



تاریخ	۱۴
مهر	۱۳۹۹
دوشنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

شب‌نم برای مورچه سیل است

عبری

سلامت



صفحه	۶
شماره	۲۹۰۸
سال	بیست و ششم

جریمه افراد بدون ماسک، راهکار جدید برای کنترل شیوع کرونا



بالاخره بعد از گذشت چند ماه از طرح درخواست‌هایی مبنی بر اعمال برخوردهای سختگیرانه با افراد فاقد ماسک از سوی برخی مسئولان، قرار است از هفته آینده افراد فاقد ماسک «جریمه» شوند، بلکه بتوان با این اهرم، به کاهش شیوع ویروس منحوس کرونا کمک کرد.

به گزارش خبرنگار اجتماعی خبرگزاری تسنیم، از زمانی که ویروس کرونا بر زندگی مردم سایه انداخت، بیش از ۷ ماه می‌گذرد و همچنان شمار قربانیان این بیماری در حال افزایش است. تاکنون بیش از ۴۶۸ هزار نفر در کشورمان به این ویروس مبتلا شده‌اند که حدود ۲۷ هزار نفر از آنها جان خود را از دست داده‌اند.

با شناخت برخی از رفتارهای این ویروس هزار چهره همه مسئولان، پزشکان و صاحب‌نظران به این نتیجه رسیده‌اند که بهترین راه برای مقابله با این ویروس «پیشگیری» است و استفاده از ماسک و رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی بهترین رفتارهای پیشگیرانه محسوب می‌شوند. اما علی‌رغم اینکه بسیاری از افراد به توصیه‌هایی که مسئولان مربوطه اعلام می‌کنند، تن می‌دهند تا از شر این ویروس در امان باشند، هنوز برخی از افراد جامعه، نه تنها آماری که به صورت روزانه از تعداد مبتلایان و قربانیان این ویروس منتشر می‌شود را جدی نمی‌گیرند بلکه نسبت به استفاده از ماسک، فاصله‌گذاری اجتماعی و موارد دیگری که

نژادبهرام پیشنهاد خود را به صورت مکتوب به ستاد کرونای استان تهران ارسال کرد البته پیش از آن هم حسن روحانی رئیس‌جمهوری در هشتم تیرماه سخنانی درباره این موضوع مطرح کرد و بعد از آن هم مسعود مردانی، متخصص بیماری‌های عفونی و عضو کمیته علمی مبارزه با کرونا در گفتگو با رسانه‌ها اعلام کرده بود که احتمالاً برای افراد بدون ماسک از روز ۱۵ تیرماه جریمه صادر خواهد شد.

وی همچنین در خصوص اینکه آیا تنها با ماسک زدن مردم می‌توان کرونا را در کشور کنترل کرد یا خیر؟ اظهار کرده؛ بله؛ به عنوان مثال در جمهوری چک با شیوع کرونا همه مردم استفاده از ماسک را جدی گرفته و هیچ فردی بدون ماسک در خیابان و خارج از خانه دیده نشد؛ همین روش باعث کنترل کامل کرونا در آن کشور و مهار آن شد؛ همچنین کشور دیگری مثل ایتالیا، ماسک زدن را اجباری نکرد و مردم آن کشور نیز چندان استفاده از ماسک را جدی نگرفتند و ویروس برایشان اهمیتی ندارد باید به فکر سایر افرادی که در طول روز به دلایل مختلف کنارشان قرار می‌گیرند، باشند و بدین ترتیب مسئولیت‌پذیری اجتماعی خود را با استفاده از ماسک و رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی نشان دهند.

مورد تأکید مسئولان است بی‌توجه هستند. شاید این افراد بر این باور هستند که کرونا سراغ آنها نمی‌آید یا چیزی برای از دست دادن ندارند، حال آنکه اگر مبتلا شدن به این ویروس برایشان اهمیتی ندارد باید به فکر سایر افرادی که در طول روز به دلایل مختلف کنارشان قرار می‌گیرند، باشند و بدین ترتیب مسئولیت‌پذیری اجتماعی خود را با استفاده از ماسک و رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی نشان دهند.

