



آیا فرد واکسینه شده باید در مواجهه با بیمار مبتلا به کووید قر نطینه شود؟

■ بر اساس اعلام مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده (CDC) اگر فرد واکسینه شده در معرض فرد آلوده به ویروس کرونا قرار گیرد نیاز به قر نطینه شدن ندارد مگر این که علامت بیماری کووید-۱۹ داشته باشد.

پس از قرار گرفتن در معرض فرد آلوده علامت نداشتن از تعامل با افراد دارای نقص ایمنی و افراد واکسینه نشده برای اطمینان از ایمنی همه خودداری کنند. ماسک بزنید حتی اگر واکسینه شدید

پس از قرار گرفتن در معرض فرد مبتلا به واکسینه شدن شما از لحاظ ابتلا به کووید-۱۹ صرف نظر از وضعیت واکسیناسیون مهم است. طبق راهنمای CDC، اگر آزمایش کووید شما مثبت است تا زمانی که علامت دارید و حداقل ۱۰ روز از آخرین آزمایش مثبت کووید شما نگذشته است نباید با افراد دیگر ارتباط برقرار کنید.

شما نگذشته است تا زمانی که علامت دارید و حداقل ۱۰ روز از آخرین آزمایش مثبت کووید شما نگذشته است نباید با افراد دیگر ارتباط برقرار کنید. کارولین گیل ریفلوند، مدیر پیشگیری از عفونت و اپیدمیولوژی بیمارستانی در مرکز پزشکی سی‌ای‌وی هالیوود پرسبتری لس آنجلس توصیه می‌کند: حتی اگر افراد واکسینه شده

است، افراد واکسینه شده همچنان باید به مدت ۱۴ روز پس از هر گونه مواجهه با فرد آلوده به ویروس علامت بیماری را کنترل کنند و اگر علامت کووید-۱۹ بر خورد کردند، نیازی به قر نطینه با انجام آزمایش نیست مگر این که فرد علامت بیماری داشته باشد اما CDC با ظهور نوع دلتا تاکید کرد: افراد واکسینه شده سه تا پنج روز پس از قرار گرفتن در معرض آلودگی تحت آزمایش قرار بگیرند و از ماسک در فضاهای عمومی داخلی به مدت ۱۴ روز استفاده کنید تا زمانی که نتیجه آزمایش منفی باشد و اگر نتیجه آزمایش مثبت شده، باید قر نطینه شوند. همچنین در این راهنما ذکر شده است، افراد واکسینه شده کامل خطر انتقال سناس-کرو-۲ به افراد واکسینه نشده را کاهش می‌دهند. دکتر جنیفر هورنی، بنیان‌گذار مدیر برنامه اپیدمیولوژی دانشگاه دلاویر ایالات متحده گفت: اطلاعات ما نشان می‌دهد، افرادی که هر دو دوز واکسن را دریافت کردند حتی اگر آزمایش آنان مثبت باشد، عمدتاً بدون علامت هستند و بیماری را به افرادی که واکسینه نشده‌اند منتقل نمی‌کنند. این با حال CDC اعلام کرده

جدیدترین جهش کووید-۱۹ بسیار مسری است و منجر به تعدادی آزمایش مثبت در بین افراد واکسینه شده و تعداد موارد جدی و گاه مرگبار در افراد واکسینه نشده، شده است.

افراد واکسینه شده و افرادی که کاملاً واکسینه شدند می‌توانند استفاده از ماسک را در محیط‌های پرخطر مانند داخل خانه در مکان‌های شلوغ مانند رویادهای ورزشی و هنگام برخورد با افراد دارای نقص ایمنی ادامه دهند.

جدیدترین جهش کووید-۱۹ بسیار مسری است و منجر به تعدادی آزمایش مثبت در بین افراد واکسینه شده و تعداد موارد جدی و گاه مرگبار در افراد واکسینه نشده، شده است.

بسیار مسری است و منجر به تعدادی آزمایش مثبت در بین افراد واکسینه شده و تعداد موارد جدی و گاه مرگبار در افراد واکسینه نشده، شده است.

