# برای تزریق واکسن کرونا، منتظر پیامک وزارت بهداشت باشید!

**■ واکسیناسیون علیه کرونا در کشور در چهار فاز برنامه ریزی شده و برای هر فاز هم افراد دارای اولویت مشخص شده اند که تلقیح واکسن بر اساس این اولویت ها و با اطلاع رسانی پیامکی از سوی وزارت بهداشت اعلام می شود. بنابراین برای دریافت و تزریق واکسن کرونا نیازی نیست به مراکز بهداشتی مراجعه کنید و در صف بایستید و طبق اعلام مسوولان فقط منتظر اعلام و پیامک وزارت بهداشت باشید...**

**گروه بهداشت و سلامت**–چندی پیش بود که وزارتی بهداشتی ها اعلام کردند فاز دوم واکسیناسیون علیه کرونا برای افراد سالمند در کشور آغاز می شود. موضوعی که منجر به سردرگمی مردم برای ثبت نام واکسن کرونا شد و بسیاری از افراد برای ثبت نام و دریافت واکسن کرونا برای سالمندان شان راهی خانه ها و مراکز بهداشتی شدند. هرچند که وزارت بهداشت اعلام کرد چیزی به اسم ثبت نام برای واکسن کرونا وجود ندارد و خود وزارت بهداشت بر اساس اولویت بندی برای تزریق واکسن کرونا به مردم اطلاع رسانی می کند، اما باز هم شاهد ازدحام و ایجاد صف های متعددی در مقابل مراکز بهداشتی بودیم.

در عین حال فاز دوم واکسیناسیون علیه بیماری کووید–۱۹ رسما از سه شنبه هفتم اردیبهشت ماه ۱۴۰۰ با اولویت افراد ۸۰ سال به بالا کلید خورد. به گفته وزارت بهداشتی ها افراد بالای ۸۰ سال جمعیتی بالغ بر یک میلیون و ۱۴۵ هزار نفر را در کشور شامل می شوند که پیش بینی شده واکسیناسیون آنها تا پایان هفته آینده تمام شود.

### چگونگی اطلاع رسانی به افراد در اولویت واکسیناسیون

حالا با آغاز فاز دوم واکسیناسیون علیه کووید–۱۹، ممکن است بسیاری از مردم نگران نحوه دریافت واکسن بوده یا بیم جاماندن از واکسیناسیون را داشته باشند، اما وزارت بهداشت اعلام کرده که برنامه دقیقی را برای تزریق واکسن کرونا برای تمام افراد در اولویت و برای تمام فازهای واکسیناسیون در کشور طراحی کرده است.

### ازدحام در محل‌های تزریق واکسن ممنوع؛ مبادا پیرزن یا پیرمردی از واکسن جا بماند

در این باره وزیر بهداشت هم چند روز پیش در مراسم آغاز واکسیناسیون فاز دوم علیه کرونا، اعلام کرد که مردم نباید سرگردان و نا آگاه از شیوه واکسیناسیون باشند. همکارانم باید با مهارت و تکیه بر زیرساخت نظام شبکه به موقع به مردم خبر دهند که کسی در لحظه‌ای دچار ابهام نشود که مستحق دریافت واکسن است یا خیر و یا باید به کجا مراجعه کند. ما نباید ازدحامی از مردم در محل های تزریق واکسن را شاهد باشیم.

وزیر بهداشت گفت: برخی از این عزیزان سالمند قابلیت آمدن به مراکز تزریق واکسن نداشته باشند و همکاران من باید ساز و کار مناسبی برای تکریم این عزیزان داشته باشند. نگذارید پیرزن و پیرمردی تنها که جز خداوند کسی را ندارد آهی بکشد که ای کاش کسی به او واکسن بزند. از همکارانم و عزیزان بهداشت می خواهم هیچ پیرزن و پیرمردی مبادا به دلیل نداشتن خانواده از واکسیناسیون دور بماند.

