



نشریه دانشجویی هلال مهربانی
دانشگاه علوم پزشکی فسا
سال چهارم، شماره هفتم،
آذرماه ۹۹



آخرین خبرها از ساخت واکسن کرونا

۵ اندکی صبر! سحر نزدیک است

۳ اندر احوالات فرد مبتلا به کووید ۱۹

۱۱ با کرونا در فصل سرما چه کنیم

۴ دانشجو



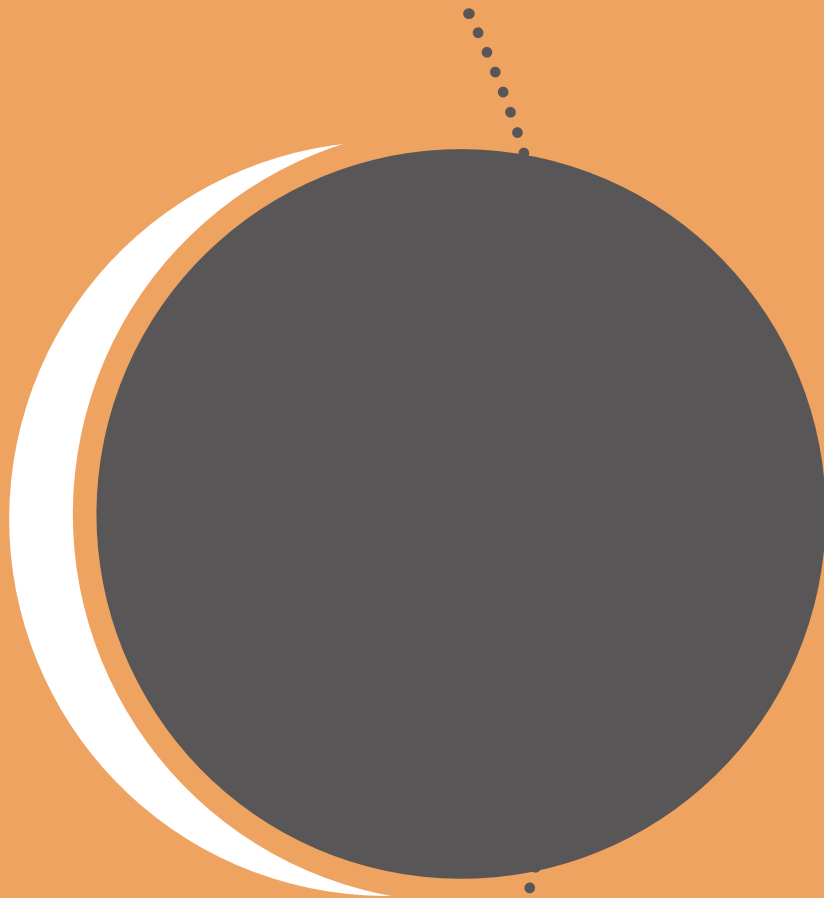
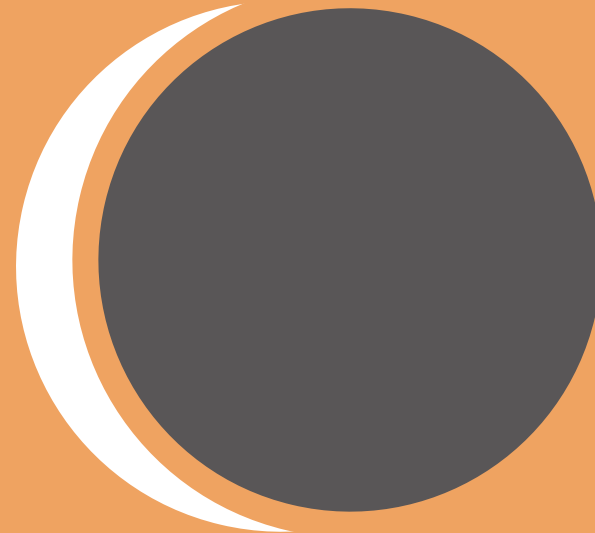
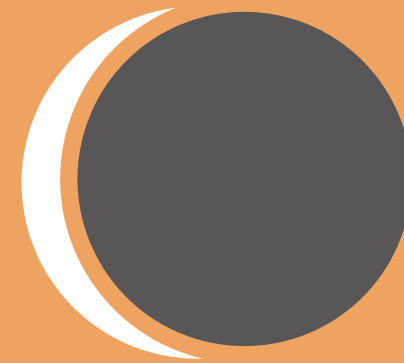
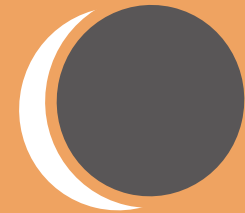


گاهنامه هلال مهربانی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی فسا
سال چهارم، شماره هفتم، آذرماه ۱۳۹۹

سخن سردبیر، مدیر مسئول و تا حدودی ویراستار

سلام! سلامی به گرمای دل هایتان در سردترین روزهای پاییز! و سلامی ویژه به ورودی های ۹۹ که هنوز رنگ دانشگاه را ندیدند و دانشگاه برایشان در گوشی های موبایل خلاصه می شود.
ان شالله که با رعایت پروتکل ها و عدم خروج از منزل، در صحت و سلامت کامل به سر ببرید.
گروه تحریریه هلال مهربانی، بار دیگر عزم خود را جزم کردند تا مطالبی مفید و سرگرم کننده، تهیه و به



شناسنامه

مدیر مسئول، سردبیر و ویراستار:

مریم سینا

صفحه آرا:

محمد راسخی

هیئت تحریریه:

فاطمه روحانی (سرپرست هیئت تحریریه)

ابین شماره)، فاطمه نسیم، سودابه

عسکری، محمد مهدی مطهری نیا،

عاطفه نظریان، مرجان نصری زاده، فاطمه

آزادیان، زهرا قاسمی، مرتضی جوانمردی

کانال کانون هلال احمر دانشگاه علوم

پزشکی فسا

helaLahmar_fums@

اینستاگرام نشریه

helal.mehrbani.mag@

علاقمندان جهت اعلام همکاری با

نشریه، به همین آدرس مراجعه کنند.

فهرست

سخن مدیرمسئول..... ۳

دانشجو..... ۴

اندر احوالات فرد مبتلا به کووید ۱۹..... ۶

اندکی صبر سحر نزدیک است!..... ۸

شیوع ویروس کرونا و سلامت روانی جامعه..... ۱۰

کرونا - فصل سرد و بارانی..... ۱۲

مجاهدان سفید پوش..... ۱۴

نکات ایمنی استفاده از وسایل گرمایشی..... ۱۶

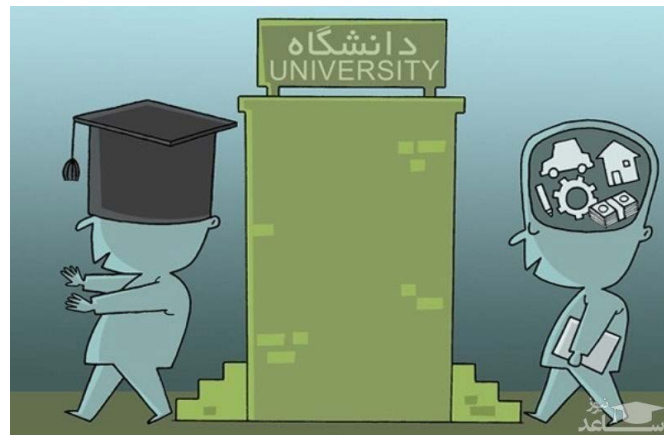
معرفی کتاب بهترین سال زندگی شما..... ۱۸

شعر کاش در را وا کنی!..... ۲۰



سمع و نظر شما دوستان برسانند. امید است
که این تلاش مثمر ثمر باشد و از این شماره از
نشریه راضی باشید.