بسیار مسری است و منجر به تعدادی آزمایش مثبت در بین افراد واکسینه شده و تعداد موارد جدی و گاه مرگبار در افراد واکسینه نشده، شده است.

خوردن قرص بدون آب خطرناک است

گروه بهداشت و سلامت- یک مشاور گیاه پزشکی گفت: خوردن قرص بدون آب خطرات زیادی دارد و باعث بیماری زخم مری می‌شود. یک پزشک مصری نسبت به مصرف دارو یا کپسول بدون نوشیدن آب هشدار داد. دکتر خالد غزالی مشاور گیاه پزشکی گفت: مصرف دارو یا کپسول، به ویژه داروهای لاغری بدون آب آشامیدنی می‌تواند این کپسول‌ها را مری متوقف کند. این پزشک توضیح داد: این باعث می‌شود کپسول‌ها ماده فعال را در معده ترشح کنند، زیرا برای مدتی در داخل معده باقی می‌ماند که ممکن است باعث زخم معده شود. زالی گفت: برخی از کپسول‌ها با تأثیر سریع وجود دارند که می‌توانند چربی را به محض ورود به معده از بین ببرند، اما باید با مقادیر مناسب آب مصرف شود و نه برعکس، تا به معده آسیب نرساند.

خطرات جدی نگاه کردن مداوم به گوشی همراه

گروه بهداشت و سلامت- یک متخصص فیزیوتراپی درباره اختلالات ناشی از نگاه کردن مداوم به صفحات الکترونیک و تلفن همراه توضیحاتی داد. دکتر مدونا نعیم، متخصص فیزیوتراپی در بیمارستان ناردست از فناوری بر ما تأثیر منفی می‌گذارد، تأکید کرد: برخی افراد به مدت طولانی به تلفن همراه نگاه می‌کنند که منجر به بی‌حسی بازو و انگشتان می‌شود. مدونا افزود: هنگام استفاده از تلفن همراه باید آن را به سمت بالا برد، زیرا هنگام استفاده از تلفن پایین بسیار خطرناک است. او توضیح داد: استفاده اشتباه از تلفن همراه باعث ایجاد درد شدید در قفسه سینه و منجر به مشکل در تنفس می‌شود. این متخصص به فیزیوتراپی‌ها و کاربران دستگاه‌های الکترونیکی توصیه کرد و گفت: این کاربران روی صندلی بنشینند، بازوها را صاف کرده و دستگاه الکترونیکی را مقابل چشم خود نگه دارند. مدونا تأکید کرد: هر چه کج شدن گردن هنگام استفاده از تلفن همراه بیشتر باشد، فشار وارد بر مهره‌ها تا ۲۰ درصد بر روی گردن بیشتر می‌شود. این نشان می‌دهد که بی‌حسی بازوها در نتیجه این وضعیت ممکن است باعث افزایش طول گردن و درد گرفتن انگشتان شود.

۶ هورمونی که وزن‌تان را بالا می‌برد

باغ چاقی در خانم‌ها شود. باغ چاقی در خانم‌ها شود. پروتسترون سطح هورمون پروتسترون در دوران یائسگی در بدن کاهش می‌یابد که این کاهش ممکن است باعث نفخ و جمع شدن آب در بدن زنان می‌شود. از نشانه‌های کاهش هورمون پروتسترون این است که شما حس می‌کنید، بدن شما نسبت قبل سنگین‌تر شده است.



پایین و پروتین بالا است؛ چیزی که سبب می‌شود این ماده غذایی را برای کاهش وزن ایده آل سازد. پروتین موجود در ماست به حفظ توده عضلانی و رهایی از چربی اضافی شکم کمک می‌کند.

شگفت‌انگیزترین فواید ماست

تسهیل می‌کند. افزودن ماست به رژیم غذایی به خصوص در وعده شام به شما کمک می‌کند تا از وزن اضافی رهایی یابید. خوردن این لبنیات با رفع خشکی پوست شما کمک کرده و گوارش در آب و هوای گرم را برایتان تسهیل می‌کند. احساس سیری ماست یک غذای با کربوهیدرات

گروه بهداشت و سلامت- بایدند که ۶ هورمون می‌تواند تنظیم عملکرد بدن را بهم بریزد و موجب چاقی و اضافه وزن شود. بسیاری از افراد با مشکل چاقی رو به رو هستند، باید بدانید که بخش عمده‌ای از وزن ما با هورمون‌ها کنترل می‌شوند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که هورمون‌ها بر میزان اشتها و چربی‌های ذخیره شده اثر می‌گذارد. در این مطلب با مواردی که منشا اصلی چاقی هستند آشنا شوید.

