند.■

وزیر بهداشت در نامه‌ای به رئیس شورای سیاست‌گذاری ائمه جمعه کشور اعلام کرد

لغو نمازجمعه در تمامی شهرهای مراکز استان، تا اطلاع ثانوی

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و رییس ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا، در نامه‌ای به رییس شورای سیاست گذاری ائمه جمعه کشور، بر ضرورت لغو فریضه نمازجمعه در تمامی شهرهای مراکز استان به منظور پیشگیری از گسترش انتقال ویروس کرونا، تاکید کرد.

به گزارش سپید، متن نامه سعید نمکی به شرح زیراست؛

حجت الاسلام جناب آقای حاج علی اکبری

رئیس محترم شورای سیاست گذاری ائمه جمعه کشور

پیرو نامه شماره ۱۰۰/۱۶۰۶ مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۰۸ درخصوص عدم برگزاری نماز جمعه در ۲۳ استان کشور که به عنوان نقاط آلوده گزارش شده بود، با توجه به شیوع بیماری کروناویروس (COVID۱۹) در کلیه استان‌های کشور (۳۱ استان) ضروری است، دستور فرمایید، در همه شهرهای مراکز استان، تا اطلاع ثانوی نماز جمعه برگزار نگردد و در سایر شهرستان‌ها و شهرهای کوچک، کمیته‌ای متشکل از استاندار، نماینده ولی فقیه، امام جمعه و رییس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی، تشکیل و نقطه نظرات فنی رییس دانشگاه مورد عمل قرار گیرد. بدیهی است هرگونه تغییر در استمرار و یا رفع محدودیت به استحضار خواهد رسید.■

شادنوش، نماینده تام‌الاختیار وزیر بهداشت در گیلان:

سیاه‌نمایی در شرایط بحرانی، خیانت به مردم است

نماینده تام الاختیار وزیر بهداشت در گیلان گفت: «انعکاس کمبودها به مسئولان از وظایف روابط عمومی است، ولی سیاه نمایی و تضعیف روحیه افراد، در شرایط بحرانی، خیانت به مردم و کشور است.»

به گزارش سپید به نقل از ایسنا، مهدی شادنوش در نشست با مدیر و کارشناسان روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی گیلان با بیان اینکه در حال حاضر در یک جنگ تمام عیار با دشمن مواجه هستیم گفت: «کارکنان دانشگاه علوم پزشکی سربازان این جنگ هستند و کسانی که خود را سرباز این جبهه می دانند باید در وسط میدان قرار گیرند.» وی افزود: «در شرایط بحرانی کشور که رسانه های معاند، در پی تشویش اذهان عمومی برای سیاه نمایی وضعیت موجود در مراکز درمانی هستند، حوزه روابط عمومی با انعکاس رشادت ها و ایثارگری های کادر درمانی می تواند از غرض ورزی های دشمنان جلوگیری کند، آبروی کادر سلامت گیلان باید احیا شود، یکی از کارهای مهمی که می توان برای ایجاد روحیه نشاط و دلگرمی در کادر درمانی که خالصانه و عاشقانه در خط مقدم جبهه سلامت، بصورت شبانه روزی در حال فعالیت هستند، انجام داد، انعکاس صحیح و گسترده تلاش های این عزیزان است و این امر با دست توانمند کارکنان روابط عمومی امکان پذیر است.» نماینده تام الاختیار وزیر بهداشت در گیلان ادامه داد: «روابط عمومی با تحلیل کارشناسانه اخبار و گزارشات، می تواند در تنویر افکار عمومی مثمر ثمر باشد، در این راستا تشکیل کارگروه فعال و خلاق که در زمینه مستندسازی و ثبت گزارشات تخصص داشته باشد، بسیار موثر است، پیام تاثیرگذار پیامی است که کوتاه، قاطع، عمیق و رسا باشد، در حال حاضر دفاع از آبرو و حیثیت حوزه سلامت به ویژه کسانی که در خط مقدم مراکز درمانی هستند، بر عهده روابط عمومی است و در این راستا معرفی قهرمانان حوزه سلامت، یکی از وظایف مهم روابط عمومی است.» شادنوش در پایان گفت: «شرایط بحرانی کنونی تهدیدی است که می توان با برنامه ریزی به فرصت تبدیل شود، بارش افکار و استفاده از تجربیات و تخصص همکاران روابط عمومی برای پیام رسانی صحیح، موثر است، انعکاس جانفشانی های کادر درمانی در ایجاد حس همدلی و جلب مشارکت افراد تاثیرگذار است، این امر باید به گونه ای جذاب باشد که در سطح کشور و حتی جهان، بازتاب گسترده ای داشته باشد و با توجه به اینکه کار روابط عمومی، تیغ دو لبه است بنابراین باید در این زمینه بسیار هوشیارانه عمل کرد تا دشمن مجال سوءاستفاده نداشته باشد، انعکاس کمبودها به مسئولان نیز از وظایف روابط عمومی است، ولی سیاه نمایی و تضعیف روحیه افراد، در شرایط بحرانی، خیانت به مردم و کشور است.»■

جامعه پزشکی

رئیس سازمان نظام پزشکی در نامه به وزیر بهداشت:

مشکلات ارائه خدمت در مطب‌ها باقی است

اینجانب در مقابل مطالبات به حق همکاران تلاشگر جامعه پزشکی پاسخ شایسته‌ای ندارم

در پی بروز مشکلات متعدد برای تهیه ملزومات ضروری ایمنی و بهداشت فردی و وسایل حفاظتی بخش خصوصی درمان و مطب‌ها و کلینیک‌های خصوصی، رئیس سازمان نظام پزشکی در نامه‌ای به وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی خواستار دستور اکید ایشان برای رفع مشکل شد.

