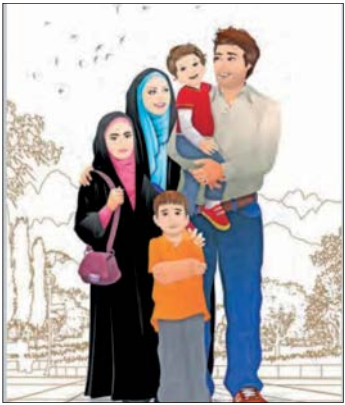




روابط انسانی سالم نشاط می‌آورد

❏ یکی از نیازهای اساسی تمام انسان‌ها در تمامی جوامع داشتن زندگی بانشاط و شاداب است که بخشی از آن ممکن است توسط خود فرد محقق شود؛ بخش عمده‌ای هم به فضای حاکم بر وظایف هر يك از ما ارتباط پیدا می‌کند. یکی از مؤلفه‌های بسیار مهم در تحقق این فضای شاداب و بانشاط به کیفیت روابط انسانی در جامعه در میان مردم برمی‌گردد؛ چرا که در جامعه‌ای که روابط انسانی سالم رواج دارد افراد احساس نیرومندی بیشتر می‌کنند و در چنین فضایی تلاش و پویایی هم بیشتر خواهد شد که خود می‌تواند زمینه افزایش رضایت خاطر و نشاط را در زندگی اجتماعی بیش از پیش فراهم کند. این روابطی می‌تواند در روابط بین ما و اعضای خانواده یا در سایر محیط‌های اجتماعی از قبیل مدرسه، دانشگاه، محیط کاری، گروه‌هایی که در آن عضویت داریم و ... باشد. در محیط خانه این فضا می‌تواند به ایجاد صمیمیت و آرامش بین اعضای خانواده منجر شود. در محیط کار ضمن ایجاد فضای روابط سالم انسانی در مناسبات کاری، انگیزه برای کار بیشتر و باکیفیت را فراهم‌کنند که در چنین شرایطی می‌توان به بهره‌وری بیشتر امیدوارتر بود.



داشتن خلق‌خوب در روابط انسانی در تمام محیط‌های اجتماعی که افراد حضور دارند، می‌تواند کمک قابل توجهی به ایجاد نشاط و سرزندگی کند و افراد احساس سنگینی و خفگی در این محیط‌ها را نداشته باشند و حتی اگر مشکلی دارند در این فضای انسانی مطرح کنند که طرح این مشکلات و حتی گلايه‌ها می‌تواند احساس سبکی و رضایت را برای آنان به دنبال داشته باشد و چنین شرایطی خود می‌تواند ترویج‌دهنده تقویت فضای گفت‌وگو بدون واهمه و ترس را موجب شود و سوءتفاهم‌ها را از بین ببرد. همین که من به عنوان يك شهروند در محیط‌های اجتماعی و به عنوان يك عضو در خانواده بتوانم با خیال راحت حرف‌هایم را بزنم و گوش شنوایی وجود داشته باشد حس خوبی خواهم داشت. ولی اگر این فضا وجود نداشته باشد، نه تنها به دنبال تقویت ارتباط نخواهم بود بلکه حتی از حضور در چنین فضایی و افراد حاضر در آن فضا گریزان خواهم بود؛ چون احساس می‌کنم که مناسبات انسانی نیست. در اینجا بد نیست به این شعر زیبای سعدی شیرازی اشاره کنیم:

میر حاجت به نزد ترش روی

که از خوی بدش فرسوده گردی

اگر گویی غم دل با کسی گوی

که از رویش به نقد آسوده گردی
گاهی اوقات متوجه می‌شویم که برخی از اعضای خانواده و یا اقوام سالیان سال با هم ارتباط درست و انسانی ندارند. هر جا همدیگر را می‌بینند روی برمی‌گردانند و بداخلاقی می‌کنند. طبیعی است در چنین فضایی، نشاط و شادابی ایجاد نخواهد شد. همین نوع اتفاقات در محیط‌های کاری را هم شاهد هستیم. همکار با همکار حتی همکاری که در يك اتاق کار می‌کنند حتی سلام و علك هم نمی‌کنند و با هم قهر هستند. بدیهی است در چنین فضای سنگینی که حداقل‌های روابط انسانی حاکم نباشد افراد احساس خوشایندی نخواهند داشت لذا معمولاً بدون انگیزه و شادابی سر کار حاضر می‌شوند، در مراسم خانوادگی شرکت می‌کنند و نه تنها لذت حضور را نمی‌جویند، بلکه فشارهای زیادی را هم باید تحمل کنند که این فشارها خود مانع بزرگی در شادابی و سرزندگی افراد است؛ چون فضای حاکم بر این روابط بر مبنای روابط انسانی سالم نیست. ❏



بسیار خطرناك‌تر از کرونا هستند. برای مثال نرخ متوسط مرگ و میر ویروس ابولا حدود ۵۰ درصد است در حالی که اطلاعات فعلی نشان می‌دهد حدود ۱۸ تا ۲۰ درصد مبتلایان به ویروس کرونا در شرایط وخیمی قرار می‌گیرند و حدود ۳ درصد از آنها فوت می‌شوند. // ایرنا

۸ باور غلط درباره کرونا

همراه با گسترش ویروس کرونا، شایعات مختلفی در مورد آن منتشر شده است. آگاهی از برخی باورهای غلط ما را در مقابله با این بیماری یاری می‌کند. به این هشت باور غلط توجه کنید.
کرونا خطرناك‌ترین ویروس است؛ ماسك زدن ما را از ابتلا به کرونا محافظت می‌کند؛ مبتلایان به کرونا، دوباره مریض نمی‌شوند؛

