

قرارگیری کودک در معرض

دود سیگار و عملکرد

ضعیف شناختی

در میانسالی



مطالعه جدید نشان می دهد قرارگیری کودک در معرض دود سیگار والدین با توانایی ضعیف تر یادگیری و حافظه ضعیف تر در میانسالی مرتبط است. به گزارش مهر، با افزایش جمعیت مسن، نقایض شناختی نظیر دشواری در یادگیری و حافظه شایع تر می شود. سیگارکشیدن از عوامل مضر بر عملکرد شناختی است که در بروز نقایض شناختی نقش دارد.

ارتباطات کوتاه مدت مشابه هم در مورد قرارگیری در معرض دود دست دوم سیگار هم مشاهده شده است. نتایج محققان دانشگاه تورکو فنلاند نشان می دهد تأثیرات مضر قرارگیری در معرض دود دست دوم سیگار تا دوره میانسالی ادامه دارد و بر توانایی یادگیری و عملکرد حافظه در این دوران تأثیر می گذارد.

نتایج این مطالعه بر اهمیت پیشگیری از قرارگیری در معرض دود دست دوم سیگار در دوره کودکی و نوجوانی به منظور حفظ سلامت مغز در بزرگسالی تأکید دارد. در این مطالعه، عملکرد شناختی بالغ بر ۲۰۰۰ شرکت کننده در سنین ۳۴ تا ۴۹ سال ارزیابی شد. نتایج نشان داد شرکت کنندگانی که در دوره کودکی و نوجوانی در معرض دود سیگار والدین شان بودند توانایی یادگیری بدتر و حافظه ضعیف تری در میانسالی داشتند. تفاوت عملکرد شناختی بین افرادی که در دوره کودکی در معرض دود سیگار والدین شان قرار گرفته بودند با افراد دارای والدین غیرسیگاری، مساوی با تفاوت ناشی از ۵ سال افزایش سن بود. بدین معنا که عملکرد شناختی شان در مقایسه با همسن و سال هادی خود، ۵ سال پیرتر بود.

با شیوع ویروس کرونا و توصیه های اکید به عدم حضور در اماکن عمومی پرجمع، یکی از اماکنی که حضور در آن نیز مانند رفتن به فروشگاه برای خرید روزانه، در مواقعی ضروری است، حضور در جایگاه های عرضه سوخت است. به گزارش ایسنا، جایگاه های عرضه سوخت از ابتدایه دلیل استفاده مکرر افراد از وسایل مشترک، دغدغه مردم و کارشناسان بهداشتی بود؛ چرا که تماس دست فرد آلوده به ویروس کرونا با نازل سوخت، درب باک خودرو، دستگاه خودپرداز و... احتمال ابتلای سایرین به بیماری را سهولت می بخشد. این در حالی است که نمی توان از تجمعات نزدیک در برخی جایگاه های سوخت غافل بود و چه بسا که این امر نیز ممکن است سبب انتقال ویروس کرونا از طریق تنفس شود.

شناسایی دقیق راه های انتقال عامل ایجاد کننده بیماری کووید۱۹، نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه های انتقال ویروس کرونا هنوز به طور دقیق مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی، ویروس های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه، عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می شوند. بر اساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علائمی همچون تب، سرفه و تنگی نفس می تواند بروز پیدا کند و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات لریه، نارسایی کلیه و مرگ فرد مبتلا شود.

انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه تخلیه ترشحات بینی و دهان می باشد. همچنین راه دیگر انتقال تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات دستگیره درب ها، میز و صندلی، نرده پله ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود مانند اسکناس، اسناد و نظایر آن است. از این رو در ادامه و بنابر اعلام معاونت بهداشت وزارت بهداشت، برخی از مهم ترین نکاتی که در جایگاه های عرضه سوخت باید رعایت شود، در پی می آید:

- متصدیان جایگاه، جهت کاهش تماس در هنگام محاوره با

هنگام ورزش روی پشت بام به چه نکاتی توجه کنیم

سخنگوی سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تهران با بیان اینکه از زمان شیوع کرونا برخی از شهروندان روی پشت بام ها ورزش می کنند، گفت: باید به نکات ایمنی که در این خصوص وجود دارد نیز توجه شود.سید جلال ملکی در گفت وگو با ایسنا، در این باره اظهار کرد: شیوع کرونا در کشور موجب شد که باشگاه های ورزشی به صورت موقت تعطیل شوند، در کنار این موضوع در خانه ماندن هم یکی از دلایلی بود که برخی از شهروندان طی این مدت روی پشت بام خانه هایشان ورزش کردند.وی ادامه داد: ورزش کردن یکی از عادت های خوبی است که طی این مدت شاهد افزایش آن بوده ایم، اما باید به نکات ایمنی که در این خصوص وجود دارد نیز توجه شود.