در حالی که مطب‌های خصوصی متخصصان داخلی، عفونی و ریه و پزشکان عمومی سطح اول شناسایی و ارجاع و مشاوره و درمان افراد مبتلا به مشکلات تنفسی و نیز موارد مبتلا به بیماری کرونا ویروس جدید(کووید ۱۹) هستند، پزشکان شاغل در این مراکز برای تهیه وسایل ساده حفاظتی مثل ماسک و مواد ضدعفونی کننده با مشکلات فراوان روبرو هستند و این مشکلات با وجود پیگیری‌های فراوان مسئولان سازمان نظام پزشکی مرتفع نشده‌است.

صبح امروز رئیس سازمان نظام پزشکی با ارسال نامه‌ای به وزیر بهداشت درخواست کرد تا این موضوع مورد توجه جدی قرار گرفته و در اولویت‌های آن وزارتخانه جای بگیرد.

متن نامه دکتر ظفرقندی به شرح زیر است:

جناب آقای دکتر نمکی

وزیر محترم بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

با سلام و احترام؛

همانطور که مستحضر هستید بخش عمده مراجعه بیماران مشکوک به بیماری کووید ۱۹ به همکاران مستقر در مطب‌ها، به خصوص همکاران عزیز پزشک عمومی و متخصصین عفونی، ریه و داخلی می‌باشد. ضرورت حفاظت کادر پزشکی در مطب‌ها و نیز امکان حفاظت خود بیماران در محیط مطب بر جنابعالی پوشیده نیست. علی‌رغم پیگیری مجدانه جنابعالی و مکاتبه با رئیس محترم جمهور و نیز پیگیری مکرر و مصرانه و هر روز اینجانب و همکاران من در سازمان نظام پزشکی مراکز شهرستان‌ها از مسئولین محترم وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و حتی تلاش برای تهیه ملزومات ضروری از قبیل ماسک و مواد آنتی سپتیک و ... از بازار آزاد، نتیجه مطلوب حاصل نشده و مشکلات ارائه خدمت در مطب‌ها باقی است و اینجانب در مقابل مطالبات بحق همکاران عزیز و تلاشگر جامعه پزشکی پاسخ شایسته‌ای ندارم. در کنار این شرایط بعضی اظهارنظرهای تهدیدی و غیر کارشناسی نیز مزید بر علت شده و نه تنها باعث حل مشکلات نمی‌شود بلکه موجب کاهش انگیزه تلاشگران خدوم جامعه پزشکی می‌گردد. امید است با دستور اکید جنابعالی، حل مشکلات فوق‌الذکر در زیر مجموعه‌های آن وزارت محترم با کمک سازمان نظام پزشکی مورد توجه جدی و اولویت قرار بگیرد و امکان ادامه خدمت شایسته برای همکاران ارجمند فراهم گردد.

دکتر محمدرضا ظفرقندی، رئیس کل■

مهلت مجدد ثبت‌نام آزمون ارشد پزشکی آغاز شد

مهلت مجدد ثبت‌نام آزمون کارشناسی ارشد رشته‌های علوم پزشکی از چهارشنبه ۱۴ اسفند ماه آغاز شد.

براساس اعلام مرکز سنجش آموزش پزشکی، ثبت نام و ویرایش اطلاعات آزمون کارشناسی ارشد سال ۱۳۹۹ رشته‌های علوم پزشکی از ۲۸ بهمن ماه از سایت این مرکز آغاز شد و این مهلت ۱۰ اسفند ماه پایان یافت.

این مرکز اعلام کرد: «به دلیل مشکلات پیش آمده در ثبت نام داوطلبان آزمون کارشناسی ارشد، مهلت ثبت نام و ویرایش کارشناسی ارشد ۹۹ از ساعت ۱۰ صبح چهارشنبه ۱۴ اسفند تا ساعت ۲۴ جمعه ۱۶ اسفند تمدید شد.» همچنین طبق جدیدترین تغییرات برای مدارک مورد پذیرش اعلام کرده است در همه رشته‌های مورد آزمون که فارغ‌التحصیلان کارشناسی رشته مهندسی بهداشت حرفه‌ای برای شرکت در آن آزمون مجاز هستند، فارغ التحصیلان کارشناسی رشته مهندسی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار نیز مجاز به شرکت در آزمون خواهند بود.

شهر لار نیز به مجموعه شهرهای محل آزمون کارشناسی ارشد گروه پزشکی سال ۹۹ اضافه شده است.آزمون کارشناسی ارشد سال ۹۹ در کلیه رشته‌ها "به جز رشته مددکاری اجتماعی" به صورت یک مرحله‌ای برگزار خواهد شد. آزمون کارشناسی ارشد سال ۱۳۹۹ گروه پزشکی در روزهای ۲۶ و ۲۷ تیرماه سال ۱۳۹۹ برای ۸۳ رشته گروه علوم پایه پزشکی و ۴ رشته داروسازی برگزار می‌شود. ■

در نشست مشترک مدیران شهری تهران با رئیس هیات اعزامی سازمان جهانی بهداشت عنوان شد

تحریم‌ها، مانعی برای مقابله با کرونا

ریچارد برنان: ایرانیان می‌توانند بحران کرونا را پشت سر بگذارند

رئیس هیات اعزامی سازمان بهداشت جهانی به ایران معتقد است که ایرانیان در مدیریت بحران‌های مختلف قوی، تاثیرگذار و کارآمد رفتار می‌کنند و می‌توانند بحران کرونا را نیز پشت سر بگذارند.

به گزارش سپید، ریچارد برنان روز چهارشنبه در نشست مشترک با مدیران شهری تهران در سازمان مدیریت بحران شهرداری پایتخت گفت: «این دومین سفر من به ایران است و معتقدم که مدیریت بحران در ایران قوی است؛ در سال گذشته میلادی نیز یک سیل بزرگ مناطقی از ایران را فرا گرفت اما کارهای بزرگی برای مقابله با سیل انجام دادید.»

