



۱۴

به هوای بهار باغبانی کنید



۱۶

من اسماعیل مردم گلستانم

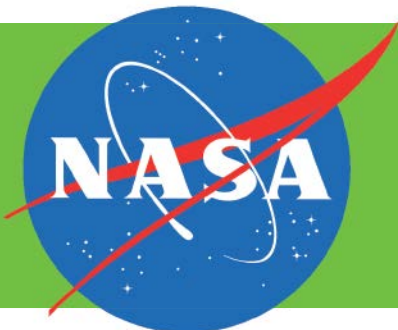


۱۵

۱۰ اردیبهشت سیارکی از کنار زمین می‌گذرد

زندگی

دوشنبه ۱۹ اسفند ۱۳۹۸ شماره ۵۶۱۸

info@jamejamdaily.ir
روابط عمومی: ۲۲۲۶۱۴۲

ویروس- کرونا

جمعی از شهروندان:

بیماری تنفسی و دیابت دارم. به هر داروخانه‌ای که سرمی‌زنم حتی یک ماسک هم ندارند، بهتر است دولت زودتر امکانات بهداشتی را در اختیار بیماران قرار دهد.

کیفیت- مواد

ویسی از تهران:

کیفیت مواد ضد عفونی کننده با توجه به مصرف زیاد مردم در این شرایط سخت، کاهش پیدا کرده است. گاهی ژل‌های ضد عفونی کننده مثل آب است. مسئولان وزارت بهداشت رسیدگی کنند.

برخورد- با- محترکان

ادیبی از تهران:

امیدوارم با احتکارکنندگان ماسک و مواد ضد عفونی به سخت ترین شکل ممکن برخورد قانونی شود تا درس عبرتی برای دیگر سوء استفاده کنندگان باشد.

بازار- ماسک

ضمیمه از تهران:

قیمت آپارتمان در این روزها باره‌م افزایش پیدا کرده است متاسفانه نبود نظارت دولت بر معاملات و قیمت‌ها این افزایش قیمت را بیشتر کرده است.

کمبود- ماسک

فرجی از تهران:

در هیچ داروخانه‌ای ماسک و ماده ضد عفونی کننده پیدا نمی‌شود.

ابهام- پسماند

ناظم زاده از تهران:

در قبوض پسماند شهرداری تهران جایزه خوش حسابی ۱/۵ درصد در ماه است ولی با مشاهده قبوض جدید این جایزه به ۱/۵ درصد در سال تبدیل و اعمال شده است. چرا؟

الکل - بی- کیفیت

بهبهانی از تهران:

الکل‌های صنعتی تولید شده در بازار بسیار بی‌کیفیت شده‌اند و حتی بوی الکل نیز ندارند! با این اوضاع آیا این الکل‌ها توان ضد عفونی کردن محیط را دارند؟

خودرو- دلال

صفایی از سمنان:

امیدوارم با وضع مالیات‌های سنگین برای خرید و فروش خودرو، دست دلالان از این بازار کوتاه شود.

جاده- مخصوص

امینی از کرج:

وضعیت آسفالتهای جاده مخصوص کرج بسیار اسفبار است. چاله‌های بزرگ، سرعت‌گیرهای بی‌شمار و آسفالتهای نامناسب از معایب این جاده است.

این روزها که همه جا حرف کروناست برای ورود به منزل خرید و حضور در محل کار چه نکات ایمنی را باید رعایت کرد

