آموزش آنلاین مقابله با کرونا

درست است که اطلاع‌رسانی درباره کرونا به عهده وزارت بهداشت است؛ اما بسیاری از سازمان‌ها و ارگان‌ها هم در این باره اطلاع‌رسانی می‌کنند. جمعیت هلال‌احمر از همان ابتدا دست به کار شد و اینفوگرافی‌هایی طراحی کرد. حالا هم در اقدامی جدید، به صورت آنلاین به عموم مردم، آموزش می‌دهد.

ورود به سایت corona.irimc.org برای همه مردم آزاد است. در این سایت، یك فیلم ۱۵ دقیقه‌ای بارگذاری شده است. فیلمی که در آن ۹ سرفصل وجود دارد. درس اول درباره معرفی ویروس کروناست. در هشت درس بعدی هم به ترتیب درباره نشانه‌های ابتلا، راه‌های انتقال ویروس، راهکارهای پیشگیری از ابتلا، روش صحیح استفاده از ماسك، مواجهه با فرد مبتلا و پاسخ به این پرسش که آیا این ویروس، درمان می‌شود یا خیر، آمده است. بعد از گذراندن این دوره کوتاه‌مدت و کسب موفقیت در آزمون یك گواهی پایان دوره هم ارائه می‌شود.

یکی از نشانه‌های ابتلا به کرونا تب بالاست / عکس: ایرنا

با مرگ ۲ مبتلا به کرونا در قم، ایران به جمع ۲۹ کشور آلوده به این ویروس پیوست

کرونا سرانجام رسید

گروه جامعه

ماجرا از چهار، پنج، روز پیش شروع شد، وقتی فیلمی در شبکه‌های اجتماعی مورد توجه قرار گرفت که در آن، دو نفر با ماسک، روی برانکارد از بیمارستانی در قم، خارج می‌شدند. بعد محمدرضا قدیر، رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم، درباره دو بیمار فوت شده‌ای گفت که با تنگی نفس به بیمارستان مراجعه کرده بودند. او البته این نکته را هم گوشزد کرد که آمار مراجعه بیماران با تنگی نفس به بیمارستان‌های قم در در چند روز اخیر افزایش پیدا کرده است. هرچند که ظهر دیروز نتایج آزمایش‌ها آماده و تایید شد پاسخ اولیه آنها به کرونا مثبت است. در شرایطی که همه نگران ورود کرونا به ایران بودند دیشب سرانجام خبر رسید این دو بیمار در اثر ابتلا به کرونا جانشان را از دست داده‌اند. در نهایت مدیر روابط عمومی وزارت بهداشت در توییتی نوشت: «هر دو بیمار به دلیل کهولت سن و نقص سیستم ایمنی در بخش مراقبت‌های ویژه فوت نموده‌اند.» قاسم جان بابایی، معاون وزیر بهداشت نیز از اختصاص بیمارستان کامکار در قم به بیماران کرونا و آماده‌سازی یک بیمارستان دیگر به عنوان پشتیبان خبر داد و گفت همه مردم بهتر است ماسک بزنند. او درباره افرادی که بر اثر بیماری فوت کرده بودند نیز به ایرنا گفت: «دو شخص فوت شده کهنسال و از دو منطقه جداگانه قم بوده و نه تنها سفر خارجی بلکه سفر خارج از استان هم نداشته‌اند. با این حال هنوز علت و چگونگی ابتلای آنان به کرونا مشخص نیست و موضوع در دست بررسی است.» رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران نیز از این گفت که بیمارستان شهدای یافت‌آباد و دو بیمارستان خصوصی دانشگاه علوم پزشکی ایران در غرب تهران جهت مقابله با کرونا تجهیز خواهند شد. بازتاب رسیدن کرونا به ایران اما در رسانه‌های جهان هم زیاد بوده است. آسوشیتدپرس، اولین رسانه‌ای بود که خبر را منعکس کرد. پس از آن بلومبرگ، سی‌ان‌بی‌سی، نیویورک تایمز و گاردین نیز این خبر را بازتاب دادند.