حال، با فرارسیدن فصل پاییز و موج سوم شیوع کرونا وقت آن رسیده است که تصمیمات جدیدی درباره این دسته از افراد که نه تنها برای خودشان بلکه برای سلامتی دیگران نیز ارزش قائل نیستند، اتخاذ شود. اواسط مردادماه زهرا نژادبهرام عضو هیئت‌رئیس شورای اسلامی شهر تهران با اشاره به اینکه لازم است از راهکارهای جدیدتری استفاده شود، به خبرنگار تسنیم گفت: با توجه به شیوع جهانی کرونا، می‌توان از تجربیات و الگوی سایر کشورها نیز بهره‌مند شد. برخی از کشورها نسبت به جریمه افراد فاقد ماسک اقدام کرده‌اند این تجارب قابل تأمل، قابل بررسی و قابل اجرا هستند.

وی ادامه داد: از آنجایی که ماسک می‌تواند بین ۸۰ تا ۹۰ درصد مانع شیوع ویروس شود، استفاده اجباری از آن فرصت خوبی برای شهروندان شهر پرجمعیتی مانند تهران است و می‌توان از گزینه جریمه نیز استفاده کرد.



وزیر بهداشت، گفت: وزارت بهداشت به دنبال یک تجربه سالمندی سالم در کشور است. به گزارش خبرگزاری مهر، سعید نمکی، در پیامی به مناسبت همایش مجازی روز جهانی و هفته گرامیداشت سالمند با عنوان «نگاهی نو به مسأله سالمندی در ایران»، با بیان اینکه سالخوردگی جمعیت و سرعت زیاد رشد جمعیت سالمند در کشور، باعث نمود بیشتر نیازمندی‌های متفاوت اقتصادی، اجتماعی و سلامت خواهد شد، بر لزوم برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری در مواجهه با این پدیده، تأکید کرد.

وی اظهار کرد: در قرن اخیر به یمن پیشرفت وضعیت بهداشت و سلامت، شاخص امید زندگی در اغلب جوامع افزایش یافته و در کشور ما از رقمی کمتر از ۵۳ سال به رقمی بیش از ۷۵ سال افزایش یافته است. به نحوی که انتظار می‌رود در سال ۱۴۲۹، امید زندگی در ایران به ۷۸٫۵ سال برسد. این امر منجر به افزایش نسبت جمعیت سالخورده می‌شود. وی گفت: سالخوردگی جمعیت و سرعت زیاد رشد جمعیت سالمند در کشور، باعث نمود بیشتر نیازمندی‌های متفاوت اقتصادی، اجتماعی و سلامت خواهد شد که لزوم برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری را در مواجهه با این پدیده ناگزیر می‌سازد. ایده آل آن است که جمعیت ما بتواند سالمندی سالم، فعال و موفق توأم با حفظ منزلت، کرامت و عزت را تجربه کند. در این دوره از عمر، سالمند باید این امکان را داشته باشد که با بهره‌گیری از پتانسیل‌های فیزیکی، اجتماعی و روانی خود در جامعه مشارکت فعال داشته باشد و جامعه بتواند از حضور فعال سالمندان و خرد و تجارب آنان بهره‌مند شود. لازمه این امر، دارا بودن سطح مطلوبی از سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی است.

وزیر بهداشت در ادامه تصریح کرد: علاوه بر همه این موارد، در ماه‌های اخیر، جهان درگیر پاندمی کووید ۱۹ شد که کنترل بیماری و پیشگیری از آن، به ویژه در گروه سالمندان که در معرض خطر بالاتری قرار دارد، به مقایسه با سایر گروه‌های سنی هستند، تبدیل به یکی از مهم‌ترین اولویت‌های وزارت بهداشت شد و خدمات ارزنده‌ای در حوزه‌های بهداشت، درمان و مراقبت از سالمندان، توسط همکاران اینجانب در سراسر کشور صورت گرفت که بدین وسیله از تمام زحمات و فداکاری‌های این عزیزان قدردانی می‌شود.

