

تابستان کرونایی امسال از این خطاها دور باشید



ورزش اجتناب کنید.

ضد عفونی کننده را در گشت وگذارهایتان فراموش نکنید
بدون شک این روزها هیچ چیز به اندازه گشت وگذار در طبیعت دلچسب نیست. اما این کار زمانی بی خطر است که فاصله اجتماعی را رعایت کنید. همچنین لازم است که مکان های مناسبی برای پیک نیک انتخاب کنید که در آن امکان دسترسی به آب و شستشوی مرتب دست ها باشد؛ اما در هر حال لازم است که این روزها هر جا که می روید حتماً ضد عفونی کننده یا خود داشته باشید. چون به هر حال مجبور به لمس سطوح مختلف و همچنین درخت و ... خواهید بود؛ بنابراین لازم است که دست هایتان را ضد عفونی کنید.

در وسایل حمل و نقل عمومی از خود محافظت نمی کنید
با وجود این که این روزها خیلی از مردم استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی را تا حد امکان محدود کرده اند، اما باید بدانید که این وسایل محیط مناسبی برای قرار گرفتن در معرض کروناویروس هستند. توصیه می کنیم از استفاده مکرر از اتوبوس و مترو بخصوص در ساعات اوج شلوغی پرهیزید. بهتر است در صورت امکان دورکاری کنید و از ماشین شخصی تان برای عبور و مرور استفاده کنید.

نتایج پژوهشی که در The Lancet به چاپ رسیده است نشان می دهد که حفاظت از چشم ها به وسیله عینک یا شیلد صورت می تواند خطر قرار گرفتن در معرض کروناویروس را کاهش دهد. کار عادت کرده اید که به صورتتان دست نزدیک استفاده از دستکش جزو ضروریات نیست. بدون شک استفاده از دوچرخه باعث می شود که تماسان با افراد دیگر به مراتب کمتر شود.

به عقیده متخصصان حوزه سلامت ویروس در بین ما وجود دارد و صرفاً با محافظت خود و رعایت بهداشت می توان از ابتلا دور ماند. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا اصلی ترین راه انتقال ویروس از طریق قطرات تنفسی است و آلوده شدن یک سوم موارد به دلیل صحبت کردن، عطسه و سرفه رخ داده است؛ بنابراین توصیه می شود در این تابستان از هر نوع فعالیت گروهی از کار گرفته تا تفریح و سرگرمی پرهیزید.

حتماً از خیر شنا کردن بگذرید و محیط را ترک کنید.
سطوح مشترک را ضد عفونی نمی کنید
این که دلتان برای آب تنی و استخر تنگ شده است درست! اما تصور نکنید این کار بدون خطر است. رفتن به استخر یا حتی ساحل و ... شما را در معرض تماس های مکرر با سطوح عمومی و مشترک قرار می دهد؛ بنابراین باید قبل از نشستن و استفاده از این سطوح مشترک دست به کار شده و آن ها را تا حد امکان ضد عفونی کنید.

زمانی که بچه ها در آب استخر بازی می کنند معمولاً بسیار به هم نزدیک می شوند و با لوازم مشترکی مشغول می شوند. این مسئله نگران کننده است؛ بنابراین بهتر است هر وسیله و ابزار مشترکی که در استخرها مورد استفاده قرار می گیرد را ضد عفونی و تمیز کنید. حتی صندلی ها نیز بدون خطر نیستند و توصیه می شود تا حد امکان از ابزار مشترک استفاده نکنید و در صورت نیاز قبل از هر کاری آن ها را ضد عفونی کنید.

کرم ضد آفتاب تان را قرض می دهید؟

مهم است که در حین خروج از منزل حتی اگر ماسک می زنید نیز حتماً ضد آفتاب استفاده کنید و آن را به همراه داشته باشید. اگر ضد آفتاب تان را فراموش کرده اید از کرم افراد دیگر استفاده نکنید و همچنین ضد آفتاب تان را در اختیار فرد دیگری قرار ندهید.

به اشتراک گذاشتن کرم ضد آفتاب در گام اول قانون فاصله اجتماعی را زیر پا می گذارد. به این ترتیب که افراد در تیوپ را لمس می کنند و کرم را به صورت و اطراف دهان خود می زنند؛ بنابراین استفاده مشترک از یک کرم خطر انتقال ویروس را افزایش می دهد. اگر فرد فراموش کاری هستید علاوه بر کرمی که همیشه در منزل دارید یک کرم اضافه نیز در داخل کیفتان داشته باشید تا همیشه همراهتان باشد.