رئیس هیات اعزامی سازمان بهداشت جهانی به ایران به تفاوت بین سیل و ویروس کرونا اشاره کرد و گفت: «تفاوت بین این ۲ نداشتن اطلاعات در مورد ویروس کروناست اما چیزی که ما را دلگرم می‌کند این است که ایران در فرودگاه‌های خودش پایش‌های مهمی را انجام می‌دهد و مسئولان به موضوع کنترل شیوع این بیماری توجه دارند.»

وی افزود: «امروز با یک بیماری جدید مواجهیم اما همه دست به دست هم می‌دهیم تا گروه‌های آسیب پذیر را شناسایی و به آنها خدمت‌رسانی کنیم، هدف دوم این است که تجربیات جهانی در مقابله با کرونا را با کنشگران اجتماعی به مردم منتقل کنیم، معتقدیم که همان‌قدر که ما می‌توانیم به شما تجربیاتی را منتقل کنیم شما هم می‌توانید دانش ما را در سطح جهانی در مواجهه با این ویروس بالا ببرید.»

برنان گفت: «فکر می‌کنم که شما پیشرفت‌های زیادی در مواجهه با این ویروس دارید و بخش‌های مختلف جامعه ایران با این ویروس درگیر شده‌اند و این اتفاقا خوب است که همه درگیر مقابله با این ویروس شده‌اند، امروز به آزمایشگاه‌های تشخیص ویروس رفتیم زیرا تشخیص به موقع این ویروس اهمیت بالایی دارد و جالب است که ایران به این سرعت توانسته آزمایشگاه‌هایش را تکمیل و مجهز کند.»

رئیس هیات اعزامی سازمان بهداشت جهانی به ایران اضافه کرد: «ما فکر می‌کنیم کاری که شما می‌توانید انجام بدهید این است که کسی اگر مریض شد منتظر چیزی نماند و سریع خودش را به مراکز درمانی برساند زیرا در غیر این صورت بیماری حاد می‌شود، باید به سرعت افراد مرتبط با بیماران هم قرنطینه شود زیرا یک فرد بیمار حاضر است خود را به مراکز درمانی برساند اما شاید اطرافیانش که علایمی ندارند این کار را نکرده و بروند داخل خیابان و محل کارشان.»

وی اظهار کرد: «تامین اقلام و تجهیزات درمانی و مراقبتی موضوع بسیار مهمی است و باید ایران بر روی رساندن اقدامات درمانی به بیماران متمرکز شود تا افراد به سرعت در چرخه درمان قرار بگیرند، تاخیر ورود کرونا به ایران در حدود ۵۰ روز موضوع مهمی است و باید به این موضوع توجه کرد و از تجربیات ایران در این حوزه استفاده کنیم تا در سایر نقاط جهان هم به موفقیت برسیم.»

مشکل پایانه‌های ورودی شهر تهران

در ادامه رضا کرمی محمدی مدیرعامل سازمان مدیریت بحران شهرداری تهران هم در این نشست گفت: «در شهرداری تهران با همکاری همه مدیران پنج کارگروه تشکیل شد تا کارها براساس یک روال منظم انجام شود نظیر کارگروه بودجه و منابع انسانی که هر کدام این کارگروه‌ها با ریاست یکی از مدیران کار خود را شروع کردند.» وی افزود: «یکی از مشکلات ما این است که ما در پایانه‌های ورودی شهر تهران محل قرنطینه نداریم اما تمام تلاشمان را می کنیم تا مسافران ورودی به شهر تهران را پایش کنیم و آنها عامل انتقال بیماری نباشند، تلاش می کنیم فروش آنلاین را در مراکز میوه و تره بار فعال کنیم و مدیران این بخش هم به ما وعده داده‌اند که ظرف یک هفته آینده این اقدام صورت گیرد.»

مدیرعامل سازمان مدیریت بحران شهرداری تهران گفت: «در سازمان بهشت زهرا تلاش شده است تا درخصوص انتقال فوت شدگان به سرعت عمل شود و همچنین پروتکل‌های لازم برای مقابله با انتقال بیماری در حین کفن و دفن انجام گیرد، ما اعتقاد داریم که موضوع افزایش آگاهی‌های عمومی برای مقابله با این بیماری از اهمیت بالایی برخوردار است و اگر به این موضوع اهتمام نشود بیماری به این زودی‌ها از بین نخواهد رفت.»

غلامحسین محمدی مشاور شهردار تهران نیز در این نشست گفت: «امروز بیماری‌ها به گونه‌ای رشد کرده‌اند که مشکلات مربوط به آنها معطوف به یک شهر، کشور و ملیت خاص نیست، اگر در یکی از بخش‌های دنیا اپیدمی رخ بدهد احتمال وقوع آن در سطح جهان مختوم است و شهرها هم سنگر برخورد با این بیماری‌ها هستند.» وی افزود: «در سال‌های اخیر با همکاری سازمان‌های مختلف تلاش شده است تا کیفیت زندگی مردم افزایش یافته و کاهش بیماری‌ها را شاهد باشیم، مسایل ملی در حوزه بهداشت را باید با رویکرد بین‌المللی حل کرد و در شهرداری تهران با همین رویکرد برنامه‌هایی را تعریف کرده‌ایم که پس از عبور از این بحران هم ادامه خواهیم داد.»

تحریم‌ها، مانعی برای مقابله با کرونا

مجید فراهانی رئیس کمیته بودجه و نظارت شورای شهر تهران نیز در این نشست تحریم‌های ظالمانه را مانعی برای مقابله با کرونا دانست و گفت: «تداوم تحریم‌ها به خصوص در حوزه بهداشت و عدم امکان انتقال پول برای خرید حداقل‌ها جهت مبارزه با کرونا، دامنگیر کسانی می‌شود که امکانات را از کشور ما دریغ کردند.»

وی اظهار کرد: «امسال با بحرانی مواجه هستیم که علاوه بر اینکه سلامت شهر را تحت تاثیر قرار داده، سلامت جهان را هم به خطر انداخته است، باید جهانی فکر کنیم و محلی عمل کنیم؛ اگر نتوانیم در مبارزه با کرونا در شهرمان موفق باشیم قطعا در مبارزه با کرونا در کشور شکست می‌خوریم و این امر به سمت کشورهای دیگر خواهد رفت.»

