



بهداشت رادریاب



از یخ های قالبی در طول جاده استفاده نکنید



در سفر، آب را به مدت نیم ساعت بجوشانید



همیشه از آب لوله کشی یا آب معدنی استفاده کنید



زباله رادر کیسه های مخصوص زباله جمع آوری کنید



قبل از غذا خوردن، دست های خود را بشویید



از مصرف سبزیجات، سالاد و میوه خودداری کنید



بعد از خوردن غذا از چند قطره آبلیمو استفاده کنیم



در رودخانه ها و آب های عمومی شنا و آب تنی نکنید



از قرار گرفتن مواد غذایی در معرض آلودگی اجتناب کنید

راه‌های پیشگیری از اسهال در تابستان

- ۱ **شست‌وشوی دست:** فراموش نکنید که در فواصل کوتاه مدت، دست‌ها را مکرراً و حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و مابون بشویید.
- ۲ **خودداری از آنتی‌بیوتیک:** تا حد امکان از مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها خودداری کنید؛ زیرا می‌تواند تعادل میکروبی نرمال و استاندارد در روده را به هم بزند.
- ۳ **مراقبت هنگام شنا:** ویروس‌ها و باکتری‌های موجود در آب آلوده استخرها می‌تواند از طریق مقعد شخص به آب استخر و به دیگران منتقل شود.
- ۴ **رژیم غذایی:** از ایجاد تغییرات بزرگ در رژیم غذایی خود پرهیز کنید؛ زیرا ممکن است موجب اختلال در میزان سوخت و ساز بدن و سیستم گوارش شود.
- ۵ **دوری از مواد اسیدی:** مواد غذایی که خاصیت اسیدی دارند، مصرف نکنید؛ خوردن میوه‌هایی چون انگور و پرتقال باعث روان شدن مدفوع و در نتیجه اسهال می‌شود.



توصیه های بهداشتی برای جلوگیری از «وبا» در تابستان

وبا به دور!

با شروع فصل گرما و زمان شیوع بیماری، هشدارها شروع می شود! آنقدر که از خرداد ماه سال جاری، وزارت بهداشت برای دانشگاه های علوم پزشکی هشدار صادر کرده است که به صورت روزانه از بیماران مبتلا به اسهال در بیمارستان های تحت پوشش خود نمونه برداری کنند که اگر از نظر وبا مثبت شد، اقدامات مقابله ای آغاز شود. خوب همه این هشدار را اما و اگر، یعنی مراقب وبا در تابستان باشید.



ترکس خاتمی زاده

گروه جامعه

زمان زیادی از آن روزهای دلهره آور که وبا یک بیماری شایع بود و دست و دل مان به خوردن سبزی و آب تصفیه نشده در مسافرت ها نمی رفت، گذشته است. ترس مردم رفته و به موازات آن، احتیاط و مراقبت در برابر احتمال بیماری به وبا کم شده است. اما این واقعیت نیست؛ چرا که بیماری وبا هنوز هم برای سلامت عمومی با مرگ و میر سالانه ۲ میلیون نفر در دنیا تهدید محسوب می شود. برای همین هر ساله و

بر آن، آنتی‌بیوتیک‌های مناسب برای کاهش مدت اسهال، کاهش حجم مایعات مورد نیاز و کاهش مقدار و مدت دفع ویبریکولادر مدفع هم از دیگر روش‌های درمانی است که البته باخوددرمانی حاصل نمی‌شود و نیاز به این دارد که بیمار به‌طور جدی، تحت نظر پزشک باشد؛ پس آن را ساده نگیرید و باسلامت‌تان شوخی نکنید!

فاصلای ایمن

«معضل جاری بودن فاضلاب در برخی نقاط شهر، مردم را در معرض خطر ابتلا به وبا قرار داده است.» این را رئیس شبکه بهداشت آستارا می‌گوید که از جاری بودن فاضلاب شهری در برخی نقاط شهر گل‌مند است و آن را تهدیدی جدی برای سلامت‌های منطقه می‌داند. «در واقع تماس افراد با راه رفتن روی فاضلاب جاری در شهر، احتمال دارد میکروب‌ها را از فاضلاب خانوادگی مبتلا به خانه، محل کار، مدرسه، مراکز بهداشتی یا سایر نقاط منتقل کند.» موضوعی که از اهمیت بالایی نه فقط در آستارا بلکه در تمام شهرهای کشور برخوردار است! هم توجه مسئولان به رفع خیلی سریع این مشکل را می‌طلبد و هم همداری جدی برای مردم این شهر با صرف وقت و آند نزدندان در مناطقی که دچار چنین معضلی هستند، باشد.

