

وزارت بهداشت: واکسیناسیون خانم‌های باردار با سینوفارم ادامه یابد

به گزارش «سلامت» به نقل از ایسنا، روابط عمومی وزارت بهداشت می‌گوید: «از آنجاکه براساس آخرین شواهد علمی معتبر کمیته علمی کرونا، واکسیناسیون خانم‌های باردار در مراکز واکسیناسیون توسط شبکه بهداشتی با واکسن سینوفارم انجام می‌شود، تصمیمی برای واردات واکسن فایزر وجود ندارد.»

بررسی اولویتهای تزریق دوز سوم واکسن کرونا

رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری: «افرادی که دو دوز واکسن تزریق

کردند با مراجعه به سامانه vcr.salamat.gov.ir/fa داده‌ها را وارد می‌کنند و کارت واکسن برایشان اینترنتی صادر می‌شود؛ با توجه به مسائلی که پیرامون هوشمندسازی کنترل کرونا مطرح می‌شود قطعا در روزهای نزدیک مشکلات احتمالی سامانه رفع می‌شود. تعریف گروه برای دوز یادآور در حال انجام است و احتمالا از نیمه مهرماه این گروه تعیین شوند که اولویت دریافت کنندگان دوز یادآور سوم مشخص شود.»

نحوه دریافت واکسن آفلوانزا از داروخانه

نایب رئیس انجمن داروسازان ایران می‌گوید: «واکسنی که در حال حاضر در داروخانه‌ها توزیع می‌شود، واکسن سه ظرفیتی است که قیمت آن قیمت مصوب ۱۵۶ هزار تومانی است که سازمان غذا و دارو مشخص کرده است. در حال حاضر واکسن سه ظرفیتی که ارزان‌تر است و معمولا برای

- ❖ یک یا چند بار به کرونا مبتلا شده‌ام و آنتی‌بادی طبیعی در بدنم ایجاد شده است.
- ❖ خیلی از کسانی که واکسن استفاده کرده اند دوباره به کرونا مبتلا شده‌اند، بنابراین واکسن‌ها بی‌اثر هستند.
- ❖ از عوارض استفاده از واکسن مثل تشنج و لخته شدن خون می‌ترسم.
- ❖ کرونا به ژنتیک بستگی دارد و ممکن نیست به این بیماری مبتلا شوم.
- ❖ واکسن ابزار جاسوسی و حقه‌ای برای فروش دارو توسط شرکت‌های داروسازی است.
- ❖ به‌رغم این که سازمان بهداشت جهانی، مجامع علمی و تقریبا همه متخصصان راهکار اصلی مقابله با کرونا و قطع زنجیره همه‌گیری را واکسیناسیون عمومی می‌دانند ولی همچنان بعضی از مردم برای واکسینه شدن مردد هستند یا به طور کلی از اساس با آن مخالفند. ■

سالمندان استفاده می‌شود، در دسترس است. میزان توزیع واکسن در داروخانه‌ها بسیار ناچیز است. به طوری که به داروخانه‌های روزانه چهار عدد واکسن و به داروخانه‌های شبانه‌روزی هشت عدد واکسن می‌دهند.»

باورهای اشتباهی که شما را از فواید واکسن کرونا محروم می‌کند

- ❖ صبر می‌کنم تا واکسن‌های باکیفیت‌تر در دسترس قرار گیرد.
- ❖ از بی‌خطر بودن واکسن‌ها مطمئن نیستم.
- ❖ واکسن‌ها باعث جهش‌های سلولی در بدن می‌شوند.
- ❖ باعث نابابوری می‌شود.
- ❖ واکسن‌های تولید داخلی یا وارداتی به ایران بسیار بی‌کیفیت هستند.
- ❖ جوان و سالم هستم و نیازی به تزریق واکسن کرونا ندارم.