### ارسال پیامک های دقیق برای اطلاع رسانی به افراد در اولویت تزریق واکسن

بر این اساس دکتر علیرضا رییسی–معاون بهداشت وزات بهداشت و سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا، در این باره به ایسنا، اعلام کرد که هیچ نیازی به مراجعه حضوری برای ثبت نام واکسن وجود ندارد و ما موعد تزریق واکسن افراد در اولویت را به صورت دقیق از طریق ارسال پیامک اطلاع رسانی می کنیم. در موارد استثنائی هم اگر پیامکی برای فردی که در اولویت است ارسال نشده، این فرد می تواند در زمانی که وزارت بهداشت اعلام می کند وارد سامانه Salamat.gov.ir شده و نام و کد ملی خود را ثبت کند و بعد از این اقدام ما وضعیت واکسیناسیون فرد را پیگیری می کنیم.

**باید توجه کرد که بر اساس اعلام وزارت بهداشتی ها، برای دستیابی به اهداف نهایی واکسیناسیون، باید نسبت به مصون کردن حداقل ۷۰ درصد جامعه اقدام کرد و بر این اساس باید نزدیک به ۶۰ میلیون نفر واکسینه شوند. در عین حال اگر مبنا دریافت حداقل ۲ نوبت واکسن به ازای هر فرد باشد، نیازمند ۱۲۰ میلیون دوز واکسن برای کشور خواهیم بود.**

وی با بیان اینکه احتمالا از حدود ۲۰ اردیبهشت ثبت‌نام و فراخوان افراد ۷۰ تا ۷۵ سال را نیز برای واکسیناسیون به آنها اطلاع می دهیم، تاکید کرد که پیامک‌های ما بسیار دقیق هستند. به طوری که در پیامک به فرد اعلام می‌شود که شما در فاز دوم واکسیناسیون قرار گرفتید و به زودی موارد به شما اطلاع‌رسانی می‌شود. سپس یک هفته قبل از موعد واکسیناسیون فرد، یک پیامک دیگر برایش ارسال می شود که شما فلان روز در فلان مرکز و با کارت ملی برای تزریق واکسن مراجعه کنید. در عین حال یک روز قبل از موعد تزریق واکسن دوباره یک پیامک ارسال و از فرد پرسیده می‌شود که آیا فردا می‌توانید برای دریافت واکسن کرونا مراجعه کنید یا خیر که فرد پاسخ می‌دهد و ما بر این اساس برنامه‌ریزی‌هایمان را انجام می‌دهیم. بنابراین مردم منتظر پیامک باشند، آن هم زمانی که ما به آنها اعلام می کنیم.

### برای تزریق واکسن کرونا به خانه ها و مراکز بهداشت مراجعه نکنید

بر این اساس وزارت بهداشتی ها به صراحت تاکید کردند که اصلا نیاز نیست مردم به خانه‌های بهداشت یا مراکز جامع سلامت مراجعه کنند، بلکه خود وزارت بهداشت موعد واکسیناسیون هر فرد را طبق اولویت‌بندی هر فاز از واکسیناسیون، به صورت پیامکی به آن فرد اطلاع می‌دهد.

### جزئیات فازبندی واکسیناسیون کرونا در کشور

باید توجه کرد که پیش از این هم وزارت بهداشت جزئیات فازبندی واکسیناسیون علیه کرونا را به طور مفصل اعلام کرده بود. به طوری که واکسیناسیون علیه بیماری کووید–۱۹ با اولویت کادر بهداشت و درمانی که در بخش‌های آی سی یو مشغول به کار بودند از روز سه شنبه ۲۱ بهمن ماه در کشور آغاز شد. همچنین بر اساس اعلام وزارت بهداشت در فاز اول سایر کادر بهداشت و درمان، کسانی که در خانه‌های سالمندان کار می کنند، جانبازان شیمیایی، تنفسی و بالای ۵۰ درصد، کارکنان مربوط به تغسیل اموات، افراد کم‌توان ذهنی و جسمی و بیماران خاص و صعب‌العلاج نیز واکسن کرونا دریافت کرده‌اند که این فاز تقریباً یک میلیون و ۳۰۰ هزار نفر را دربر گرفته بود. در عین حال بنا بود که واکسیناسیون کرونا به تدریج برای تمام گروه‌های اولویت‌دار و در معرض خطر شروع شود تا بعد از آن به واکسیناسیون عمومی برسیم. بر همین اساس هم چندی پیش اعلام شد که از سه‌شنبه هفتم اردیبهشت ماه ۱۴۰۰ فاز دوم تلقیح واکسن به گروه‌های اولویت‌دار آغاز می شود.