تَشْخِص سریع، درمان سریع‌تر!

کافی است که اسهال شدید، استفرغ و کم‌آبی در بدنتان داشته باشید تا پزشک معالجتان به وِیا مشکوک شود؛ این شک زمانی جدی می‌شود که فرد بیمار، به ناگهانی از سفر به مناطقی که سیستم بهداشتی و فاضلاب درستی ندارد سفر کرده باشد و یا غذایی دارای ماندن چربی و روغن خورده باشد! پس اگر به صورت تکرر دفعه و ناگهانی دچار اسهال حاد شدید، اگر دل در سراغتان آمد، اگر بدون حالت تهوع قبلی دچار استفرغ شدید و اگر عطش شدید داشتید و نهایتاً این‌که احساس گرفتگی در ساق پاهای‌تان پیدا کردید، خیلی زود خودتان را به پزشک متخصص بیماری‌های عفونی برسانید! این علائم می‌تواند علاوه بر وِیا همه احتمالات، نشانه‌هایی از بیماری‌های دیگر باشد و طبیعتاً هرچه زودتر علت آن را متوجه شوید، زودتر روند درمان را آغاز می‌کنید. البته که خیلی جای نگرانی ندارد! همان‌طور که گفتیم و قریب به اتفاق متخصصان معتقدند، وِیا مگر در موارد نادر و استثنای، به سرعت درمان می‌شود. کافی است که آب کافی به بیمارانی که دچار کم‌آبی شدید شده‌اند برسد، علاوه

به وبا در کشور ندارد و آن را بیشتر محدود به کشورهای مثل پاکستان و افغانستان می‌داند؛ «در واقع وبا برای آن مناطقی است که به صورت تراکم زندگی می‌کنند، سرویس‌های بهداشتی عمومی دارند و جمعیت زیادی با بیماری‌های واکنشی‌های مختلف با آن استفاده می‌کنند.» اما به هر حال با شروع فصل گرما، هر جمعیت و منطقه‌ای که رعایت مسائل بهداشتی در آن پایین باشد و آدم‌ها با تراکم زیادی در کنار هم زندگی کنند، باید بیشتر از هر وقت دیگری مراقب آن بود. واقعیت این است که این بیماری بیشتر در بین افرادی شیوع پیدا می‌کند که دسترسی کافی به آب آشامیدنی ایمن و سیستم جمع‌آوری فاضلاب مناسب ندارند و اتفاقاً هم سرایت‌پذیری بالایی دارند. مثلاً یکی از جمعیت‌های که احتمال وبا در آن بالاست، شهرهای کوچک حاشیه‌نشین و بدون امکانات بهداشتی است؛ جمعیت‌هایی که در اثر وقوع بلاهای طبیعی به کمپ و مناطق اسکان بیرون شهر هم نقل مکان کرده‌اند، از آن دسته جمعیت‌هایی هستند که در معرض خطر باقی‌مانده‌اند.

وبا یک عفونت اسهالی حاد است؛ نوعی از عفونت که با خوردن آب باغذای آلوده به یک باکتری به نام «ویبریولاکرا» ایجاد می شود. در واقع راه ابتلا به وبا، از طریق وجود این باکتری در آب، مواد غذایی، میوه و سبزی و گوشت آلوده است؛ در حالی کردن در آب آلوده هنگام سفر، مصرف غذاهای دریایی نپخته و خام شدن ماهی، استفاده از ریخ های غیرپهداشتی و آلوده در جاده های ماشین داشتن با خنک و مثال هایی شبیه این! اما چیزی که باعث انتقال آن از فردی به فرد دیگری می شود، بیشتر در سرویس های پهداشتی اتفاق می افتد؛ تجربه نشان داده است که اغلب افراد آلوده، علامت بالینی نداشته یا علامت خفیفی دارند و با درمان های کوتاه مدت، بهبود پیدا می کنند اما متاسفانه هستند مواردی در دنیا که با اتاد ام اسهال حاد و شدید، آب بدن خودشان را از دست می دهند و در عرض ساعات، بومی می توانند منجر به مرگ گردند. شود.

