

بایدها و نبایدهای تغذیه در فصل بهار



برای در امان ماندن از بیماری‌ها در فصل بهار باید به خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های مصرفی توجه کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بهار بهترین و معتدل‌ترین فصل در میان فصول چهارگانه است. هوا در بهار به تدریج گرم می‌شود و سرمای زمستان تحلیل می‌رود. مزاج بهار گرم و تر است و گرما و رطوبت برای حفظ سلامتی لازم و ملزوم یکدیگرند. برای در امان ماندن از بیماری‌ها در فصل بهار به خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های مصرفی توجه کنید.

کمتر غذا بخورید!

در بهار مزاج، حرارت و میزان رطوبت بدن تغییر می‌کند و اختلاط بدن با گرم تر شدن هواو عبور از زمستان سفت و منجمد می‌شوند و قدرت هضم و جذب در سیستم گوارش کاهش می‌یابد. بنابراین بهتر است در فصل بهار برای اینکه دچار مشکلات کمتری شوید؛

غذای کمتری مصرف کنید. کم خوری در بهار باعث می‌شود بدن راحت تر بتواند خود را با شرایط تطبیق بدهد و دچار مشکلات کمتری شود. در این فصل، غذا های گرم و خشک نخورید و از انجام ورزش زیاد و سنگین اجتناب کنید. همچنین از حمام مکرر خودداری شود و به جای آب از عرق کاستنی یا عرق شاه تره استفاده شود.

گرسنگی نکشید!

گرسنگی سبب تحریک بیشتر اختلاط (خلط‌های چهارگانه) می‌شود پس نباید اجازه دهید که بیش از حد گرسنه شده و سپس غذا بخورید. در این فصل هنگام گرسنگی بهتر است مواد غذایی سبک و کم کالری مثل میوه‌ها و سبزیجات رامیل کنید.

حجامت و سلامت در بهار

بهار بهترین فصل برای اقداماتی مانند حجامت و زالو اندازی است. این تدابیر، هم اختلاط فاسد را از بدن خارج می‌کنند و هم غلبه خون را می‌کاهند. شاید به همین دلیل ساده است که بسیاری از افراد دچار آلرژی بهاری تنها با یک حجامت ساده، درمان می‌شوند. البته توجه کنید که این کارها باید با مشورت و نظر پزشک مجرب صورت بگیرد.

سلامت



و امکان افزایش کاتکول آمین‌ها (جزو هورمون‌های جنگ و گریز محسوب شده و از گره آدرنال آزاد می‌شوند) در خلال روزه‌داری به‌عنوان دو عامل مؤثر برای بروز اثرات گشادکنندگی برونش‌ها و بهبود عملکرد ریوی در نظر گرفته شده‌اند. یافته‌ها نشان از این دارد که افراد روزه‌دار در هفته اول ماه مبارک رمضان عملکرد ریوی بهتری نسبت به افراد غیر روزه‌دار داشتند.

تست اسپیرومتری چیست؟

جهت بررسی عملکرد ریه، اسپیرومتری مهمترین، در دسترس‌ترین و کم هزینه‌ترین

تأثیر روزه‌داری بر عملکرد ریه‌ها

محققان تأثیر روزه‌داری بر عملکرد ریه‌های افراد سالم را بررسی کردند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تحقیقات محققان در سال‌های ۱۹۹۹ و ۲۰۰۰ بر روی ۱۱۷ فرد سالم که به‌طور تصادفی از کارمندان، اساتید و دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران و تهران انتخاب بودند، انجام شده است.در این مطالعه با کمک اسپیرومتری ۱۰ روز پیش از ماه رمضان، درهفته‌ی اول و هفته‌ی آخر این ماه و همچنین ۱۰ روز پس از ماه مبارک رمضان حجم و تغییرات ریه افراد ارزیابی شدند.در اولین بازدید، علاوه بر اسپیرومتری، این افراد تحت معاینه پزشکی قرار گرفتند تا از سلامت آن‌ها اطمینان حاصل شود. تمام اسپیرومتری و اطلاعات پس زمینه آن‌ها جمع آوری شده و برای مقایسه اندازه‌گیری‌ها از آنالیز اندازه‌گیری‌های مکرر روش واریانس استفاده شد.

