اجتماعی

چند توصیه زیست محیطی در روزهای کرونایی

در پی شیوع «کرونا ویروس جدید» و افزایش استفاده از ماسک، مواد ضدعفونی کننده، دستکش و... کارشناسان ضمن تاکید بر ضرورت رعایت نکات بهداشتی، بر ضرورت دفع صحیح پسماندها از سوی مردم و مسوولان تاکید می‌کنند.

حسام‌الدین نراقی - کارشناس مدیریت عملیات امداد و نجات در این باره اظهار می‌کند: محیط زیست را چه با وجود «کرونا ویروس» یا «کووید - ۱۹» چه بی کروناویروس نابود نکنیم.

وی با اشاره به اینکه اکنون با چالشی رو به رو هستیم که مردم از ترس اینکه دستکش و ماسک‌های خود را وارد منزل یا محل کار خود نکنند آن را در سطح شهر رها می‌کنند، می‌گوید: مردم حتی اگر بیمار یا سرماخورده نیستند دستکش‌ها و ماسک‌های خود را داخل یک سطل زباله در دار و کیسه‌دار در منزل یا محل کار خود دفع کنند تا این سطل، پسماند را حفاظت و از انتشار ویروس جلوگیری کند.

نراقی با بیان اینکه مردم از انتشار آلودگی توسط دستکش‌ها و ماسک‌های خود نترسند، تاکید می‌کند: اگر در ورودی ساختمان‌های مسکونی یا محل کار سطل‌های دربسته کیسه‌دار قرار گیرد که درب آن با پدال باز می‌شود، مردم می‌توانند با قرار دادن ماسک و دستکش‌های یکبار مصرف خود در آن از انتشار ویروس جلوگیری کنند چون زمانی‌که در سطل زباله بسته باشد، ویروس منتقل نمی‌شود. مردم باید بدانند رها کردن دستکش‌ها و ماسک‌های خود در خیابان‌ها می‌تواند منجر به انتشار و انتقال ویروس شود.

وی با اشاره به اینکه وزارت بهداشت، دانشگاه‌های علوم پزشکی، سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌ها و سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران درباره نحوه برخورد با پسماندهای ویروسی دستورالعمل‌هایی تعریف و ارائه کرده‌اند، می‌گوید: مجریان مدیریت این نوع پسماندها که می‌تواند شهرداری‌ها، دهیاری‌ها، پیمانکاران شهرداری و مراکز درمانی باشند باید در این شرایط که با تولید حجم بالای پسماندهای آلوده بیمارستانی مواجه هستیم این دستورالعمل‌ها را رعایت کنند و با جمع‌آوری و ایمن‌سازی پسماندهای بیمارستانی به‌صورت یکپارچه در این شرایط اضطراری مشکلات جاری را کاهش دهند.

این کارشناس مدیریت عملیات امداد و نجات ادامه می‌دهد: پسماندهای ویروسی باید از مبدا یعنی در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی مدیریت و در دستگاه‌های ضدعفونی‌کننده مانند «اتوکلاو» ضدعفونی شوند اما اکثر بیمارستان‌های کشور از دستگاه‌های ضدعفونی‌کننده برخوردار نیستند.

وی درباره اقداماتی که مردم از جمله سازمان‌های غیردولتی و فعالان اجتماعی می توانند انجام دهند، اظهار می کند: همه ما می‌توانیم هشدارها و نکات بهداشتی را به دیگران اطلاع بدیم و نسبت به این مساله بی‌تفاوت نباشیم همچنین خیرین و نیکوکاران می‌توانند در تامین تجهیزات و دستگاه‌های اتوکلاو برای بیمارستان‌ها و مراکز درمانی کمک کنند.

نراقی ادامه می‌دهد: بخش صنعت کشور بسیار قوی‌است و اگر به مهندسان و صنعت اعتماد شود و خیرین به لحاظ مالی حمایت کنند شاید بتوانند دستگاه‌های اتوکلاو و ... را تولید کنند و در اختیار بیمارستان‌ها و مراکز درمانی قرار دهند.

این کارشناس مدیریت عملیات امداد و نجات می افزاید: باید برای افرادی که با پسماندهای ویروسی و بیمارستانی مواجه هستند چه کارکنان بیمارستان‌ها،چه کارکنان خدمات شهری و حتی گروهی از اجتماع که به‌دلایل متعدد از طریق جمع‌آوری، تفکیک و فروش زباله امرار معاش می‌کنند دستورالعمل‌ها و اقدامات احتیاطی - آموزشی در نظر گرفته شود.