فراهانی اضافه کرد: « اگر تکه‌ای از دنیا با مشکلی مواجه شود این بحران تسری پیدا خواهد کرد. باید توجه کنیم امروز هر فرد و خانواده‌ای به عنوان کوچکترین نهاد اجتماعی، مسئولیت دارد و در پی آن هر محله و منطقه و شهر باید در این رابطه آمادگی لازم را کسب کند.»

عضو شورای شهر تهران ادامه داد: «تاسف خودمان را از اراده‌هایی که با جان انسان‌ها بازی می‌کنند اعلام می‌کنیم و تحریم‌های ظالمانه اجازه نمی‌دهند حداقل امکانات برای مقابله و پیشگیری از بیماری را داشته باشیم. تحریم‌ها بحث رعایت بهداشت، واردات ماسک و مواد ضدعفونی کننده و خرید دستکش را تحت تاثیر قرار داده و اجازه نمی‌دهد مبارزه، مسیر درست خودش را طی کند.»

فراهانی گفت: «عدم موفقیت ما دامن گیر سایرین خواهد شد و از نمایندگان بهداشت جهانی می‌خواهم این نکته را منتقل کنند، در صورت تداوم تحریم‌ها به خصوص در حوزه بهداشت و عدم امکان انتقال پول برای خرید حداقل‌ها جهت مبارزه با کرونا، این مسئله دامنگیر کسانی می‌شود که امکانات را از کشور ما دریغ کردند.»

راه اندازی خط ۶ سامانه ۱۳۷ مخصوص کرونا

زینب نصیری، مدیرکل سلامت شهرداری تهران نیز در این نشست اعلام کرد: «بر اساس هماهنگی‌های انجام شده توسط اداره کل سلامت شهرداری تهران با سامانه ۱۳۷ و سازمان فناوری و اطلاعات شهرداری تهران خط ۶سامانه ویژه ارتباط مردمی در خصوص تسهیل فرایند ارتباط با مدیریت شهری در خصوص بیماری کرونا راه‌اندازی شده است.»

وی در پایان اضافه کرد: «این خط ویژه ارتباطی در زمینه‌های ارائه پیشنهادات و انتقادات و ایده‌ها،ثبت درخواست اعطای اقلام و ملزومات و ثبت‌نام از داوطلبان برای اهدای اقلام و ملزومات فعالیت خواهد کرد. شهروندان تهرانی می‌توانند در هر یک از بخش‌های ذکر شده، با خط ۶ سامانه ۱۳۷ "سامانه جامعه ارتباطات مردمی با مدیریت شهری" تماس بگیرند و مطالب درخواستی یا گزارشی خود را که مرتبط با ابتلا به ویروس کرونا و مقابله با شیوع آن است، ارائه دهند.»

به گزارش ایرنا نخستین محموله کمک‌های بشردوستانه دولت جمهوری فرانسه عصر روز چهارشنبه با حضور سفیر فرانسه در تهران به مقامات وزارت بهداشت تحویل داده شد.

فیلیپ تیبو سفیر فرانسه در تهران در حاشیه این مراسم درباره این کمک‌ها گفت: «مقامات فرانسه با ارسال این کمک‌ها همبستگی خود را با دولت و ملت ایران نشان می‌دهند. این مشکلی است که محدود به مردم ایران نیست و ۷۰ کشور دیگر هم با آن درگیر هستند.»

سفیر فرانسه در تشریح کمک‌های سه کشور اروپایی گفت: «این محموله شامل اقلامی است که توسط مقامات ایرانی از ما درخواست شده بود و شامل دستگاه‌ها و کیت‌های مربوط به تست غربالگری و همچنین دیگر تجهیزات از جمله چکمه، لباس حفاظتی و دستکش برای پرسنل حوزه درمان است، این بخشی از کمک‌های فرانسه است. همچنین فرانسه، آلمان و انگلیس متعهدند از طریق سازمان بهداشت جهانی و دیگر سازمان‌های وابسته به سازمان ملل کمک‌های تکمیلی را به ارزش نزدیک به پنج میلیون یورو به ایران برای کمک به مبارزه با اپیدمی کرونا ارسال کنند.»

وی خطاب به مبتلایان به ویروس کرونا و پرسنل حوزه درمان اظهار داشت: «پرسنل حوزه بهداشت و درمان ایثارگرانه در حال مبارزه با این اپیدمی هستند و می‌خواهند این بحران را پشت سر بگذارند. ما بهبود مبتلایان به این بیماری را خواستاریم. همچنین همبستگی خود را با وزارت بهداشت ایران اعلام می‌کنیم.»

این دیپلمات فرانسوی درباره اعزام هیات پزشکی برای مقابله با کرونا به ایران هم تصریح کرد: «ما قاعدتا به درخواست‌های ایران پاسخ می‌دهیم. البته با پزشکان ایرانی نیز در ارتباط هستیم. انستیتو پاستور ایران با انستیتو پاستور فرانسه در ارتباط بوده و با یکدیگر در حال همکاری و تبادل نظر هستند، به زودی هیاتی از سازمان بهداشت جهانی به ایران می‌آید که در آن پزشکانی از کشورهای اروپایی به ویژه فرانسه در آن حضور دارند.»■

معاون بهداشت وزیر بهداشت در دیدار با جمعی از مدیران سازمان بهداشت جهانی:

امروز مدیریت کرونا افتخار است

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: «امروز دیگر نداشتن کرونا برای کشورها افتخار نیست، بلکه مدیریت کرونا افتخار است. ایران اکنون سه مرحله پیش از ورود کرونا، ورود کرونا و پس از ورود را پشت سر گذاشته و در هر سه مرحله اقدامات زیادی برای مهار این بیماری انجام داده است.»