نتیجه ارزیابی تغییرات ریه افراد روزه‌دار

در این بین حدود ۶۹٪ افراد انتخاب شده مذکر و میانگین سنی آن‌ها بین ۱۸ تا ۲۳ سال بود، میانگین زمان ناشتا بودن آن‌ها نیز ۲۷٫۸ روز بر نظر گرفته شده بود.

به‌طور کلی، روزه‌داری باعث افزایش حجم ریه‌ها و بهبود عملکرد ریوی می‌شود که این نشان از تأثیر مثبت روزه بر سلامت ریه افراد سالم دارد؛ همچنین به‌نظر می‌رسد این یافته با تغییرات وزن در ماه رمضان مرتبط است.به گزارش محققان این مطالعه، خالی بودن معده

روزه داری خوب همراه با کاهش وزن

یک متخصص طب ایرانی، گفت: افرادی که دچار پرخوری و پرنوشی هستند و یا مزاج سرد و تر دارند بیشتر از بقیه افراد از روزه‌داری نفع می‌برند.

ناصر رضایی پور در گفتگو با مهر، اظهار داشت: بسیاری از بیماری‌های بشر در دوره معاصر بیماری‌های ناشی از پرخوری و کم تحرکی هستند. بیماری‌هایی مانند کبد چرب پرفشاری خون، چاقی و نقرس و... که در طب ایرانی بیماری‌های ناشی از امتلا می‌گویند یعنی انباشتگی بدن از مواد زائد و روزه‌داری از این جهت می‌تواند تأثیر بسیار خوبی در کاهش مواد زائد بدنی و در کاهش ورودی داشته باشد. وقتی در یک تعادلی با خروج مواد زائد از بدن قرار می‌گیرد به کاهش امتلا و انباشتگی کمک می‌کند.

وی افزود: این انباشتگی در چهار خلطی که بدن را تشکیل می‌دهند هست از جمله در خلط خون مشاهده می‌شود.این متخصص طب سنتی در خصوص اینکه روزه‌ری چه‌ای فردی مفید است، گفت: افرادی که بیشترین نفع را در روزه‌داری می‌برند کسانی هستند که دچار پرنوشی و پرخوری باشند و یا مزاج سرد و تر دارند در این حالت روزه‌داری بهتر از هر داری ضد چاقی یا کبد چرب و یا هر چیز دیگری می‌تواند به سبک شدن بدن و دفع مواد زائد و رطوبت‌های زائد بدن کمک کند. رضایی پور تأکید کرد: ممکن است در ابتدای روزه‌داری افراد به علت اینکه دچار کاهش انرژی و تشنگی می‌شوند وارد مرحله سوخت‌ و ساز چربی می‌شود و ممکن است علائم گولاشی یدبویی دهان و... ایجاد شود ولی بعد از گذشت چند روز کم کم عادت می‌کنند و شرایط بهتری پیدای می‌کنند. وی با اشاره به اینکه حتماً باید در طول ماه رمضان وزن کم کرد، گفت: در صورتی می‌توان فهمید که روزه‌داری خوبی داشته‌ایم که هر فردی بعد از ماه مبارک رمضان وزن کم کرده باشد و اگر در طول ماه مبارک نیم تا یک کیلو وزن کم شده باشد در این صورت متوجه می‌شویم که روزه‌داری خوبی را پشت سر گذاشته‌ایم.

چگونگی غلبه بر مشکلات رایج گوارشی در روزه‌داری



بر اساس آنچه متخصصان تغذیه اعلام می‌کنند روزه‌داری در برخی شرایط می‌تواند برای فرد ایجاد مشکل کند. تغذیه غلط، عدم تحرک کافی، عادات غذایی نامناسب و... همگی از این موارد است.

به گزارش ایسنا و بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، به بررسی علل بروز مشکل و راه‌های درمان آن پرداخته می‌شود.

یبوست

یبوست می‌تواند باعث هموروئید (بواسیر) و سوء هاضمه همراه با احساس پری معده شود. دلیل این اتفاق مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نان های تهیه شده از آرد سفید (نان لواش و فانتزی) و کاهش مصرف آب و غذاهای حاوی فیبر مانند میوه و سبزی است. برای درمان یبوست باید از مصرف زیاد غذاهای تصفیه‌شده مثل نان سفید پرهیز کرده و مصرف آب، میوه‌ها، سبزی‌ها استفاده از نان‌های سبوس دار مانند نان سنگک و جو را افزایش دهید.