ورزش های گروهی خطر آفرین است

پرداختن به ورزش های دو نفره یا گروهی در فصول گرم یکی از تفریحات رایج و مورد علاقه اکثر مردم است. اما متأسفانه در شرایط کنونی انجام برخی از این تفریحات خطر آفرین است. باید بگوییم ورزش هایی مانند تنیس که در آن ورزشکاران حداقل دو متر از هم فاصله دارند جزو ورزش های مطمئن هستند. اما ورزش هایی که نیاز به تماس های فیزیکی نزدیک دارند مانند فوتبال خطر آفرین بوده و باید از آن ها پرهیزید. دوچرخه سواری، گلف یا بوکا در فضای باز نیز با رعایت فاصله مناسب اشکالی ندارند. اگر اهل ورزش ایروبیک هستید بدانید که به دلیل هوای بودن این ورزش افراد به واسطه نفس های عمیق ریز قطرات تنفسی شان را در هوا پخش می کنند. حتماً می دانید که نمی توان در انجام این ورزش ماسک زد بنابراین این بهتر است از انجام گروهی این

با فرا رسیدن تابستان و تعطیلی مدارس اکثر خانواده ها به سفر می روند، اما امسال با شیوع ویروس کرونا شرایط کمی فرق می کند.

به گزارش خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان، فصل تابستان برای قشر بزرگی از جامعه به منزله شروع رویاهای بزرگ است دوره ۳ ماهه ای که بیش تر اعضای خانواده به دور از برنامه های فشرده مدرسه، دانشگاه و محل کار می توانند دور هم جمع شده و برای سفری خاطره انگیز آماده شوند اما امسال با همه گیری ویروس کرونا این شرایط متفاوت شده است.

اگر اعتقادی به قرنطینه خانگی ندارید و دلتان می خواهد سفر کنید و به تفریحات مورد علاقه تان بپردازید بهتر است حداقل به برخی نکات بهداشتی به طور جدی بایبند باشید.

در این مطلب برخی موارد را در این روزهای پرخطر مرور می کنیم.

به صورت دست نزنید

امسال تابستان هر جا که هستید قانون «به صورتتان دست نزنید» را در هر شرایطی رعایت کنید. زمانی که منزل را ترک می کنید دست ها را دور از صورت نگه داشته و قبل از خوردن دست زدن به چشم ها، پاک کردن بینی یا جویدن احتمالی ناخن ها حتماً دست هایتان را بشوید.

شاید در سفر و در جاده و ... شستشوی مرتب دست ها کمی سخت باشد؛ اما این کار برای پیشگیری از بیمار شدن و یا آلوده کردن دیگران بسیار مهم است. اگر به آب دسترسی ندارید حتماً ضد عفونی کننده در جیب تان داشته باشید.

فاصله اجتماعی را رعایت نمی کنید

در محیط های تفریحی مانند پارک ها، استخر ها و ساحل حتماً فاصله اجتماعی را رعایت کنید. یعنی اینکه حداقل دو متر از دیگران فاصله بگیرید. در این صورت اگر به طور ناگهانی عطسه یا سرفه کنید خطر سرایت ویروس های احتمالی کمتر خواهد بود. بهتر است به فضا های شلوغ و پر جمعیت نروید و اگر رفتید به دیگران نزدیک نشوید و اجازه ندهید آن ها به شما نزدیک شوند.

به بهانه گرما ماسک نمی زنید

این روزها خیلی از افراد به دلیل گرما تحمل ماسک را ندارند و از زدن آن خودداری می کنند؛ اما بدانید که تابستان امسال را باید با ماسک سر کنیم، چون در حال حاضر بهترین پوششی است که در اماکن عمومی می تواند ما را از ریز قطرات تنفسی افراد آلوده محافظت کند. زدن ماسک بسیار مهم است، چون ممکن است فرد آلوده به کووید ۱۹ کاملاً بدون علامت باشد و اگر خود او و دیگران ماسک داشته باشند، خطر انتشار ویروس بسیار کمتر می شود.

در جشن هایی که در فضای باز برگزار می شود، احتیاط نمی کنید

اگرچه احتمال انتقال بیماری در فضا های باز کمتر است؛ اما این بدین معنی نیست که شما بی خیال فاصله اجتماعی و رعایت بهداشت شوید. حتماً از تجمع زیاد در اماکنی مانند پارک ها و باغ و ... پرهیزید. حتی در این محیط ها هم حتماً از ماسک استفاده کرده و فاصله دو متری را رعایت کنید. دستان تان را بعد از هر بار لمس کردن سطوح مختلف بشوید و حتماً ماده ضد عفونی کننده به همراه داشته باشید.

