

توصیه های مهم برای استفاده

صحیح از ماسک

مستولان و کارشناسان حوزه بهداشت عمومی تاکید دارند که استفاده از ماسک هنگام حضور در اماکن عمومی یکی از موثرترین روش ها در پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ و جلوگیری از گسترش آن است.

به گزارش ایسنا، حفظ فاصله حداقل یک متری، شستشوی مرتب و صحیح دست ها و خودداری از تماس دست ها با ماسک و صورت در کنار استفاده از ماسک می تواند تاثیر چشمگیری در پیشگیری از شیوع هر چه بیشتر کروناویروس داشته باشد.

تاکید کارشناسان به استفاده از ماسک درحالیست که بسیاری از افراد هنگام حضور در اماکن عمومی و سروشیده از این کار امتناع کرده یا از نکات بهداشتنی مرتبط با استفاده از ماسک آگاهی ندارند که خود می تواند به عاملی در افزایش خطر ابتلا به بیماری از گسترش آن به دیگران تبدیل شود.

از جمله نکاتی که پیش از قرار دادن ماسک روی صورت و پس از آن باید رعایت شود می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- دست ها را پیش از تماس با ماسک به درستی بشویید.

یافته محققان بریتانیایی؛

چاقی در میانسالی با احتمال بیشتر ابتلا به زوال عقل مرتبط است



به گفته محققان، چاقی در دوره میانسالی خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می دهد. به گزارش مهر، «دورینا کادره»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالج لندن، در این باره می گوید: هدف ما شناسایی فاکتورهای خطرری است که تحت تأثیر سبک زندگی هستند از اینرو می توان با رعایت آنها از زوال فکری پیشگیری کرد.تیم تحقیق دریافت افراد چاق در دوره میانسالی در مقایسه با افراد با وزن نرمال ۳۱ درصد بیشتر با ریسک زوال عقل مواجه هستند.همچنین این ریسک در بین زنان به مراتب بیشتر است. محققان عنوان می کنند کاهش وزن تأثیر چشمگیری در کاهش این خطر دارد.محققان در این مطالعه، داده های حدود ۶۶۰۰۰ فرد ۵۰ سال به بالا را بررسی کردند.

درحالیکه چاقی، هم برای زنان و هم مردان پرخطر است ریسک زوال عقل در زنان دارای چاقی شکمی به مراتب بیشتر است. در طول میانگین ۱۱ سال پیگیری وضعیت این افراد، آنها ۳۹ درصد بیشتر با احتمال ابتلا به زوال عقل مواجه بودند. بیماری مزمن بودیم و در ادامه با اجرای تمهیدات پیشگیرانه و توجه به پروتکل های عروقی و دیات نوع ۲ که همگی از فاکتورهای پرخطر بیماری آلزایمر هستند در ارتباط بین چاقی و زوال عقل نقش دارند.



- از سالم و تمیز بودن ماسک اطمینان حاصل کنید.

- ماسک را به گونه ای روی صورت قرار دهید که بین ماسک و پوست فاصله ای نباشد.

- بینی، دهان و چانه را به طور کامل با ماسک بپوشانید.

- از تماس دست ها با ماسک خودداری کنید.

- پیش از برداشتن ماسک از روی صورت دست های خود را ضد عفونی کنید.

- هنگام برداشتن ماسک، از قسمت بند آن را از صورت خود جدا کنید.

- بعد از برداشتن ماسک آن را از صورت خود دور کنید.

- در صورت تمیز و خشک بودن ماسک می توان آن را داخل کیسه پلاستیکی قرار داد و مجدد استفاده کرد.

- هنگام بیرون آوردن ماسک از کیسه پلاستیکی آن را از قسمت بندها گرفته و روی صورت قرار دهید.

- پس از برداشتن ماسک دست ها را به درستی با آب و صابون بشویید یا ضدعفونی کنید.

- از قرار دادن ماسک پاره یا سوراخ روی صورت خودداری کنید.

- از قرار دادن ماسک زیر بینی خودداری کنید.

- از برداشتن ماسک در محیطهایی که امکان رعایت حفظ فاصله یک متری وجود ندارد، خودداری کنید.

- از قرار دادن ماسکی روی صورت که تنفس با آن سخت است، پرهیز کنید.

- از قرار دادن ماسک آلوده یا مرطوب روی صورت خودداری کنید.

- ماسک خود را با دیگران به اشتراک نگذارید.

- از ماسک گشاده استفاده نکنید.

- ماسک های پارچه ای با قابلیت چندبار مصرف را حداقل روزی یک بار با ماده ضدعفونی کننده یا صابون و آب گرم بشویید.