### نیاز کشور به ۱۲۰ میلیون دُز واکسن کرونا

باید توجه کرد که بر اساس اعلام وزارت بهداشتی‌ها، برای دستیابی به اهداف نهایی واکسیناسیون، باید نسبت به مصون کردن حداقل ۷۰ درصد جامعه اقدام کرد و بر این اساس باید نزدیک به ۶۰ میلیون نفر واکسینه شوند. در عین حال اگر مبنا دریافت حداقل ۲ نوبت واکسن به ازای هر فرد باشد، نیازمند ۱۲۰ میلیون دوز واکسن برای کشور خواهیم بود.

### جزئیات فازبندی زمانی گروه‌های اولویت‌دار

در عین حال، باید توجه کرد که فاز اول واکسیناسیون که قرار بود در زمستان ۱۳۹۹ انجام شود به گفته وزیر بهداشت با حدود ۲۰ تا ۲۵ روز تاخیر در اردیبهشت ماه ۱۴۰۰ به پایان رسید و اکنون هم فاز دوم تزریق واکسن علیه کرونا با اولویت افراد بالای ۸۰ سال آغاز شده است. البته به گفته وزارت بهداشتی‌ها فاز دوم واکسیناسیون شامل دو بخش است؛ یک بخش آن را افراد به ترتیب از سنین ۸۰ سال به بالا، ۷۵ تا ۸۰، ۷۰ تا ۷۵، ۶۵ تا ۷۰ و بیماران زمینه‌ای و صعب‌العلاج، واکسن دریافت خواهند کرد که طبق اعلام دکتر رییسی–معاون بهداشت وزارت بهداشت در این فاز افراد سالمند گروه هدف ۷.۲ میلیون نفر هستند. در عین حال بخش دوم واکسیناسیون فاز دو نیز شامل افراد ۱۶ تا ۶۴ ساله‌ای است که حداقل دارای یک بیماری زمینه‌ای هستند که این افراد نیز جمعیتی بالغ بر حدود شش میلیون و ۳۰۰ هزار نفر را شامل می شوند. بر همین اساس هم وزارت بهداشتی ها معتقدند به دلیل بالا بودن جمعیت افراد در اولویت در فاز دوم، این فاز طولانی‌تر بوده و شاید تا تیر ماه ۱۴۰۰ طول بکشد.

### اولویت‌های واکسیناسیون کرونا در فاز ۳ و ۴

در عین حال بر اساس اعلام وزارت بهداشتی‌ها، فاز سوم واکسیناسیون علیه کرونا نیز مرداد تا آذر ۱۴۰۰ خواهد بود که شامل افراد ساکن در مراکز تجمعی که براورد جمعیت آنها دو میلیون نفر است، افراد ۵۵ تا ۶۴ سال بدون بیماری زمینه ای دارای براورد جمعیتی پنج میلیون نفری و افراد در مشاغل و خدمات ضروری که شامل براورد جمعیتی ۱۲ میلیون نفری می‌شوند، است.

فاز چهارم واکسیناسیون نیز بر اساس برنامه‌ریزی‌های وزارت بهداشت، در زمستان ۱۴۰۰ انجام شده و شامل عموم مردم خواهد شد.

## ۷ نکته برای حفظ سلامت پوست در ماه رمضان

**گروه بهداشت و سلامت**–داشتن رژیم غذایی مناسب و توجه به سلامت بدن در ماه رمضان اهمیت دارد. در این بین مهمترین مسئله میزان مصرف آب است که اثر مناسبی روی کارکردهای بدن دارد.