هنوز معلوم نیست دو شخص فوت شده در اثر کرونا چه کسانی هستند؛ زن‌اند یا مرد، اما براساس اطلاعاتی که به دست ما رسیده یکی از آنها جانباز شیمیایی بوده است. به این ترتیب می‌توان گفت کشورمان به جمع سرزمین‌های آلوده جهان پیوسته و سی‌امین کشوری است که ویروس کووید-۱۹ به آن راه یافته است. حالا می‌شود گفت هرپنج قاره جهان آلوده هستند و در کره زمین نقطه دست نیافتنی برای این ویروس وجود ندارد و ایران نیز بعد از یك ماه مقاومت بالاخره تسلیم شد، کشوری که یك ماه است مردمش در شایعات گاهی در کردستان، گاهی در گیلان، گاهی نیز در تهران و بندرعباس و زنجان به ویروس جدید مبتلا شدند، ولی حالا به جای شایعات، در دنیای واقعی با این ویروس طرف است.

این موضوع می‌تواند ترسناك باشد، خبر ورود ویروس به قم می‌تواند مردم این استان را بترساند و همسایه‌های آن را به وحشت بیندازد، حتی می‌تواند درباره نحوه کنترل مبادی ورود به کشور که گفته می‌شد سفت و سخت تحت نظر است تردید ایجاد کند، می‌تواند حتی باعث هجوم مردم برای خرید ماسك یا روی آوردن به بازار تجویزهای غیرمنطقی و حتی کلاهبردارانه شود، حتی اگر آمار کشته‌شدگان از دو نفر بگذرد و افراد بیشتری را درگیر کند می‌تواند بوی عید را از ماه اسفند بگیرد مثل سال نو چینی که به خاطر کرونا خراب شد. اما اینها همه اما و اگر است و می‌تواند رخ ندهد به این شرط که مسؤولان با مردم رو راست باشند و قصد پنهان کاری نداشته باشند و مردم نیز به جای ترسیدن و به هم ریختن، با این ویروس منطقی برخورد کنند. کووید-۱۹ تا به حال در دنیا جان ۲۰۱۴ نفر را گرفته، بیش از ۷۵ هزار نفر را نیز مبتلا کرده اما در عین حال ۱۵ هزار نفر نیز با این که به ویروس آلوده بوده‌اند از این بیماری جان سالم به در برده‌اند. در واقع مرگ، پایان محتوم مبتلایان نیست و این حقیقت می‌تواند برای مردمی که این روزها در کشورمان از نوع هفتم ویروس کرونا وحشت فزاینده دارند، خبری خوش باشد.

بیمارستانی که دو مبتلا به کرونا در آن جان خود را از دست دادند تخلیه شده و برای استفاده بیماران مبتلا به این ویروس اختصاص داده شده است. البته این هرگز به معنی غفلت از ویروس نیست، ما همه باید هوشیار باشیم و بیش از هر زمان به موازین بهداشتی توجه کنیم، همچنین باید به همه افرادی که این دو نفر با آنها در تماس بوده‌اند نیز فکر کنیم.

در این میان اعمال شرایط قرنطینه به معنی واقعی کلمه نیز ضروری است؛ یادمان نرود در چین حتی کادر درمانی هم به ویروس کرونا آلوده شدند و پزشکی که اولین بار راجع به کرونا ویروس جدید هشدار داد نیز جزو قربانیان قرار گرفت.

نترسید، مراقب باشید!

پرستاران و کادر درمانی کشور یك ماه است که دارند آموزش‌های مقابله با کرونا می‌بینند، جمعیت هلال احمر نیز تا امروز ۱۸ هزار نفر را برای مقابله با این بیماری آموزش داده، در همه مراکز درمانی کشور نیز یك بخش ویژه عفونی پیش‌بینی شده و گفته می‌شود کمبودی از بابت کیت‌های تشخیصی و تجهیزات درمانی و حتی ماسك وجود ندارد.