گزارش «سلامت» از ضرورت رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی در روزهای پایانی ایام عزاداری

خان ششم کرونا در کمین است



تست‌های مربوط ندارند و با کمترین تمهیدات، زائران را به منزل خود خواهند فرستاد. البته نقطه نگران‌کننده‌تر آنجاست که برگزاری سنت‌هایی همچون دیدوبازدید افراد فامیل از زوار سبب خواهد شد که کشور با موج ششم کرونا مواجه

شود، با این تفاوت که دیگر رمقی در کادر درمانی نمانده و بار دیگر جان هزاران نفر در معرض خطر خواهد بود. هرچند در روزهای اخیر مسولان بر واکسیناسیون سراسری تاکید کرده و سرازیر

شدن سیل واکسن به کشور سبب شده تا آمار شیوع بیماری کاهش پیدا کند اما این نگرانی وجود دارد که سهل‌انگاری‌ها زحمات چند ماهه را تحت الشعاع قرار دهد و بار دیگر به افزایش شیوع کرونا منجر شود. البته به‌رکسی پوشیده نیست

در شرایطی که کشور به یک ثبات نسبی در شیوع کرونا رسیده و هر روز بر تعداد شهرهای آبی و زرد افزوده

می‌شود؛ یکی از مواردی که می‌تواند به تداوم این شرایط کمک کند ادامه رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی در مراسم عزاداری در روزهای پایانی ماه صفر و تدارک شرایط ویژه برای بازگشت بیش از ۸۰ هزار زائر ایرانی از کشور عراق است، چراکه آمار دقیقی از شیوع کرونا در این کشور همسایه وجود ندارد.

به گزارش «سلامت»، از ابتدای ایام عزاداری هیچ‌کس در ایران تمایلی به لغو این مراسم و نیز سفر معنوی اربعین نداشت و دولت عراق هم با مشاهده این اشتیاق ضمانت حضور ۶۰ هزار زائر ایرانی را در این کشور با رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی، تزریق دو دوز واکسن کرونا، تست منفی PCR و از راه هوایی داد اما هجوم مردم به مرزهای این کشور و ورود غیرقانونی به عراق در شرایطی که ضمانت و آماری از اینکه چند نفر از آنها واکسن زده یا تست PCR منفی داشتند، این نگرانی را به وجود آورده که کشورمان بار دیگر با افزایش شیوع کرونا مواجه خواهد شد.

یک بام و دو هوای مسولان

این نگرانی از زمانی بیشتر شده که مشخص گردیده مسولان برنامه معینی برای انجام

اعلام کرد: «مقرر شد برای تسریع در تخلیه و انتقال زائران این تست به‌صورت چشمی و بدون انجام تست پی‌سی‌آر انجام شود.» البته این اظهارات بلافاصله از سوی احمد وحیدی، وزیر کشور تکذیب شد و وی در این خصوص گفت: «دو مرز مه‌ران و چذابه برای ورود زوار ایرانی بازگشایی شده‌اند و از روز سه‌شنبه کشور میزبان زائران اربعین حسینی است. وحیدی افزود: «همه زائران ایرانی در بازگشت از مراسم اربعین حسینی هنگام ورود به کشور از مرزهای هوایی و زمینی باید تست PCR بدهند.»

دبیر و سخنگوی ستاد مرکزی اربعین حسینی هم از تمهیدات ویژه برای بازگشت زائران ایرانی به کشور خبر داده و گفته است: «تست کرونا در زمان بازگشت زائران توسط وزارت بهداشت انجام خواهد شد و انتقال و قرنطینه افراد مشکوک یا بیمار در بدو ورود به کشور اتفاق خواهد افتاد.»

البته برخی مسولان بر لزوم تشدید نظارت‌ها تاکید دارند و معتقدند که زائران اربعین برای بازگشت به کشور چه از مرز هوایی و چه مرز زمینی باید تحت بررسی و آزمایش PCR قرار گرفته و افراد با تست مثبت باید تحت قرنطینه هوشمند باشند. غلامرضا جلالی، رئیس سازمان پدافند غیرعامل کشور از جمله مسولان است که می‌گوید: «در شرایط واکسیناسیون با گستره بالا نیز نباید رویکرد بهداشت محور و انضباط اجتماعی در برابر شیوع و ویروس کرونا تضعیف شود. ■