سوء هاضمه و نفخ

مصرف زیاد غذاهای چرب، سرخ کردنی و ادویه دار، غذاهایی مثل تخم مرغ، کلم، عدس، نوشابه‌های قندی گازدار مثل کولاها و یا حبوباتی که قبل از پخت در آب خیسانده نشده باشد، ایجاد نفخ می‌کنند. برای درمان این مشکل پرهیز از غذاهای چرب و نوشابه‌های گازدار و مصرف غذاهای ساده و آب بجای نوشیدنی‌های گازدار توصیه می‌شود.

- افت فشارخون

تعیریق زیاد، ضعف، کاهش انرژی، سرگیجه، رنگ پریدگی و حالت غش که ممکن است هنگام بعداز ظهر در ماه مبارک رمضان اتفاق بیفتد از علائم افت فشارخون است که به دلیل مصرف کم مایعات و نمک رخ می‌دهد. می‌توانید با خنک نگه داشتن فرد و افزایش مصرف مایعات و نمک با توجه به وضعیت بیماری قبلی -عروقی فرد این مشکل را برطرف کنید.

- سردرد

به دلایل مختلفی مانند عادت به کافئین و تنباکو و قطع آن، خستگی و عدم استراحت و خواب کافی به علت فعالیت زیاد، از دست دادن آب بدن، گرسنگی و افت قند خون یا افت فشارخون سردرد اتفاق می‌افتد. سردردهای میگرنی نیز در این دوران تشدید می‌شوند، زیرا کاهش قند خون و کم آبی باعث افزایش اسیدهای چرب آزاد خون شده و به‌طور مستقیم اثر شدیدی بر آزاد سازی کاتکولامین‌ها در موارد میگرن می‌شود. اما حتی این افراد نیز با راهنمایی و کمک پزشک معالج و ایجاد تغییرات مختصر در مصرف دارو می‌توانند روزه بگیرند.

برای رفع این مشکل می‌توانید موارد زیر را رعایت کنید:

- نوشیدن آب و مایعات کافی

- مصرف سبزیجات در وعده سحری

- داشتن خواب و استراحت کافی در طول ماه مبارک رمضان

قرار نگرفتن در معرض نور خورشید و در صورتی که مجبور شدید استفاده از کلاه و عینک توصیه می‌شود

- عدم فعالیت‌های بدنی و ورزشی در معرض نور خورشید

- ترک یا به حداقل رساندن استعمال سیگار ۲ تا هفته قبل از

ماه مبارک رمضان

- کاهش مصرف قهوه و چای پررنگ قبل از ماه مبارک رمضان

- گاهی مصرف یک قرص مسکن در وعده سحری می‌تواند کمک‌کننده باشد

- البته اگر سردرد به علت افت فشارخون بسیار جدی باشد باید روزه را شکست

افت قند خون

ضعف، سرگیجه، خستگی، عدم تمرکز، تعریق، لرزش، کاهش فعالیت و قدرت جسمانی، سردرد، طیش قلب از علائم افت قند خون است. علت بروز این مشکل در افراد دیابتی گاهی ممکن است بعلت عدم تنظیم داروهای فرد دیابتیک و از تنظیم خارج شدن قند خون، افت قند خون بطور ناگهانی حادث شده و فرد به کما برود. اما دلیل این اتفاق در افراد غیردیابتی مصرف زیاد

قندهای ساده در وعده سحر است چون این امر باعث ترشح زیاد انسولین و افت قند در طول روز می‌شود. همچنین عدم مصرف سحری می‌تواند سبب افت شدید قند خون و حتی عدم هویشاری فرد در طول روز شود. با پرهیز از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی قندهای ساده در وعده سحری، تنظیم مصرف داروهای کنترل‌کننده دیابت بر اساس توصیه‌های پزشک در افراد دیابتیک، مصرف وعده سحری با رژیم غذایی سالم می‌توانید از بروز این مشکل جلوگیری کنید.