به گزارش سپید، علیرضا رئیسی در دیداری با جمعی از مدیران سازمان بهداشت جهانی که در ستاد وزارت بهداشت، انجام شد، گفت: «ایران اکنون سه مرحلهٔ پیش از ورود کرونا، ورود کرونا و پس از ورود را پشت سر گذاشته و در هر سه مرحله اقدامات زیادی برای مهار این بیماری انجام داده است، پیش از ورود کووید ۱۹ اولین اقدامات اعلام هشدار و آماده باش به نظام سلامت کشور، تشکیل ستاد ویژه در وزارت بهداشت و کنترل مرزهای زمینی و هوایی بودند. علاوه بر تیم های مستقر در فرودگاه ها ۲۰ تیم بهداشت مرزی به مرزهای زمینی شرقی و غربی کشور اضافه شد.»

معاون بهداشت وزارت بهداشت ادامه داد: «در مرحله پس از پیدایش کرونا در ایران پس از قطعی شدن اولین مورد دو ساعت بعد از آن اعلام عمومی صورت گرفت و بلافاصله یک تیم از وزارت بهداشت به قم اعزام و بیمارستان کامکار این شهرستان با ۲۲۰ تخت در کمتر از ۶ ساعت از بیمار تخلیه و به بیماران کوید ۱۹ اختصاص یافت. در عین حال اولین اقدام ستاد این بود که در تمام استانها یک بیمارستان حداقل ۲۰۰ تختخوابی به کرونا اختصاص یافته و یک تا دو بیمارستان نیز به عنوان پشتیبان قرار گرفتند.»

وی افزود: «آموزش همگانی از طریق رسانه ها و تشکیل ستاد کشوری مبارزه با کرونا به دستور رئیس جمهور و به ریاست وزیر بهداشت اقدامات بعدی ایران برای مقابله با کرونا بود. اختیارات لازم از طرف رئیس جمهور به وزیر بهداشت تفویض و همه بخشهای دولتی و غیردولتی تحت امر این ستاد قرار گرفتند، تعطیلی لیگ های ورزشی، مدارس، دانشگاه‌ها، مراکز فرهنگی و هنری نیز بخش دیگری از برنامه مقابله با کرونا بود که انجام شد.»

رئیسی گفت: «افزایش تعداد دو آزمایشگاه به ۲۴ آزمایشگاه در کشور، به روز شدن آزمایشات، صدور دستورالعملهای ویژه بهداشت محیط و فردی برای مقابله با کرونا نیز در این راستا صورت گرفت، مرحله سوم مواجهه با بیماری کرونا در ایران با "بسیج ملی مقابله با کرونا" آغاز شد. هم اکنون این توانمندی وجود دارد که در کنار ۵۰ هزار نیروی بهورز و مراقب سلامت بتوان از توان ۳۰۰ هزار تیم نیز در جهت مقابله با کرونا بهره گرفت.»

معاون بهداشت وزارت بهداشت تصریح کرد: «همچنین سایتی با آدرس salamat.gov.ir راه‌اندازی شده است که افراد می توانند با پاسخ‌دهی به چند سوال غربالگری الکترونیکی شوند. شماره ۴۰۳۰ نیز راه اندازی شده است تا مردم بتوانند با متخصصان ارتباط برقرار کرده و مشاوره دریافت کنند، ۱۲۰۰ مرکز شبانه روزی یا ۱۶ ساعته برای خدمت رسانی سرپایی در شهرهای کمتر برخوردار و حاشیه شهرها ایجاد شده است. کمیته علمی کروناویروس نیز به طور مرتب پروتکل ها در حوزه بستری و درمانی را به روز رسانی می‌کند.»

در این دیدار جمعی از مدیران ارشد سازمان جهانی بهداشت، کریستف هملمن نماینده این سازمان در تهران، محسن اسدی لاری مدیرکل همکاری‌های بین‌الملل، محمد مهدی گویا رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر و رئیس مرکز سلامت محیط و کار حضور داشتند.■

چرا نباید دست‌هایمان را در دهانمان بگذاریم؟

دست‌هایم را می‌شویم تا سالم بمانم

■ ترجمه: هدا صادقیان حقیقی

کودکان، انگشت‌های آغشته به میکروب را به دهان خود می‌برند، چشمانشان را می‌مالند، حتی به‌عنوان افرادی که انگشت را داخل بینی فرو می‌برند، شناخته‌شده هستند. موجودات موذی روی پوست و غشای مخاط جایگزین می‌شوند؛ یک سطح پر از منفذ و مسیری آسان برای رسیدن به مکانی گرم و استقبال از مهاجرت میکروب‌ها.

آیا گذاشتن انگشتان در دهان کار نادرستی است؟

میکروب‌هایی که به چشمان شما می‌رسند می‌توانند باعث ایجاد هر مشکلی بشوند؛ از ورم ملتحمه حاد گرفته تا عفونت ترسناک. طبق نتایج مطالعه‌ای که در مجله میکروبیولوژی کاربردی منتشر شده، یک‌سوم تا یک‌چهارم میکروب آزمایش‌شده، از انگشتان افراد به دهان منتقل شده است بنابراین از وارد کردن یا تماس انگشتان به دهان خود به بهترین شکل ممکن خودداری کنید.

چگونه میکروب را از دست نوزادم دور کنم؟

یک پارچه را به صابون و آب آغشته و از آن برای پاک کردن دست کودک استفاده کنید. از پارچه دوم فقط با آب استفاده کنید تا باقی‌مانده صابون پاک شود. دست کودکتان را با استفاده از حوله کاغذی خشک کنید. نوزادان معمولا به مرطوب‌کننده نیاز ندارند، بنابراین تنها در صورتی که متخصص بهداشتی مانند پزشک آن را توصیه کرد، از آن استفاده کنید.