تابستانی به دور از وبا

آگهی مناقصه عمومی شماره NZM-C-02-02

شرکت نظم آوران صنعت و معدن گل گهر در نظر دارد جهت تامین برخی اقلام یدکی در کارخانه فولاد سازی شامل: کنترلر و سروولوها و واحد ریخته گری، کنترلر تابلوی TDR کوره القایی، گیربکس، الکترومپهای واحد آبرسانی، الکترومپهای کراپوژونیک واحد گازهای صنعتی و سایر اقلام خاص مورد نیاز واحد بهره برداری نسبت به شناسایی شرکت های تولید کننده و وارد کننده ذیصلاح و توانمند در این زمینه اقدام نماید.

لذا در همین ارتباط از کلیه اشخاص حقوقی با تجربه و دارای سوابق کاری مرتبط که تمایل به همکاری با این شرکت را دارند دعوت می شود رزومه خود را به آدرس ایمیل quotation.nazmavaranco@gmail.com ارسال نمایند.
(موضوع ایمیل: مناقصه عمومی شماره NZM-C-02-02 فید شود).

لیست اقلام مورد نیاز :

- متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد به درگاه اینترنتی www.nazmavaranco.com
- بخش اخبار قسمت مناقصات و مزایده ها مراجعه نمایند.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تماس ۰۳۴۹۱۶۶۰۱۶۶ داخلی ۶۱۲۰ آقای مهندس نصرت آبادی در روزهای شبیه الی چهارشنبه از ساعت ۰۹:۰۰ الی ۱۳:۰۰ تماس حاصل نمایند.

 nazmavaranco

شرکت
نظم آوران
صنعت و معدن گل گهر (سهامی خاص)

 www.nazmavaranco.com



پیتر شیارون

آگهی مناقصه عمومی

شماره: ۱۴۰۲/۷۲۸

نام روزنامه: جام جم

تاریخ درج آگهی: نوبت دوم روز شنبه، ۱۴۰۲/۰۴/۲۰

کارفرما: شرکت پتروشیمی مارون
موضوع مناقصه: نصب سورت های صنعتی سسه فاز، تک فاز و VDC24 از پست برق واحد EO/EG پتروشیمی مارون

محل اجرا: شرکت پتروشیمی مارون به نشانی: خوزستان، بندرماهشهر منطقه ویژه اقتصادی – سایت ۲

محل دریافت اسناد: بندرماهشهر، منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی، سایت ۲ امورحقوقی و قراردادهای (اتاق ۲۰۳)

میزان سپرده شرکت در مناقصه: ۱/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانتنامه بانکی یا چک تضمین شده بانکی

مهلت دریافت اسناد:
 از تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۸ لغایت پایان وقت اداری روز ۱۴۰۲/۰۴/۲۵ (به جزه ایام تعطیل)

حداقل شرایط حضور در مناقصه:
 داشتن شخصیت حقوقی، داشتن تجربه و حسن سابقه در انجام حداقل ۳ کار مشابه، ارائه مدارک مرتبط دال بر دانش توان مالی و تجهیزاتی و فنی و...

قیمت اسناد و نحوه ارزی:
 ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال بار ویز به حساب شماره ۶۰۱۷۰۲۳۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ بانک تجارت شعبه مجتمع پتروشیمی مارون یا شملنه یا سایر

● برای دریافت فیش حضوری اسناد، مدارک مربوطه (لمه آمادگی و فیش واریزی) را دره افسر پست الکترونیکی tenders@mpc.ir ارسال نمایند

تلفن: ۰۶۱-۵۲۲۸۵۱۴-۷۰۱

سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه درج گردیده است.

www.mpc.ir

روابط عمومی و امور بین الملل شرکت پتروشیمی مارون

[illegible]

شماره تلفن های
پذیرش
۴۹۱۰۵۰۰۰



امور آگهی های روزنامه جام جم

[illegible]