آزادتمند شما، مریم سینا



دانشجو

فاطمه روحانی، پرستاری ۹۸

روز آزادی خواهی و استبداد ستیزی و ایستادگی
تاریخ مبارک

فرارسیدن ۱۶ آذر و روز دانشجو فرصتی دوباره برای
بررسی هویت تاریخی و رسالت ملی و دینی دانشجو
فراروی ما قرار میدهد.

ضمن بزرگداشت یاد و خاطره ی شهدای دانشجو و
تبریک این روز به تمام دانشجویان قصد دارم از این
مخلوق عجیب الخلقه بیشتر براتون بگم.

تعریف دانشجو به روایات مختلف:

۱) دانشجو منم آنکس که بیمار میباشد

ز استاد و کنفرانس و درس بیزار میباشد

ولی بهر گرفتن نمره مجبور به

جاسازی تقلب هایش در جوراب وجیب خود
میشود.

۲) دانشجو موجودی لاغر و نحیف که عمده غذای
او را کافور تشکیل میدهد معمولا سر کلاس افسرده
اما گاه با عشوه های خاص! دشمنی عجیبی با
کتاب داره کلا دانشجو موجود نفرین شده ای است.

۳) به نظرم زمانی میشه اسم دانشجو رو گذاشت رو
افراد که بتونن با قلب ۲۰ بشن و گرنه با خرخونی



باید ۲۱ شد.

یه قانونی داریم تحت عنوان قانون پايستگي
دانشجو که میگه دانشجو نه استخدام میشه
و نه فارغ التحصيل؛ فقط از درجه ای به درجه
دیگر و از دانشگاهی به دانشگاه دیگر میرود.

دانشجویان کلا موجودات عجیبی هستن یا
کلا خیلی اهل درس هستن و همیشه ردیف
اول جاشونه همه جا با جزوه و عینکاشون
دیده میشن وقتی هم کلاس تموم میشه تو
راهرو دنبال استاد میدوند یا فقط ادای بچه
درس خونا رو بیرون میارن و سر کلاس سوالی
از نظر خودشون خوبی رو میپرسن که استاد
با یه جواب سنگین که اصلا ربطی نداشت
آسفالتشون میکنه عده ای هم که کلا شب
امتحانی هستن و شب امتحان فقط دنبال
جزوه و حذف مطالبین (این که آسونه نمیدانم
سخته وقت ندارم بخونم)

و در نهایت یک نصیحت اگر تا حالا تجربه
خواب سر کلاس رو نداشتید بهتون توصیه
میکنم امتحان کنید. هرگز پشیمون نمیشین
زیرا!!!!!!

لذتی که در خوابیدن سر کلاس هست بخصوص
وقتی استادش سریش باشه تو خوابیدن لای
پرقو در کنار سواحل آنتالیا نیست که نیست.
حالا لذت قبولی توی همون درس بماند، اصلا
کلمات در توصیفش عاجزند.

دکتر علی شریعتی:

اگر اجباری که به زنده ماندن دارم نبود، خود را
در برابر دانشگاه آتش میزد.

اندر احوالات فرد مبتلا به کووید ۱۹

مصاحبه با خانواده ای که از پس کرونا برآمدند! به قلم عاطفه نظریان، هوشبری ۹۶

بسیاری از افرادی که ناخواسته به دام بیماری کرونا افتادند، روزها و دقایق سختی را پشت سر گذاشته اند. لحظاتی که بنا به گفته های آنها فکر نمی کردند گریبانشان را بگیرد. اکنون یک نفر از این بهبودیافتگان که از نزدیک ویروس کرونا را لمس کرده و چند روزی میزبان ناخواسته آن بوده تجربیات و حال و احوال خود را با ما به اشتراک گذاشته است تا آنان که هنوز بی خیال آسیب های این ویروس هستند به خود آیند و بیشتر دقت کنند و کسانی که در آغاز راه مبارزه هستند نیز بتوانند با بهره گیری از این مطالب، راه مبارزه با این بیماری را پیش گرفته و آن را بهتر کنترل کنند.

از ریه هایم درگیر شده است. بعد از آن به قرنطینه خانوادگی در منزل شخصی رفتم.

از حال و هوای آن روزهایی که به بیماری مبتلا شدید بگویید، اینکه چگونه مبتلا شدید؟

آیا آن زمان افراد خانواده تان دچار مشکل شدند؟ انتقال درون خانوادگان چگونه بود؟

بلافاصله بعد از مثبت شدن جواب تست از طرف مرکز بهداشت با بنده تماس گرفتند و شرایط قرنطینه خانگی مثل اتاق دارای پنجره و بستن دائم در اتاق و... به من آموزش داده شد و به من توصیه کردند وسایل اضافی از اتاق برداشته شود و یک سطل سردار برای جدا سازی ماسک و دستکش و... در اتاق قرار داده شود. طبق توصیه پرسنل بهداشت لباس هایم جدا از دیگران شسته شد و ظروف غذا نیز جدا شسته شد. در حد امکان از ظروف پلاستیکی استفاده کردم و جهت مراجعه به سرویس بهداشتی و حمام در راهرو خانه ماسک و دستکش استفاده کردم و طبق توصیه مرکز بهداشت بعد از هر بار استفاده از سرویس بهداشتی و حمام، شیرالات و سطوح و دستگیره در و... را با

با سلام دبیر هستم پنجاه سال سن دارم. من در تاریخ ۱۹/۵/۹۹ با وجودی که همه پروتکل های بهداشتی را رعایت میکردم یکباره دچار علائم مشکوک به کرونا شدم. درباره اینکه چرا، چطور و در کجا آلوده شده ام، خیلی فکر کردم و با توجه به اینکه در یک ماه اخیر از محل سکونت خارج نشده ام، به این نتیجه رسیدم که به دلیل حضور در جمع اطرافیان به کرونا مبتلا شده ام. در ابتدا سردرد بسیار کشنده ای گرفتم که غیرقابل تحمل بود. در عرض پنج شش ساعت بویایی و چشایی ام را از دست دادم و بعد از دو سه ساعت تب و لرز کردم. بدن درد بسیار شدید که در ناحیه کمر و پهلوی هایم شروع شد و کمی بعد حالت تهوع گرفتم و علائم گسترش پیدا کرد و بدتر شد. بلافاصله خودم را در اتاق دارای تهویه مناسب قرنطینه کردم. با توجه به علائم مشکوک به پزشک (درمانگاه کووید) مراجعه کردم که بنا به صلاح دید پزشک تست دادم و متأسفانه تستم مثبت شد. با توجه به سرفه ای که داشتم زیر نظر پزشک متخصص عفونی بعد از سیتی اسکن از ریه ها متوجه شدم ده درصد



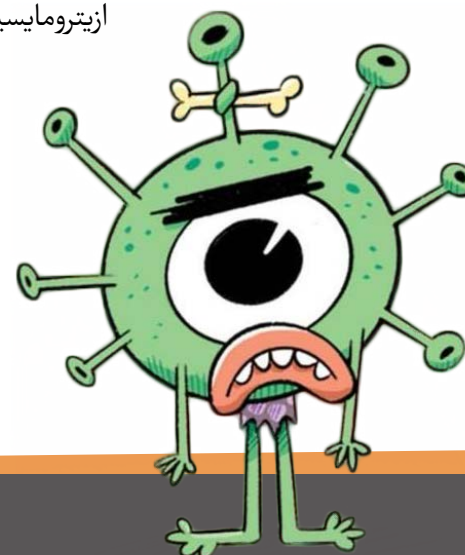
محللول حاوی نهصد سی سی آب و ده سی سی وایتکس با استفاده از آب پاش ضد عفونی کردم. دو هفته خانواده رعایت کردند و خوشبختانه با رعایت کامل، دیگر اعضای خانواده ۴ نفره ما مبتلا نشدند.