آمارهای جهانی نیز نشان می‌دهد تا امروز بیشتر مرگ و میرهای ناشی از کووید-۱۹ مربوط به افراد بالای ۸۰ سال بوده و فقط ۲/۸ درصد از مردان مبتلا و ۱/۷ درصد از زنان آلوده به ویروس جان باخته‌اند. همه اینها می‌گوید ترس جایز نیست ولی مراقبت واجب است. گام اول برای مراقبت نیز شناختن علائم ابتلا به این ویروس است و سپس پیشگیری از انتقال آن و البته شناختن راه‌هایی که بدن را برای مقابله با آن قوی می‌کند. ویروس جدید کرونا با این که این همه وحشت در جهان راه انداخته و تعداد قربانیان آن از کشته‌های سارس پیشی گرفته ولی به گفته اهل فن، خطر کشندگی آن از آنفلوآنزا کمتر است گرچه از لحاظ علامت شباهت‌های زیادی با هم دارند.

تب، گلودرد، آبریزش بینی، سرفه، سردرد و بدن درد از جمله نشانه‌های ابتلا به ویروس کووید-۱۹ است، علائمی که مبتلایان به سرماخوردگی و آنفلوآنزا نیز تجربه اش می‌کنند. وجه تمایز ویروس جدید با شش نوع دیگر ویروس کرونا اما در این است که مبتلایان به کووید-۱۹، تنگی نفس شدید و مشکلات تنفسی را نیز تجربه می‌کنند به طوری که ممکن است به بستری در بخش آی‌سیو نیز نیاز پیدا کنند. تفاوت دیگر نیز در این است که شکل‌های مختلف ویروس کرونا از سرماخوردگی تا آنفلوآنزا علائم شان را زودتر نشان می‌دهند درحالی که ویروس کووید-۱۹ از هفت تا ۱۴ روز زمان می‌برد تا علائم اش را بروز دهد. راز در قرنطینه ماندن افراد مشکوك نیز به خاطر همین ویژگی است.

پس باید مراقب بود چون ممکن است فردی به ویروس آلوده شده باشد، اما بی‌علامت باشد. بنابراین برای مصون ماندن از این ویروس باید چند کار را در برنامه روزمره‌مان بگنجانیم از جمله این که تماس‌مان با افراد را محدود کنیم و اگر چاره‌ای نبود از دست دادن و روبوسی کردن بپرهیزیم، روزی چند بار دست‌هایمان را با آب و صابون مایع حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشوییم، از تماس با افرادی که علائمی شبیه آنفلوآنزا دارند خودداری کنیم و از آنها فاصله بگیریم و هنگام عطسه و سرفه نیز از دستمال استفاده کنیم و بعد از مصرف آن را درون کیسه نایلون گذاشته و در سطل زباله بیاندازیم.

خود را قوی کنید

بدن‌های ضعیف که سیستم ایمنی مطمئنی ندارند نه فقط به ویروس کووید-۱۹ که زودتر از بقیه مردم به سایر ویروس‌ها مبتلا می‌شوند. پس لازم است سیستم ایمنی این افراد تقویت شود و افرادی که از این بابت نقصی ندارند نیز خود را هر چه قوی‌تر کنند. این هدف با خوردن برخی خوراکی‌ها به دست می‌آید مثلا آب کلم که سرشار از مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌هاست و منبع قابل توجه ویتامین‌های A، C و B6 محسوب می‌شود یا مثلا خوردن کدو تنبل یا آب آن که منبع ویتامین E و روی است. همچنین خوردن مرکبات یا آب گوجه فرنگی که ویتامین ث بالایی دارد یا مصرف مرتب هویج که به واسطه داشتن ویتامین A و کاروتن همواره برای تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می‌شود.