همچنین ظاهر پوست به شدت به میزان آبی که مصرف می کنید وابسته است به همین خاطر در ادامه نکاتی را که رعایت آن‌ها می تواند سلامت پوست شما را در طول ماه رمضان تضمین کند بیان می کنیم. رعایت این نکات خصوصا در ماه‌های گرم‌تر سال که میزان نیاز بدن به آب بیشتر است اهمیت دارد.

**۱–اصل اول؛ آب بنوشید!**

نوشیدن آب کافی به نفع پوست شماست. بین افطار و سحر حداقل هشت لیوان بنوشید. از نوشیدن نوشیدنی‌های گازدار یا شیرین مانند نوشابه و آب میوه و همچنین کافئین به خاطر تأمین آب بدن خودداری کنید. اگر آب خوردن را دوست ندارید، می توانید به جایش آب میوه بخورید یا با انداختن تکه‌های میوه در آب بیندازید دیتاکس درست کنید و آب را طعم‌دار کنید. این کار سیستم ایمنی بدن شما را تقویت و سموم را دفع می کند. همچنین بدن شما را هیدراته نگه می دارد و فاقد کالری است. ترکیبات عالی برای درست کردن دیتاکس و طعم دار کردن آب عبارتند از:

–لیمو، خیار، نعناع
–پرتقال، زنجبیل، توت فرنگی
–زغال اخته، تمشک، نعناع، لیمو ترش
–پرتقال، لیمو ترش
–آناناس، نعناع، پرتقال

**۲– شست‌وشوی زیاد ممنوع!**

در ماه رمضان به دلیل روزه داری احتمال کمبود آب در پوست شما وجود دارد. با شستن بیش از حد صورت، این وضعیت بدتر می‌شود. اگر می خواهید پوست خود را خنک کنید، به جای آن از اسپری استفاده کنید. برای خنک شدن بیشتر آن را در یخچال نگهداری کنید.

**۳– ضد آفتاب را فراموش نکنید**

در ماه رمضان در فصل هیا گرم، محافظت از پوست در برابر اشعه‌های شدید خورشید ضروری است. در طول روز ضد آفتاب بزنید و اگر بیش از سه ساعت در خارج از منزل هستید، چندبار آن را انجام دهید.

**۴–غذاهای مفید برای پوست مصرف کنید**

اگر می خواهید پوستی درخشان و سالم حتی هنگام روزه داری داشته باشید، مصرف آنتی اکسیدان خود را در هنگام افطار و سحر افزایش دهید. غذاهایی بخورید که سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان هستند مانند توت، بادام، شکلات تلخ. توت منبع خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز پوست شما پس از یک روز ناشتایی است.

**۵–پوست خود را درمان کنید**

هفته‌ای یک یا دو بار از ماسک صورت استفاده کنید. همچنین، حتماً لایه‌برداری منظم انجام دهید. بسته به نوع پوست خود، می توانید صورت خود را تا دو بار در هفته لایه برداری کنید. این به پاک شدن منافذ مسدود شده کمک می کند، و پوست شما صاف‌تر و درخشان تر به نظر می‌رسد. لایه‌برداری منظم گردش خون را در صورت شما تحریک می کند. این کار در برابر حفظ آب بر روی پوست و پف کردن، به خصوص در صبح عالی است. شستن صورت با آب سرد پس از لایه‌برداری به بسته شدن منافذ کمک می کند.

**۶–مرطوب کننده‌ی مناسب پوست**

بعد از روال روزانه مراقبت از پوست، مهم است که پوست را مرطوب کنید. از یک مرطوب کننده استفاده کنید که کمبود آب مصرفی را در طول روز جبران کند. کسانی که پوست خشک دارند باید از کرم‌ها یا روغن‌های غنی استفاده کنند. اگر پوست چربی دارید، از مرطوب کننده‌های پایه ژل که دارای میزان زیادی آبرسانی هستند استفاده کنید.