تجویز پزشک به شما مصرف چه داروهایی بود؟

داروهای لازم را طبق نظر پزشک مصرف کردم. داروهای ضد سرفه، ضد تنگی نفس، ضد تب و تقویتی مثل روی، جنسین، مولتی ویتامین، زینک، ویتامین دی، ایزترومایسین، تاوانکس، ایروکست، ادلت کلد و ناپروکسن

سیر بیماری تان چگونه بود؟

در تمام این دو الی سه هفته ای که با کرونا درگیر بودم و هنوز هم کاملاً بهبود نیافته ام، صبح ها حالم به اندازه ای خوب می شد که امیدوار می شدم که



وضعیت من رو به بهبودی می رود. ولی با گذشت ساعاتی از روز بیماری دوباره خودش را بر من تحمیل میکرد. به طوری که در ساعاتی از روز از پاسخ دادن به یک تماس تلفنی هم عاجز می شدم.

سر درد بعد از سه روز خاتمه یافت و بدن درد بعد از یک هفته و سرفه بعد از چهارده روز کم شد که نزدیک به یک ماه ادامه داشت که با پزشک در میان گذاشتم و فرمودند که علائم سرفه و حتی عدم حس چشایی و بویایی ممکن است تا یک ماه ادامه دار باشد و جای نگرانی نیست و بعد از ۱۴ روز قرنطینه، اکثر علائم رفع شد؛ اما ضعف بدنی تا حدود یک ماه ادامه دار بود که با مصرف بیشتر مایعات و پروتئین و حبوبات و سبزیجات و میوه تا حدودی رفع شد. طبق نظر پزشک از مصرف آبمیوه صنعتی و چای نبات و غذا های چرب و شیر و ماست تا دو هفته پرهیز کردم و بعد از ۱۴ روز و خروج از قرنطینه همچنان در محیط خانوادگی و محل کار تا ۲۱ روز از ماسک استفاده نمودم.

توصیه من به آنهایی که علائمی شبیه به کرونا دارند، فقط استراحت و استراحت است. استراحت به معنی ماندن در خانه و استفاده از خودرو شخصی برای هر کاری نیست، بلکه در صورت لزوم از صحبت کردن نیز پرهیزید و فقط در رختخواب تان دراز بکشید.

تجویز اینکه چه موقع به پزشک مراجعه کنید یا نکنید، در صلاحیت من نیست، بلکه بنده چند تجربه کوچک را با شما در میان گذاشتم. اگر امروز به قبل بازمی گشتم، نکات بهداشتی را بسیار رعایت می کردم تا به این بیماری مبتلا نشوم و از مردم هم می خواهم با درخانه ماندن و دوری از تجمعات، آنچه را ما تجربه کردیم دیگر تجربه نکنند. چند هفته در خانه ماندن کار سختی نیست و اگر هم مسوولان در این خصوص توصیه هایی دارند در اصل برای سلامت مردم است. من از مردم عزیز خواهش میکنم تا در خانه های خود بمانند و این بیماری را جدی بگیرند و همه توصیه های بهداشت فردی را رعایت کنند و فکر نکنند که این بیماری یک روزه درمان می شود.



افراد تزریق میشود و ایمنی حاصل از این واکسن ۲۸ روز بعد از تزریق دز اول و ۷ روز بعد از تزریق دز دوم حاصل میشود. اما واکسن مودرنا در فاصله چهار هفته به میزان دو دز به افراد تزریق میشود.

شرایط نگه داری واکسن ها به شرح ذیل میباشد: واکسن شرکت فایزر باید در دمای منفی ۷۰ درجه سلسیوس نگهداری شود و برای انتقال آن به سایر کشور ها باید این شرایط دمایی رعایت شود. در صورتی که واکسن تولیدی مودرنا در دمای ۲ الی ۸ درجه سلسیوس تا یک ماه و در دمای منفی ۲۰ درجه تا ۶ ماه قابل نگهداری است.

اما تا زمانی که واکسن به دستمان برسد، وظیفه ما چیست؟ تا آن زمان باید پروتکل های بهداشتی را رعایت کنیم و با عدم توجه به آنها جان خود و دیگران را به خطر نیندازیم. زیرا در بین ما عزیزی وجود دارند که جزو گروه های پر خطر می باشند که در صورت ابتلا جانشان به خطر خواهد افتاد. طبیعتاً هیچکدام از ما دلمان نمیخواهد که عزیزانمان در بستر بیماری ای باشد که اصلاً مشخص نیست قرار است به کجا ختم شود.

همچنین رعایت نکات بهداشتی متعاقباً باعث خواهد شد اندکی از بار روی دوش کادر درمان قهرمانی که جانانه برای سلامت مردم میجنگند کم شود تا بلکه اندکی استراحت کنند. #من-ماسک-میزنم

سپری میشود؛ اندوه و غم عزیزی که جلو چشمان جان میدهند بی آن که بتوانیم کاری برایشان بکنیم و سهم همه ما فقط همین اندوهیست که ب سینه مان می نشیند.

شرکت دارو سازی فایزر موفقیت خود را در تولید واکسنی با تاثیر ۹۰٪ را اعلام کرد. این شرکت و شریک آلمانی اش (بیوان تک) نخستین شرکت هایی بودند که براساس نتایج فاز آخر مطالعات بالینی از موفقیت واکسن کرونا خود خبر دادند. در حالی که پیش از این اعلام شده بود که حتی اگر واکسنی با تاثیر گذاری ۵۰٪ تولید شود میتواند جلوائین اپیدمی را بگیرد. سازمان بهداشت جهانی نیز بعد از اعلام اثرگذاری ۹۰ درصدی این واکسن اعلام کرد که این واکسن ممکن است وضعیت اپیدمیولوژیک کرونا را تا مارس ۲۰۲۱ کاملاً تغییر دهد و همچنین این سازمان اعلام کرده است که نتایج این واکسن بسیار مثبت بوده است.

براساس تازه ترین خبر ها نیز شرکت دارو سازی مودرنا به عنوان دومین شرکت موفق در تولید واکسن کرونا اعلام کرده که واکسن تولیدی اش تا ۹۴/۵ درصد موثر بوده است. هر دو این واکسن ها از مسیر استفاده از یک فناوری نوین ب نام RNA پیام رسان ساخته شده اند. اخبار تولید این واکسن ها در زمانی منتشر شده است که این ویروس خائن نزدیک ب ۵۵ میلیون نفر را در سراسر جهان الوده کرده منجر ب مرگ بیش از ۱ یک میلیون ۳۰۰ هزار نفر شده است.

گفته شده است که واکسن تولیدی شرکت فایزر در دو دز به

محققان و کارشناسان زیادی در سراسر جهان در تلاشند واکسن covid-19 را توسعه بدهند تا از شیوع بیشتر این ویروس منحوس جلوگیری کنند.