تیروئید شایع‌ترین علل به ریختن تعادل هورمونی در خانم‌هاست. کم کاری تیروئید بیماری است که در آن بدن هورمون تیروئید کافی تولید نمی‌کند و این موضوع باعث می‌شود فرد دچار افزایش وزن شود. استروژن عامل دیگر چاقی استروژن یک هورمون زنانه است که کاهش سطح آن می‌تواند باعث افزایش وزن در دوران یائسگی شود. سلول‌های چربی منبع دیگری از استروژن هستند که کالری را به چربی تبدیل می‌کنند و از این رو می‌توانند

تیروئید شایع‌ترین علل به ریختن تعادل هورمونی در خانم‌هاست. کم کاری تیروئید بیماری است که در آن بدن هورمون تیروئید کافی تولید نمی‌کند و این موضوع باعث می‌شود فرد دچار افزایش وزن شود. استروژن عامل دیگر چاقی استروژن یک هورمون زنانه است که کاهش سطح آن می‌تواند باعث افزایش وزن در دوران یائسگی شود. سلول‌های چربی منبع دیگری از استروژن هستند که کالری را به چربی تبدیل می‌کنند و از این رو می‌توانند



دکه مطبوعات

مناطق آزاد

روزخبرنگار

دهکده ورزشی، میراث چابهار

برای ورزشکاران

اقتصاد کیش

رئیس دفتر رئیس جمهور منصوب شدند

عملکرد ۶۶ ورزشکار ایران در توکیو

بازار

کشت ارشاد مسئولان، رویکرد ۱۴۰۰ استاد

انتخاب

رئیس جمهور

اولین دوراهی رئیس جمهور

همه‌شهری

زاکانی شهردار تهران شد

رکورد جدید مرگ

دختران امیدو انتظار

طالبان با خوتن یزی

انگیزه و روحیه بی‌گردد

کسب بین اقتدار حقیقی

و چوب مردم

اعتراض

احیای برجام سخت‌تر می‌شود

هددمت‌ان مظنون فراری

پلیس جوان را کشتند

چگونگی رعایت سبک زندگی سالم دوران بارداری در شرایط کرونایی



آب، سزارین و مرگ آن‌ها شود. استعمالات دخانیات، مصرف حشیش، قرار گرفتن در معرض دود در دوران بارداری نیز می‌تواند به جنین آسیب برساند و سلامت نوزاد را تحت تأثیر قرار داده و باعث خطر تولد نوزاد مرده و مرگ جنین پس از ۲۰ هفته بارداری شود. مهری ناظمی متخصص زنان در این زمینه می‌گوید: برای مادران بارداری که با بیماری کرونا ترس، اضطراب و عدم اطمینان بر این اوقات خوش سایه بیافکنند، به همین خاطر مراقبت‌ها باید قبل از اقدام به بارداری آغاز شود. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد، زنان باردار نسبت به سایر گروه‌ها در خطر بالاتری از ابتلا به کرونا نیستند، ولی گفته می‌شود که به دلیل تغییرات در بدن و سیستم ایمنی، زنان باردار در ماه‌های آخر بارداری ممکن است دچار عفونت‌های حاد تنفسی شوند، و بنابراین مهم است که جنین در حال رشد سعی شایسته شده سرب بوده و مقدار بالای سرب در دوران بارداری می‌تواند باعث مسقط جنین، تولد نوزاد مرده، وزن کم هنگام تولد و زایمان زودرس و همچنین مشکلات یادگیری و رفتاری کودک شود. ناظمی ادامه می‌دهد: مراقبت‌های اولیه و دوره‌ای در دوران بارداری بسیار اهمیت دارد. نوزادانی که تحت مراقبت‌های دوران بارداری قرار نمی‌گیرند سه برابر بیشتر دچار وزن کم هنگام تولد و پنج برابر بیشتر در معرض خطر مرگ هستند. این مراقبت‌ها باعث تشخیص زودهنگام اختلالات مادر و جنین و متناسب با آن درمان‌های مناسب و پیشگیری از عوارض احتمالی می‌شود. وی تصریح می‌کند: قبل از قطع هر گونه دارو یا شروع هر داروی جدید باید با پزشک مشورت کرد، برخی از داروها در دوران بارداری بی‌خطر نیستند. حتی داروهای بدون نسخه پزشک و محصولات گیاهی نیز ممکن است عوارض جانبی یا مشکلات دیگری ایجاد کنند. این متخصص زنان می‌گوید: زنان باردار نباید در معرض اشعه ایکس قرار گیرند اما اگر مجبور به انجام کار دندانپزشکی یا

