

نکاتی درباره قرنطینه فردی که در زمان همه گیری کرونا باید بدانید

متخصصان شرایط و نکات مربوط به قرنطینه در زمان همه گیری کووید ۱۹ را تشریح کردند.

گروه تغذیه و سلامت - ویروس کرونا تاکنون مرگبارترین همه گیری جهان را در یک قرن اخیر رقم زده است. از آنجا که هنوز راهکار موثری برای مقابله با این ویروس کشف نشده است، مقامات بهداشتی تنها می‌توانند با اعمال قوانین محدود کننده و نیز توصیه به مردم برای رعایت نکات بهداشتی، استفاده از ماسک، شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون و نیز حفظ فاصله گذاری اجتماعی از جمله ساده‌ترین اقداماتی است که مردم می‌توانند برای قطع زنجیره شیوع کووید ۱۹ انجام دهند. در این میان، یکی از اقدامات موثر برای مقابله با همه گیری کرونا، افزایش انجام تست و شناسایی و قرنطینه افراد مبتلا است. یکی از توصیه‌هایی که مقامات بهداشتی در این زمینه مطرح می‌کنند قرنطینه افرادی است که با بیماران در نزدیکی در ارتباط بوده‌اند. براساس اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا افرادی که به مدت حداقل ۱۵ دقیقه در فاصله دو متری از افراد آلوده به کووید ۱۹ قرار داشته‌اند باید تست کرونا بدهند و یا خود را قرنطینه کنند. بسیاری از مردم در گذشته در قرنطینه فردی نداشتند. اما این روزها متخصصان اقدام به تشریح این موضوع کرده‌اند.

برای تکثیر سلولی (خون‌سازی) و عملکرد سیستم عصبی از طریق سنتز میلین (Myelogenesis) ضروری است و هم‌را با فولیک اسید و دیگر ویتامین‌ها برای بارداری بسیار حیاتی محسوب می‌شود. باکتری‌های تولیدکننده ویتامین

قرنطینه انجام داد؟

زمانی که فرد در قرنطینه خانگی قرار می‌گیرد باید از ترک خانه و یا میزبانی از دیگران در محیط قرنطینه اجتناب کند. به هیچ وجه نباید فرد برای انجام کارهای شخصی همانند خرید کردن و یا ورزش از منزل خارج شود. اگر نیازمند خرید مواد غذایی و اقلام ضروری هستید از دیگران بخواهید برایتان این کار را انجام دهند. در بسیاری از کشورها همانند انگلیس در صورت تخلف از قوانین مربوط به قرنطینه خانگی جریمه‌های سنگینی در انتظاران خواهد بود. پلیس انگلیس افراد متخلف را از یک هزار تا ۱۰ هزار پوند جریمه خواهد کرد. با این حال، باید از جنبه اخلاقی به این موضوع نگاه کرد، زیرا ممکن است ویروس کرونا برای خود فرد کشنده نباشد، اما این بیمار با انتقال ویروس به افراد آسیب پذیر مانند سالمندان و کسانی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای هستند منجر به قربانی شدن آن‌ها شود.

چگونه ویروس کرونا منتقل می‌شود؟

نخستین گام برای حفاظت در برابر ویروس کرونا مبتلا شده، این است که بدین وسیله ویروس را از فرد آلوده به فردی که در دو طریق می‌تواند به ویروس



۳ علامت دردناک کمبود ویتامین ب ۱۲ در بدن

۱۲ ب در دستگاه گوارش انسان، از دهان تا مقعد، در تمام طول بدن زندگی می‌کند، اما قادر به تأمین کل نیاز بدن نیستند. ویتامین ب ۱۲ در منابع حیوانی مانند گوشت، تخم‌مرغ، شیر، پنیر و تخم مرغ وجود دارد و دارای ۴ درصد کالیت است. کمبود ویتامین ب ۱۲ منجر به بیماری کم خون و غیر طبیعی شدن گلبول‌های قرمز، کم شدن رشد بدن، مو و ناخن می‌شود. از آنجا که ویتامین ب ۱۲ در غذاهای گیاهی موجود نیست، بهتر است گیاهخواران، ورزشکاران و کسانی که رژیم سخت می‌گیرند از مکمل‌های ویتامینی مانند مولتی ویتامین‌ها استفاده کنند. ویتامین ب ۱۲ نقش حیاتی در ساختن دی‌ان‌ای و مواد ژنتیکی در تمامی سلول‌های بدن دارد. تحقیقات در