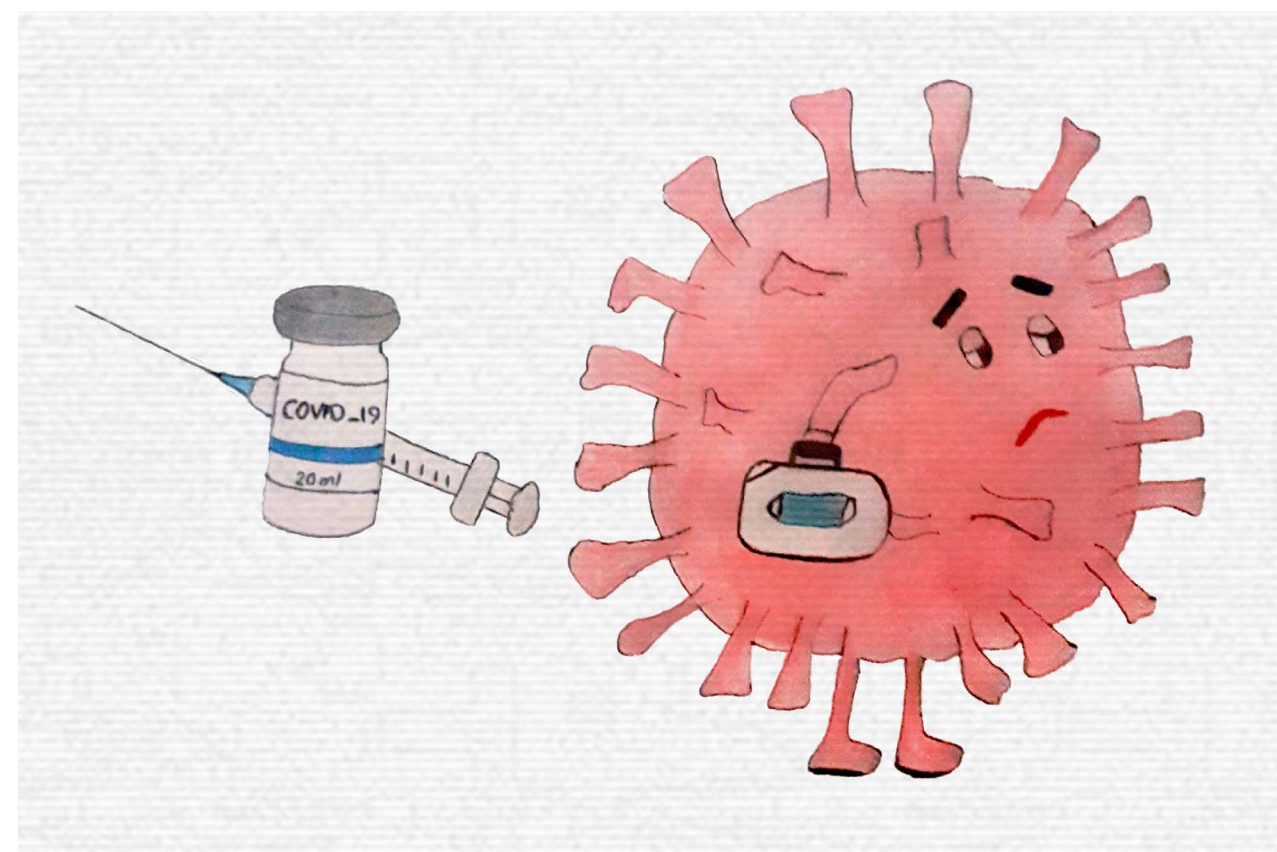
هر چند روز یک بار اطلاعات موجود درباره این ویروس بسیار مسری روزرسانی میشود و سازمان جهانی بهداشت طی بیانیه های مختلف ابعاد جدیدی از آن را به اطلاع عموم میرساند.

شاید زمان خداحافظی با این ویروس فرا رسیده باشد! درست چند روزی است که بعد از ماه ها درگیری با کرونا، خبری در رسانه ها منتشر شد که قطعاً بهترین خبر ممکن در طول این روز هایی ست که هر روزش با اندوه

آخرین اخبار از واکسن کرونا

اندکی صبر! سحر نزدیک است!

فاطمه نسیم، بهداشت عمومی ۹۸



شیوع ویروس کرونا و سلامت روانی جامعه

سودابه عسکری، هوشبری ۹۸

با ظهور اپیدمی کرونا زندگی روانی میلیون ها انسان در سراسر دنیا مورد تهدید قرار گرفته است. این بیماری ویروسی همه گیر نه تنها میزان بالایی از مرگ میر ناشی از عفونت ویروسی را به همراه داشته بلکه باعث بروز خطرات و فجایای روانی بسیار متعددی شده است.

پیش بینی ناپذیری این اپیدمی باعث شده که توانایی و پتانسیل بسیار بالایی برای ایجاد ترس روان شناختی در بین افراد داشته باشد. در مدت چندین ماه که از شیوع این ویروس میگذرد پژوهش های متعددی درباره پیامد های روان شناختی آن در جامعه انجام شده است.

شیوع آسیب های روانی ویروس کووید ۱۹ از زمان همه گیری این ویروس کاملاً مشهود بوده است. این اپیدمی باعث ایجاد سردرگمی شده و شرایط روزمره و زندگی افراد جامعه را به شکل چشم گیری تغییر داده است و اثرات روانی مخربی مانند حس ترس و اضطراب را به همراه داشته است. با توجه به شرایط قرنطینه ایجاد شده و تعطیلی مدارس و دانشگاه ها قشر جوان جامعه احساس منفی شدیدی را احساس میکنند.

این همه گیری اثرات روانی منفی بر جامعه وارد کرده است. از سمتی گسترش شایعات و نگرانی ها در مورد کمبود غذا و لوازم بهداشتی اضطراب افراد جامعه را بالاتر می برد. در این شرایط رفتار پیش واکنشی از ترس در میان مردم شکل گرفته است. ناشناخته بودن این ویروس و عدم قطعیت در مورد درمان و واکسن مربوط به این بیماری عفونی باعث القا حس ترس بیشتری نسبت به این بیماری شده که از طرفی این حس ترس باعث ضعف سیستم ایمنی بدن و در نتیجه افزایش شمار مرگ و میر را به دنبال دارد این فرآیند چرخه وار باعث شده است که روز به روز بر میزان فشار روانی اقشار مختلف جامعه به خصوص افراد کم درآمد و قشر آسیب پذیر اقتصادی افزوده میشود.

قرنطینه خانگی اثرات مخربی را به دنبال دارد. ضعف در کنترل حس خشم، افزایش میزان سردرگمی فرد، ترس از بیماری، خستگی روانی، اطلاعات ناکافی و ضررمالی از عوامل استرس زایی زمان قرنطینه هستند. قرنطینه باعث القا حس ناخوشایندی در فرد میشود. جدا شدن از عزیزان، عدم اطمینان نسبت به وضعیت جسمی، از دست دادن آزادی و بی حوصلگی میتواند اثرات چشمگیری بر فرد ایجاد کند. اثرات روانشناختی قرنطینه صرفاً محدود به زمان فاصله گیری نیست و می تواند ماه ها و یا حتی سال ها بعد ظهور کند.

ضرر مالی در افرادی که قادر به کار نیستند باعث بروز مشکلات اقتصادی - اجتماعی جدی میشود و منجر به اختلال روانی، خشم و اضطراب شدید تری میشود. پژوهش ها نشان میدهد حتی افرادی که از قبل در شرایط نرمال روانی قرار داشته اند در دوران قرنطینه به دلیل انزوای اجتماعی واکنش های حاد استرس زا در برابر حوادث و اتفاقات روزمره از خود نشان دهند. این پاندمی میتواند افکار و اضطراب وسواس رفتاری، احساسات منفی افسردگی و حساسیت به خطر اجتماعی را افزایش دهد. در مقابل باعث کاهش احساس رضایت شادی در افراد میشود.

احساسات منفی طولانی مدت که به دلیل نبود آینده روشن درمورد این همه گیری است، نه تنها سلامت جسمانی فرد را تحت تاثیر قرار میدهد، بلکه سلامت روانی به ویژه احساسات شناخت شخصیتی فرد را تحت تاثیر قرار میدهد. احساس منفی طولانی مدت اثرات مخربی بر سیستم ایمنی فرد دارد و تعادل مکانیزم های فیزیولوژیکی نرمال افراد را از بین میبرد و در این صورت شکل حاد تری از این بیماری در صورت ابتلا مشاهده میشود. همچنین عدم آگاهی از شرایط آتی باعث ناهماهنگی شناختی و ناامنی میشود. افراد جامعه خطر ابتلا را بیشتر حس میکنند و شیوه رفتاری محافظانه ای در پیش میگیرند. بنا بر تجربه ایجاد شده

درباره شیوع بیماری های همه گیر قبلی یک فرد با اضطراب بهداشتی بالا به اشتباه درد های عضلانی خوش خیم یا علائم مشابه را به عنوان علائم و نشانه های ابتلا تشخیص داده و این امر باعث افزایش اضطراب روانی میشود.