چگونه می‌توانم مانع کودک شوم تا انگشتانش را در دهانش نگذارد؟

اگر فرزند شما هنگام بی‌حوصلگی انگشت شست خود را می‌مکد، او را تشویق کنید که یک تصویر را رنگ کند، یک توپ را به جلو و عقب پرتاب کند، یا با رنگ انگشتی نقاشی کند. او را مورد تشویق زیاد قرار بدهید. هر وقت دیدید فرزندتان انگشت شست را از روی دهانش برمی‌دارد، به‌طور شایسته و تا جایی که می‌توانید او را تشویق کنید.

چرا دست‌های تمیز برای کودکان مهم است؟

میکروب‌ها در همه جا وجود دارند و ممکن است دست شما آنها را حمل کند و باعث ایجاد عفونت برای خود و عزیزانتان شود. کودکان در معرض عفونت‌ها و آسیب‌پذیر هستند، از این رو القای درست بهداشت فردی کافی در کودکان از جمله عادت به شستن دست‌ها برای سلامت و رفاه فرزندان حیاتی است.

کودکان به طور طبیعی فعال هستند. به این ترتیب دستان آنها هنگام حرکت به اطراف و لمس سطوح مختلف، میکروب‌ها را جمع می‌کنند. هنگامی که از همان دست‌های کثیف برای لمس صورت خود، مالیدن چشم یا قرار دادن انگشتان در دهان خود استفاده می‌کنند، خطر ورود میکروب به بدن وجود دارد که می‌تواند منجر به عفونت‌هایی مانند اسهال، بیماری‌های حاد تنفسی و بیماری‌های دست، پا و دهان بشود.

عادت شستشوی ضعیف دست، جان بسیاری از کودکان را در سراسر جهان می‌گیرد

هر ساله در کشورهای در حال توسعه، حدود ۱/۵ میلیون کودک در اثر بیماری‌های اسهالی به دلیل بهداشت ضعیف و دسترسی نداشتن به بهداشت مناسب جان خود را از دست می‌دهند. از این بیماری‌ها می‌توان جلوگیری کرد.

شستن دست‌ها راه‌حل ساده‌ای است که کودکان می‌توانند یاد بگیرند از خود در برابر بیماری‌های عفونی محافظت کنند. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، ارتقای سلامت از جمله آموزش و ارتقای شستشوی دست می‌تواند منجر به کاهش موارد اسهال تا ۴۵ درصد شود. با عادت دادن کودکان به شستن دست‌ها، که معمولا خط اول دفاع در برابر شیوع بسیاری از بیماری‌هاست، میزان عفونت به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد.

میکروب‌ها را با آب و صابون از بین ببرید

وادار کردن کودکان به شستن کامل دست‌های خود ممکن است ابتدا کار ساده‌ای نباشد اما به محض یادگیری روش‌های درست شستشوی دست و درک دلیل این کار، هیچ وقت این عادت را ترک نمی‌کنند.

مهم است که هنگام آموزش به کودکان نحوه تمیز نگه داشتن دست‌ها، حالت سرگرمی به وجود بیاورید. به عنوان مثال، والدین و مراقبان می‌توانند در قالب مسابقه یا بازی، شستشوی دست را اضافه کنند که بچه‌ها می‌توانند به طور فعال در آن شرکت کنند و شاید در پایان به خاطر تلاش‌هایشان پاداش بگیرند. این کار به آنها کمک می‌کند مراحل مختلف شستن دست را به خاطر بسپارند.

دست‌های تمیز برای مادر و پدر نیز هست

پرورش عادت خوب شستن دست فقط به کودکان محدود نمی‌شود، والدین و مراقبان نیز باید دست خود را بشویند زیرا می‌توانند میکروب را به فرزندان خود منتقل کنند. در گزارش بهداشت جهانی سال ۲۰۰۵ ذکر شده خانواده‌ها می‌توانند با شستن دست‌ها پس از دفع مدفوع، قبل از تهیه غذا و قبل از تغذیه کودک از بیماری جلوگیری کنند. تمیز نگه‌داشتن دست نوعی مسوولیت اجتماعی است که به کاهش خطر عفونت کمک می‌کند.

عمل ساده شستن دست‌ها با آب و صابون می‌تواند جان بسیاری از انسان‌ها را نجات بدهد.

زمان‌هایی که برای شستن دست‌ها مهم تلقی می‌شوند شامل موارد زیر است:

قبل از:
- آماده کردن و تهیه غذا
- صرف وعده‌های غذایی
- مراقبت از کسی که بیمار است.
- خوردن غذا یا تغذیه کودک
- درمان جای بریدگی
- دادن دارو

بعد از:
- استفاده از سرویس بهداشتی
- پاک کردن یا تخلیه بینی
- سرفه یا عطسه
- عوض کردن پوشک
- لمس سطوح متداول مانند دکمه‌های بالابر، دستگیره درها، دستگیره‌ها، رومیزی
- لمس زباله یا وسایل کثیف
- بازی یا تماس با حیوانات خانگی

درگیر دست کثیف نباشید. بامثال کودکان را هدایت کنید.

کودکان تمایل دارند از والدین و مراقبان به عنوان الگوهای نقش خود تقلید کرده و به عنوان نمونه از آنها پیروی کنند بنابراین والدین و مراقبان باید بانشان دادن عادت‌های بهداشتی و شخصی خوب، الگوی خوبی برای آنها باشند. شستن مناسب و درست دست‌ها یکی از آنهاست. جدای از شستن دست، رعایت شیوه زندگی سالم اهمیت بالایی دارد. از طریق رژیم غذایی سالم و ورزش منظم، سیستم ایمنی بدن در برابر بیماری‌ها تقویت می‌شود. این اقدام هم برای افراد جوان و هم پیر کاربرد دارد.

فعالیت مفید شستشوی دست

والدین و مراقبان می‌توانند از آهنگ مخصوصی برای شستن دست‌ها استفاده کنند و روش شستن آنها را به کودکان به طرز درست آموزش بدهند. مدت زمان آهنگ به عنوان زمان برای نشان دادن فرایند شستشوی دست استفاده می‌شود. مثلا ۳۰ ثانیه طول می‌کشد، پس شستن دست باید تا پایان آهنگ طول بکشد.