اعضای خانواده با شناخت روش‌های انتقال ویروس، خود را از فرد مبتلا دور نگه دارند. **قرنطینه و تهویه مناسب** ایده آل‌ترین راهکار این است که فرد مبتلا به ویروس کرونا در اتاق مستقل، با حمام و توالت مجزا زندگی کند تا کمترین میزان ارتباط را با سایر اعضای خانواده داشته باشد. با این حال، اگر اختصاص اتاق مستقل میسر نباشد، فرد مبتلا باید در دورترین فاصله از دیگر اعضای خانواده قرار گیرد. به خصوص هر فردی آسیب پذیر از اعضای خانواده مانند سالمندان و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، باید بیشتر فاصله را از فرد مبتلا داشته باشند. همچنین تهویه مناسب که بتواند هوای محیط خانه را تغییر دهد، کمک شایانی در جلوگیری از انتشار ویروس کرونا می‌کند. بهتر است در محیط‌های بسته از تهویه مناسب استفاده شود و نیز پنجره‌ها برای گردش هوا باز باشند. یکی از راهکارهای مناسب این است که در اتاق فرد مبتلا به کرونا بسته باشد تا هوای آلوده اتاق وی به سایر مناطق خانه منتقل نشود. تمامی افراد خانواده به ویژه بیماران مبتلا به کووید ۱۹ باید بهداشت تنفسی را تمرین کنند. باید در

زمان عطسه و سرفه جلوی دهان خود را بگیرند و دستمال آلوده را با رعایت موارد بهداشتی دفع کنند. رعایت بهداشت دست حتی از رعایت بهداشت تنفسی نیز مهم‌تر است. هر فردی در خانواده باید دست‌هایش را به طور مستمر بشوید، به ویژه پیش از غذا خوردن و بعد از تماس با سطوحی که احتمال آلودگی دارد. به ویروس کرونا آلوده باشند. برای این کار باید به مدت حداقل ۲۰ ثانیه دست‌ها را با آب و صابون بشوید و یا با الکل ۶۰ درصد دست‌ها را ضد عفونی کنید. سازمان جهانی بهداشت می‌گوید افراد مبتلا به کرونا بهتر است از ماسک استفاده کنند تا قطرات آلوده در هوا محیط پخش نشود و احتمال سرایت به دیگران کاهش یابد. همچنین افرادی که از این بیماران در خانه مراقب می‌کنند نیز باید از ماسک استفاده کنند. افراد سالم برای نظافت اتاق این بیماران و در صورتی که قرار است با مایعات بدن بیمار مانند آب دهان، استفراغ و اسهال در تماس باشند حتماً از دستکش استفاده کنند. تمامی زیاده‌های تولیدی فرد مبتلا به کرونا از جمله دستمال کاغذی، ماسک‌ها و دستکش‌ها باید در یک سطل زباله مخصوص جمع‌آوری شود. این سطح زباله باید دارای در و نیز یک پوشش نایلونی باشد و در زمان خالی کردن آن از دستکش استفاده شود.

نظافت روزانه

بهتر است بصورت روزانه سطوح میز و صندلی را با مواد ضد عفونی کننده پاک کنید. باید به طور ویژه به ضد عفونی کردن سطوحی مانند دستگیره‌ها، کلیدها، کلیدها و پرز، توالت، سینک ظرف شویی و شیر آب که دائماً احتمال آلودگی آن‌ها وجود دارد، توجه شود. افرادی که به ویروس کرونا مبتلا هستند بهتر است پس از استفاده از توالت، خود را با آب و صابون بشوید. نسبت به نظافت و ضد عفونی کردن آن اقدام کنند. شواهد نشان می‌دهد ویروس کرونا در مدفوع انسان نیز وجود دارد و استفاده مشترک از سرویس بهداشتی می‌تواند سایر افراد خانواده را به ویروس کرونا مبتلا کند.

گروه تغذیه و سلامت - دانشمندان راهکار ساده‌ای برای تشخیص کمبود ویتامین ب ۱۲ در بدن مطرح کردند. ویتامین ب ۱۲ یا کوبالامین از مهم‌ترین ویتامین‌های مسرد نیاز برای حیات موجودات زنده است. این ویتامین



برای تکثیر سلولی (خون‌سازی) و عملکرد سیستم عصبی از طریق سنتز میلین (Myelogenesis) ضروری است و هم‌را با فولیک اسید و دیگر ویتامین‌ها برای بارداری بسیار حیاتی محسوب می‌شود. باکتری‌های تولیدکننده ویتامین

د که مطبوعات

اقتصاد کیش
روزنامه

مجلس با ۲۰ ماده قانونی در خصوص مناطق آزاد و منطقه ویژه اقتصادی کیش موافقت کرد.
ساخت اسکله‌های تفریحی جدید در راستای تقویت جاذبه‌های گردشگری کیش

صبح‌خبر
یک مقاله مفصل در خصوص

توافق ایران و روسیه برای ساخت نیروگاه سیریک

کمیسیون مشترک ایران و روسیه در خصوص ساخت نیروگاه سیریک توافق کردند.