با توجه به این که شیوع بیماری های عفونی پتانسیل زیادی برای سرایت روانی دارند و معمولاً منجر به ترس و اضطراب و انواع مشکلات روانی میشوند، با گسترش جهانی این ویروس دولت ها باید با تدوین و اجرای برنامه های راهبردی هماهنگ به رفع نیازهای مربوط به بهداشت روانی و مشکلات پسا کرونا بپردازند.

کرونا- فصل سرد و بارانی

فاطمه ازادیان، پرستاری ۹۶



بادی علیه کووید را نساخته باشد و ابتلای مجدد به کووید هرگز به معنای ابتلای شدید تر و یا خفیف تر نیست.

-تاکید بر پرهیز از ترس و اضطراب

-افزودن این نکته که راه های پیش گیری از آنفولانزا تقریباً همان راه های پیش گیری از کرونا هستند و مردم باید در فصل پاییز و زمستان رعایت بهداشت فردی و جمعی را دو چندان مد نظر داشته باشند.

نسخه کرونایی سازمان بهداشت جهانی برای پائیز

۱. آهسته و بی هیجان حرف زدن برای جلوگیری از پراکندگی بزاق دهان
۲. داشتن ۱۵ دقیقه تحرک بدنی در هفته
۳. عطسه کردن در یقه لباس در صورت نداشتن دستمال و ماسک
۴. مصرف ۵ وعده میوه و سبزی روزانه
۵. نخوردن فست فود و غذاهای پرچرب تا حد امکان
۶. داشتن ۳۰ تا ۴۰ دقیقه پیاده روی روزانه در معرض نور آفتاب
۷. پرهیز از کاهش یا افزایش وزن
۸. مصرف مکمل ها برای تقویت ایمنی بدن زیر نظر پزشک
۹. مصرف حداکثر ۵ گرم نمک و شکر در روز
۱۰. خودداری از مصرف آنتی بیوتیک ها بآنها نشانه کوچکی

و از انجایی که با شروع شدن فصل پائیز بارش باران و برف نیز افزایش پیدا کرده، رطوبت می تواند باعث شود تا ماسک کارایی اصلی خود را از دست بدهد. پس ممکن است اغلب افراد کنجکاو باشند که چگونه می توان در این فصل از ماسک ها برای پیش گیری از ویروس کرونا استفاده کرد؟

- توصیه میشود در روز های بارانی در هنگام استفاده از ماسک چنانچه صورتتان خیس شد حتماً آن را خشک نموده و از ماسک جدید و کاملاً خشک استفاده نمایید. پس حتماً ماسک اضافه با خود همراه داشته باشید چون در صورت خیس شدن در فیلتر کردن باکتری ها تاثیر کمتری دارند.
- همچنین در هر شرایطی بایستی در صورت مرطوب شدن ماسک حتی به دلیل صحبت کردن متمادی نیز ماسک خود را تعویض نمایید.

آنچه برای تقویت سیستم ایمنی باید بخورید:

- ویتامین «دی»؛ از مادر برابر کووید ۱۹ محافظت می کند یا مطمئناً از شدت آن می کاهد، اما نباید بیش از دوز توصیه شده روزانه مصرف کنید؛ زیرا مقدار زیاد آن می تواند به کلیه ها آسیب برساند و حتی در صورت ابتلا به ویروس کرونا، بیمار را در معرض خطر جدی قرار دهد.
- غذاهای آنتی اکسیدانی می توانند به محافظت افراد در برابر علائم کووید کمک کنند.
- غذاهای حاوی روی، ویتامین «سی»، زرد چوبه، پروبیوتیک ها را در برنامه غذایی تان بگنجانید.
- پیروی از یک رژیم متعادل و مناسب روده با مقدار زیادی میوه و سبزیجات و مصرف مایعات کافی.

پاسخ به چرایی ابتلای مجدد بهبود یافتگان کووید ۱۹؟

ابتلای مجدد به کووید ۱۹ تنها در بیمارانی دیده می شود که در ابتلای اول بدنشان آنتی بادی مناسب و مقدار کافی آنتی

اجتماعی انتخاب کنید.

شستن دست ها و پوشش صورت هنوز هم بهترین روش برای حفاظت از خود در محیط داخلی است.

دکتر گریگوری پولنر در کلینیک مایو در ایالات متحده معتقد است که دستگاه تصفیه هوا می تواند کمک کنند اما باید فیلتر ها را مرتباً تعویض کنید.

اما برخی کارشناسان معتقدند که دستگاه تصفیه هوا ضرورت ندارد و باز کردن پنجره ها به تنهایی می تواند کمک کننده باشد.

ماسک و هوای سرد و بارانی

همه ما میدانیم که ماسک های جراحی یکبار مصرف هستند

با سرد شدن هوا، اجتماع مردم در فضاهای بسته و گرم بیشتر خواهد شد و این شاید ابتلای به این دو بیماری - آنفولانزا و کووید - را افزایش بدهد. لذا به مردم توصیه میشود به این نکته توجه داشته باشند که هرگونه علائم سرماخوردگی و یا شبه سرماخوردگی را در فصل پائیز، کرونا فرض کنند مگر اینکه خلافش ثابت شود.

چگونه با خیال راحت در فضاهای داخلی ملاقات داشته باشیم؟

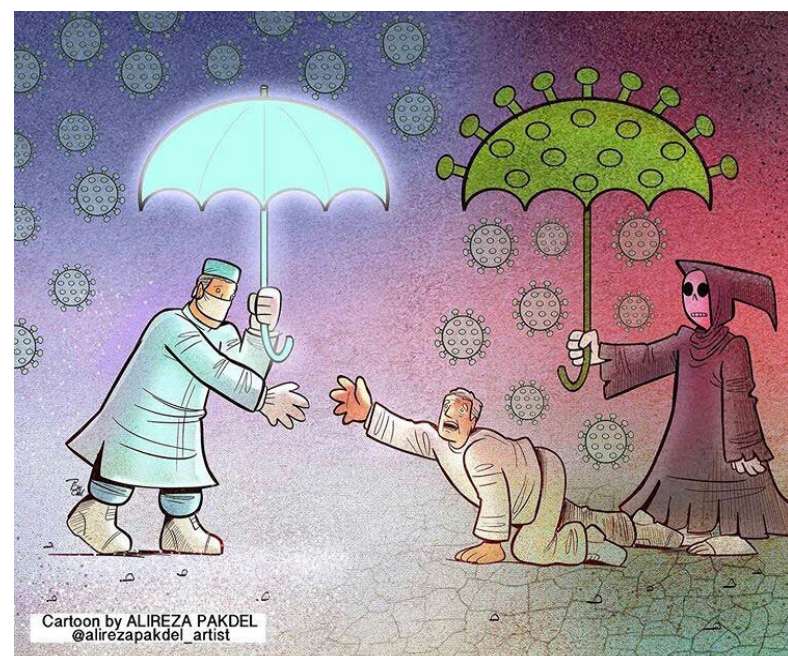
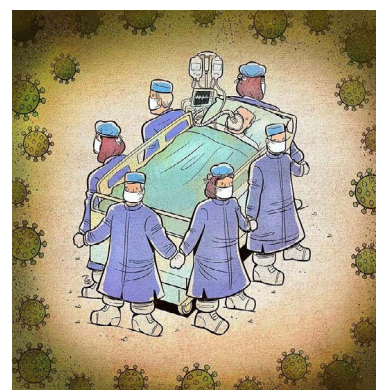
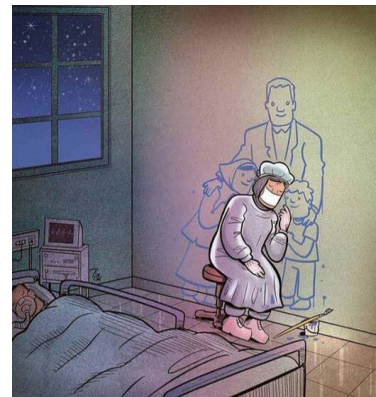
فضاهای داخلی با جریان هوای ضعیف یکی از بالاترین ریسک های محیطی محسوب می شود، چون ذرات می توانند ساعت ها در فضاهای داخلی با تهویه هوای ضعیف باقی بمانند. بنابراین مکانی را با تهویه مناسب و امکان ایجاد فاصله

مجاهدان سفید پوش

محمد مهدی مطهری نیا، پرستاری ۹۹

کادر درمان، به ویژه پرستاران، از ابتدای شیوع ویروس کرونا در خط مقدم مبارزه با این بیماری در حال تلاش بودند. با اینکه برخی از آنان روزهای زیادی دور از عزیزانشان، در مراکز درمانی مشغول فعالیت بودند؛ اما همچنان با تمام توان به فعالیت خود و حفظ جان بیماران ادامه می دهند.