**۷–مکمل‌ها**

پس از انجام تمام این مراحل، اگر هنوز احساس می کنید پوستتان فاقد موادمغذی یا ویتامین‌های خاصی است، مکمل‌های پوستی حاوی ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌هایی هستند که باعث بهبود این مورد می‌شوند. مکمل‌هایی که برای پوست سالم توصیه می‌شوند حاوی ویتامین سی، ای و آ و همچنین سلنیوم و روی هستند. دوزهای توصیه شده هر مکمل را هنگام افطار و سحر مصرف کنید.

## حقایقی درباره ارتباط میان استرس و سلامتی بدن

**گروه بهداشت و سلامت**–دانشمندان می گویند ارتباط مستقیمی میان استرس افراد و بروز بیماری‌های مختلف وجود دارد.

تردیدی درباره تاثیر مخرب استرس بر سلامتی انسان وجود ندارد. با این حال، هر چقدر هم که انسان‌ها به دنبال اجتناب از تقابل با استرس باشند، بسیاری از افراد در طول زندگی خود ممکن است با استرس‌های مختلفی همچون از دست دادن شغل، مرگ عزیزان، یا طلاق مواجه شوند. رویدادهای بسیاری در زندگی می تواند در انسان باعث ایجاد استرس و اضطراب شود.

**در این مطلب به ارتباط میان استرس و سلامت بدن از منظر دانشمندان می‌پردازیم:**

**۱– استرس می‌تواند باعث طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها شود**

افسردگی و بیماری‌های قلبی از رایج‌ترین مواردی است که با استرس ارتباط دارند، اما استرس می تواند باعث بروز طیف گسترده‌ای از بیماری‌های دیگر نیز شود. استرس با افزایش اضطراب و نگرانی در فرد، باعث اختلال در کار هورمون‌ها و جلوگیری از فعالیت‌های سالم بدن مانند ورزش کردن و تغذیه مناسب شود.

در عین حال، تحقیقات نشان داده است بسیاری از افراد در زمانی که با استرس مواجه می‌شوند اقدام به استعمال دخانیات و مصرف مشروبات الکلی می کنند. تمامی این اقدامات می‌تواند تاثیرات مخربی بر اندام‌های بدن مانند مغز، قلب، و کبد داشته باشد. همچنین استرس مقاومت بدن در مقابل ابتلا به عفونت‌ها را کاهش داده و حتی با ابتلا به سرطان ارتباط دارد.

**۲– رویدادهای استرس زا در افراد به طور تصادفی بروز نمی‌کند**

به غیر از اتفاقات بسیار ناخوشایند مانند مرگ عزیزان یا یک تصادف مرگبار و ناگهانی، رویدادهایی که منجر به ایجاد استرس در افراد می‌شوند به طور اتفاقی رخ نمی‌دهند. شخصیت افراد و جایگاه اجتماعی آن‌ها در میزان بروز استرس در انسان‌ها نقش دارد. تحقیقات نشان داده است افرادی که از لحاظ اقتصادی و اجتماعی در رده پایین قرار دارند بیش از سایر انسان‌ها از وقوع رویدادهای مختلف ممکن است دچار استرس شوند. همچنین افرادی که از لحاظ اقتصادی و اجتماعی در رده پایین دسته‌بندی می‌شوند بیشتر امکان دارد با خشونت، مرگ دیگران و طلاق مواجه شوند. ویژگی‌های شخصیتی افراد نیز در میزان استرس دخیل است. برای مثال افراد روان رنجور (نوروتیک)، بی وجدان و دارای روحیه مخالف با دیگران احتمال بیشتری دارد که در زندگی شاهد طلاق و دیگر رویدادهای استرس زا باشند.