گرفتگی عضلات

مصرف ناکافی غذاهای حاوی کلسیم، منیزیم، سدیم و پتاسیم، مصرف غذاهای چرب در وعده شام یا افطار و یا کم آبی بدن می‌تواند سبب گرفتگی عضلات شود. مصرف غذاهایی که منبع غنی از کلسیم، منیزیم، سدیم و پتاسیم هستند مانند سبب زمینی، موز، ملون ها، هندوانه، دوغ، سبزی های برگ سبز، آب پرتقال طبیعی، مغزا، گوچه فرنگی، خرما، حبوبات و ... و لبنیات مانند شیر، ماست، پنیر و کنجک و همچنین گوشت و پرهیز از غذاهای پرچرب در آخر شب، نوشیدن مایعات (به ویژه آب) به میزان کافی در وعده‌های سحر، افطار، بین افطار و شام و از زمان شام تا سحر به‌رفع این معضل کمک خواهد کرد.

زخم معده، سوزش سردله، ورم معده و ...

افزایش اسید در معده خالی باعث این عوارض می‌شود. سوزش سردل ابتدا در قسمت فوقانی معده در بالای دنده‌ها شروع شده و تا ناحیه گلو گسترش می‌یابد. غذاهای ادویه دار، نوشابه های گازدار مثل کولا و نیز قهوه این حالت‌ها را بدتر می‌کند. البته درمان هایی برای کاهش سطح اسید معده موجود است، اما بسیار مهم است افرادی که دچار زخم معده یا زخم‌های ناشی گوارشی هستند باید جهت روزه داری با پزشک معالج خود مشورت کنند.

سنگ کلیه

ممکن است در افرادی که مایعات کم مصرف می‌کنند اتفاق افتد و یا در افرادی که سابقه سنگ سازی کلیه دارند، سنگ کلیه به مرور ایجاد شود که ممکن است پس از ایام روزه داری خود را نشان بدهد. بنابراین توصیه می‌شود که روزه گیران مایعات زیاد مصرف کنند.

درد مفاصل

افزایش فشار در مفصل زانو هنگام نماز و یا بالا و پایین رفتن از پله ها مخصوصا در افراد سالمند و افرادی که دچار التهاب مفاصل هستند باعث درد تورم و ناراحتی می‌شود. مصرف مایعات به میزان ناکافی نیز می‌تواند در بدتر شدن این وضعیت مؤثر باشد. کم کردن وزن چون زانو‌ها قادر به تحمل وزن اضافی نیستند، ورزش و حفظ تناسب اندام باعث کاهش درد می‌شود و باعث می‌شود که فرد راحت تر نماز خود را به جا آورد. مصرف منابع اسید چرب امگا-۳، میوه ها و سبزی ها، ادویه ها، حبوبات و غلات کامل و مصرف آب به میزان حداقل ۸ لیوان در کل وعده های سحری، افطار، شام و شب تا سحر می‌تواند در بهبود درد مفاصل کمک‌کننده باشد.

موذی ترین دردی که مانع راه رفتنتان می‌شود

کفش‌های غیراستاندارد می‌توانند برای شما دردسری به اسم خار پاشنه یا را ایجاد کنند، مشکلی که خلاص شدن از شر آن چندان راحت نیست. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، خار پاشنه رسوب کلسیمی است که موجب ایجاد برآمدگی استخوانی روی قسمت زیرین استخوان پاشنه‌ای می‌شود. خار پاشنه می‌تواند تیز و نوک‌دار، قلابی شکل یا طاقچه‌مانند و صاف باشد.

برآمدگی خار پاشنه تا قوس یا (قسمت وسط پا) کشیده می‌شود. در بررسی پا لشعه‌ایکس مشاهده شده است که خار پاشنه می‌تواند تا نیم اینچ طول داشته باشد. اگر ابتدای بیمار به خار پاشنه یا لشعه‌ای ایکس تأیید نشود وضعیت او «سندرم خار پاشنه» نامیده می‌شود. خارپاشنه در بیشتر مواقع بدون درد است، اما گاهی با درد هم همراه می‌شود که درمان آن با ورزش، ارتوپد‌های سفارشی، داروهای ضدالتهابی و تزریق کورتیزون است. اما اگر با این درمان‌ها مشکل حل نشود، عمل جراحی ضروری می‌شود. گاهی خار پاشنه به‌طور مستقل ایجاد می‌شود و گاهی نیز با مشکل سلامتی دیگری مرتبط است. بیشتر مردم تصور می‌کنند که خار پاشنه علت تمام در‌های پاشنه است، ولی عوامل دیگری نیز وجود دارد که موجب درد در پاشنه‌ی پا می‌شود. گرچه خار پاشنه به‌طور معمول بدون درد است، ولی گاهی موجب بروز درد نیز می‌شود.