نراقی تاکید می کند: در این ایام حواسمان به «پاک‌بان»ها باشد چرا که این نیروهای خدمات شهری هستند که زحمت جمع‌آوری پسماندهای بیمارستانی را می کشند. بنابراین لازم است به خوبی تغذیه شوند تا سیستم ایمنی بدن‌شان افزایش پیدا کند.

میترا البرزی‌منش -فعال محیط زیست اظهارمی کند: دستمال کاغذی یا دستکش‌هایی که در خانه استفاده می‌شود را باید در کیسه‌ای جدا از زباله‌های عادی قرار دهیم سپس آن کیسه‌های دربسته را به سطل زباله منتقل کنیم.

وی ادامه می دهد : توصیه شده است افرادی که از محیط بیرون به منزل باز می‌گردند هنگام باز کردن در منزل دست‌های خود را بشویند یا از دستکش یکبار مصرف و دستمال کاغذی استفاده کنند و آن را خارج از منزل دفع کنند، در نتیجه امکان دارد دورریز پلاستیکی و دستمال کاغذی ما به‌دلیل رعایت مسائل بهداشتی بیشتر شود.

البرزی منش با اشاره به اینکه رعایت نکات بهداشتی ضروری است،اظهار می کند: مردم سعی کنند تا حد امکان از دستمال‌های کاغذی و حوله‌های کاغذی آشپزخانه کمتر استفاده کنند.

این فعال حوزه محیط زیست همچنین تاکید می کند: هنگام شستشوی دست‌ها که توصیه شده است به‌طور مداوم طی روز و به مدت طولانی انجام شود، مردم نباید فراموش کنند که حتما شیر آب را زمانی که شروع به شست وشوی دست‌ها می‌کنند ببندند و سپس در زمان آب‌کشی دست‌ها بازکنند؛ چراکه شست وشوی دست‌ها باید به‌صورت دقیق و به مدت طولانی انجام شود و در این صورت می‌توان تا حد ممکن در مصرف آب صرفه‌جویی کرد.

البرزی‌منش ضمن توصیه به اینکه تمام مردم از سلامتی خود مراقبت کنند تا به ویروس کرونا آلوده نشوند، می گوید: مردم تا جایی که می‌توانند سعی کنند نکات بهداشتی توصیه‌شده را رعایت کنند اما به دلیل ترس از ابتلا به این ویروس از مصارف بیش از اندازه بپرهیزند.

تامین روزانه ۴۰۰۰ لباس ایزوله برای کادر درمان

رئیس هیات امنای صرفه‌جویی ارزی در معالجه بیماران از خرید ۱۲۰ هزار عدد لباس یکپارچه ایزوله برای کادر درمان خبر داد.



دکتر مهدی یوسفی درباره خرید لباس‌های یکپارچه ایزوله برای کادر درمانی مقابله با کووید ۱۹ اظهار کرد: طبق قردادهای انجام شده و تفاهم‌های صورت گرفته با یک تولیدکننده داخلی، روزانه ٤ هزار لباس یکپارچه ایزوله برای کادر درمان تهیه و تامین می‌شود.

وی افزود: با تغییر خط تولید این تولیدکننده داخلی برای تامین لباس‌های محافظتی، هر ماه ۱۲۰ هزار لباس ایزوله برای کادر درمان کشور تامین خواهد شد.

کدام گروه ها در خط مقابله با بحران کرونا هستند

خط شکنان را بشناسیم

مدیرعامل کانون هموفیلی ایران، با اشاره به شیوع کرونا در کشور، خواستار توجه به سلامت گروه های در خط مقدم مقابله با این بیماری شد.

احمد قویدل عضو ستاد شبکه‌های سازمان‌های مردم نهاد تهران در مقابله با کرونا، گفت: در مواظبت از مردم، مراقبت از منابع



مدیریت کشور یک تکلیف برای مدیران عالی رتبه کشور است.

وی تصریح کرد: باید با بصیرت درک کنیم خط اول مقابله با کرونا درمانگران و کارشناسان درمان نیستند! خط اول مردم هستند. درک این نکته مراتب و نوع درگیر شدن مدیریت کشور را در موضوع مشخص می‌کند.

