

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت تاکید کرد:

مؤثرترین اقدامات برای کاهش انتقال کرونا؛ از ماسک زدن تا تهویه

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: باز کردن دوره ای و منظم پنجره‌ها به مدت ۱۰ دقیقه در مدارس، ادارات و سایر مکان‌های سرپسته نقش مهمی در کاهش انتقال کووید ۱۹ دارد.



رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: باز کردن دوره ای و منظم پنجره‌ها به مدت ۱۰ دقیقه در مدارس، ادارات و سایر مکان‌های سرپسته نقش مهمی در کاهش انتقال کووید ۱۹ دارد. وی تصریح کرد: استفاده از ماسک جراحی به گونه که کاملاً روی صورت را بپوشاند، می‌تواند منجر به تأثیر حفاظتی بهتر شود. اولویت استفاده از ماسک‌های N۹۵ به ویژه Surgical N۹۵ برای پرسنل بهداشتی و ماسک جراحی و یا استفاده از دو

ممكن است يك ماسك محافظت خوبی ایجاد کند. اما فرد قادر به تحمل آن نبوده و به دفعات، ماسک را از صورت خود بردارد که طبعاً از نظر پیشگیری، کم‌اثر خواهد بود. همچنین در مدارس تمام معلمان، پرسنل، دانش آموزان و مراجعان بدون توجه به سابقه واکسیناسیون، باید از ماسک استفاده کنند.

وی تاکید کرد: ماسک‌های باقدردت محافظت بالاتر را رسانده‌اند و مانند N۹۵ برای شرایطی که احتمال انتقال بالاتر وجود دارد یا برای گروه‌های جمعیتی که در خطر ابتلا به انواع شدید کووید ۱۹ باشند، توصیه می‌شود.

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: استفاده از ماسک با قدرت محافظت بالاتر برای پرسنل بهداشتی در زمان مراقبت از بیماران کرونا، برای عموم افراد جامعه در زمان حضور در وسایل نقلیه عمومی و هواپیما به ویژه برای مدت طولانی، برای شغلاتی که با افراد زیادی سر و کار دارند، در زمانی که واکسیناسیون مناسب با زمان مناسب انجام نشده باشد، در محیط‌های عمومی خیلی شلوغ در فضای باز یا بسته و برای افرادی که فاکتور خطر داشته باشند یا با ضعف سیستم ایمنی و زمینه بیماری‌های مختلف دارند، توصیه می‌شود.

گویی یادآور شد: استفاده از دو ماسک یعنی یک ماسک پارچه‌ای با یک ماسک جراحی و یا استفاده از دو

تاکید بر ایمنی عمومی ناشی از ابتلا در موج‌های قبلی به عنوان عوامل مؤثر ایمنی در برابر ابتلای جدید به او میکرون و الزامی کردن استفاده از ماسک در اماکن عمومی، بازارها، ادارات و... و در اختیار قرار دادن ماسک رایگان به افراد بدون ماسک، راهکارهایی است که در این شرایط، توصیه می‌شود.

بیماران او میکرون با چه علائمی به پزشک مراجعه کنند
در همین رابطه دبیر کمیته علمی کشوری کرونا گفت: در سوبه او میکرون بیشتر بیماران علائمی مانند تب، گلو درد، سردرد، ضعف و بی‌حالی و همچنین در بعضی موارد سرفه را تجربه می‌کنند. حمیدرضا جماعتی افزود: واریانت جدید کرونا در بیشتر موارد با علائم تنفسی فوقانی بروز پیدا می‌کند. و واقع بیماران علائمی مانند آبریزش

و به دلیل حساسیت بالا در این سن،

در اطفال بیشتر درگیری‌ها مربوط به سیستم تنفسی فوقانی و مشابه به سرماخوردگی است و به دلیل حساسیت بالا در این سن، بهتر است در صورت بروز علائم خفیف بودن علائم در کودکان، بهتر است مراجعه به پزشک صورت بگیرد.

بهرت است در صورت بروز علائم خفیف در واقع حتی در صورت خفیف بودن علائم در کودکان، بهتر است مراجعه به پزشک برای معاینه دقیق تر صورت بگیرد.

از ماسک‌های باقدردت حفاظت بیشتر و یاد ماسک هم‌زمان استفاده کنند. رعایت فاصله گذاری فیزیکی و خودداری از حضور در دورهمی‌ها، تجمعات و مجالس در این گروه‌ها، اهمیت بسیاری دارد.

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: اطلاع

از ماسک‌های باقدردت حفاظت بیشتر و یاد ماسک هم‌زمان استفاده کنند. رعایت فاصله گذاری فیزیکی و خودداری از حضور در دورهمی‌ها، تجمعات و مجالس در این گروه‌ها، اهمیت بسیاری دارد.

آب هویج با زنجبیل و زردچوبه؛ ترکیب سلامتی

کاروتنوئید اصلی موجود در آب هویج بتا کاروتن محسوب می‌شود که مسئول رنگ نارنجی هویج است. بدن این کاروتنوئید را به آنتی اکسیدان ویتامین «ا» تبدیل می‌کند.