تا حد امکان از شنا کردن پرهیزید

گفته شده که می توانید در امنیت کامل در استخر یا دریاچه شنا کنید. البته هنوز به درستی مشخص نشده است که آیا کووید ۱۹ امکان انتقال در آب دارد یا خیر، اما با این حال موادی مانند «کلر» یا «برم» که برای تصفیه آب استخرها استفاده می شود این ویروس خاص را غیر فعال می کنند.

به عقیده متخصصان در آب دریاچه یا دریا و اقیانوس ها به دلیل وسعت آب امکان این که کروناویروس بتواند فعال مانده و منتقل شود اندک است اما با این حال بهتر است برای امنیت هرچه بیشتر تا حد امکان از شنا کردن و نزدیک شدن به دیگران پرهیزید. چون بهداشتی شنا کردن و به طور کلی تفرجحات آبی این است که در ساحل، کنار استخر و حتی در آب فاصله اجتماعی را رعایت کنید.

زمانی که به استراحت مشغول هستید و شنا نمی کنید ماسک تان را بزنید. اگر می بینید استخر کوچک و شلوغ است

قتداق کردن نوزاد، فایده ای

هم دارد؟



عضو انجمن فیزیوتراپی ایران گفت: برخی متخصصان معتقدند قتداق کردن نوزاد از پرتنزی شدن زانو جلوگیری می کند.

نگار نظری فیزیوتراپیست و عضو انجمن فیزیوتراپی ایران در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، گفت: در خصوص قتداق کردن نوزاد با دو نظر و دیدگاه متفاوت رو به رو هستیم؛ بسیاری از استادان و متخصصان معتقدند قتداق کردن نوزاد از پرتنزی شدن زانو جلوگیری می کند.

او افزود: اما گروه دیگری از متخصصان بر این باورند که قتداق کردن نوزاد راهکار مناسبی برای سلامت کودک محسوب نمی شود. به اعتقاد آنها در این حالت احتمال در رفتگی یا نیمه در رفتگی استخوان های ران در محل مفصل لگن وجود دارد، همچنین قتداق کردن نوزاد به دلیل افزایش فشار به پاهای نوزاد، راهکار مناسبی برای سلامتی نیست.

نگار نظری بیان کرد: بیشتر افراد قتداق کردن نوزاد را به منظور جلوگیری یا درمان پرتنزی زانو استفاده می کنند؛ اما مواردی که تحت عنوان زانوهای پرتنزی مطرح می شود، در بیشتر موارد یک بحث ارنی محسوب می شود و اکتسابی نخواهد بود.

عضو انجمن فیزیوتراپی ایران مطرح کرد: موارد متعددی مربوط به در رفتگی یا نیمه در رفتگی استخوان ران در مفصل لگن را شاهد بوده ایم که علت آن از قتداق کردن نوزاد منشاء گرفته است؛ بنابراین معتقدیم در صورتی که قتداق نوزاد صورت نگیرد و با حرکت آزادانه داشته باشد، اثرات بهتری را شاهد خواهیم بود تا اینکه پای کودک بسته باشد و از تحرک آزادانه او جلوگیری شود.

این متخصص گفت: شاید به نظر بیاید قتداق شدن یا تنگ در آغوش گرفته شدن برای برخی از نوزادان خوشایند است، ولی برای برخی دیگر همراه با فشار است و باعث گریه بیشتر آن ها خواهد شد. به طور کلی بیشتر نوزادان معمولاً با کمی تکان دادن ملایم راحت تر آرام می شوند و نیازی به قتداق کردنشان نیست.

وقتی کودک شما یا به این دنیا گذاشته است، کم کم با تمام جوانب آن آشنا خواهد شد که همین باز بودن فضای اطرافش نیز یکی از این موارد است؛ بنابراین توصیه می شود کودکان را قتداق نکنید. هر چند بیشتر مادران در گذشته این کار را انجام می دادند، ولی زمان زیادی از این موضوع می گذرد و کارشناسان نیز نکات بسیار به روزتری را در مورد نوزادان توصیه می کنند.

بهتر است برای قتداق کردن نوزاد فقط با اعتماد به روشی قدیمی و بر اساس گفته ها و شنیده های دیگران تصمیم نگیرید و توصیه های متخصصان این زمینه را برای سلامتی نوزادان جدی بگیرید.