قویدل در ادامه گفت: خط اول، کارشناسان حوزه بهداشت، حوزه اپیدمی و پزشکان اجتماعی هستند که با تکیه بر اطلاعات علمی، راهبران مردم برای بیمار نشدن هستند. رسانه می‌بایست دروازه بانان خبر خود را در ارتباط مجازی و پیوسته با این کارشناسان قرار دهند. وزارت بهداشت فهرستی از این کارشناسان را در سراسر کشور با همکاری سازمان نظام پزشکی ارائه دهند.

وی افزود: خط دوم، رسانه‌های گروهی و شبکه‌های اطلاع رسانی در پیوند با کارشناسان بهداشتی و اجتماعی باید بتوانند مردم را دعوت و متقاعد به رعایت دستورالعمل‌ها نمایند.

قویدل ادامه داد: مدیران رسانه‌ها باید به شدت مراقب خبرنگاران باشند. تهیه گزارش از مراکز شیوع باید با رعایت مقررات ایمنی انجام شود. در بسیاری از موارد حضور خبرنگار در این مراکز ضرورتی ندارد. با کمی اغماض از کیفیت هر فردی که به دلیل وظیفه در محل‌ها قرنطینه شده حضور دارد با تلفن خود یک شهروند خبرنگار است. افزایش پهنای باند اینترنت در دسترس مردم در شرایط بحران باید افزایش یابد.

وی به خط سوم مقابله با کرونا اشاره کرد و گفت: خط سوم، گروه‌هایی شامل شخصیت مرجع، احزاب سیاسی، انجمن‌های صنفی و فرهنگی، سازمان‌های مردم نهاد و خیریه و سلبریتی ها هستند. این مجموعه در مردم فرآیند اعتماد به رهنمودهای خط اول پیش می‌برند و مانند واسطه‌ای به کمک رسانه‌ها و خط اول و دوم می‌شتابند. موفقیت در سه خط اول شیوع بیماری را کنترل می‌کند. این موفقیت کلیدی است.

قویدل ادامه داد: خط چهارم مقابله با کرونا درمانگران و کارشناسان حوزه درمان هستند. ایمنی این پرسنل با جدیت و در سطح بالا می‌بایست تأمین شود. نیازهای آنها در حوزه‌های مختلف باید از طرف دولت برطرف شود. امکان برقراری ارتباط تصویری این افراد با خانواده با اینترنت با پهنای باند بالا امکانپذیر شود. از این امکان بیماران قرنطینه هم می‌توانند بهره مند شوند. در این خط از مرگ و میر ناشی از شیوع جلوگیری می‌شود.

مدیرعامل کانون هموفیلی ایران، گفت؛ خط پنجم مقابله با بحران کرونا دیگر مدیران کشور هستند. بحران شیوع یک بیماری است. سیل و زلزله نیست که دیگر مدیران کشور در این عرصه برای همدردی حضور داشته باشند. سلامت مدیران کشور باید حفظ شود. کشور برای مقابله با کرونا هزار کار دارد. مدیری که مسئول تأمین مایحتاج مردم است در عرصه‌های پر خطر نباید وارد شود. برای مثال حوزه‌های ارتباطات، راه و دانشگاه نباید به حوزه وارد شوند. سیل نیست مدیران تا کمر وارد آب شوند و ابراز همدردی نمایند. دیگر مدیران کشور باید از ورود به این حوزه بحرانی به شدت پرهیز نمایند.

وی افزود: خط ششم، حوزه‌های امنیتی، انتظامی، قضائی و نیروهای مسلح هستند. این نیروها در صورت شدت بحران غیر قابل کنترل دولت، توجه نمائید وقوع بحران غیر قابل کنترل دولت در موضوع مداخله می‌نمایند. این نیروها بنا بر وظیفه ذاتی در تمامی مراحل نقش خود را در حفظ امنیت در جایگاه خود ایفا می‌نمایند. اول باید سلامت پرسنل خود را تأمین نمایند. اساساً عاقلانه نیست نیروی دفاعی و امنیتی کشور را بی دلیل در مجاورت شیوع قرار دهیم.