دکتر ایرج خسرونی، رئیس انجمن متخصصان داخلی ایران هم با بیان اینکه سهل‌انگاری و بدون برنامه‌ریزی به استقبال زائران رفتن تکرار اشتباهات گذشته است و کشور را بار دیگر با یک موج شدید روبرو خواهد کرد، می‌گوید: «حداقل ۳۰ تا ۴۰ هزار نفر از مرزهای زمینی برای زیارت اربعین راهی کشور عراق شده‌اند و به‌منظر من تست PCR حدود ۴ درصد افراد را مثبت نشان می‌دهد و بقیه منفی کاذب هستند. یعنی افرادی مبتلا هستند ولی تست‌شان منفی است. تست‌های چشمی و دیگر تست‌ها نیز به همین ترتیب هستند و خطای بسیار دارد

«که جان هزاران نفر و ناپودی میلیون‌ها دلار از پول کشور که برای خرید واکسن پرداخت شده با عدم کنترل شرایط در خطر خواهد بود و حالا که مشخص نیست کدام تمهیدات برای ورود زائران به کشور اندیشیده شده، حرف و حدیث‌های متناقض هم بر شدت نگرانی‌ها افزوده است. یکی از نگران‌کننده‌ترین اظهارات صحبت‌های رستم قاسمی، وزیر راه و شهرسازی بود که در خصوص تست کرونی زائران هنگام بازگشت،

چرا از یک سوراخ چند بار گزیده می‌شویم؟

با وجود سرعت گرفتن واکسیناسیون سراسری و تزریق نزدیک به ۶۰ میلیون دوز واکسن، کارشناسان همچنان معتقدند هر جا تجمعی صورت گیرد شیوع کرونا را به همراه خواهد داشت و واکسن به تنهایی نمی‌تواند مانع از انتقال کرونا باشد. متأسفانه در روزهای گذشته دیدیم که در مرزها هزاران نفر بدون در نظر گرفتن شیوه‌نامه‌های بهداشتی تجمع کردند و این موضوع می‌تواند زحمات همگان را تحت‌الشعاع قرار داده و به قرمز شدن مجدد شهرها کمک کند.

دکتر حسین کرمانپور، رئیس بخش اورژانس بیمارستان سینای تهران با تایید این نگرانی‌ها می‌گوید: «هربار که وضعیت کشور به حالتی نرمال و طبیعی باز می‌گردد، سهل‌انگاری مسولان این نگرانی را به‌وجود خواهد آورد که با یک موج جدید مواجه شویم.»

کرمانپور می‌افزاید: «مدیریت ارشدی که باید در این موضوع دخالت کند قدرت و شهامت مقابله را از خود سلب می‌کند. یعنی دقیقاً در بزنگاهی که می‌توانیم به نقطه شفا و بهبودی نزدیک شویم اتفاقی رخ می‌دهد و مسیر کنترل کرونا معکوس می‌شود و مجدداً دچار تلاطم می‌شویم.» وی با بیان اینکه آمارهای ابتلا، بستری و مرگ و میر کرونا هنوز بالاست و ما از آمار مرگ و میر کمتر از ۱۰۰ نفر در فروردین ۱۴۰۰ تا به این لحظه بیش از ۲۵۰ نفر در روز فوتی داریم، اظهار می‌کند: «انگار مرگ ۵۰۰ تا ۶۰۰ نفر در شبانه روز برای ما عادی شده است. وقتی از این رقم مرگ روزانه حرف می‌زنیم یعنی تعدادی بیش از ده برابر آن رقم



خسرونی معتقد است: «جمعیتی بزرگ از ایرانی‌ها در مرز تجمع داشتند و این جمعیت می‌تواند عامل شیوع بیماری باش، چون کافی است یکی-دو نفر از آنها بیمار باشند و یک عطسه یا سرفه می‌تواند افراد زیادی را مبتلا کند. از طرف دیگر در این شرایط از وضعیت کشور عراق هم بی‌خبر هستیم و آمار شیوع کرونا در این کشور را نداریم.» رئیس انجمن متخصصان داخلی با بیان اینکه بیش از ۸۰ هزار نفر راهی این سفر شده‌اند و عکس‌ها و فیلم‌ها نشان می‌دهد که به رعایت شیوه‌نامه‌ها هم پایبند نبودند، اظهار می‌کند: «وقتی این افراد از سفر برگردند عده‌ای از آنها استقبال خواهند کرد و بدون رعایت شیوه‌نامه‌ها همدیگر را بغل می‌کنند. از این‌رو دولت باید این مسائل را در نظر بگیرد و بیمارستان‌ها در آمادگی کامل قرار داشته باشند. ■

