

مبتلایان کرونا نباید واکسن آنفلوآنزا بزنند

تعداد بسیار کمی از کسانی که اقدام به تزریق واکسن آنفلوآنزا می‌کنند ممکن است در محل تزریق واکسن اندکی احساس درد پیدا کنند و به بیماری تب دار خفیفی مشابه آنفلوآنزا مبتلا شوند که اصلاً موضوع حادی نیست و با خود در استامینوفون ساده بهبود خواهد یافت. /ایسنا

سیستم ایمنی فرد مبتلا به کرونا درگیر و پرورش کووید-۱۹ بوده و بدین حال ساختن آلتی بادی برای مقابله با کروناست از این رو در این زمانی نباید واکسن افولوآئزا تزریق شود. دکتر مسعود مردانی، عضو کمیته کشوری بیماری افولوآئزا فزود؛ بهترین حالت برای مبتلایان کرونا این است که صبر کنند سه تا چهار



انجام سونوگرافی بارداری ضروری است

انجام سونوگرافی، بخش مهمی از مراقبت‌های دوران بارداری است و برای بررسی سلامت مادر و جنین، بنا بر توصیه متخصص زنان باید صورت بگیرد.

چندی پیش، رئیس اداره سلامت مادران وزارت بهداشت تمهیدات مراقبتی جدیدی را برای بارداران در شرایط همه‌گیری اعلام کرد. دکتر نسرین چنگیزی درباره انعام مراقبت‌های دوران بارداری و از جمله انجام سونوگرافی گفت: اگر برای بارداران قداماتی مانند سونوگرافی و انعام آزمایش درخواست شود، بهتر است نتایج بررسی‌ها از طریق مراکز تشخیصی به پزشک یا ماما طلاع‌رسانی شود تا نیازی به حضور مادر برای نشان دادن این آزمایش‌ها نباشد.

در چه افرادی معاینه های دوره ای رادیولوژی نباید هرگز به تعویق بیفتد؟

معاینه هایی که برای بررسی پاسخ به درمان، بررسی عود احتمالی و پیشرفت بیماری به صورت دوره ای تجویز می شود، به هیچ وجه نباید به تعویق بیفتند. زیرا در روند درمان و بازوای فرد اختلال ایجاد خواهد کرد. در بیماران پر خطر که احتمال بیشتر داشتن عوارض در صورت ابتلاء به برخی بیماری هارا دارند، مانند مبتلایان به فشارخون، دیابت، افراد چار بیماری قلی و چاقی بیش از حد) بهتر است حتماً مراجعته هایشان با تعیین وقت قبلی و در زمان های خلوت مراکز رادیولوژی صورت بگیرد.

به علاوه رعایت پروتکل های بهداشتی در مدت حضور این افراد در این مراکز به شدت توصیه می شود. این افراد بلا فاصله پس از خروج از این مراکز بایستی نسبت به شست و شوی دقیق دست هایشان اقدام کنند، ماسک را بلا فاصله تعویض و ماسک جدید جایگزین کنند. پس از رسیدن به خانه نیز بایستی لباس ها تعویض و شست و شو شود. همچنین استحمام صورت بگیرد تا شاهد انتشار و انتقال بیماری از بیرون به داخل خانه نباشند.

ساعتی، محدود باشد. فاصله زمانی بین مراجعان نیز باید رعایت شود. این مراکز باید به گونه ای اقدام به نوبت دهی کنند که از جمع در سال نه تنظیر پیشگیری شود. بیماران نیز باید حتماً با نوبت گیری و اطمینان از یکنکه فواصل نوبت دهی در مرکز مورد نظر شران رعایت می شود، مراجعه حضوری داشته باشند.

آیا بهتر است معاینه های دوره ای در افرادی که مشکل خاصی ندارند تا پایان همه گیری کرونا به تعویق بیفتند؟

یک سری معاینه ها در مورد افرادی است که بیماری قبلی داشته باشد چار بد خیمی و سرطان بوده اند. برخی بیماران هم مشکوک به معاینه های بوده اند و نیاز به دردیگر از بیماران هم برای بررسی های دوره ای به منظور پاسخ دهی به درمان تحت نظر پزشک هستند. در تمام این موارد این بررسی ها باید به تعویق بیفتند. البته بیماران باید از هر گونه خدمات القای خودداری کنند. یعنی بیمار بدون تشخیص پزشک معالج نیاز به تصویر برداری نخواهد داشت و بهتر است در این مورد به پزشک معالج اصرار نکند تا ضریب خطر انتحال بیماری در افرادی که ضرورتی به بررسی رادیولوژی ندارند بالا نرود.