عضو ستاد شبکه سازمان‌های مردم نهاد، تصریح کرد: اگر مردم از دستورالعمل‌های بهداشتی سرپیچی کنند، این نیروها باید مداخله کنند. نیروهای مسلح در قرنطینه شهرها مداخله می‌کنند. در بستن راه‌ها آن هم با رعایت بهداشت و با تجهیزات کافی بهداشتی با ایمنی استقرار یابد. حتی در شهرهایی مثل رشت، قم و تهران چند پایگاه استقراری ایمن در شهرها برای حفظ امنیت ایجاد می‌کند. اساساً به مصلحت کشور نیست، این نیروها را که بنا بر وظایف ذاتی خود معمولاً مجتمع هستند در معرض شیوع قرار دهیم.

وی ادامه داد: بدبینانه ترین تحلیل، درگیر کردن نیروهای مسلح و امنیتی در بحران بهداشتی است. مداخله نیروهای مسلح در بحران به جا و به موقع باید باشد. در غیر این صورت بحران را به نیروی دفاعی کشور که در آماده باش است، سرایت می‌دهیم. مداخله در حد جلوگیری از بحران در بحران است.

درخواست وزارت بهداشت از مردم: به هیچ عنوان سفر نکنید

سخنگوی ستاد ملی مدیریت و مقابله با کرونا با اشاره به اینکه تاکنون ۱۶۶۹ نفر از مبتلایان قطعی به ویروس کرونا بهبود یافته‌اند، از مردم خواست که طی این مدت به هیچ عنوان سفر نکنند و بدانند که هیچ نقطه‌ای به جز خانه آنها امن‌تر نیست.

دکتر کیانوش جهانپور اظهار کرد: انتشار روزانه آمار مبتلایان به ویروس کرونا اگر منجر به افزایش هوشیاری افکار عمومی نشود فایده‌ای نخواهد داشت.

چرا که این آمار و ارقام برای متخصصان و پزشکان کاربرد دارد و دلیل اینکه ما به صورت روزانه آمار مبتلایان را اعلام می‌کنیم این است که عموم افراد توجه جدی‌تری به این موضوع داشته باشند.

سخنگوی ستاد ملی مدیریت و مقابله با کرونا افزود: متاسفانه هفته گذشته با افزایش سفر به استان‌های شمالی کشور مواجه بوده‌ایم و این موضوع می‌تواند برای سلامت مسافران و حتی بومیان خطرناک باشد.

استان مازندران تا کنون جزء استان‌های اول ما در مورد ویروس کرونا نبود اما در حال حاضر ۶۰۶ نفر در این استان به کووید۱۹ مبتلا شده‌اند و دلیلش این سفرهایی است که طی روزهای اخیر به این استان صورت گرفته است.

جهانپور با بیان اینکه این بیماری بیماری جدیدی است و



واکسن ندارد تصریح کرد: راه پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا خود مراقبتی و دیگر مراقبتی است.

وی با بیان اینکه در حال حاضر محدودیت‌های تردد با ابزار قانونی در دستور کار دولت قرار گرفته است گفت: در حال حاضر ۳۰ آزمایشگاه کشور آزمایش‌های مربوط به ویروس کرونا را انجام می‌دهند تا کنون نیز ۵۸۲۳ نفر مبتلای قطعی به این ویروس داریم و ۱۶ هزار نفر نیز در بیمارستان‌های معین به دلیل علائم مشکوک به کرونا بستری شدند.

سخنگوی ستاد ملی مدیریت و مقابله با کرونا ادامه داد: خوشبختانه تعداد بهبود یافتگان در حال افزایش است و در برخی استان‌ها تا ٤٠ درصد بهبودی بین مبتلایان قطعی گزارش شده است.

وی در پایان تاکید کرد: امیدواریم که تعداد آزمایشگاه‌هایی که آزمایش ابتلا به ویروس کرونا را انجام می‌دهند به زودی به ۱۰۰ آزمایشگاه افزایش پیدا کند.

در حال حاضر جواب قطعی قابل ارائه به مراکز بیمارستانی توسط آزمایشگاه‌ها پس از ٤٨ ساعت از آزمایش آماده می‌شود. توصیه من به تمام افراد این است که طی این مدت به هیچ عنوان سفر نکنند و بدانند که هیچ نقطه‌ای به جز خانه آنها امن‌تر نیست.