گروه بهداشت و سلامت- مطالعات نشان می‌دهد، ابتلا به کرونا در دوران بارداری فرد را در معرض خطرات متعدد از جمله زایمان زودرس و مرده‌زایی قرار می‌دهد و پیروی از سبک زندگی سالم در این شرایط می‌تواند سلامت مادر و جنین را تضمین کند. بارداری زمانی خاص و پر از هیجان و انتظار است، ولی شیوع کرونا برای مادران باردار باعث شده که ترس، اضطراب و عدم اطمینان بر این اوقات خوش سایه بیافکنند، به همین خاطر مراقبت‌ها باید قبل از اقدام به بارداری آغاز شود. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد، زنان باردار نسبت به سایر گروه‌ها در خطر بالاتری از ابتلا به کرونا نیستند، ولی گفته می‌شود که به دلیل تغییرات در بدن و سیستم ایمنی، زنان باردار در ماه‌های آخر بارداری ممکن است دچار عفونت‌های حاد تنفسی شوند، و بنابراین مهم است که جنین در حال رشد سعی شایسته شده سرب بوده و مقدار بالای سرب در دوران بارداری می‌تواند باعث مسقط جنین، تولد نوزاد مرده، وزن کم هنگام تولد و زایمان زودرس و همچنین مشکلات یادگیری و رفتاری کودک شود. ناظمی ادامه می‌دهد: مراقبت‌های اولیه و دوره‌ای در دوران بارداری بسیار اهمیت دارد. نوزادانی که تحت مراقبت‌های دوران بارداری قرار نمی‌گیرند سه برابر بیشتر دچار وزن کم هنگام تولد و پنج برابر بیشتر در معرض خطر مرگ هستند. این مراقبت‌ها باعث تشخیص زودهنگام اختلالات مادر و جنین و متناسب با آن درمان‌های مناسب و پیشگیری از عوارض احتمالی می‌شود. وی تصریح می‌کند: قبل از قطع هر گونه دارو یا شروع هر داروی جدید باید با پزشک مشورت کرد، برخی از داروها در دوران بارداری بی‌خطر نیستند. حتی داروهای بدون نسخه پزشک و محصولات گیاهی نیز ممکن است عوارض جانبی یا مشکلات دیگری ایجاد کنند. این متخصص زنان می‌گوید: زنان باردار نباید در معرض اشعه ایکس قرار گیرند اما اگر مجبور به انجام کار دندانپزشکی یا

نماینده گی عزیره امون
کد: ۹۸۷۱

آینده ستم‌توست بیمه را باور کن

نماینده گی عزیره امون
کد: ۹۸۷۱

بیمه وسایل نقلیه (ثالث و بدنه)

بیمه آتش سوزی حیوانات خارجی

بیمه گوش موبایل، لپتاپ و تبلت

بیمه وسایل نقلیه (ثالث و بدنه)

بیمه درمان تکمیلی نفی و وکرونا

بیمه عمر و تشکیل سرمایه

بیمه وسایل نقلیه (ثالث و بدنه)

بیمه آتش سوزی حیوانات خارجی

بیمه گوش موبایل، لپتاپ و تبلت

شماره تماس: ۰۹۹۰۳۸۵۰۲۰ - ۰۹۹۰۲۷۴۵۰۲۰