تقویت سلامت چشم
آب هویج حاوی مقادیر بالایی از مواد مغذی است که برای چشم مفید هستند. ویتامین «ا» موجود در هویج و کرومیدرات کمسی دارد در حالی که حاوی مواد مغذی متنوعی است. آب هویج همچنین رنگدانه‌های کاروتنوئیدی لوتین و زاکسانتین را در اختیار ما قرار می‌دهد که به عنوان آنتی اکسیدان‌های قوی در بدن عمل می‌کنند. آنتی اکسیدان‌ها ترکیباتی هستند که با مولکول‌های پایداری به نام رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کنند.

هر دو ویتامین «ا» و «ب۱» موجود در هویج با افزایش سن در ارتباط می‌دانند.

اگر در خوابیدن مشکل دارید، این مواد غذایی را نخورید!

سوزش سر دل هنگام خوابیدن بدتر می‌شود، زیرا اسید معده در مری جمع می‌شود. با این حال برخی از مطالعات وجود دارد که نشان می‌دهد غذای تند قبیل از خواب می‌تواند شیبوع کابوس‌ها را افزایش دهد. بیدار شدن مکرر در طول شب، ساعات حساس استراحت در طول شب را نابود می‌کند. هر دو ویتامین «ا» و «ب۱» موجود در هویج با افزایش سن در ارتباط می‌دانند.

سوزش سر دل هنگام خوابیدن بدتر می‌شود، زیرا اسید معده در مری جمع می‌شود. با این حال برخی از مطالعات وجود دارد که نشان می‌دهد غذای تند قبیل از خواب می‌تواند شیبوع کابوس‌ها را افزایش دهد. بیدار شدن مکرر در طول شب، ساعات حساس استراحت در طول شب را نابود می‌کند. هر دو ویتامین «ا» و «ب۱» موجود در هویج با افزایش سن در ارتباط می‌دانند.

سوزش سر دل هنگام خوابیدن بدتر می‌شود، زیرا اسید معده در مری جمع می‌شود. با این حال برخی از مطالعات وجود دارد که نشان می‌دهد غذای تند قبیل از خواب می‌تواند شیبوع کابوس‌ها را افزایش دهد. بیدار شدن مکرر در طول شب، ساعات حساس استراحت در طول شب را نابود می‌کند. هر دو ویتامین «ا» و «ب۱» موجود در هویج با افزایش سن در ارتباط می‌دانند.

سوزش سر دل هنگام خوابیدن بدتر می‌شود، زیرا اسید معده در مری جمع می‌شود. با این حال برخی از مطالعات وجود دارد که نشان می‌دهد غذای تند قبیل از خواب می‌تواند شیبوع کابوس‌ها را افزایش دهد. بیدار شدن مکرر در طول شب، ساعات حساس استراحت در طول شب را نابود می‌کند. هر دو ویتامین «ا» و «ب۱» موجود در هویج با افزایش سن در ارتباط می‌دانند.

بهترین رژیم غذایی برای کاهش فشار خون

برای یک دوره چهار ماهه و به منظور آزمایش تأثیر این رژیم‌های غذایی بر چندین معیار سلامتی، دنبال کردند و پس از بازگشت به رژیم غذایی عادی خود به مدت چهار هفته، مجدداً هر یک از شرکت کنندگان در این مطالعه، رژیم غذایی دیگر را به مدت چهار ماه دیگر دنبال کردند. نتایج این مطالعه بار دیگر تأیید کرد که رژیم غذایی مدیترانه‌ای در کاهش فشار خون مؤثر بوده است.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

تأثیر گیاه رزماری بر کرونا و آنزیم

گیاه رزماری - گیاه رزماری از ماده‌ای به نام اسید کارنوزیک بر خوردار است که برای مقابله با کووید ۱۹ و تسکین نشانه‌های شبیه آنزیم مفید است.

دانشمندان معتقدند اسید کارنوزیک، ماده‌ای در گیاه رزماری است که می‌تواند مانع تبادل یمن پروتئین اسپایک خارجی کرونا و پروتئین گیرنده بدن (ACE۲) شود و ویروس کرونا را گیرنده ACE۲ به عنوان نقطه ورود به سلول‌های انسانی استفاده می‌کند.

موسسه تحقیقاتی اسکریپس با تحقیق روی اسید کارنوزیک، شواهدی را جمع آوری کرد که نشان می‌دهد اسید کارنوزیک فوائد زیادی دارد و می‌تواند یک مسیر التهابی قدرتمند را مهار کند، این مسیر در موارد شدید کووید ۱۹ و همچنین بیماری‌های مختلف دیگر مانند آنزیم فعال است.

دکه مطبوعات

مناطق آزاد
۱۰ فرصت سرمایه‌گذاری رونمایی می‌شود

تصویب پرداخت مالیات بر ارزش افزوده در مناطق آزاد در بودجه ۱۴۰۱

اقتصاد کیش
تأکید بر بازگشت کیش این به کیش

کلم بروکلی
کلم بروکلی یک ماده غذایی سالم برای قرار گرفتن در رژیم غذایی شما است. با این حال کلم بروکلی حاوی فیبر زیادی است که می‌تواند مدت زمان زیادی را برای هضم شدن مصرف کند.

انتخاب
۱۷ میلیارد دلار برای نجات اقتصاد

من کاملاً ۷۵ ساله

خون شد
اگر بی‌خوابی شما به نحوی است که هر شب چند بار از خواب می‌پرید تا به دستشویی بروید، از خوردن کرفس دوری کنید.

ایران
بزرگترین سرمایه‌گذاری تاریخ اقتصاد ایران

هلمشهری
جمع‌آوری معتادان تهران سرعت گرفت

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