گیاهان شادی آوری که استرس را از شما دور می کنند

حاجی حیدری گفت: از مهمترین گیاهان در دسترس می توان به بادرنجبویه، گل گاو زبان و اسطوخودوس اشاره کرد که معمولا به صورت دمنوش می توان روزی یک تا دو لیوان از آن را مصرف کرد.

او ادامه داد: استشمام عصاره خوش عطر گل محمدی و یا بویدین مشک و عنبر حالت شادی آور داشته و انرژی و نشاط را افزایش می دهد.

این متخصص طب سنتی با اشاره به ارتباط استشمام عطر خوش بو و کاهش غم در افراد، بیان کرد، عطرها و رایحه های خوشبو تأثیر بسیار زیادی بر روی سلول های مغزی می گذارد و موجی

از افکار مثبت را در فرد ایجاد کرده، در نتیجه باعث کاهش استرس در فرد می شود.

او تصریح کرد: از گیاهان شادی آور دیگر می توان به دارچین، هل، زعفران و میوه هایی مانند انار و سیب اشاره کرد.

توصیه می شود قبل از مصرف سیب، ابتدا آن را بوییده و سپس میل کنید چرا که بوییدن آن باعث تقویت مغز و حواس شده و حالت نشاط آوری نیز خواهد داشت.



او افزود: دمنوش ها هر یک خواص مخصوص خود را دارند که در ترکیب با هم یک نوشیدنی آرامبخش و شادی آور برپایان خواهد بود.

این متخصص طب سنتی ادامه داد: داروهای شادی آور در طب سنتی مانند بادرنجبویه، گل گاو زبان و گل محمدی اغلب منشا گیاهی داشته و برخی دیگر از گیاهان از قبیل مشک، ابریشم، مرارید و طلا منشا حیوانی و معدنی دارند. این داروها با مکانیسم های مختلفی باعث ایجاد شادی و نشاط می شوند.

برخی گیاهان علاوه بر دلشتن طعم خوب و دلچسب ذهنتان را آرام کرده و سرحالتان می آورند.

محمدرضا حاجی حیدری، متخصص طب سنتی در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران جوان درباره مصرف دمنوش های شادی آور اظهار کرد: گیاهان خواص متعددی دارند که بدن را در مسیر سلامتی و تندرستی قرار می دهند و به درمان بسیاری از ناخوشی ها و مشکلات کمک می کنند. بعضی از این گیاهان می توانند احساس آرامش، آسودگی و خوشی ایجاد کنند.او افزود: اغلب گیاهان دارویی خوش عطر و بو مانند بادرنجبویه، گل گاو زبان و گل محمدی اثرات مسر و شادی آور دارند که مصرف آنها به میزان تعادل توصیه می شود.

حاجی حیدری با بیان اینکه از دیدگاه طب سنتی ایران سه عضو اصلی در بدن وجود دارد، تاکید کرد: در اصطلاح به این ۳ عضو اعضای رئیسه گفته می شود که شامل قلب کبد و مغز است. حالت روحی و روانی انسان عمدتا مربوط به دو عضو قلب و مغز است، بنابراین مصر گیاهانی که حالت شادی آور دارند، باعث انبساط روح و برطرف کردن ضعف، کسالت و افسردگی در افراد خواهد شد و عملکرد قلب را که منشا حیات و انرژی است، ارتقا می دهد.

یک متخصص بیماری های داخلی:

کرونا در روزهای سرد سال بدتر از فصل گرما خواهد بود



حبیب شوند ولی مردم می توانند زمانیکه از منزل خارج می شوند با تمهیدات ویژه در اجتماع حضور پیدا کنند.

پیرصالحی در ادامه توجه به اصول بهداشتی و رعایت فاصله گذاری اجتماعی را راه حل مناسبی برای مبارزه با کرونا دانست و ادامه داد: قطعاً یکسال مسافرت نرفتن و رعایت ملاحظات بهداشتی صدمه ای به فرد وارد نمی کند ولی نادیده گرفتن توصیه ها انجام رفتارهای مخاطره آمیز می

تواند به شدت مردم و جامعه را با بحران روبرو کند.وی افزود: دربحران کرونا سفر رفتن جز آلوده تر کردن بشر به خطرناکی برای بحران پیش رو در دیگران نخواهد داشت.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بالاخرتن آمار مبتلایان به کرونا را پیش آگهی خطرناکی برای بحران پیش رو در پایین و زمستان دانست و ادامه داد: فصل تابستان و گرمای محیطی فرصت مناسبی برای کاهش بحران کرونا است.

وی بر ضرورت غریبالگری در محیط های کاری برای پیشگیری از کرونا تاکید کرد.

این متخصص داخلی با اشاره به اینکه کرونا بیماری نوظهوری است تاکید کرد: هنوز مطالعات و دانش بشر به قطعیت نمی تواند عوارض بعدی کرونا را پس از بهبودی نمایان کند.