توصیه‌های کوچک برای نبرد با ویروس بزرگ



این روزها، همه می‌پرسند، لباسم کرونایی است؟ دستم ویروسی شده است؟ آیا می‌توانم روی صندلی میز کار بنشینم؟ آیا ویروس کرونا با من وارد خانه می‌شود؟ سوالاتی که البته کمتر کسی، جواب روشنی برایش دارد. این روزها، خیلی‌ها که مجبور به تردد در شهر هستند، هر روز لباس هایشان را می‌شویند و خیلی‌های دیگر، بی‌خیال شاخ به شاخ شدن با ویروس کرونا، روی صندلی‌های مترو و اتوبوس می‌نشینند و خوراکی هایشان را با خوشحالی باز می‌کنند و انگشتان را هم لیس می‌زنند. محمدرضا محبوب‌فر، عضو انجمن علمی بهداشت محیط ایران و متخصص اپیدمیولوژی بیماری‌های واگیر در گزارش امروز به این سوالات پاسخ می‌دهد و از نکات پیشگیرانه‌ای می‌گوید که قبل و پس از ورود به خانه، حین خرید و در محل کار باید رعایت کنید.



لیلا شوقی

جامعه

ورود به خانه با ایمنی تمام

موضوع اینجاست که فرقی ندارد، چه کرونا باشد و چه نباشد، لباس‌هایی که بیرون از خانه می‌پوشید، همگی آلوده هستند. لباس‌های شما، با صندلی خودروی شخصی، مترو و تاکسی‌ها در تماس است و این یعنی آلودگی. آلودگی لباس‌های شما اجتناب‌ناپذیر است. حالا که ویروس کرونا هم شایع شده است، آلودگی لباس‌های شما ممکن است بیشتر در سراسر شود. پس شک نکنید، لباس‌تان آلوده و ممکن است یکی از آن ویروس‌ها کوچک‌تاجدار به آن چسبیده باشد، نباید بی‌محابا به داخل خانه وارد شوید.

یک کمد یا یک قفسه مخصوص با یک بقیچه برای لباس‌هایی که با آن بیرون می‌روید، در نظر بگیرید. بهترین مکان برای نگهداری لباس‌های آلوده شما، کمد‌ها و قفسه‌های در بسته هستند.

کاور نایلونی یا کاورهای پارچه‌ای بهترین گزینه برای پوشش لباس‌های آلوده شماست.

لباس‌هایی را که با کاور پوشانده‌اید، درون کمد مخصوص آویزان کنید و دست‌هایتان را بشویید. بهترین کار این است بعد از درآوردن لباس‌هایتان استحمام کنید.

یادآوری: با لباس‌هایی که با آن در سطح شهر و محیط کار حاضر می‌شوید وارد آشپزخانه نشوید و روی میبل خانه ننشینید.

رعایت اصول ایمنی ورود به منزل برای همه اعضای خانواده باید انجام شود.

از هر کسی که وارد منزل شما می‌شود، از دوستان و اقوام، بخواهید اصول ایمنی ورود به منزل را رعایت کنند. هرچند در شرایطی که ابتلا به شیوع کرونا، به شدت شایع است، کمتر باید رفت‌وآمد کنید.

در صورتی که جزو کادر درمان هستید یا به مراکز درمانی و بیمارستانی، رفت‌وآمد دارید، از یک گندزدای متوسط، با درصد الکل ۷۰ درصد برای شست‌وشوی لباس‌هایتان استفاده کنید. در این شرایط است که تنها، باید هر روز لباس‌هایتان را بشویید.

هیچ‌گاه کشش‌هایتان را به داخل خانه نبرید. کشش‌ها منبع آلودگی هستند. به خصوص این که بدانید، عامل انتقال ویروس کرونا، مخاط و ترشحاتی

وسایل دیگران را ضد عفونی کنید. برای سوئیچ و کیف پولتان یک جای مناسب، کمد یا آویز در نظر بگیرید. اگر بعد از ورود به منزل به دستگیره در دست زده‌اید، آنها را ضد عفونی کنید. بعد از درآوردن لباس‌ها و قبل از شست‌وشوی دست، دستان خود را به چشم‌ها، بینی، دهان و حتی سطح پوست‌تان نزنید. اینها راه‌های ورود ویروس کرونا به بدن هستند.