در این روزهای سخت کرونایی آن ها لباس و تجهیزات مخصوص به تن کرده و با تمام وجود سعی می کنند محافظ جان بیماران باشند و "از خود گذشتگی" را به زیبایی معنی کنند.



شیوع بیماری کرونا استرس و فشار اضافه ای بود که به کادر درمان و پرستاران وارد شد. ناشناخته بودن بیماری و ماهیت آن، بد حال شدن و فوت بیمارانی که به طور غیر منتظره از دست رفتند، سرعت بالای انتقال بیماری و شهادت جمعی از کادر درمان بر این فشار و استرس افزود.

استفاده وسایل حفاظتی در این دوران با وجود کار زیاد، خستگی، سختی امر مراقبت از بیماران و همچنین دور ماندن طولانی از خانواده و حتی گاهی اقامت در بیمارستان را می توان به عنوان سایر تفاوت های کار پرستاری در ایام کرونا مطرح کرد.

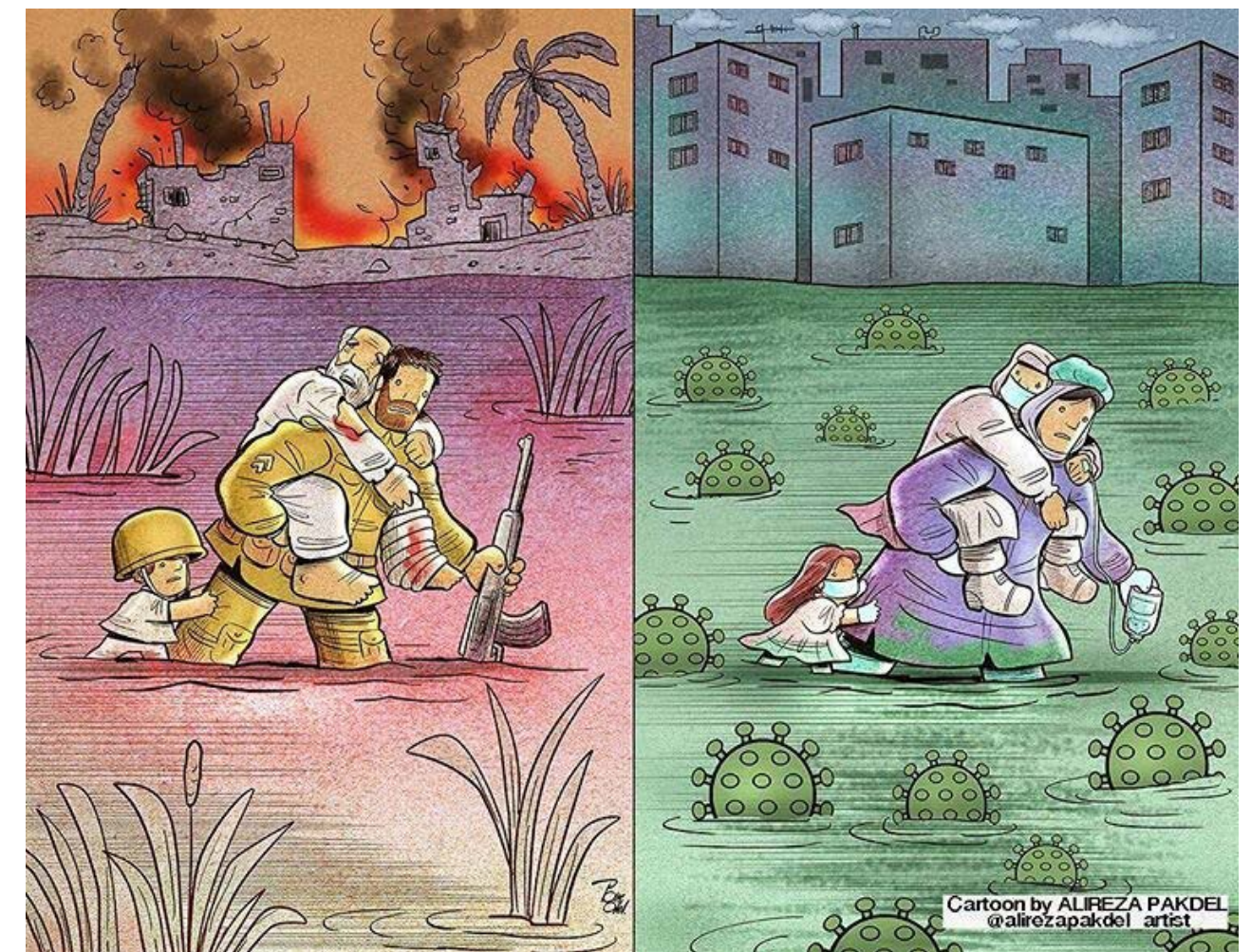
با زیاد شدن آمار مبتلایان به کرونا و پر شدن بسیاری از بیمارستان ها و همچنین افزایش آمار فوت مبتلایان، کادر درمان دچار خستگی روحی و جسمی شده است.

هیچ سخنی نمی تواند تلاش های کادر درمان را در این برهه از زمان شرح بدهد.

در حالی که ما در خانه کنار عزیزانمان هستیم و تنها کاری که باید بکنیم ماندن در خانه و رعایت پروتکل ها بهداشتی است، خیلی از عزیزان کادر درمان آرزو دارند یک بار دیگر با خیال راحت بتوانند خانواده خود را ملاقات کنند.

همه ما مردم باید این خطر را جدی بگیریم و تمام پروتکل های بهداشتی را رعایت کنیم تا هم حافظ جان خود و عزیزانمان باشیم و هم کمکی کنیم به کادر درمانی که روزهای سختی را میگذرانند.

به امید دنیایی بدون ماسک!





یکی از خطرات رایج وسایل گرمایشی گازسوز تولید گاز مونواکسید کربن (CO) است. مونواکسید کربن گازی بی رنگ و بی بو است و در صورت نفوذ آن در منزل میتواند منجر به مسمومیت، خفگی و حتی مرگ شود.

۱ اگر با علائم گازگرفتگی (سرگیجه، حالت تهوع شدید و سردرد و خواب آلودگی) روبرو شدید اقدامات زیر را انجام دهید:

یک: دستگاه گرمایشی را خاموش کنید
دو: سریعاً درب و پنجره های ساختمان را باز کنید
سه: با یک حوله نم دار سعی کنید گاز را از فضا خارج کنید.

۲ از استاندارد بودن دودکش وسایل گرمایشی و گازسوز خود اطمینان حاصل کنید.

هرسال قبل از راه اندازی بخاری های گازی، حتماً مسیر دودکش و لوله بخاری را بررسی کنید که چیزی مانع حرکت هوا نشود.