وی با بیان اینکه وزارت بهداشت به عنوان متولی سلامت جامعه با در نظر گرفتن مشکلات اصلی سلامت سالمندان و نیازهای این حوزه برنامه‌هایی در دستور کار دارد، یادآور شد: ولیکن حفظ و ارتقای سلامت جامعه تنها توسط یک دستگاه اتفاق نمی‌افتد و مستلزم همکاری و تعامل همه بخش‌های

مختلف توسعه در کشور و هم راستایی و عملیاتی کردن همزمان برنامه‌ها توسط همه دستگاه‌ها است. از این رو، سند ملی سالمندان، با هدف ایجاد جامعه‌ای بدون تبعیض سنی و رسیدن به بهترین پیامد برای تمامی سنین و تدوین یک چهارچوب برای پاسخ مناسب به چالش‌ها و فرصت‌های «سالمندی جمعیت» با مشارکت تمامی دستگاه‌ها و سازمان‌های ذی ربط و با محوریت سازمان برنامه و بودجه تدوین شد. بر مبنای این سند دولت جمهوری اسلامی

فرامه کردن یک چهارچوب عملیاتی، هدایت و هماهنگی لازم را برای پرداختن به این موضوع پیچیده و مهم به عهده خواهد داشت. نمکی بیان کرد: در سند مذکور، علاوه بر توجه به استراتژی‌های خاص سالمندان، به فرصت‌هایی برای برطرف کردن موانع مشارکت سالمندان در اجتماع و دسترسی آنان به همه خدمات در سراسر عمر، توجه شده است.

وزیر بهداشت در پایان این پیام تأکید کرد: امید است با همراهی، همدلی و همکاری همه جانبه تمامی سازمان‌ها و دستگاه‌های دولتی و غیر دولتی و ترویج گفتمان علمی و عملی مشترک بین صاحبان اندیشه، سیاست‌گذاران و مجریان، شاهد عملیاتی شدن و اجرای سند ملی سالمندان و در پی آن تحقق جامعه‌ای سالم و پویا باشیم که در آن، تک تک افراد جامعه فرصت تجربه یک دوره سالمندی سالم، موفق و فعال را داشته باشند.

وزیر بهداشت، گفت: وزارت بهداشت به دنبال یک تجربه سالمندی سالم در کشور است. به گزارش خبرگزاری مهر، سعید نمکی، در پیامی به مناسبت همایش مجازی روز جهانی و هفته گرامیداشت سالمند با عنوان «نگاهی نو به مسأله سالمندی در ایران»، با بیان اینکه سالخوردگی جمعیت و سرعت زیاد رشد جمعیت سالمند در کشور، باعث نمود بیشتر نیازمندی‌های متفاوت اقتصادی، اجتماعی و سلامت خواهد شد، بر لزوم برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری در مواجهه با این پدیده، تأکید کرد.

وی اظهار کرد: در قرن اخیر به یمن پیشرفت وضعیت بهداشت و سلامت، شاخص امید زندگی در اغلب جوامع افزایش یافته و در کشور ما از رقمی کمتر از ۵۳ سال به رقمی بیش از ۷۵ سال افزایش یافته است. به نحوی که انتظار می‌رود در سال ۱۴۲۹، امید زندگی در ایران به ۷۸٫۵ سال برسد. این امر منجر به افزایش نسبت جمعیت سالخورده می‌شود. وی گفت: سالخوردگی جمعیت و سرعت زیاد رشد جمعیت سالمند در کشور، باعث نمود بیشتر نیازمندی‌های متفاوت اقتصادی، اجتماعی و سلامت خواهد شد که لزوم برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری را در مواجهه با این پدیده ناگزیر می‌سازد. ایده آل آن است که جمعیت ما بتواند سالمندی سالم، فعال و موفق توأم با حفظ منزلت، کرامت و عزت را تجربه کند. در این دوره از عمر، سالمند باید این امکان را داشته باشد که با بهره‌گیری از پتانسیل‌های فیزیکی، اجتماعی و روانی خود در جامعه مشارکت فعال داشته باشد و جامعه بتواند از حضور فعال سالمندان و خرد و تجارب آنان بهره‌مند شود. لازمه این امر، دارا بودن سطح مطلوبی از سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی است.