**۳– برخی رویدادهای نسبت به سایرین استرس زایی بیشتری دارند**

شدت یک رویداد استرس زا به میزان زیادی به ماهیت آن بستگی دارد. تحقیقات نشان داده است ویران کننده‌ترین رویدادهای استرس زا در واقع باعث به خطر افتادن احساس صلاحیت یا جایگاه افراد می‌شوند. در حقیقت این رویدادهای استرس زا به هسته اصلی شخصیت فرد حمله می‌کنند. از دست دادن جایگاه، از دست دادن شغل، و مشاجره با همسر یا دوست نزدیک می‌تواند باعث بروز مشکلات جدی برای سلامتی فرد شود. این مشکلات شامل طیف گسترده‌ای مانند تشدید خطر ابتلا به افسردگی تا افزایش فشار خون، و کاهش مقاومت بدن در برابر ابتلا به عفونت می‌شود.

**۴–استرس‌های مزمن و بلند مدت ویرانگرتر از استرس‌های ناگهانی و کوتاه مدت هستند**

دانشمندان می گویند یک استرس بلند مدت و مزمن برای سلامتی بدن بسیار مخرب و ویرانگرتر از رویدادهایی است که به صورت ناگهانی و شدید باعث ایجاد استرس می‌شود. با این حال ممکن است افراد خود را با برخی رویدادهای استرس زا در بلند مدت وفق دهند که این موضوع مانع از آسیب به سلامتی آن‌ها می‌شود.

با این وجود، به طور عمومی استرس‌های مزمن برای سلامتی بسیار مضر هستند، زیرا همیشه وجود دارند و این موضوع می‌تواند هر زمانی که بدن آسیب پذیر و ضعیف شود به آن لطمه وارد کند. همچنین تحقیقات نشان داده است استرس‌های بلند مدت می‌تواند باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن شود. با این حال، استرس‌های حاد و لحظه‌ای مانند رویدادهای آسیب زا می‌تواند به صورت ناگهانی بیماری‌های افراد مانند بیماری‌های قلبی را تشدید کند.

## روزانه چه مقدار کشمش می توانیم بخوریم

**گروه بهداشت و سلامت**– یک متخصص غدد برون ریز با اشاره به فواید و مضرات کشمش، آسیب‌های احتمالی مصرف آن را نیز توضیح داد.

تاتیانا بوتچاروا متخصص غدد درون ریز متذکر شد که ۱۰۰ گرم کشمش حاوی ۳۰۰ واحد کالری است و بالای ۵۹٪ آن قند است، بنابراین به افرادی که از دیابت یا چاقی رنج می‌برند مصرف آن توصیه نمی‌شود.

تاتیانا بوتچاروا افزود: حتی برای یک فرد سالم توصیه نمی‌شود بیش از یک مشت کشمش در روز بخورد.

او می گوید: البته، کشمش از سایر دسرها سودمندتر است، زیرا حاوی ۸۰٪ ویتامین‌های موجود در انگور تازه است. همچنین سرشار از پتاسیم است که برای عملکرد طبیعی قلب، رگ‌های خونی و کلیه‌ها لازم است.

به لطف عنصر پتاسیم، کشمش را می‌توان یک ادرار آور ملایم دانست که به دفع سموم از بدن کمک می کند. ۱۰۰ گرم کشمش حاوی ۳ میلی گرم آهن است که معادل ۲۰٪ نیاز روزانه بدن به این عنصر است؛ بنابراین توصیه می‌شود کسانی که از کم خونی رنج می‌برند و کسانی که کارشان به تلاش زیادی احتیاج دارد، روزانه کشمش بخورند، زیرا منبع خوبی از انرژی است.

این پزشک متخصص تصریح کرد: کشمش حاوی ویتامین‌های گروه B است که باعث تقویت سیستم عصبی می‌شود، بنابراین خوردن مقدار کمی از آن برای زنان باردار مفید است.

تاتیانا بوتچاروا تاکید کرد: هضم کشمش در مقایسه با انگور که باعث تخمیر و نفخ شکم می‌شود، آسان‌تر است. توصیه می‌شود کشمش را قبل از خوردن با آب خیس کنید.

## دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱–۴۴۴۷۳۴۲۲