۳ همیشه رنگ شعله بخاری، آبگرمکن و هر وسیله گازسوز دیگر را بررسی کنید

اگر شعله آبی میسوزد، گاز به اندازه کافی هوا برای احتراق دارد و به درستی می سوزد.

اگر شعله نارنجی می سوزد یعنی دستگاه به موقع سرویس نشده و ناخالصی هایی در مسیر سوختن گاز وجود دارد که باعث شده است شعله نارنجی بسوزد.

اگر شعله زرد میسوزد یعنی هوای لازم برای درست سوختن شعله وجود ندارد

۴ وجود تهویه مناسب در محل نصب وسایل گازسوز الزامی است.

۵ حداقل باید سالی دو بار کل مسیر دودکش کنترل و از باز بودن مسیر خروج اطمینان حاصل شود

۶ نصب وسایل گازسوز معمولی و فن دار در حمام، سرویس بهداشتی و فضاهای بسته فاقد تهویه مناسب ممنوع است.

۷ جهت و امتداد دودکش نباید رو به پایین باشد.

۸ تغییر قطر دودکش بدون تایید سرویس کار مجاز ممنوع است.

۹ سرد بودن بدنه دودکش نشانه عدم خروج گاز ها به خارج و نفوذ آلاینده ها به داخل فضای مسکونی است. از گرم بودن بدنه دودکش اطمینان حاصل کنید.

۱۰ برای آزمایش نشت گاز هرگز از شعله کبریت استفاده نکنید.

۱۱ شلنگ گاز مورد استفاده برای گاز مایع و شهری متفاوت است

۱۲ حداکثر طول شلنگ گاز برای گاز شهری ۱۲۰ سانتی متر و برای گاز مایع ۱۵۰ سانتی متر است.

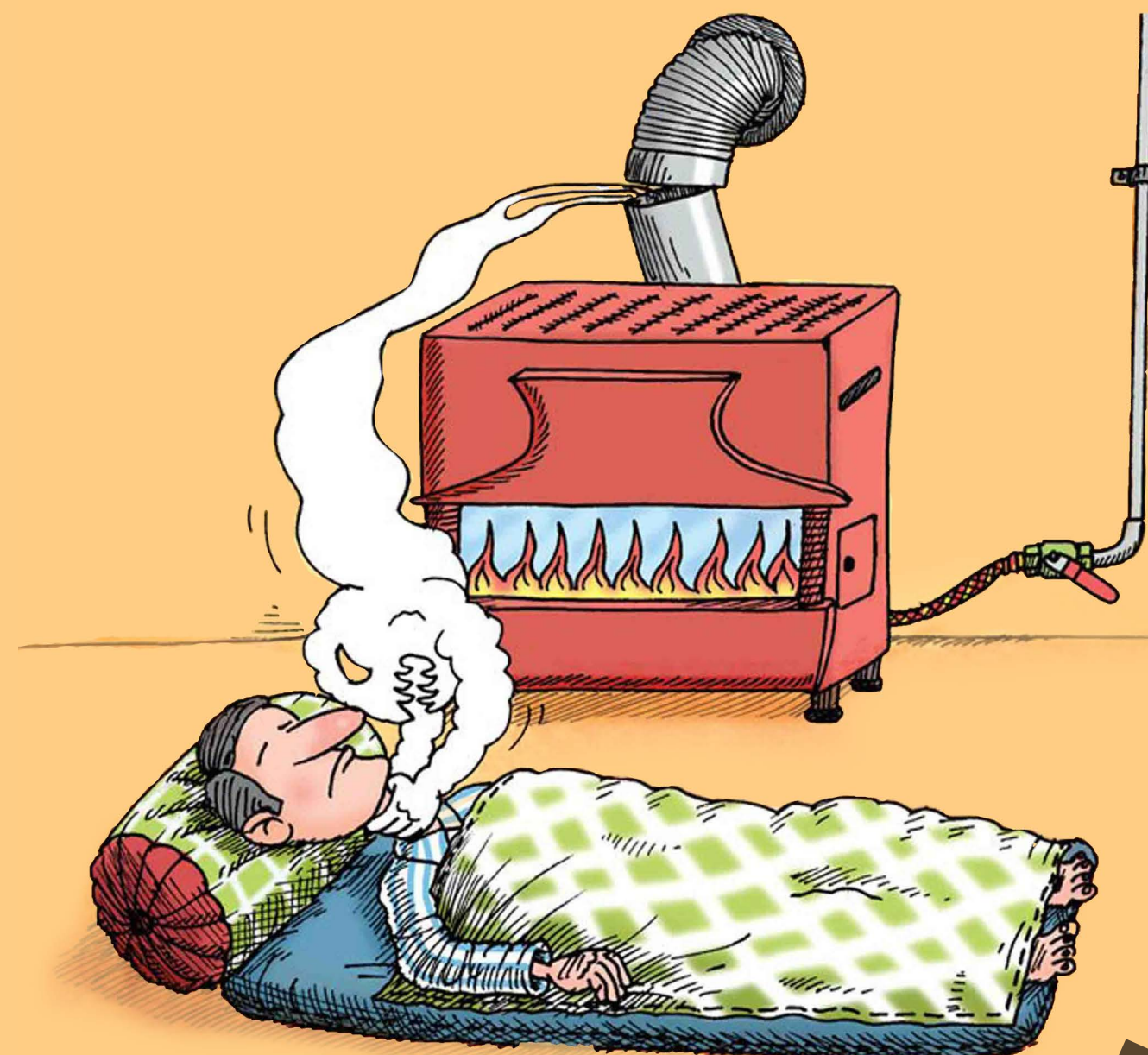
۱۳ فقدان برچسب انرژی روی کارتن آبگرمکن گاز شهری، به معنای مصرف بالای گاز آبگرمکن می باشد.

۱۴ استفاده از شومینه برای گرمایش منزل، ضمن انتشار گازهای سمی در محیط مصرف گاز را به شدت افزایش می دهد.

نکات ایمنی استفاده از وسایل گرمایشی

مرتضی جوانمردی، فعال دانشجویی

با فرارسیدن فصل سرما بخصوص سه ماهه زمستان، استفاده مردم از انواع وسایل گرمایشی و گازسوز نیز افزایش چشمگیری خواهد داشت. در این مطلب قصد داریم یک سری نکات ایمنی را برای استفاده از وسایل گرمایشی و گازسوز با هم مرور کنیم.