معمولا خار پاشنه با پلانتار فاشیایتیس (plantar fasciitis) ارتباط داده می‌شود. پلانتار فاشیایتیس التهاب دردناک غلاف کف پا یا فاشیای پلانتار (plantar fascia) است. فاشیای پلانتار نوری فیبری و بافت همبندی است که در کف پا قرار دارد و استخوان پاشنه را به پهنچه‌ی پا متصل می‌کند.

علائم خار پاشنه چیست؟

معمولا خار پاشنه علامتی ندارد، ولی اگر در قسمت تشکیل خار پاشنه التهاب ایجاد شود، موجب بروز درد متناوب با مزمن (به‌ویژه در هنگام راه رفتن یا دودیدن) می‌شود. به‌طور کلی علت ایجاد درد خود خار پاشنه نیست، بلکه آسیب بافت نرم مرتبط با آن است.

بسیاری از افراد در توصیف درد خار پاشنه و پلانتار فاشیایتیس می‌گویند این درد طوری است که انگار چاقو یا سوزن در پا پاشان فرو می‌رود. این درد هنگامی که صبح و پس از بیدار شدن روی پای خود می‌ایستند، ایجاد می‌شود و سپس به‌درد خفیفی تبدیل می‌شود. به گفته آنها، وقتی پس از ننشستن برای مدتی طولانی، روی پای خود می‌ایستند نیز این درد شدید دوباره با می‌گردد.

به‌طور کلی می‌توان علائم خار پاشنه را به‌صورت زیر بیان کرد: درد شدیدی مانند درد فرد در کردن چاقویی در پاشنه‌ی پا، هنگام صبح و پس از ایستادن روی پای خود.

دردی خفیف در پاشنه‌ی پا در باقی ساعات روز. التهاب و تورم در جلوی پاشنه‌ی پا. ایجاد حرارت در قسمت درگیر و اصاب زردیک پاشنه‌ی پا می‌شود. ایجاد رگم در قسمت درگیر و آسیب‌دیده. برآمدگی استخوانی‌شکل کوچک و قابل‌مشاهده‌ای زیر پاشنه‌ی پا. حساسیت در کف پاشنه‌ی پا که موجب سخت شدن راه رفتن در حالت پابرهنه می‌شود.

اگر فردی این علائم را داشته باشد، پزشک برای تشخیص مشکل او از لشعه‌ای‌اکس استفاده می‌کند. مشاهده‌برآمدگی با استفاده از لشعه‌ی ایکس، تنها راه اطمینان یافتن از وجود مشکل خار پاشنه در فرد است.

خار پاشنه زمانی ایجاد می‌شود که روی قسمت زیرین استخوان پاشنه‌با رسوب کلسیم تشکیل شود.

عواملی که موجب خار پاشنه می‌شوند، عبارتند از:

ناهنجاری‌های مربوط به راه رفتن: راه رفتن به شکلی نادرست موجب وارد شدن فشار زیادی روی استخوان پاشنه، رباط‌ها و اعصاب نزدیک پاشنه‌ی پا می‌شود. فعالیت‌های ورزشی: دودیدن و پریدن می‌تواند موجب فرسودگی پاشنه و قوس کف پا شود.

فعالیت روی سطوح سخت: راه رفتن، دودیدن یا پریدن مکرر روی سطوح سخت می‌تواند موجب فرسودگی پاشنه‌ی پا شود.

ضربه به پاشنه‌ی پا: آسیب و ضربه به پاشنه‌ی پا و پارگی غشایی که آن را می‌پوشاند می‌تواند موجب خار پاشنه شود.