وقتی نمی‌توانید از صابون و آب استفاده کنید، ضدعفونی‌کننده دست را فراموش نکنید.

با مراجعه به برچسب محصول متوجه می‌شوید ضدعفونی‌کننده حداقل ۶۰ درصد الکل دارد. ضدعفونی‌کننده‌ها در بسیاری از مواقع می‌توانند به سرعت تعداد میکروب‌های دست را کاهش دهند.

طبق نتایج مطالعه‌ای که در مجله میکروبیولوژی کاربردی منتشر شده، یک‌سوم تا یک‌چهارم میکروب آزمایش‌شده، از انگشتان افراد به دهان منتقل شده است بنابراین از وارد کردن یا تماس انگشتان به دهان خود به بهترین شکل ممکن خودداری کنید

چگونه دست شستن از بروز بیماری جلوگیری می‌کند؟

بسیاری از بیماری‌ها و شرایط، با نشستن دست همراه صابون و آب جاری گسترش می‌یابند. شستن دست با صابون میکروب را از آن دور می‌کند و به جلوگیری از عفونت‌ها کمک خواهد کرد زیرا افراد غالبا چشم و بینی و دهان خود بدون اینکه متوجه باشند لمس می‌کنند.

مهم‌ترین قسمت شستشوی دست چیست؟

در کل، ۵ عنصر مهم برای شستشوی مناسب دست وجود دارد:
- مدت شستشو
- فرایند مکانیکی (مالیدن دست‌ها به هم)
- آب جاری
- خشک کردن
- پوشش پوست

چند بار در روز باید دستانم را بشویم؟

معمولا دست‌هایمان را قبل از غذا و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی می‌شوییم. اگر به این نکات توجه کنید، به طور متوسط باید حداقل ۱۱ بار در روز دست خود را بشویید (۳ بار قبل از غذا، ۸ بار بعد از استفاده از سرویس بهداشتی). این بدان معنی است که بیش از ۶ بار در روز به آسانی باید دستانتان را بشویید.

آیا صابون و آب میکروب‌ها را از بین می‌برد؟

صابون و آب میکروب‌ها را نمی‌کشند، بلکه آنها را به صورت خودکار از دست شما دور می‌کنند. در حقیقت، اگر دستان شما به وضوح کثیف یا آغشته به غذاست، صابون و آب از «ضدعفونی‌کننده دست» حاوی الکل موثرتر هستند زیرا پروتئین‌ها و چربی‌های موجود در مواد غذایی باعث از بین بردن قدرت میکروب‌زدایی الکل می‌شوند.

آیا شستن دست با آب گرم ضروری است؟

سازمان غذا و دارو در ادبیات پزشکی خود اظهار داشته آب گرمی که ضمن شستن دست‌ها باعث آزار نشود به اندازه کافی داغ نیست تا بتواند باکتری‌ها را از بین ببرد اما از آب سرد موثرتر است زیرا روغن‌های روی دست را برمی‌دارد و می‌تواند باکتری‌ها را در خود حل کند.■

منابع:
WWW.HEALTHHUB.SG
WWW.TIME.COM
WWW.CDC.GIV

چگونه دستان خود را از میکروب‌ها خلاص کنید؟

انواع میکروب‌ها یا پاتوژن‌ها می‌توانند باعث بیماری شوند.

۱. دستان خود را با آب تمیز و گرم یا سرد مرطوب کنید، شیر را ببندید و صابون بزنید.

۲. با مالیدن دست‌ها به همراه صابون، آنها را بشویید.

۳. دستان خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه روی هم مالش دهید.

۴. آنها را به خوبی و تمیز آبکشی کنید.■

چطور از کودکانمان در برابر کروناویروس محافظت کنیم؟

علائم بیماری کوئید-۱۹ در کودکان کمتر است

■ هما قلم‌سیاه

شیوع بیماری کرونا در ایران بسیاری از والدین به‌خصوص والدین بچه‌های مهدکودکی و مدرسه‌ای را نگران و مضطرب کرده است. این در حالی است که سال تحصیلی امسال با تعطیلی‌های زیادی به علت آلودگی هوا و بارش برف و یخبندان همراه شد و دانش‌آموزان را از درس و مدرسه دور نگه داشت. حال نگرانی والدین دو سو دارد. اگر فرزندشان را به مدرسه بفرستند، امکان ابتلای آنها به بیماری وجود دارد و اگر نفرستند بیش از پیش از درس‌ها عقب می‌مانند، مگر اینکه وزارت آموزش پرورش تمهیدات مناسبی در این زمینه در نظر بگیرد؛ یا مدارس را برای مدت طولانی تعطیل کند یا اقدامات لازم و دستورالعمل‌های مکفی صادر کند که البته با توجه به تعداد زیاد مدارس به‌خصوص در مناطقی که جمعیت دانش‌آموزان زیاد، امکانات بهداشتی کم و فضای کلاس‌ها کوچک است انجام همه این دستورات بدون وجود منابع کافی عملا امکان‌پذیر نخواهد بود.

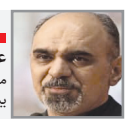
آیا کودکان به بیماری کرونا یا کوئید-۱۹ مبتلا می‌شوند؟

بسیاری بر این باورند که کودکان هم در تماس با ویروس کرونا به بیماری مبتلا می‌شوند اما میزان علائم و کشندگی آنها در کودکان سالم و بدون بیماری‌های زمینه‌ای به مراتب کمتر از بزرگسالان است. البته هنوز مشخص نیست که چرا کودکان خردسال آسیب‌پذیری کمتری نسبت به ویروس کرونا دارند.