هفته‌ای از زمان بهبودی شان پگذرد، سپس اقدام به تزیق و اکسن آنفلوآنزا کنند
مه بدن پاسخ مطلوب بدهد. وی درباره مبتلایان بدون علامت کرونا، اظهار
رد: مبتلایان بدون علامت از آجایی که احتمال شناسایی نمی‌شوند و اکسن
هفته‌ای از زمان بهبودی شان پگذرد، سپس اقدام به تزیق و اکسن آنفلوآنزا کنند
مه بدن پاسخ مطلوب بددهد. وی درباره مبتلایان بدون علامت کرونا، اظهار



نجام رادیولوژی در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ چقدر خطرناک است؟

کرونادر تاریخ‌خانه

نگرانی از خطر آنودگی به ویروس کووید-۱۹ در مراکز رادیولوژی در ظاهرا منطقی به نظرم رسید. اماده بسیاری از موارد به تعویق انداختن این اقدامات شش خیصی به بهای و خیم شدن یک عرضه قابل پیشگیری یا به خطرافتادن جان بیمار تام می‌شود. البته که تمام مراکز رادیولوژی در بیمارستان‌ها یا خشنهای خصوصی نیز خود را ملزم به رعایت پروتکل‌های ویژه‌ای ضدغوفونی می‌دانند. اما مراجعت کنندگان نیز باید در رعایت نکات ایمنی و بهداشتی نگهداری از خود را باید ادا کردند. این حال هنوز برخی افراد با تصویر این که با به تعویق انداختن معاينه‌های دوره‌ای خطری تهدیدشان می‌کنند از جان آنها در شرایط کنونی شیوع کروناسریازمی زنند. این ابهامات موجب شد با دکتر محسین کرم‌پور متخصص رادیولوژی گفت و گوئیم.

پونه شیر

- نیز استفاده شود. حداقل فاصله دو متراز دیگران باید حفظ شود. از خوردن و آشامیدن طی زمان حضور در این مراکز نیز باید خودداری شود.
- از دست زدن به صورت و چشم‌ها نیز پرهیز شود.
- انتخاب این مراکز را توجه به خطر آلودگی و شلوغی در دوران شیوع کرونا برچه اساسی باید صورت بگیرد؛**
- بهتر است در تمام مراکز تصویربرداری، فاصله‌گذاری اجتماعی رعایت شود و تعداد افراد در حال انتظار در هر ماموگرافی، سیتی اسکن و ام آر آی باید جام شود و به تعویق نیفتند.
- هنگام مراجعه به این مراکز، افراد چه نکات بهداشتی را در زمان همه‌گیری کرونا رعایت کنند و هنگام بازگشت به خانه چطربه سوری است هنگام مراجعه به مراکز و موسسات رادیولوژی مانند یک‌مرکز درمانی از ماسک‌های مسله لایه و بدون سوپاپ استاندارد استفاده شود. حتی بهتر است از نیلول و عینک مناسب و دستکش**

نجام کدام دسته از بررسی های دوره ای و چکاپ ها در حوزه رادیولوژی می تواند در همه گیری کووید-۱۹ به تعویق بیند؟

باشیم و مشخص نیست واکسن یا داروی درمان قطعی آن چه زمانی به دست مان می رسد، توصیه ای درباره تبعیق انداختن بررسی های رادیولوژی نمی توان داشت. یعنی طبق نظر پزشک معالج هر گونه اقدام نیست که فقط چند ماه با آن درگیر

حام خواکی

شگردهای افزایش ماندگاری حبوبات و غلات در خانه



دکتر مریم قادری
قهفرخی

متخصص
صنایع غذایی

یکی از مشکلاتی که بسیاری از مادران منزل آن مواجه هم بحث حمله حشرات به حبوبات و غلات نگهداری شده در منزل است. معمولاً حبوبات و غلات بیشتر به صورت عمدۀ و در مقادیر زیاد تهیه شده و در منزل نگهداری شود، اما در صورتی که مراقبت های لازم از آنها ه عمل نیاید در اثر حمله حشرات ممکن است بیرون از منزل مصرف شوند. با رعایت چند نکته ساده‌تری توانید ماندگاری این گروه از مواد غذایی را دارد.

افزایش دهید.

مجد جارو برقی را تخلیه کنید.

در صورتی که در بازرسی اولیه محموله فله متوجه حضور سوراخ در دانه ها شدید از خرید این محموله پرهیزید.