لزوم توجه وزارت بهداشت به معتادان خیابانی برای کنترل کرونا

مدیرعامل موسسه دانش اعتیاد و روان‌شناسی «ایرسا» با بیان اینکه بسیاری از مصرف‌کنندگان مواد مخدر دچار مشکلات قلبی و تنفسی هستند، گفت: دولت نگاه کلی به موضوع پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا را دارد، حال آنکه وزارت بهداشت باید برای گروه‌های خاص مانند معتادان به‌ویژه معتادان تزریقی - که احتمال شیوع این ویروس در بین آنان بیشتر است - نیز برنامه‌ریزی خاصی داشته باشد.

سعید صفاتیان اظهارکرد: بسیاری از مصرف‌کنندگان مواد مخدر دچار مشکلات قلبی و تنفسی هستند و از آنجایی که سیستم ایمنی بدن معتادان به دلیل مصرف مواد مخدر ضعیف است، در صورتی که مبتلا به ویروس کرونا شوند، احتمال مرگ و میر و ابتلا به موارد پیشرفته در بین آنان بسیار بیشتر است. به گفته مدیرعامل موسسه دانش اعتیاد و روان‌شناسی «ایرسا» تاکنون مراکز درمانی هیچ موردی از ابتلای معتادان به کروناویروس گزارش نکرده‌اند زیرا آنان به‌طور مستقیم با این موضوع درگیر نیستند اما به نظر می‌رسد معتادان به‌ویژه معتادان



خیابانی با کروناویروس درگیر هستند، لذا دولت باید تمرکز خاصی بر معتادان داشته باشد.

صفاتیان با بیان اینکه دولت نگاه کلی به موضوع پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا دارد، تاکید کرد: برای گروه‌های خاص باید برنامه‌ریزی خاصی وجود داشته باشد. وزارت بهداشت باید برای گروه‌های خاص مانند معتادان به ویژه معتادان تزریقی که احتمال انتقال این ویروس در آنها بیشتر است، برنامه‌ریزی داشته باشد.

وی ادامه داد: ستاد مبارزه با مواد مخدر در حال حاضر پذیرش معتادان ماده ۱۶ (نگهداری اجباری معتادان) را متوقف کرده است.صفاتیان در پایان گفت: اگر دانشگاه‌های علوم پزشکی میزان سهمیه داروهای مواد مخدر مراکز درمان اعتیاد را افزایش دهند و در پی آن مقدار تخصیص داروهای مخدر به معتادان نیز افزایش یابد تا از این طریق میزان مراجعه بیماران از هفته‌ای یکبار به ماهی یک بار تقلیل یابد، بدین ترتیب احتمال انتقال ویروس کرونا به آنان کاهش پیدا می‌کند.

از سوی جمعیت هلال احمر اعلام شد

فراخوان ثبت نام داوطلبان برای پیشگیری و کنترل شیوع ویروس کرونا

جمعیت هلال احمر از همه داوطلبان برای حمایت از تیم‌های درمانی و کمک به کنترل و پیشگیری از شیوع ویروس کرونا دعوت به عمل می‌آورد.

با توجه به ضرورت کنترل و پیشگیری از شیوع ویروس کرونا و در راستای ضرورت آموزش همگانی مردم و حمایت همه جانبه از تیم‌های درمانی در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی، جمعیت هلال احمر، آمادگی خود را جهت جذب نیروهای داوطلب برای کمک به کنترل و پیشگیری از شیوع ویروس کرونا اعلام می‌دارد.لذا از همه افراد با تخصص‌های مختلف که تمایل دارند با حضور خود نقشی موثر در کنترل و پیشگیری از شیوع ویروس کرونا داشته باشند دعوت می‌شود مشخصات خود (نام و نام خانوادگی، سن، محل سکونت، رشته تحصیلی) را به شماره ۳۰۰۰۲۱۴۷ پیامک کنند.

هماهنگی‌های لازم پس از دریافت و بررسی با داوطلبان صورت خواهد گرفت.