آزمون عملکرد ریه است.در این تست حجم هوای جا به جا شده بین ریه و محیط بیرون اندازه گیری می‌شود که در تشخیص بیماری‌های ریوی بسیار کمک‌کننده است؛ بنابراین معاینات دوره‌ای به وسیله اسپیرومتری می‌تواند بیماری‌های ریوی را در مراحل اولیه شناسایی کند.در اسپیرومتری حجم‌ها، ظرفیت‌های ریه و سرعت خروج گازها از ریه اندازه‌گیری می‌شود و اگر این مقادیر پایین‌تر از حد مورد انتظار باشد نشان دهنده وجود اختلال عملکرد ریوی است. ۱- ارزیابی فعالیت پایه ریه به خصوص افرادی که قرار است در مشاغلی شروع به کار کنند که با مواد آسیب رساننده به ریه سروکار خواهند داشت.

۲- به عنوان تست غربالگری در تشخیص زودرس بیماری‌های ریه که فاقد علائم بارز هستند. ۳- بررسی بیماران مبتلا به سرفه مزمن، تنگی نفس یا رادیوگرافی غیر طبیعی از قفسه سینه (افراد علامت دار)

۴- ارزیابی شدت بیماری‌های انسدادی و تحدیدی ریه (تعیین نوع درمان و پیش‌آگهی)

۵- بررسی پاسخ بیمار به داروهای گشاد‌کننده برونش

۶- پیش‌بینی ریسک اعمال جراحی

۷- جهت تعیین ناتوانی تنفسی در بیماری‌های شغلی

۸- پایش پاسخ درمانی بیمار

۹- کمک به تشخیص بیماری‌های تنفسی مثل COPD، آسم، برونشیت مزمن نایه‌هنجاری قفسه سینه و بافت‌های ریوی و همچنین بیماری کووید ۱۹

درباره بهداشت حرفه ای چه می دانید؟

سلامت کارکنان با توجه به در خطر بودن آن‌ها و ریسک ابتلا به ویروس در محیط‌های عمومی، مسئله ای است که صاحبان همه مشاغل به ویژه کارشناسان بهداشت حرفه ای باید به آن توجه داشته باشند.بی توجهی به مسائل بهداشتی برای پیشگیری از انتقال ویروس کرونا در محیط کار به خصوص در برابر کارگرنی که قشر محروم جامعه هستند، می‌تواند منجر به فاجعه بزرگی شود. کارکنان باید در محیطی امن و بی خطر کار کرده و در این رابطه دچار استرس و اضطراب نشوند.

تامین وسایل حفاظت فردی مانند دستکش و ماسک برای کارکنان و آموزش نکات بهداشتی و فاصله‌گذاری اجتماعی به کارکنان از سوی کارفرمایان از اقدامات اساسی برای پیشگیری از همه‌گیری ویروس کرونا در محیط کار هستند. بهداشت حرفه‌ای در خصوص جامعه‌پزشکی و کادر درمان ویروس کرونا نیز اهمیت بالایی دارد. تامین وسایل

محافظت فردی برای کارکنان سلامت و پیشگیری از ابتلای آن‌ها به بیماری نه تنها وظیفه انسانی و از موارد مشخص شده برای تعریف بهداشت فردی است، بلکه از گسترش بحران در کشور نیز جلوگیری می‌کند؛ چرا که در صورت ابتلای کارکنان سلامت به ویروس و ناتوانی آن‌ها در خدمت رسانی، کنترل ویروس کرونا سخت‌تر و یا حتی غیر ممکن می‌شود.

توجه به بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کارکنان، مسئله‌ای نیست که توجه به آن تنها به یک روز اختصاص داده شود؛ بلکه هر زمان و در هر دوره‌ای به ویژه در زمان بحران، برنامه ریزی و انجام طرح‌هایی برای عمل به بهداشت حرفه‌ای اهمیت زیادی دارد.



بهداشت به

کارکنان، صورت می‌گیرد.

پیشگیری از بیماری‌ها، بهداشت عمومی در محیط کار، آب،

آشامیدنی و وسایل حفاظت فردی و جمعی نیز از موضوعاتی

هستند که بهداشت حرفه‌ای به آن‌ها توجه می‌کند.

شیوع ویروس کرونا در جهان، لزوم توجه به بهداشت حرفه‌ای

و ایمنی کارکنان و کارگران همه مشاغل را افزایش داده است. حفظ