ایان جونز، پروفسور ویروس‌شناسی دانشگاه ردینگ انگلستان در این زمینه می‌گوید: «به دلایلی که کاملا روشن نیست، به نظر می‌رسد کودکان از دست این عفونت فرار می‌کنند یا عفونت شدید نمی‌گیرند. به عبارت دیگر، کودکان بیماری خفیفی می‌گیرند که علائم ندارد، درنتیجه نیاز به مراجعه به پزشک یا بیمارستان نیست پس گزارش هم نمی‌شود.» ناتالی مک‌درموت، مدرس دانشگاه کالج لندن هم با این نظر موافق است: «سیستم ایمنی کودکان بالای ۵ سال و نوجوانان کاملا آماده مبارزه با عفونت‌های ویروسی است. آنها ممکن است به ویروس آلوده شوند اما به بیماری بسیار خفیف‌تری مبتلا می‌شوند که علائم عفونت نشان نمی‌دهد.» این موضوع سابقه هم دارد. بیماری سارس هم کودکان را کمتر بیمار کرد. عامل بیماری سارس که در سال ۲۰۰۲-۲۰۰۳ میلادی شایع شد، نوع دیگری از ویروس کرونا بود. سارس ۸ هزار نفر را مبتلا کرد و جان حدود ۸۰۰ نفر را گرفت (۱۰ درصد مرگ) که تعداد کمی از آنها کودک بودند. در سال ۲۰۰۷ میلادی مرکز کنترل بیماری‌های آمریکا ۱۳۵ مورد ابتلای کودکان به سارس را گزارش کرد اما گفت هیچ مرگی در کودکان و نوجوانان گزارش نشده است. خانم مک‌درموت علت این مساله را در تعطیلات سال نو چینی می‌داند و فکر می‌کند ممکن است کودکان به اندازه بزرگسالان در معرض ویروس قرار نگرفته باشند چرا که شیوع بیماری در تعطیلات سال نو چینی شروع شد، زمانی که مدارس تعطیل بود. همچنین بزرگسالان بیشتر نقش مراقبت از بیمار را برعهده دارند. آنها کودکان را محافظت می‌کنند یا اگر کسی در خانه مبتلا شد، کودکان را جای دیگری می‌فرستند. این اقدام هم می‌تواند از کودکان حفاظت کرده باشد. با این حال گسترش سریع این ویروس با افزایش موارد ابتلای کودکان همراه نبوده است.

کودکان ویروس‌ها را پخش می‌کنند. کودکان در واقع مستعد ابتلا و پخش عفونت‌های ویروسی هستند و به گفته متخصصان، حتی «پخش‌کنندگان اصلی» ویروس‌اند. ایان جونز، پروفسور ویروس‌شناسی دانشگاه ردینگ می‌گوید: «کودکان عفونت‌های تنفسی را به‌راحتی منتقل می‌کنند، آنچه که هر کس بچه‌اش مهدکودک می‌رود می‌داند.» شاید سیستم ایمنی کودکان بیشتر آماده مقابله به ویروس‌هاست یا ویروس خود را در کودکان به‌شکلی خفیف‌تر ظاهر می‌کند بنابراین آنها به پزشک و بیمارستان برده نمی‌شوند و ثبت و شناسایی نخواهندشد.■

کودکان را به اماکن شلوغ نبرید!



■ دکتر حمید عمادی
متخصص بیماری‌های عفونی

همه افراد از جمله کودکان در معرض ابتلا به «کرونا» هستند اما خوشبختانه بیماری در این گروه سنی وخیم نیست و معمولا شبیه سرماخوردگی که در دوران مدرسه شایع است، بروز می‌کند. مهم‌ترین نگرانی به این علت است که آلودگی کودکان به کروناویروس موجب سرایت به افراد خانواده و خصوصا سالمندان می‌شود. به همین دلیل توصیه بر تعطیلی مدارس و اجتماعات می‌شود تا از شیوع بیماری پیشگیری شود.

فرد بیمار در منزل بماند: بهترین راهکار این است که اگر فرد دچار علائم بیماری شد، در منزل بماند. خوشبختانه در ۸۰ درصد موارد از جمله کودکان، بیماری شبیه سرماخوردگی خودبه‌خود و بدون درمان خاصی بهبود می‌یابد. تنها در ۲۰ درصد بیماران نیاز به بستری در بیمارستان خواهد بود و به‌طور کلی ۲ درصد بیماران فوت می‌کنند. خوشبختانه این بیماری مرگبار نیست و فقط باید مراقب انتقال ویروس به افرادی بود که سیستم ایمنی ضعیف دارند. مبتلایان به بیماری زمینه‌ای در هر سنی باید علاوه بر پیشگیری، در صورت مشاهده علائم بیماری فوری به مراکز درمانی مراجعه کنند. افراد با سابقه پیوند عضو، مبتلایان به ایدز، بیمارانی که شیمی‌درمانی می‌شوند یا بیماری نقص سیستم ایمنی یا ناراحتی قلبی-عروقی یا بیماری ریوی، دیابت و دیالیز دارند از جمله کسانی هستند که باید احتیاط بیشتری کنند.

ماسک زدن دانش‌آموزان برای رفتن به مدسه کمک کننده است؟ واقعیت این است که استفاده از «ماسک» برای افراد سالم، توصیه نمی‌شود. ماسک تنها برای کسانی ضروری است که بیمار هستند تا از انتشار ویروس از طریق عطسه و سرفه پیشگیری کنند. البته برای کادر پزشکی و مراقبان بیماران نیز لازم خواهد بود.

بهداشت شخصی را به کودکان آموزش دهید: اولین راهکار برای پیشگیری از بیماری، رعایت بهداشت فردی و آموزش درست شستشوی دست‌ها به کودکان است. کودکان هم باید مانند بزرگسالان دستان خود را مرتب و زودبه‌زود بشویند. این کار به‌خصوص در مدارس بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، در زنگ‌های تفریح، قبل از خوردن میان‌وعده، قبل و بعد از غذاخوردن الزامی است. علاوه بر این، اگر دانش‌آموز دچار نشانه‌های بیماری باشد اصلا نباید در مدرسه حضور یابد. در رابطه با تغذیه نیز همان‌گونه که همیشه توصیه براصول غذایی درست می‌شود، در این شرایط نیز باید رعایت شود.■