آگهی دعوت از بستانکاران شرکت منحله کاویان سازه خزر سهامی خاص (در حال تصفیه)

به شماره ثبت ۶۷۹۹ و به شماره شناسه ملی ۱۰۷۲۰۲۰۱۸۵۰

در اجرای ماده ۲۲۵ قانون تجارت نظر به اینکه شرکت فوق الذکر در تاریخ ۱۳۹۸/۰۷/۱۶ به موجب آگهی انحلال به شماره مکانیزه ۱۳۹۸۳۰۴۱۸۵۷۱۰۰۲۹۴۹ منحل گردیده است، لذا از کسانی که مدعی طلب از این شرکت می باشند از تاریخ انتشار اولین آگهی ظرف مدت یکسال مهلت دارند جهت وصول مطالبات خود به آدرس محل تصفیه به نشانی رشت خیابان معلم بعد از میدان سرگل به طرف قلی پور ساختمان طاها طبقه ٤ واحد ۷ به شماره کدپستی ٤١٥٨٦٥٤٧٤٦ به مدیر تصفیه آقای حمید رضا رشاد صیقلانی به شماره ملی ۲۵۹۴۲۸۳۹۸۳ مراجعه نمایند،این آگهی در سه نوبت و هر نوبت به فاصله یک ماه در روزنامه رسمی کشور و روزنامه کثیرالانتشار محلی نسیم درج می گردد و بستانکاران می توانند در مدت مقرر به روزنامه های یاد شده فوق مراجعه نمایند، بدیهی است که پس از انقضای مهلت فوق هیچ گونه اعتراضی مسموع نخواهد بود.

مدیرتصفیه شرکت منحله در حال تصفیه کاویان سازه خزر سهامی خاص

حمیدرضا رشاد صیقلانی

اجتماعی

بی‌حوصلگی کرونایی را درمان کنید

خانه‌نشینی کلا چیز خوبی نیست، حال اگر از نوع کرونایی‌اش باشد که چه بدتر.

حوصله سر بر است و دست و پای آدم را در طنابی نامرئی می‌بندد، گویی حصاری از نبایدهای اتفاقا منطقی دوره‌ات کرده‌اند و تو با تمام وجود سعی می‌کنی از آزمون خودقرنطینه‌گی سربلند بیرون بیایی، اما بیایید از جنبه‌های دیگری هم به این موضوع بنگریم؛ بسیاری از ما همواره بدنبال زمانی هستیم که هیچ‌گاه فرا نمی‌رسد تا برخی امور را هیچگاه به سرانجام نرسیده اند، به سامان برسانیم.

محمد شکروی مدرس دانشگاه علمی کاربردی معتقد است که خانه نشینی کرونایی را می توان به گونه ای به فرصت تبدیل کرد که نه تنها برخی مشکلات را رفع کند، که حتی درهایی را هم به روی‌مان بگشاید و می توان به این روزها به چشم همان زمان دست‌نیافتنی نگاه کرد که همیشه برای سروسامان دادن به بعضی کارها در آرزو و انتظارش بوده ایم.

او در این نوشته چند مورد از کارهایی را که می‌توان در این روزهای خانه‌نشینی به انجام رساند، یادآوری یا پیشنهاد کرده است:

۱- برنامه‌ریزی برای سال آینده:

گفته می‌شود راز پیروزی در هر کاری تفکر و برنامه ریزی است، بیایید یک برنامه شامل مهمترین کارها از جنبه‌های مختلف را با مشورت اعضای خانواده تهیه کرده و هدف گذاری کنیم. برای نمونه ببینیم با وضعیت کنونی چه خودرویی را می‌توانیم جایگزین خودروی کنونی خود کنیم، یا چه اقداماتی را می‌شود برای توسعه شغل خود یا حتی بهبود فردی به کار بست.

۲- از آموزش‌های آنلاین بهره ببرید:

ممکن است شما در کاری مشغول هستید که همواره با یک نرم افزار خاص سر و کار دارید، مثلا نرم افزار اتوکد و اصطلاحا به صورت دست و پا شکسته آن را فرا گرفته اید، این چند روز فرصت خوبیست تا یکبار برای همیشه آن را بیاموزید و پس از پایان این روزها با ذوقی مضاعف به آن بپردازید.

۳- درآمدهای آنلاین را بررسی کنید:

اقتصاد یکی از شاخص‌های مهم زندگی امروز است و بیشتر ما نیاز داریم که سر و سامانی به اقتصاد خانواده مان بدهیم، با چند جستجو می‌توان یک درآمد آنلاین را بررسی و مسیر آن را ترسیم کرد و از همین فرصت برای یک شروع خوب استفاده کرد. مثلا یک کد بورسی بگیرید، یک دوره آنلاین بورس شرکت کنید و بورس را تبدیل به کمک خرج زندگیتان کنید یا با بهره گیری از یک صفحه اینستاگرامی یک محصول را تهیه کرده و بفروشید، اگر هم قرار است این موضوع بعدا وقتی از شما بگیرد مسئولیت آن را به همسر یا یکی از نزدیکان تان بدهید که خانه‌دار است.