نه به خرید ویروس کرونا

درست است که شما در خانه قرنطینه شده‌اید و نباید از خانه خارج شوید، اما اگر قادر به خرید آنلاین نیستند و نیاز به حضور در فروشگاه‌ها دارید، باید نکاتی را رعایت کنید: زیرا فروشگاه‌ها مراکزی هستند که احتمال حضور شخص مبتلا و انتشار ویروس در آنها بالاست. رعایت اصول اولیه ایمنی و بهداشتی است که در این مکان‌ها حرف اول را می‌زند. مسائلی که با رعایت آنها، هیچ ویروسی نمی‌تواند خود را در سبد خریدتان ببینداز. از ماسک و دستکش استفاده کنید. اگر مجبور به خرید هستید، بهتر است با اصول ایمنی در مکان‌های عمومی حاضر شوید. مایع شست‌وشو که حاوی گندزد است، مانند پودر لباسشویی یا حتی مایع شست‌وشو می‌تواند برای شستن جوراب شما مناسب باشد. هر روز جوراب‌تان را بشویید. بعد از ورود به منزل، سوئیچ خودرو، کیف پول و

خودتان کارت بکشید. کارت بانکی‌تان را به مسئول صندوق ندهید. شاید یک ویروس کرونا، روی دستان او یا دستکش فروشنده نشسته و منتظر است حیاتش را روی کارت بانکی شما ادامه دهد. رمز کارت‌تان را هم خودتان باید بزنید اما بهتر است برای این کار از دستکش یا ابزاری مانند خودکار استفاده کنید. اجناسی را که خریده‌اید، درون یک کیسه مخصوص قرار دهید. یک کیسه برای نان، یک کیسه برای گوشت، یک کیسه برای سبزیجات و یک کیسه هم برای مواد خشکی که خریده‌اید، در نظر بگیرید.

بعد از ورود به خانه، کیسه‌های خریدتان را روی سطوح کابینت و یا سرامیک آشپزخانه نگذارید. بهترین کار این است که کیسه‌های خرید را روی سفره‌های نایلونی یک بار مصرف یا روی یک تکه پارچه بگذارید.

اقلامی را که خریده‌اید، درون ظرفشویی آشپزخانه قرار دهید.

اقدام قابل شست‌وشو را بشویید یا پس از ضد عفونی کردن درون کابینت یا یخچال، بگذارید.

مواد غیر قابل شست‌وشو را نیز باید با رعایت نکات ایمنی و در ظروف در بسته نگه داشت.

برخی اقلامی را که امکان شست‌وشو ندارد، می‌توان زیر نور خورشید قرار داد.

در صورتی که از کیسه‌های پارچه‌ای استفاده می‌کنید، بعد از خالی کردن اقلام، سریع آنها را با مواد گندزدای متوسط، بشویید.

+ زندگی

دست‌های خود را بعد از ضد عفونی کردن سطوح و اجسام، با اصول بهداشتی و به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. پشت میز کارتان، غذا نخورید اما اگر مجبور شدید، قبل از آن دست‌ها را بشویید و میز کارتان را دوباره ضد عفونی کنید. بهتر است یک ژل ضد عفونی کنند یا اسپری الکل رقیق روی میز کار خود داشته باشید، تا در صورت نیاز، دست‌هایتان را ضد عفونی کنید. در طول روز و با فواصل مشخص دست‌های خود را با آب و صابون، بشویید. بهترین کار این است که ۲۵ تا ۳۰ بار، در روز، دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید. در طول روز، دست‌هایتان را به چشم‌ها، بینی و دهانتان نزنید. تلفن همراه و خودرو خود را ضد عفونی کنید. لیوان و وسایل شخصی‌تان را هم هر روز، با مواد گندزدایی متوسط، بشویید. هر از چندگاهی، پنجره اتاق کارتان را باز کنید تا هوا در جریان باشد. این کار علاوه بر تهویه هوا و کاهش احتمال شیوع ویروس، بوی مواد ضد عفونی کننده را نیز کاهش می‌دهد.