خس خس سینه اشاره کرد.

این نوع سرفه ها، چون ناشی از عفونت نیستند آنتی بیوتیک مصرف نکنید. در این مواقع مایعات زیاد، سوپ، آبلیمو گرم مصرف کنید. سعی کنید گلو را گرم و ولرم نگه دارید. در صورت نیاز از بخور سرد استفاده کنید.

اما زمانی که سرفه مرطوب رخ می دهد که با خروج خون یا خلط همراه باشد، این خون از ریه ها سرچشمه می گیرد. سرفه های مرطوب معمولا به واسطه یک عفونت، مانند آنفلوآنزا، سرماخوردگی یا یک عفونت شکل خواهد گرفت.

اگر سرفه با خروج خون تیره و مواد غذایی همراه باشد یا چیزی شبیه پودر قهوه به نظر برسد فرد باید برای بررسی دقیق شرایط پلافاصله به پزشک مراجعه کند.

برخی سرفه های مرطوب می توانند مزمن باشند. سرفه های مرطوب به واسطه جمع شدن مخاط در کیسه های کوچک موجود در ریه ها که

فردی که سرفه می کند الزاما کرونا ندارد

بدن قادر به پاک کردن آن ها نیست، شکل می گیرد. عفونت غیرسل این یک بیماری غیرواگیردار است و می تواند موجب علائمی مانند خستگی، احساس ناخوشی، و کاهش وزن شود.

سیاه سرفه یا پرتوسیس یک عفونت باکتریایی به شدت واگیردار است. نوزادان و افرادی که واکسن نزده اند، ممکن است به این بیماری مبتلا شوند.

فرد مبتلا به سیاه سرفه معمولا با علائم خفیف شبه سرماخوردگی یا آنفلوآنزا مواجه است که با سرفه شدید و دردناک همراهی می شود. افرادی با سیستم ایمنی ضعیف مانند نوزادان ممکن است در مبارزه با عفونت با دشواری مواجه شوند یا دشواری در تنفس را تجربه کنند.

احتمال انتقال بیماری به افراد دیگر طی دو هفته از زمانی که سرفه آغاز می شود، بسیار زیاد است. بهترین محافظت در برابر سیاه سرفه انجام واکسیناسیون است. تامین آب مورد نیاز بدن می تواند به بهبود یک سرفه مرطوب و تسکین علائم سرماخوردگی کمک کند. مصرف داروهای بدون نسخه، مانند قطره های سرفه و داروهای مسکن نیز ممکن است به تسکین آن کمک کنند. اگر یک عفونت باکتریایی دلیل سرفه مرطوب باشد، فرد نیازمند مصرف آنتی بیوتیک برای درمان این شرایط است.

خطر انتقال کرونا در پمپ بنزین ها را جدی بگیرید



مراجعه کنندگان، ضمن رعایت فاصله حداقل یک متری، از وسایل حفاظت فردی مانند ماسک مناسب و دستکش استفاده کنند.

- شست وشوی مرتب دست ها با آب و صابون و یا با استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل بسیار توصیه می شود. - دریافت وجه نقدی و پرداخت غیر الکترونیکی در جایگاه های سوخت نباید صورت گیرد، چراکه ممکن است یکی از راه های انتقال بیماری باشد.

- در خصوص عملیات سوخت گیری خودرو در پمپ های بنزین و جایگاه سوخت، بهتر است مراجعه کنندگان شخصا نسبت به باز و بسته کردن درب باک خودرو و همچنین کشیدن کارت اقدام کنند و متصدیان جایگاه، عملیات سوخت گیری را انجام دهند. - استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه الزامی است؛ البته در صورتی که دستمال وجود نداشت می توانید از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید.

- نظافت و گندزدایی دستگیره، درب ها، نرده پله ها، سرویس های بهداشتی در هر شیفت کاری انجام شود. - لزرا و تجهیزات نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی باید از سایر قسمت ها مجزا باشد.

- هنگام گندزدایی قسمت اداری جایگاه، باید خالی از افراد بوده و درب ها و پنجره های آن باز گذاشته شده و سیستم تهویه روشن باشد. باید توجه کرد که محلول های گندزدا بر پایه کلر باید روزانه

تهیه و استفاده شوند. باید توجه کرد که کارایی محلول بعد از ۲۴ ساعت کاهش می یابد.