وی افزود: هنوز هیچ داروی شناخته شده ای برای درمان کرونا وجود ندارد و تمامی مواردی که برای درمان بیماران مبتلا به کرونا انجام می شود فقط مطالعه است و هنوز اجماع جهانی برای مقابله

با این ویروس وجود ندارد.

پیرصالحی با بیان اینکه کرونا از هیچ قانونی تبعیت نمی کند افزود: کرونا پیرو جوان نمی شناسد و می تواند به راحتی هر فردی را با هر سن و سالی درگیر کندوی در پایان خاطرنشان کرد: ویروس کرونا در طبیعت وجود دارد و باید ضمن رعایت توصیه ها، پرهیز از رفتارهای وسواس گونه و ترس بی مورد تلاش کنیم تا زمان کشف واکسن و داروی موثر به این ویروس مهلک مبتلا نشویم.

کوکوید ۱۹ درمان شده در بیمارستان های بریتانیا در طول ماه آوریل بررسی شدندطبق گزارشات، شایع ترین مشکل مغزی در این بیماران سکنه مغزی بود که ۷۷ بیمار اتفاق افتاد که از بین این تعداد، ۵۷ مورد ناشی از لنگگی خون در مغز ۹ مورد ناشی از خونریزی در مغز و یک مورد ناشی از التهاب عروق خونی مغز بود. اکثر بیماران دچار سکنه مغزی مسن تر از ۶۰ سال بودند.محققان دریافتند تغییرات رفتاری با حالت گیجی در ۳۹ بیمار باینگر این موضوع است که آنها دچار تغییر در حالت روانی شدند. از بین این تعداد، ۹ نفر دچار اختلال نامشخص در عملکرد مغز ۷ مورد دچار التهاب مغز و ۲۳ نفر دچار مشکلات روانی شدندبه گفته محققان، این یافته ها می تواند تحقیقات بعدی مربوط به مشکلات نورولوژیکی کوکوید ۱۹ را هدایت کند و منجر به ایجاد درمان هایی در این زمینه شود.

علامیم غیر معمول کرونا

یک فوق تخصص عفونی با اشاره به اظهارات برخی افراد درباره موارد غیرمعمول مانند درد زانو و پس از آن رخداد مرگ ناگهانی به علت ابتلا به کرونا، اظهار کرد: این موارد مربوط به افرادی است که کرونا داشته اند ولی به هر دلیلی به پزشک مراجعه نکرده اند و بیماری به نوع حاد و شدید آن گسترش پیدا کرده و متأسفانه به علت عدم دسترسی به پزشک بیمارستان و درمان مناسب دچار مرگ و میر شده اند.

دکتر مسعود مردانی - عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت وگو با ایسنا، با اشاره به طیف متنوع علایم بیماری کرونا، تصریح کرد: اگرچه بیماری کووید ۱۹ در ابتدا با تب و تنگی نفس ظاهر می شود، ولی در صورت گسترش می تواند سایر اندام ها مانند کلیه، کبد و مغز را نیز درگیر کرده و حتی منجر به سکنه مغزی و یا قلبی شود. بنابراین در صورت عدم درمان و رسیدگی می تواند خطرناک باشد.

وی با اشاره به برخی علایم غیرمعمول کووید ۱۹، اظهار کرد: اگرچه علایم غیرمعمول کرونا شایع شده ولی هر علامتی نشانه کرونا نیست و در این شرایط مردم باید ابتدا با سعه صدر صبر کنند؛ چراکه در اغلب موارد بیماری خود بخود خوب می شود، ولی علایم حاد و شدید شد، حتما به پزشک متخصص مراجعه کنند. وی ادامه داد: مردم در صورت مشاهده علایم غیرمعمول مانند سردرد شدید و یا اسهال و غیره به پزشک متخصص مراجعه کنند، به عنوان نمونه برای سردرد به پزشک مغز و اعصاب، برای اسهال و اسهال به متخصص عفونی یا گوارش، برای درد در قفسه سینه به پزشک قلب و برای تنگی نفس و یا فیبروز ریه به پزشک ریه مراجعه کنند.این متخصص عفونی تاکید کرد: علاوه بر نشانه های معمول کرونا همچون گلودرد، سرفه و بدن درد، برخی علایم غیرمعمول نیز مشاهده می شود، به عنوان نمونه کبیر نشانه ای است که کسی فکر نمی کرد به دلیل کرونا ایجاد شود، ولی الان یکی از نشانه های غیرمعمول کروناست. همچنین ضایعات جلدی مثل زخم انگشتان یا، ریزش مو و کجلی از دیگر علایم کرونا هستند که ممکن است در دوره نقاهت بروز پیدا کنند.