در صورتی که در بیچال فضای اضافی در اختیار دارید، می توانید حبوبات رادر آن نگهداری کنید. اما در ظروف درسته و غیرقابل نفوذ به هوا برای جذب نکردن رطوبت و بو از بیچال.

در صورتی که علائمی از حمله آفات را در اطراف محل نگهداری حبوبات دیدید، می توانید آنها را حداقل چهار روز در فریزیریا در دمای صفر درجه سانتی گراد قرار دهید. به این ترتیب تخم آفات غیرفعال خواهد شد.

استفاده از حشره کش ها برای استفاده در کابینت ها یا محمل نگهداری (انبارها) پیشنهاد نمی شود. مگر این که در زمان استفاده و چند روز پس از آن هیچ ماده غذایی در آن مکان وجود نداشته باشد. حشره کش ها هیچ اثری روی حشراتی که در داخل بسته بندی هستند ندارند.

هر ماده غذایی که با حشره کش در تماس مستقیم باشد باید دور ریخته شود. کابینت ها، قفسه ها و ظروف باید قبل از استفاده کاملا شسته و خشک شود.

وجود رطوبت در محیط نگهداری غلات است. در محل نگهداری غلات یا حبوبات (کابینت، انبار...) می توانید چند قرص غال فعل قرار دهید.

در حین نگهداری مواطن باشید در ظروف برای مدت زمان طولانی باز نماند. یکی از روش های دفع حشرات این است که قبل از ریختن آنها در ظروف اصلی، چند روز آنها را در مقابل آفتاب به صورت لایه نازک پنهان کنید تا در صورت وجود تخم حشرات، نور قتاب سبب غیرفعال شدن آنها شود.

این حشرات بیشتر باعث آلودگی حبوبات و غلات می شوند تا آسیب به نهایت آن را تهیه کنید.

از خرید مقدار زیادی از حبوبات و غلات بپرهیزید و سعی کنید فقط در حد نیاز معمول آن را تهیه کنید.

اگر از حبوبات بسته بندی شده تهیه می کنید، از سالم بودن بسته بندی آن و بیز تاریخ تولید و اوضاعی آن مطمئن شوید.

هر چند وقت یکبار محمل نگهداری حبوبات و غلات را به ویژه در گوش ها و شکاف ها با جارو برقی کاملا تمیز کنید. به یاد داشته باشید بعد از این کار و قبل از استفاده

٤	٥	٩	١	٨	٣	٧	٦	٢
٣	٦	٢	٥	٧	٩	٨	١	٤
١	٧	٨	٦	٤	٢	٣	٩	٥
٩	١	٣	٤	٦	٧	٥	٢	٨
٨	٢	٧	٩	٥	١	٦	٤	٣
٥	٤	٦	٢	٣	٨	٩	٧	١
٧	٩	٥	٨	١	٤	٢	٣	٦
٦	٣	٤	٧	٢	٥	١	٨	٩
٢	٨	١	٣	٩	٤	٥	٧	١
حل سودوكو ٣٦٦٩								
٣	١	٥	٢	٨	٧	٦	٩	٤
٢	٨	٩	٤	٥	٦	٣	٧	١
٤	٦	٧	١	٣	٩	٥	٢	٨
٥	٣	١	٧	٢	٥	٤	٨	٩
٥	٧	٢	٩	٤	٨	١	٣	٦
٩	٤	٨	٣	٦	١	٢	٥	٧
١	٩	٣	٥	٧	٤	٨	٦	٢
٨	٢	٤	٦	٩	٣	٧	١	٥
٧	٥	٦	٨	١	٢	٩	٤	٣
٩	١	٥	٣	٧	٨	٤	٢	٦
٣	٤	٦	٩	٦	١	٧	٨	٥
٣	٦	٤	٧	٩	٢	٥	٣	٨
٢	٨	٧	٥	٣	٦	٩	١	٤
٦	٣	٨	١	٣	٧	٤	٥	٩
٤	٦	٩	٧	٢	٨	٣	٦	٥
٦	٩	٧	٣	٤	٨	٥	٢	٩
٣	٦	٢	٨	٦	٩	١	٤	٧
١	٥	٣	٣	٦	٨	٩	٧	٢
٢	٤	٨	٨	٥	٩	٧	٣	١
٦	٩	٧	٢	٣	١	٤	٨	٥

برای حل جدول اعداد باید در هر مریع کوچک تر 3×3 هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در يك سطر یا ستون مریع بزرگ 9×9 تکرار نشده باشد.

٣٦٧٠ سودوكو