۴- روابط عاطفی و خانوادگی تان را استحکام ببخشید:

ممکن است کدورتی در خانواده شما به وجود آمده باشد یا موضوعی که مدت ها فکر شما را مشغول کرده است، بررسی وضعیت رفتاری فرزند نوجوانتان، درد دل با همسر و ... نمونه‌هایی است که با اندکی فرصت می‌توان بدان‌ها پرداخت.

۵- لذت ببرید:

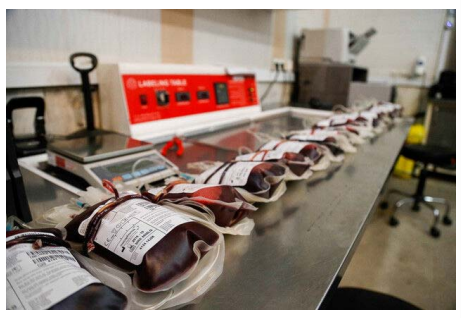
به هر حال این شرایط همواره فراهم نیست و بهتر است به جای تهدید به فرصت‌های آن توجه کرد، دم‌نوش بنوشید، کتاب بخوانید و فیلم سینمایی نگاه کنید.

۶- وزن خود را کنترل کنید:

یکی از دلایل اضافه وزن ما زمان بندی نادرست برای تغذیه است، صبحانه کامل، استفاده کمتر از کربوهیدرات‌ها، استفاده بیشتر از پروتئین، خواب کامل، استفاده حداقل ۸ لیوان آب در روز و استفاده از قهوه همگی از عواملی است که در این فرصت می‌توانید خود را به آنها عادت دهید تا پس از شروع دوباره کار، به سبک زندگی تان تبدیل شود.

جمعیت هلال احمر:

ذخیره خون کشور در وضعیت قرمز است



اسماعیل رمضانی مدیرکل روابط عمومی و ارتباطات مردمی جمعیت هلال احمر در توئیتی با بیان اینکه کرونا بیماران دیگر را هم به درد خود مبتلا کرده است، تاکید کرد: ذخیره خون در وضعیت قرمز است.

رمضانی در این توئیت افزود: ذخیره خون در وضعیت قرمز است. کرونا بیماران دیگر را هم به درد خود مبتلا کرده است. اگر امکان اهداء خون دارید؛ با رعایت شرایط ایمنی و بهداشتی به یاری بیماران نیازمند بشتابید.

پیشتر پیمان عشقی مدیر عامل سازمان انتقال خون نیز تاکید کرده بود که تامین خون بیماران اورژانسی و مصرف‌کنندگان مستمر در اولویت است.

وی با تاکید بر اینکه جراحی های غیر اورژانسی باید دست کم در تهران و شهرهای بزرگ متوقف شود، اظهار داشت: اولویت سازمان انتقال خون تامین خون برای بیماران با وضعیت اورژانسی و مصرف کنندگان مستمر مانند بیماران تالاسمی است.او افزود: مراکز اهدای خون برای حضور اهداکنندگان خون کاملا مهیا و با تمام استانداردها آماده شده است.مدیر عامل سازمان انتقال خون با یادآوری اینکه در روزهای آخر سال در شرایط عادی نیز به دلیل تعطیلات و سفرهای نوروزی دچار کمبود خون می شدیم، گفت: ما نمی خواهیم بحران کمبود خون، بر بحران کرونا افزوده شود.

همچنین وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به دلیل ارائه هرچه بهتر خدمات به بیماران مبتلا به ویروس کرونا از بیمارستان های سراسر ایران خواست از بستری کردن بیماران غیر اورژانسی خودداری کنند، از این رو سازمان انتقال خون نیز خواستار متوقف کردن اعمال جراحی الکتیو شد.

شیوع کرونا ویروس از آمار مراجعه داوطلبان اهدای خون به مراکز انتقال خون سراسر کشور کاسته است و سازمان انتقال خون ایران در تلاش است تا خون مورد نیاز بیماران نیازمند را همچون گذشته تامین کند.