با سامانه ۱۹۰ مشورت کنید

۱۸ روز پیش که شیوع ویروس کرونای جدید در چین، مردم ما را نگران کرده بود وزیربهداشت در حساب توییتری‌اش نوشت که بخش مشاوره بیماری‌های واگیر سامانه تلفنی ۱۹۰ (داخلی ۹) آماده پاسخگویی به سؤالات مردم درباره این ویروس است. او نوشت همکاران او در وزارت بهداشت و کارشناسان این سامانه شبانه‌روزی آماده پاسخگویی به سؤالات مردم و ارائه راهنمایی به آنها هستند.

دیروز ما دو بار با این سامانه تماس گرفتیم، سامانه‌ای که در روزهای عادی معمولا صف انتظار طولانی دارد و گاهی کارشناسان و اپراتورها پاسخ نمی‌دهند. عصر دیروز اما تماس ما با کارشناسان سامانه بلافاصله برقرار شد و در هر دو تماس دو خانم با آرامش و صبوری پاسخ سؤالاتمان را دادند که ماحصلش چند نکته بود. اول این که اگر هرگونه علائمی در خود یا اطرافیانمان دیدیم بلافاصله به پزشك مراجعه کنیم و اگر پزشك به ویروس کووید-۱۹ مشکوك شد با تجویز او برای تشخیص قطعی به آزمایشگاه‌های تعیین شده مراجعه کنیم و در همه این مراحل از ماسك استفاده کنیم.

نکته بعدی این که فعلا مردم خارج از استان قم نیاز به استفاده از ماسك ندارند و به گفته کارشناس سامانه ۱۹۰ استفاده از ماسك برای همه مردم فعلا توصیه نمی‌شود چون استفاده از ماسك نیز اصولی دارد که اگر رعایت نشود خودش می‌تواند منشأ بیماری باشد.

شایعات مرگبار

دو فرد مسن در قم در اثر ابتلا به ویروس کووید-۱۹ فوت کردند. این شایعه نیست، بلکه خبری تایید شده است که از عصر دیروز در رسانه‌های رسمی و از سوی مقامات مسئول عنوان شد. اما این صحبت‌ها که ورودی‌ها و خروجی‌های شهر قم در اثر کشف موارد ابتلا به کرونا بسته شده است، این دو نفر از اتباع خارجی بوده‌اند، اینترنت قم قطع شده یا این شهر قرنطینه شده است، همه شایعاتی است که در فضای مجازی دست به دست می‌شود و صحت ندارد. مثل نامه‌ای جعلی منتسب به معاون درمان وزارت بهداشت خطاب به رئیس جمهور درباره ابتلای ۳۵ نفر و فوت ۴ نفر به علت ابتلا به کرونا در کشور که چهار روز پیش در شبکه‌های اجتماعی منتشر شد یا خبر فوت زنی میانسال در بیمارستانی در غرب تهران در اثر ابتلا به این ویروس که فردای ۲۲ بهمن در برخی رسانه‌ها منتشر شد. شایعات فقط هراس به دل مردم انداختند. حال با تایید فوت دو نفر از اهالی قم، بازهم باید منتظر انتشار شایعاتی دیگر درباره ویروس کرونا در شبکه‌های اجتماعی باشیم، چراکه سودجویان فضای مجازی بیکار نمی‌نشینند و برای جذب مخاطب دست به هر کاری می‌زنند. با این حال، ما باید آگاه باشیم، از کرونا نترسیم و هر شایعه‌ای را درباره آن باور نکنیم.