نکات مهم درباره آموزش شستن دست ها به کودکان



یکی از مهمترین راهای پیشگیری از انتقال کروناویروس، رعایت بهداشت فردی به ویژه شستن دست ها به صورت مکرر و هر بار به مدت حداقل ۲۰ ثانیه اعلام شده است. به گزارش ایسنا، در شرایط شیوع کرونا شست و شوی دست ها بیش از پیش اهمیت پیدا کرده اما ممکن است کودکان مانند بزرگسالان عادت به این امر مهم نداشته باشند و ترغیب آن ها به شست و شوی مرتب دست ها دشوار به نظر برسد. اما چگونه می توان شست و شوی صحیح دست ها را به کودکان آموزش داد؟ در ادامه چند نکته مهم در این ارتباط به نقل از پایگاه اطلاع رسانی استنفورد چیلدرن آورده شده است:

چرا شستن دست ها مهم است؟

برای فرزندان خود با صبر و حوصله توضیح دهید که شست و شوی دست به جلوگیری از مریض شدن آن ها و نیز بیمار شدن افراد دیگر کمک می کند. هیچ کس دوست ندارد بیمار شود یا شخص دیگری را بیمار کند. شست و شوی دست می تواند به جلوگیری از بروز این موارد کمک کند.

چه زمانی باید دست ها را شست؟

به فرزندان خود پیامیزد تا پیش از مواردی چون غذا خوردن، لمس چشم، بینی و دهان یا لمس یک زخم یا جراحت باید حتماً دست های خود را بشویند. همچنین شست و شوی دست ها پس از استفاده از سرویس بهداشتی، بازی کردن یا لمس حیوانات، دست زدن به غذا یا داروی حیوانات خانگی، بازگشتن از بیرون، بازی کردن در فضای بیرون از خانه، دست زدن به زباله ها، دست زدن به پوشک کثیف و بودن در اطراف یک فرد بیمار الزامی است.

مراحل اصلی شست و شوی دست ها چیست؟

مراحل زیر را برای شست و شوی صحیح دست ها به کودکان خود پیامیزد: - دست های خود را با آب تمیز خیس کرده و با صابون یا مایع دستشویی آن ها را کافی کنید.

- دست های خود را به اندازه ای که بتوانید آهنگ «تولد مبارک» را دویار در ذهن خود تکرار کنید به یکدیگر بمالید. کف دست پشت دست و بین انگشتان خود را تمیز کنید. فراموش نکنید که زیر ناخن های خود را نیز تمیز کنید. ناخن ها

استخدام

شرکت ماشین سازی تاشا جهت تکمیل کادر پرسنلی واحد تولید خود به تعدادی جوشکار با مهارت جوشکاری برق و CO2 نیازمند است

متقاضیان می توانند رزومه کاری خود را به شماره فکس: ۳۲۲۸۹۳۰۳

و یا آدرس ایمیل Cv@tasha-co.com ارسال نمایند

همچنین افراد واجد شرایط میتوانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس شهرک صنعتی شماره ۳، خیابان پویا، خیابان سازندگی ۲ مراجعه نمایند

نمایندگی مجاز سونی سامسونگ

الی جی،توشیبا، پاناسونیک،تی سی ال، هاردستون، هایر

مرکز رسمی تعمیرات تخصصی SONY SAMSUNG

تعمیرات LCD،LED،دوربین های عکاسی

و فیلمبرداری DVD و سینمای خانواده

اهواز، خیابان شریعتی،حد فاصل شهید عظیمی و واحدی

۰۹۱۰۶۴۴۲۶۲۹-۰۵۰-۴۰-۳۲۲۳۲۰۳۰

موسسه حقوقی و داوری میزان عدل

ارائه خدمات حقوقی

رسیدگی به دعاوی حقوقی از طریق مرجع داوری

متخصص در حوزه روابط کار

دعاوی کارگر و کارفرما

بازنشستگی سخت و زیان آور

دعاوی ثبت احوال، تغییر نام و نام خانوادگی

تلفن: ۰۹۱۰۶۴۴۲۶۲۹-۰۵۰-۴۰-۳۲۲۳۲۰۳۰

همراه: ۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱-۰۹۱۶۵۳۰۶۳۰۰

آدرس: اهواز، چهارراه آبادان، بلوار آیت ا... بهبهانی (ره) بین خیابان های شهید صدرالسادات (سیروس) و نادری طبقه دوم، طبقه فوقانی ستاد بازسازی عتبات عالیات