وزیر بهداشت در ادامه این پیام مجازی، بیان کرد: در حوزه سلامت جسمی و روانشناختی، سالمندی جمعیت، زمینه ساز افزایش بار بیماری‌های مزمن و هم ابتلایی بیماری‌های مختلف است و با عنایت به این موضوع، اهمیت مراقبت‌های بهداشتی و درمانی در این گروه سنی و آموزش سبک زندگی سالم برای تجربه سالمندی سالم بیش از سایر گروه‌های سنی روشن می‌شود.

هفت دستورالعمل بسیار مفید تغذیه‌ای برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا



۳— خوردن شلغم، نوشیدن شربت لیموترش تازه با عسل و دمنوش بابونه
۴— نوشیدن جوشانده ۱۰ عدد عنباب با کمی عسل، شربت‌های حاوی دمنوش آویشن و مصرف دمنوش پونه یا عرق آن
۵— حریره‌ای که با دستور زیر تهیه شود برای کنترل علائم سرماخوردگی و رفع کوفتگی بدن مفید است: دو قاشق آرد را در دو لیوان آب سرد حل کنید؛ سپس ۵ قاشق شکر یا عسل، ۵ قاشق گلاب، یک قاشق روغن زیتون، کمی دارچین و کمی زعفران را مخلوط کنید و روی حرارت مرتب هم بزنید و هر ساعت یک نعلبکی به‌صورت گرم میل کنید.
۶— غرغره کردن و خوردن جوشانده عسل، غرغره سکنجبین یا آب و عسل و نمک و چند قطره سرکه روزی ۵ تا ۶ بار برای جلوگیری از التهاب گلو و درمان علائم سرماخوردگی و عفونت‌های گلو بسیار مفید است.
۷— استفاده از لعاب بیدانه و جوشانده عنباب باعث نرم شدن گلو و کاهش سرفه و گلودرد می‌شود.

۳— از مصرف آب یخ، ترشی، غذاهای چرب و غلیظ مانند ماکارونی، لویه، فست‌فودها و محصولات صنعتی پرهیز کنید.
۴— از مصرف غذاهای بسیار ترش، شور، پرادویه و تند خودداری کنید.
۵— سعی کنید غذاها را بیشتر به‌صورت آب‌پز، بخارپز و کبابی طبخ کنید و از مصرف غذاهای سرخ‌کرده پرهیزید.
۶— توصیه‌های تغذیه‌ای ویژه فصل پاییز
۱— مصرف روزانه یک تا دو بار از سوپ که در آن از این مواد استفاده شده باشد: یک فنجان رشته فرنگی، ۶ لیوان آب، دو قاشق غذاخوری روغن کتچد، نصف نعلبکی شوید، مقداری کمی گوشت بلدرچین، کمی پیاز، نمک و زردچوبه و کمی زنجبیل آسیاب‌شده با یک لیמוعمانی، البته می‌توانید به‌جای بخشی از آب مورد استفاده در پخت این سوپ، از یک تا ۲ لیوان عرق بونجه هم استفاده کنید که اثر گرامبختی و قوت‌زایی این سوپ را به‌شدت افزایش می‌دهد.
۲— مصرف سوپ جو، حریره جو، سوپ شیر با کشنیز، جعفری، ماش، سیر و پیاز

با فرارسیدن فصول سرد سال احتمال ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا بیشتر می‌شود؛ در این مطلب ضمن آشنایی با پرهیزات ضروری فصل پاییز با ۷ دستورالعمل تغذیه‌ای ویژه این فصل که نقش زیادی در پیشگیری و درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا دارد، آشنا می‌شویم.