آمار پراکندگی مبتلایان به کرونا در کشورهای مختلف

کشور	مبتلا	قربانی	درمان‌شده	وضعیت وخیم
چین	۷۴۱۸۷	۲۰۰۶	۱۴۸۷۲	۱۲۰۱۷
سنگاپور	۸۴	۰	۳۴	۴
ژاپن	۸۳	۱	۲۰	۴
هنگ‌کنگ	۶۳	۲	۵	۶
کره‌جنوبی	۵۱	۰	۱۶	۰
تایلند	۳۵	۰	۱۷	۲
آمریکا	۲۹	۰	۳	۰
تایوان	۲۳	۱	۲	۰
مالزی	۲۲	۰	۱۵	۰
آلمان	۱۶	۰	۹	۰
ویتنام	۱۶	۰	۱۴	۰
اتریش	۱۵	۰	۱۰	۰
فرانسه	۱۲	۱	۷	۰
ماکائو	۱۰	۰	۵	۰
امارات	۹	۰	۳	۱
بریتانیا	۹	۰	۸	۰
کانادا	۸	۰	۱	۰
فیلیپین	۳	۱	۲	۰
هند	۳	۰	۳	۰
ایتالیا	۳	۰	۰	۲
ایران	۲	۲	۰	۰
روسیه	۲	۰	۲	۰
اسپانیا	۲	۰	۲	۰
بلژیك	۱	۰	۱	۰
فنلاند	۱	۰	۱	۰
مصر	۱	۰	۰	۰
سوئد	۱	۰	۰	۰
نپال	۱	۰	۱	۰
کامبوج	۱	۰	۱	۰
سریلانکا	۱	۰	۱	۰
کشتی شاهزاده الماس	۶۲۱	۰	۱۷	۲۰
مجموع	۷۵۳۱۵	۲۰۱۴	۱۵۰۷۲	۱۲۰۵۶

یادداشت

رابطه شفافیت و اعتماد

دکتر امیدعلی مسعودی

هیات علمی دانشگاه سوره

شفافیت در مسائل اجتماعی مبحث بسیار مهمی است. بحثی که می‌تواند تاثیر شگفتی در افزایش سرمایه اجتماعی و اعتماد عمومی بگذارد. درباره موضوع فراگیری ویروس کرونا نیز وزارت بهداشت از همان ابتدا صداقت و شفافیت در اطلاع‌رسانی را به مردم وعده داده بود. همین وعده وزارت بهداشت و صداقت در عنوان کردن مرگ دو مبتلا به ویروس کرونا می‌تواند اعتماد افکار عمومی را نسبت به این نهاد دولتی بیشتر کند. البته مهم‌تر از شفافیت در زمینه وضعیت ویروس کرونا در ایران، اطلاع‌رسانی درباره این ویروس و نحوه پیشگیری از ابتلا به آن و توصیه‌های بهداشتی است، اما پیش‌زمینه شکل گیری این اطلاع‌رسانی همان مساله صداقت و شفافیت است. اگر افکار عمومی احساس کند که مدیران درباره این موضوع صداقت به خرج داده‌اند، به راحتی توصیه‌های پیشگیرانه آنها را می‌پذیرند و به آن عمل می‌کنند.

شوخی‌های بومرنگی با کرونا

دکتر غفور شیخی

جامعه‌شناس

آنچه معمولا بعد از بروز یك بحران عمومی در سطح جامعه یا در میان کاربران شبکه‌های اجتماعی مشاهده می‌شود، این است که بسیاری از افراد صرف نظر از میزان اهمیت مساله با آن شوخی می‌کنند. این شوخی در واقع نوعی مکانیسم برای کاهش بار مشکلاتی است که مردم با آن روبه‌رو هستند. فرآیند شکل‌گیری شوخی‌ها نیز به این صورت است که مردم در مواجهه با چنین موضوعاتی ابتدا به شوخی و جوك‌سازی رو می‌آورند، اما وقتی آن موضوع تاثیرات ناگوارش را در جامعه پیرامونی ما نشان می‌دهد، قضیه به یکباره جدی می‌شود. به این مفهوم که بعد از بروز نشانه‌های بحران در جامعه، احساس جدی بودن آن موضوع در توده‌های مردم شکل می‌گیرد. جالب این که در این مرحله نیز افکار عمومی واکنش‌های طنزآمیز نشان می‌دهند، یعنی بسیاری از مردم پس از پایان مرحله شوخی اولیه و تقلیل موضوع بحران در حد و اندازه یك جوك، روند کاری مدیران و متولیان حوزه مربوطه را به سخره می‌گیرند، چراکه پیش از این مرحله، موضوع در ذهن مردم بسیار کوچك و ساده‌انگارانه شکل گرفته بود و بنابراین مقابله نظام مدیریتی کشور با آن نیز در ذهن آحاد جامعه کوچك شمرده می‌شود. اما مردم باید توجه داشته باشند که چنین مکانیسمی همچون بومرنگ عمل می‌کند و پس از مدتی تاثیرات منفی‌اش را روی خود آنها خواهد گذاشت.