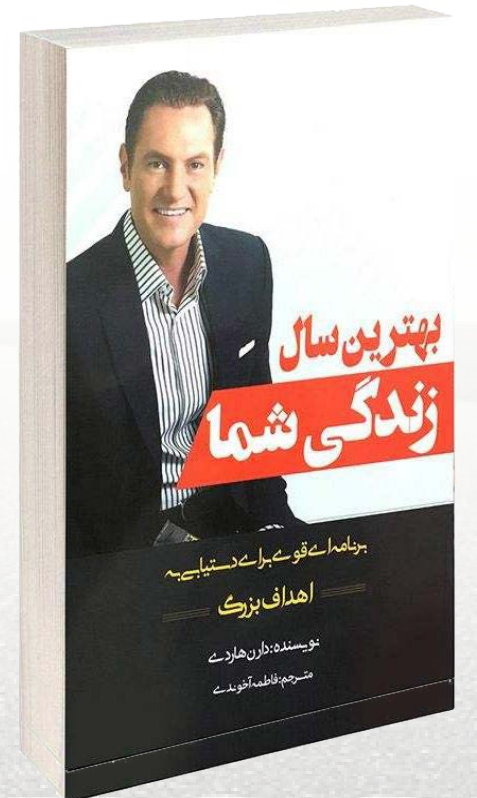


امید است با رعایت نکات فوق زمستان بی خطری را تجربه کنیم

معرفی کتاب

بهترین سال زندگی شما

مرجان نصری زاده، هوشبری ۹۶



کتاب بهترین سال زندگی شما، یکی از بهترین کتاب‌های انگیزشی در حوزه موفقیت است که توسط دارن هاردی نویسنده آمریکایی با ترجمه محمد میرزایی نوشته شده است. دارن هاردی که خود یک فرد موفق است در این کتاب به توضیح اصول موفقیت می‌پردازد و به ۸ اصل نیز اشاره می‌کند. وی معتقد است که برای تحقق اهداف باید یک برنامه ریزی دقیق داشت. ممکن است یک نابغه در یک کشور پیشرفته بدون راه و روش درست با شکست مواجه شود و در عوض یک فرد معمولی ولی با اراده و داشتن نقشه موفقیت موفق خواهد شد. پس اینکه ما چگونه می‌توانیم به بهترین سال زندگی خودمان برسیم جواب روشن است، زیرا هر کاری نیازمند روشی درست و مشخص است. اگر موفقیت اینقدر ساده است چرا همه به آن نمی‌رسند؟ زیرا برنامه ریزی قواعد و شرایطی دارد؛ اینکه قابل اجرا، کاربردی و هدفمند باشد. مردمان زیادی در میانه ی مسیر موفقیت کم می‌آورند و دیگر به برنامه ریزی‌هایی که کرده‌اند عمل نمی‌کنند یا راه رسیدن به اهدافشان را دیگر دنبال نمی‌کنند.

پس اگر هدف داشته باشید، این کتاب کمک می‌کند تا شروع کنید و چگونگی اجرا و پیاده سازی را به شما آموزش می‌دهد. اگر هدف نداشته باشید، این کتاب چگونگی هدف گذاری را آموزش می‌دهد. مهارت مهم هدف گذاری یکی از مهم ترین آموزش‌های این کتاب است و اگر در برنامه ریزی‌های خود دچار مشکل هستید، این کتاب هم نکاتی درباره برنامه ریزی صحیح و هم چگونگی پایبندی به برنامه و اجرا کردن آن را آموزش می‌دهد.

در این کتاب، بعد از این که شما قدم به قدم با اصول هدف‌گذاری آشنا شدید و یاد گرفتید که چگونه اهدافتان را اولویت بندی کنید، وقت آن می‌رسد که جدول‌های برنامه‌ریزی روزانه، ماهیانه و سالیانه کتاب را تکمیل کنید. آن هم درست سر وقت! به این ترتیب بالاخره به آن شنبه‌ای می‌رسید که تمام تغییرها از آن جا شروع می‌شود! شنبه‌ای که زمان دقیق رسیدن به آن را مشخص کرده‌اید، بنابراین می‌شود گفت کتاب بهترین سال زندگی شما یک دفتر برنامه‌ریزی تمام و کمال است که شما را وادار می‌کند به تمام کارهایتان یک سر و سامان درست و حسابی بدهید. لذا می‌توان گفت این کتاب یک زنجیره کامل صفر تا صد برنامه ریزی و هدف گذاری را پوشش داده و مهم نیست کجای این مسیر هستید. خواندن این کتاب به شما کمک می‌کند در رسیدن به اهداف خود حرفه ای تر عمل کنید.

هدف کتاب بهترین سال زندگی شما حس خوب بخشیدن، هدایت و حمایت از شما تا رسیدن به نقطه‌ای از لذت زندگی که حتی تصورش را هم نمی‌کردید و در نهایت، خوشحالی از نتیجه تلاش‌هایتان در انتهای سال است، طوری که وقتی به آخر سال رسیدید، دلتان نخواهد آن سال تمام شود.

مهم ترین ویژگی کتاب این است که خواننده را به شروع و نوشتن اهداف تشویق می‌کند. آنچه موجب تأثیرگذاری بیشتر کتاب می‌شود این است که مخاطب که اکنون دست به قلم شده بایستی در پایان هر فصل تمرین‌های گفته شده هدفمندی را دنبال کند تا حداکثر نتیجه را کسب کند.

نویسنده معتقد است که از هر چیزی که در محیط بر شما اثرگذار است و انرژی شما را کم می‌کند از خود دور کنید. ورودی‌هایی که به مغز خود می‌دهید تأثیر زیادی بر خروجی‌های آن خواهد داشت و تأثیرپذیری از آدم‌های که با آن‌ها در ارتباط هستید، موفقیت و شکست‌ها را تعیین می‌کند. پس اطرافیان خود را بشناسید و انتخاب کنید که ارتباط خود را با آن‌ها ادامه دهید یا قطع کنید.

هم چنین نویسنده در این کتاب به ۸ اصل مهم موفقیت اشاره می‌کند که در ادامه به صورت خلاصه آن‌ها را مرور می‌کنیم:

قدم اول، تعیین هدف: نوشتن اهداف روی کاغذ نتیجه‌ای ده برابر بهتر و بیشتر به ما می‌دهد. پس نوشتن در رسیدن به اهداف سرعت می‌بخشد و این امر را می‌توان مهم ترین فایده آن دانست. اما برای تحقق اهداف نباید از کار ایستاد، شرط اصلی تحقق نوشته‌ها دست به کار شدن است.

قدم دوم، مرور کردن: این کار از تکرار اشتباهات

جلوگیری می‌کند.

قدم سوم، قدردان باشیم: در این بخش باید روی داشته‌ها و نقاط قوت خود تمرکز کنیم. مثبت اندیشی نیز از نکات مهمی است که در این بخش به آن اشاره می‌شود.

قدم چهارم، ارزیابی زندگی: موفقیت واقعی در یک بعدی بودن نیست و برنامه ریزی را در همه ابعاد زندگی پیشنهاد می‌کند و معتقد است باید این طرح را دایره وار ترسیم کنید تا به درستی بچرخد.

قدم پنجم، طراحی بزرگ: در این بخش ۱۰ قانونی که برای طراحی نقشه اصلی مسیر موفقیت خود به آن نیازمندید معرفی می‌شود که شامل نوشتن و به روی کاغذ آوردن افکار، تفکر خلاقانه، تعریف اهداف بزرگ، مثبت اندیش بودن، جنگیدن برای اهداف و رها کردن باورهای محدود کننده و... است.

قدم ششم، پارامتر جادویی: در این بخش، خود شما به عنوان مهم ترین پارامتر موفقیت تعریف می‌شوید. شما که تغییر کنید، مسیر رسیدن به خواسته‌هایتان نیز هموار می‌شود.

قدم هفتم، نقشه کار: هر اطلاعاتی که راجع به نقشه و هدف خود دارید دستخوش تغییر است. آینده غیر قابل پیش بینی است و قطعاً تغییرات اجتناب ناپذیر است، پس باید انعطاف داشت. هر تغییر با خودش فرصتی به همراه دارد، پس شاید فرصت زندگی شما چیزی باشد که اصلاً انتظارش را نداشته‌اید.

قدم هشتم، اجرا: آنچه از تمامی مراحل قبل مهم تر است و تمام نتایج مراحل قبل را به هدف نزدیک می‌کند، این مرحله است، عمل!

کاش در را وا کنی!

حبس ویروسی شدم، باشد که در را وا کنی
جای الکل، درب عطری را برایم وا کنی
درمیان دست من، دست رفیقم جا کنی
کاش درمانش تو آری، در جهان غوغا کنی
کاش روزی را رسد، ما را تو بی پروا کنی
کاش رحمی بر دل پژمرده ی ما ها کنی
کاش بینم لحظه ای، درب کلاسی وا کنی
کاش ما را لحظه ای در آن زمان ها جا کنی

من که دیگر گم شدم، شاید مرا پیدا کنی
بوی الکل میدهد هر جا که من سرمیزنم
آرزوی من فقط یک دست و روبوسی شده
درد بی درمانی اش جان عزیزان می برد
ما که حتی از نفس ترسی به دل راه میدهیم
جشن دانشجویی ام در کنج خانه بگذرد
یاد درس و آن کلاس پر زغوغایم به خیر
ما که دلتنگیم از بهر همان دوران خوش