از صفر تا صد ماسک‌هایی که در بازار وجود دارد

زندگی زیرنقاب



لیلا شوقی

حالا که ویروس کرونا پایش را در ایران گذاشته و چند استانی را هم فتح کرده است، همه هجوم برده‌اند به داروخانه‌ها تا ماسک تهیه کنند. هرچند که ماسک در داروخانه‌ها دیگر پیدا نمی‌شود و خیلی‌ها فاتحه ماسک زدن را خوانده‌اند، اما هنوز هستند کسانی که ماسک به صورت می‌زنند. در این گزارش نادر کثیری، کارشناس تجهیزات پزشکی سازمان غذا و دارو و دکتر علیرضا سلیمی، معاون آموزشی و پژوهشی نظام پزشکی درباره ماسک‌ها، انواع و همه مواردی که باید درباره‌اش بدانید، می‌گویند. این که موارد استفاده از ماسک‌ها که یکی از عوامل پیشگیرانه است، چیست. این که ماسک به تنهایی نمی‌تواند برای پیشگیری از ویروس کرونا، مناسب باشد، شست‌وشوی دست‌ها و رعایت فاصله بین افراد از موارد دیگری است که باید رعایت شود. در ادامه آن‌ها به نحوه نگهداری ماسک‌ها و ساعت استفاده از این وسایل می‌پردازند.

ماسک بدون فیلتر

این نوع ماسک‌ها به ماسک‌های پرستاری معروف هستند و از سه لایه تشکیل شده‌اند. جنس لایه خارجی و بیرونی، هر دو از اسپان‌باند (منسوجات نیافته متشکل از فیلامنت‌های ممتد که در طی یک فرآیند شامل: اکستروژن، کشش، تشکیل وب و باندینگ تولید می‌شوند.) است و لایه میانی هم از ملت‌بلون (منسوجات نیافته متشکل از فیلامنت‌های منقطع در طول‌های مختلف و ظرافت ۵ تا ۱ میکرون که با استفاده از تکنولوژی ملت‌بلون تولید می‌شود.) از بارزترین خصوصیات این نوع پارچه ها ظرافت الیاف و قدرت نفوذناپذیری بسیار بالا در برابر مایعات است.

❏ **محل استفاده:** کلینیک‌ها و مراکز درمانی که همیشه ضدعفونی می‌شوند.

❏ **قابلیت شست‌شو:** ندارد

❏ **قابلیت استفاده مجدد:** ندارد

❏ **مدت زمان مصرف:** تا زمانی که مرطوب شود. بعد از مرطوب شدن، به هیچ عنوان نباید استفاده شود.

❏ **برای کرونا مناسب است؟: تاثیر آنچنانی ندارد**

❏ **روش تشخیص اصل و یا تقلبی بودن:** شناسه وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو داشته باشد.

ماسک فیلتر دار

همان ماسک‌هایی هستند که یک دریچه کوچک رنگی در گوشه سمت راست یا چپشان قرار دارد و جنس اغلبشان هم از جنس کربن است. این روزها بیشتر شهروندان به دنبال تهیه این نوع ماسک‌ها هستند، اما تعداد کمی از آن‌ها درباره نحوه استفاده از این گروه ماسک‌ها اطلاعات درست دارند.

انواع فیلتر:

فیلتر R: کاربردشان استفاده در برابر گرد و خاک و ذرات روغن معلق در هوا است. نمونه آن، ماسک **R۹۵** است.
زمان استفاده: ۸ تا ۱۲ ساعت
فیلتر P: مناسب ذرات روغن و چربی معلق در هوا. نمونه آن ماسک **P۹۵** است.
زمان استفاده: ۲۴ ساعت
موارد استفاده: برای جلوگیری از بوی بد
فیلتر N: مناسب برای مصارف بهداشتی. ۹۵N، مشهورترین این گروه از ماسک‌هاست.

روش تشخیص اصل و یا تقلبی بودن ماسک‌های N:

شناسه وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو داشته باشد.
کاسه ماسک نباید دایره‌ای شکل باشد. یعنی تغییر شکل نداده و متقارن باشد.

انواع ماسک‌های فیلتردار N:

ماسک N95:

- ❏ **قدرت محافظت:** محافظ در برابر ذرات بالای ۰/۳ میکرون و با قدرت ۹۵ درصد. برای ذرات روغنی کارایی ندارد.
- ❏ **قابلیت شست‌وشو:** ندارد
- ❏ **قابل استفاده مجدد:** در صورتی که درون کیسه پلاستیکی قرار بگیرد
- ❏ **مدت زمان استفاده:** ۸ ساعت



ماسک FFP1:

- ❏ **قدرت محافظت:** محافظ در برابر ذرات بالای ۰/۵ میکرون
- ❏ **قابلیت شست‌وشو:** ندارد
- ❏ **قابل استفاده مجدد:** در صورتی که درون کیسه پلاستیکی قرار بگیرد
- ❏ **مدت زمان استفاده:** ۸ ساعت



ماسک FFP2:

- ❏ **قدرت محافظت:** محافظ در برابر ذرات بالای ۰/۲ میکرون و با قدرت جلوگیری ۹۴ درصد.
- ❏ **قابلیت شست‌وشو:** ندارد
- ❏ **قابل استفاده مجدد:** در صورتی که درون کیسه پلاستیکی قرار بگیرد
- ❏ **مدت زمان استفاده:** ۸ ساعت



ماسک‌های گروه N برای کرونا مناسب است