آگهی مزایده ۹۸۰۳۵

معاونت آماد و پشتیبانی ناجا

معاونت آماد و پشتیبانی ناجا در نظر دارد، **تعداد ۷۶ دستگاه خودرو، تعداد ۷۶ دستگاه موتورسیکلت (سنددار و اوراقی) و مقادیری اقلام فرسوده** را به‌شرح ذیل از طریق مزایده عمومی به‌فروش برساند.

متقاضیان می‌توانند به منظور بازدید و دریافت برگ شرایط شرکت در مزایده از تاریخ درج آگهی تا مورخ **۱۳۹۸/۱۲/۱۰** از ساعت **۸** الی **۱۶** به نشانی: کیلومتر ۱۸ جاده مخصوص کرج، خیابان ۶۳(ملک)- جنب بانک قوامین- پادگان شهید لقمانی(مرکز فروش ناجا) مراجعه فرمایند.

تلفن: ۴۸۰۳۶۲۲۴-۴۸۰۳۶۲۲۶-۰۲۱

ردیف	شرح	تعداد به‌دستگاه
۱	انواع سواری شامل: تویوتا استیشن، مگان، ماکسیما، پژو ۴۰۵، سمند و زانتیا	۲۹
۲	بنز سواری C۲۴۰ و E۲۴۰	۹
۳	انواع وانت شامل: تویوتا لندکروز، پیکاپ تک کابین، کاپرا، هایلوکس تک کابین و دوکابین و نیسان ۲۴۰۰	۳۷
۴	اتوبوس بنز ۳۰۲	۱ (اوراقی)
۵	انواع موتورسیکلت شامل: اچ دی ۲۰۰، روان ۱۲۵، آمیکو ۱۸۰، باجاج۲۰۰، سیوان ۲۰۰، هوندا ۱۲۵ و غیره	۷۶
۶	ضایعات آهن و اقلام آمادی، ضایعات مخابراتی، داغی خودرویی، انواع لاستیک فرسوده، کانکس چرخ‌دار و روغن سوخته، انواع باطری فرسوده، تجهیزات اداری و ضایعات آلومینیوم	موجودی

اصول استفاده از ماسک برای جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا چیست؟

باید و نبایدهای استفاده از ماسک

روزگذشته که وزارت بهداشت اعلام کرد، آزمایش اولیه دو نفر، به ویروس کرونا، مثبت بوده است، خیلی‌ها دچار رعب و وحشت شدند. ابتلا به ویروس کرونا اما زیاد هم وحشتناک نیست وقتی که بدانیم، کارهای پیشگیرانه می‌تواند، شما را بیمه کند. مثلا رعایت فاصله ۱/۸ متری تا ۲ متری، شست‌وشوی دست‌ها و در خانه ماندن در صورت بروز علایمی مانند تب می‌تواند موثر باشد. با حمیدرضا افشارجو، متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری، درباره ماسک استاندارد صحبت کرده‌ایم. ماسکی که این روزها، قیمتش به ۱۵ هزار تومان هم رسیده است.

- ماسک استاندارد N95 ماسکی‌ست که نشان WH داشته باشد.
- مدت زمان استاندارد استفاده از ماسک دو ساعت است و پس از آن باید تعویض شود.
- محل استفاده: محل‌هایی که تراکم جمعیت زیاد است؛ مانند درمانگاه، بیمارستان، اتوبوس و مترو.

نبایدها:

- ماسک را بدون کاور، درون جیب و یا کیفتان نگذارید.
- یادتان نرود ماسک یک بار مصرف است.

مراحل ماسک زدن:

مراحل برداشتن ماسک:

داده‌نما: سپهر سهامی فر/ جام جم