به گزارش خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران پویا؛ با فرا رسیدن فصول سرد سال، احتمال ابتلای افراد به بیماری‌هایی نظیر آنفلوآنزا و سرماخوردگی افزایش می‌یابد، از سوی دیگر با توجه به همه‌گیری کرونا در پاییز امسال و شباهت علائم کووید ۱۹ با سرماخوردگی، ممکن است در صورت ابتلای افراد به سرماخوردگی، نگرانی‌هایی ایجاد شود و همین امر، بار مراجعه به مراکز درمانی و در نتیجه احتمال انتقال کووید ۱۹ را افزایش دهد.

بنابراین بهترین راهکار، رعایت برخی اصول بهداشتی و تغذیه‌ای ساده بر اساس آموزه‌های طب سنتی برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها است.

توصیه‌های طب سنتی برای پیشگیری از سرماخوردگی

پرهیزها:
— از مصرف گوشت قرمز (به‌ویژه گوشت گاو و گوساله) و غذاهای دیرهضم، پرخوری و درهم‌خوری پرهیز کنید و غذاها را به‌خوبی بجوید.
— از قرار گرفتن بدون پوشش مناسب در برابر باد و سرمای پاییزی به‌شدت پرهیز کنید.
— بعد از استحمام به هیچ وجه بلافاصله بدن خود را در معرض هوای آزاد بیرون قرار ندهید و سر خود را حتماً بپوشانید.



داروهای مؤثر در درمان بیماری کرونا با وجود تولید در داخل کشور گفت: ما جزو معدود کشورهای هستیم که با شیوع بیماری کرونا، داروهای آن را تولید کردیم؛ رمدسویور، فلوپیرواویر و ... را خودمان تولید کردیم اما هم‌اکنون این داروها فقط در بخش ویژه بیمارستان‌ها موجود است و الزاماً باید دارو را از داروخانه‌های بیمارستانی تهیه کرد و نباید بیمارستان‌ها، بیماران را برای تهیه آن روانه مراکز دیگر کنند؛ این داروها را در بیمارستان‌ها به میزان زیاد توزیع کرده‌ایم و با توجه به وفور دارو، اکنون قصد صادرات هم داریم و اگر مراکز درمانی و بیمارستانی کمبود دارند به سازمان غذا و دارو اطلاع دهند.

مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو گفت: امسال پیش‌بینی ما واردات ۱۰ برابری بود که تاکنون به دلیل مشکلات تحریم، یک میلیون و ۵۰۰ هزار دوز واکسن آنفلوآنزا وارد کرده‌ایم و طبق برنامه‌ریزی، قرار بر واردات ۱۶ میلیون دوز بوده است. به گزارش گروه بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران پویا؛ دکتر سید حیدر محمدی در برنامه صبحگاهی شبکه پنج سیما اظهار کرد: امسال طبق برنامه‌ریزی و بر اساس نیاز قرار بود تا ۱۶ میلیون دوز واکسن آنفلوآنزا وارد کشور شده؛ سال گذشته در این فصل یک میلیون و ۶۰۰ هزار دوز وارد کردیم اما امسال با توجه به شرایط پیش‌بینی ما واردات ۱۰ برابری بود که تاکنون به دلیل مشکلات تحریم، یک میلیون و ۵۰۰ هزار دوز وارد و در مراکز بهداشت برای گروه‌های پرخطر، کادر بهداشت و درمان و زنان باردار توزیع شده است.

وی افزود: تمام تلاش‌مان را انجام می‌دهیم تا آخر آبان ماه که فصل طلایی تزریق واکسن است، این واکسن وارد شود اما فعلاً یک میلیون و ۵۰۰ هزار دوز وارداتی به‌صورت رایگان به مراکز بهداشتی توزیع شد تا براساس اولویت به مردم تزریق شود؛ اگر مقداری بعدی وارد شود برای افراد مسن و کودکان ۵ ماه تا ۶ سال به مبلغ ۴۴ هزار تومان عرضه می‌شود که اگر میزان باقی مانده وارد شود، آن را می‌توانیم از طریق داروخانه‌ها هم توزیع کنیم و اگر مقرر شد بیش از ۱۶ میلیون دوز وارد شود دیگر با ارز نیمایی محاسبه خواهد شد که مبلغ آن حدود ۳۰۰ هزار تومان خواهد