چه افرادی ناقل کرونا هستند؟

مردانی در ادامه با بیان اینکه از زمان ورود ویروس به بدن تا بروز اولین علامت بین ۵ تا ۱۴ روز زمان می برد، گفت: در ابتدای بیماری علایم غیراختصاصی مانند تب، بدن درد، سرفه، خلط و غیره بروز پیدا می کند و بعد از گذشت هفته از استقرار ویروس در ریه، فاز التهابی بیماری آغاز می شود و در این مرحله چون یکی از جایگاه های خاص کرونا دستگاه تنفسی است، درگیری درطرفه در دستگاه تنفسی ایجاد می شودوی ادامه داد: اگر بیماری به همین رول پیشرفت کرده و بیش از ۵۰ درصد حجم ریه را درگیر کند، فرد دچار تنگی نفس شده و باید حتما بستری شود.

تعداد بسیار زیادی از این بیماران با دریافت درمان های مرتبط خوب می شوند، ولی برخی دچار علایم حاد و شدیدتر شده و باید در بخش مراقبت های ویژه بستری شوند. بر اساس آمار و شواهد، احتمال مرگ و میر در بیماران کرونایی بستری در بیمارستان بین ۱۰ تا ۱۲ درصد و در بین بیماران بستری در بخش مراقبت های ویژه حدود ۵۰ درصد است.

این متخصص عفونی با بیان اینکه از زمان استقرار ویروس در دستگاه تنفسی فوقانی و ایجاد تراوش های ویروسی می توان از تست تشخیصی PCR استفاده کرد، گفت: از زمان مثبت شدن جواب تست حدود دو هفته طول دوره بیماری است و در تمام این مدت فرد مبتلا ناقل است و حتی اگر تماس فیزیکی برقرار نشود، ولی تنها ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از یک متر با هم صحبت کنند، ویروس از همین راه منتقل می شود.

یک شرکت بازرگانی جهت تکمیل کادر خود به افراد زیر نیاز دارد:

♦ نیروی دفتری خانم ۲۴قر ♦ کارگر انبار آقا یک نفر ♦ شرایط نیروی خانم: مسلط به کامپیوتر و نرم افزار های اداری، روابط عمومی بالا، سابقه کار، ... ۰۹۱۶۵۱۱۰۹۷۰

جوشکاری حفاظ و آکاردئونی ماهان
قابل نصب جلوی درب های ضد سرقت
دربهای دوجداره ، پنجره های دوجداره
درب برقی ، شیشه سکوریت ، تراس
۰۹۱۶۳۱۷۵۷۲۸-۰۲۲۲۶۲۷۲۲-۰۶۱ دناغلی

موسسه حقوقی و داورى میزان عدل
ارائه خدمات حقوقی
رسیدگی به دعاوی حقوقی از طریق مرجع داورى
متخصص در حوزه روابط کار
دعاوی ثبت احوال ، تغییر نام و نام خانوادگی
تلفن: ۰۲۲۲۰۱۷۰۸ تلفن: ۰۲۲۲۰۱۷۰۷ همراه: ۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱-۰۹۱۶۵۳۰۶۳۰۰
آدرس: اهواز ، چهارراه آبادان ، بلوار آیت ... بیهیانی (ره) بین خیابان های شهید صدر السادات (سیروس) و نادری طبقه دوم ، طبقه فوقانی ستاد بازسازی عتبات عالیات

استخدام
نمایندگی منتخب و برتر ایران خودرو نقشینه کد ۲۴۵۹

عنوان پست	مدرك تحصیلی	تجربه کار	توضیحات
حسابدار	کارشناسی حسابداری	۲سال	آشنایی با نرم افزار ها و فرآیندهای حسابداری و مالیاتی
پذیرش	کارشناسی (رشته های فنی)	۲سال	آشنایی با مسائل فنی و چرخه پذیرش تا ترخیص خودرو
کارشناس فروش قطعات	کارشناسی	۲سال	توانایی کار با نرم افزار های کسب و کار و شناخت قطعات یدکی
کارشناس فروش خودرو	کارشناسی	۲سال	آشنایی با فرآیندهای فروش و تحویل خودرو، توانایی تحلیل بازار خودرو
آپشن کار خودرو	فوق دیپلم	۲سال	تخصص در نصب آپشن های مختلف خودروهای ایرانی و خارجی
صافکار ماهر	دیپلم	۳سال	تخصص در صافکاری کلی و جزئی خودروهای ایرانی و خارجی
نقاش ماهر	دیپلم	۳سال	تخصص در نقاشی کلی و جزئی خودروهای ایرانی و خارجی

به دلیل محدودیت های ناشی از بیماری کرونا، جدا از مراجعه حضوری خودداری نماید.
شماره تماس: ۰۹۰۳۲۴۵۹۷۷۷