آرمان
مجله

بستن دست قرمز بازارها در بورس
چرا احمدی نژاد پول را آمریکا برد
تأخیر بیمه شود

آفتاب
روزنامه

ترک فعل یا تدبیر؟
هر میندان و روزنامه نگاران آندانه تا سی‌های اینترنتی شدند

منتخب
روزنامه

خدمات بانکی هم گران شد
نگران هرمزبانی!

هلم شهر
روزنامه

نوامب یا بایندن
خدمات بانکی هم گران شد

چرا پوست صورت جوش می‌زند؟

او افزود: مطالب منتشر شده در فضای مجازی با این عنوان که بروز جوش در هر قسمتی از بدن می‌تواند بیانگر یک بیماری باشد، ریشه علمی ندارد؛ برخی بر این باورند که بروز جوش در قسمت‌هایی از صورت مانند چانه و... می‌تواند ناشی از بیماری‌ها و اختلالات دیگری باشد در صورتی که بروز جوش‌ها و آکنه را نمی‌توان ناشی از کم کاری و اختلالات داخلی دانست. این متخصص پوست ادامه داد: گاهی بروز مشکلات داخلی، التهاباتی را مانند جوش و آکنه در سطح پوست ایجاد می‌کنند و یا حتی در برخی از موارد می‌تواند عاملی برای تشدید آکنه و جوش باشند اما باز هم تاکید می‌نماید که این به آن معنا نیست که بیماری‌های داخلی یکی از علل بروز جوش و آکنه هستند. همچنین مصرف برخی از داروهای مانند قرص‌های ضد تشنج، کورتون‌ها و یا حتی مصرف برخی از ویتامین‌ها مانند ویتامین B۱۲ می‌تواند باعث عوارضی چون بروز جوش و آکنه همراه باشد.

او افزود: معمولاً پزشک معالج برای درمان جوش‌ها به شدت و گسترده‌گی آنها در سطح پوست توجه می‌کند. در موارد خفیف‌تر که از کم‌ها و پمادهای موضعی برای درمان و نیز بردن جوش‌ها استفاده می‌شود که می‌توان آنتی بیوتیک، کرم‌های لایه بردار و ضد التهابی برای این دسته از افراد تجویز کرد، اما در موارد شدیدتر پزشک معالج در کنار تجویز کرم‌های لایه بردار و ضد التهابی، استفاده از آنتی بیوتیک‌های خوراکی را برای این دسته از افراد توصیه می‌کند. این متخصص پوست گفت: بهتر است برای درمان جوش و آکنه از درمان‌های تخصصی و طبی استفاده کنید. بهترین توصیه این است که مرتباً به شست و شوی صورت با آب سرد بپردازید. او در پایان گفت: استفاده از آلبیوم، سرکه و... بر این بیسن بردن جوش‌های صورت به هیچ وجه توصیه نمی‌شود، زیرا استفاده از هر کدام از این موارد می‌تواند به تنهای سبب بروز و تشدید التهابات پوستی شود.

داشتن عمری طولانی با یک رژیم غذایی خوشمزه

گروه تغذیه و سلامت - متخصصان برای کسانی که می‌خواهند بدن سالمی داشته باشند یک رژیم غذایی ساده و خوشمزه را پیشنهاد می‌کنند. داشتن عمر طولانی یکی از آرزوهای انسان‌ها از گذشته تا به حال بوده است. متخصصان تغذیه می‌گویند اگر خواهان دستیابی به این هدف هستید باید توجه ویژه‌ای به رژیم غذایی خود داشته باشید. همیشه وقتی سخن از رژیم غذایی سالم به میان می‌آید، مواد غذایی نامطبوع و بد مزه، غذاهای بدون طعم و سبزیجات تلخ به ذهن خطور می‌کند. اما همیشه این گونه نیست. دکتر چارلس راک، فوق تخصص سلامت عمومی در این باره می‌گوید: شما می‌توانید عمری طولانی همراه با سلامتی کامل در زندگی داشته باشید بدون آنکه بخواهید سوپ کلم یا غذاهای بد مزه بخورید. خوشبختانه مواد غذایی خوشمزه و لذیذی برای سلامت قلب وجود دارد که می‌توانید با آن‌ها رژیم غذایی خود را بدلیز کنید. تحقیقات متعدد نشان داده است نیز شما می‌توانید از روغن‌های سالمی همچون زیتون، ذرت، و بادام زمینی استفاده کنید. در انتخاب‌های نیز می‌توانید از ماهی‌های چرب سرشار از امگا ۳ (مانند ماهی آزاد، سالمون، قزل‌آلا و شاه‌ماهی در رژیم غذایی خود



اقتصاد کیش پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش
گسترده‌ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