- در صورت وجود رختکن و حمام در جایگاه، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی از سوی پرسنل جایگاه ضروری است. - در نمازخانه جایگاه عرضه سوخت بویژه جایگاه های بین شهری از لوازم مشترک اعم از مهر، تسبیح، سجاده و ... استفاده نکنید. همچنین رعایت فاصله حداقل یک متری بین افراد نمازگذار ضرورت دارد.

- نیروهای خدماتی جایگاه عرضه سوخت در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک و دستکش استفاده کنند. - از استعجال دخانیات به دلیل تأثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد

نمودن افراد در ایستلا به ویروس خودداری کنید.

- صفحه کلید دستگاه پمپ بنزین و دستگاه کارت خوان یا تجهیزات نظیر آن در هر شیفت کاری باید گندزدایی شود. - متصدیان جایگاه از خوردن و آشامیدن در زمان حضور در شیفت کاری خودداری کنند.

- در محل پمپ بنزین، جعبه کمک های اولیه مشتمل و حداقل بر مواردی شامل یک جفت دستکش یکبار مصرف، مواد شست وشوی چشم، یک شیشه ماده ضدعفونی کننده پوست و محل جراحی، چهار عدد گاز، یک رول باند، یک پماد سوختگی، یک عدد قیچی، پنبه به مقدار کافی و ۱۰ عدد چسب جهت حفظ سلامت شاغلین و پیشگیری از ابتلاء این افراد به کرونا ویروس است.

- کارفرما موظف است حداقل به ازای هر شیفت یک ماسک تنفسی مناسب در اختیار کارکنان قرار داده و کارکنان ملزم به استفاده از آن هستند.

- صحت انجام مراحل و فعالیت های کنترل و مراقبت سلامت محیط و کار برعهده کارفرمایان جایگاه است.

- به دلیل شرایط ویژه و خطر شروع بیماری کووید- ۱۹ کلیه مراحل ارائه شده در این راهنما تا رفع بحران و استقرار شرایط عادی برای کلیه کارفرمایان لازم الاجراست.

سخنگوی سازمان آتش نشانی تهران گفت: هنگام ورزش کردن روی پشت بام باید از لبه ها و در انقطاع ساختمان فاصله بگیریم و حتما در قسمتی که فاصله مناسبی از پرتگاه ها دارد ورزش کنیم و البته از ورزش کردن روی پشت بام هایی که لبه یا جان پناه ندارند پرهیز کنیم. ملکی با تأکید بر اینکه انجام برخی از ورزش ها روی پشت بام، اقدام مناسبی نیست، افزود: برای مثال والیبال یا بدمینتون بازی کردن روی پشت بام ممکن است خطرناک باشد؛ چرا که اگر فرد به عقب حرکت کند، امکان دارد از پشت بام به پایین پرت شود. وی ادامه داد: همچنین باید مراقب سیم های برقی که ممکن است روی پشت بام وجود داشته باشد نیز بود.ملکی در پایان اظهار کرد: اگر کودکان را همراه خود به پشت بام می بریم حتما باید مراقب باشیم که داخل درز انقطاع یا از لبه ها سقوط نکنند.

استخدام

به یک منشی خانم مسلط به کامپیوتر جهت کار در بنکداران نیازمندیم

آدرس: مجتمع بزرگ بنکداران ، خیابان سنایی فاز ۳ ، **پخش منشی ۰۹۱۶۱۱۱۹۲۸۸ (منتی)**



(ن - پ ۶۴-۰۷)

دکتر سید علی سجادی

✓ **مراقبت های پوست ، مو و زیبایی (SKIN CARE)**

✓ **تزریق بوتاکس و ژل ، مزوتراپی میکرونیدلینگ ، کربوکسی تراپی**

✓ **لیزر موهای زائد ، برداشتن خال و زوائد پوستی**

✓ **لاغری موضعی ، جوانسازی و لیفت با نخ**

Dr.sajadi.ali

۰۶۱-۳۳۹۱۶۲۲۲

۰۹۳۰۱۸۵۰۰۲۰

پذیرشی : یکشنبه ، سه شنبه ، پنجشنبه

ساعت ۱۰ تا ۲ بعدازظهر

آدرس: کیانپارس ، نش خیابان ۱۲ غربی ساختمان پزشکان سپید طبقه ۹ ، واحد ۹۰۴