رئیس بخش اورژانس بیمارستان سینا می‌افزاید: «اگر به‌طور میدانی با پرسنل و کادر درمان خط مقدم کرونا روبرو شوید همه این را خواهند گفت که امکاناتی که می‌شد بیست سال از آن استفاده کرد در دو سال رو به اضمحلال رفته و فرسوده شده‌اند و جایگزینی آنها بسیار سخت خواهد بود؛ بنابراین تا زمانی که در آی‌سی‌یو‌های کشور بیش از سه هزار بیمار بستری باشد، مرگ و میر کاهش پیدا نمی‌کند. پس وقت خوشحالی ما زمانی خواهد بود که میزان بستری‌ها در آی‌سی‌یو‌ها به کمتر از دو هزار نفر بیمار برسد و به نظر من آن روز زمان خوبی برای گفتن این جمله است که کرونا در کشور کاهش پیدا کرده است.» دکتر ایرج خسرونی، رئیس انجمن متخصصان داخلی ایران هم با بیان اینکه سهل‌انگاری و بدون برنامه‌ریزی به استقبال زائران رفتن تکرار اشتباهات گذشته است و کشور را بار دیگر با یک موج شدید روبرو خواهد کرد، می‌گوید: «حداقل ۳۰ تا ۴۰ هزار نفر از مرزهای زمینی برای زیارت اربعین راهی کشور عراق شده‌اند و به‌منظر من تست PCR حدود ۴۰ درصد افراد را مثبت نشان می‌دهد و بقیه منفی کاذب هستند. یعنی افرادی مبتلا هستند ولی تست‌شان منفی است. تست‌های چشمی و دیگر تست‌ها نیز به همین ترتیب هستند و خطای بسیار دارد.» وی می‌افزاید: «برخی افراد نیز راهی سفر شده‌اند و مدت کوتاه یک یا دو روزه در کشور عراق هستند و زمانی که تست از آنها گرفته می‌شود ممکن است با وجود ابتلا به کرونا، منفی نشان دهند. از این رو انتظار می‌رود بسیاری از افرادی که به این سفر معنوی رفته‌اند به صورت ناقل و بیمار بازگردند و این باید در افزایش سخت‌گیری مسولان موثر باشد.»

لغات روان ما را زخمی می‌کنند. کافی است حساس و زودرنج باشیم یا زخمی از جراحت‌های پیشین تا عمق زخم به بالاترین سطح خود برسد. داریم باور می‌کنیم که واژه‌ها جان دارند و اثر می‌گذارند و هر کلمه‌ای دنیایی از احساس خوب و بد را با خود به همراه می‌آورد. جالب‌تر آنکه اگر کمی دقت کنیم، در رابطه‌های خودمانی و صمیمی از واژه‌های سمی بیشتری استفاده می‌کنیم و گاهی برای جبران خطای خود، نام آن را رک‌گویی می‌گذاریم!

راز دوم) آنچه می‌گوییم: وقتی از شنیدن کلمات نادرست و تلخ ناراحت می‌شویم، خوب است توجهی هم به‌استخدام کلمات خودمان داشته باشیم. الان باور کردیم که واژه‌ها گاهی سال‌ها در ذهن و روان یک نفر می‌مانند، از اطلاعات علمی خوب و ارزشمندی که در قالب همین کلمات به آنها منتقل کرده‌ایم تا قضاوت‌ها و احساساتی که نثارشان نموده‌ایم. در این شرایط گاهی عادت‌های کلامی نادرستی داریم که نیازمند بازنگری و بازسازی هستند. از سرخ‌هایی که دیگران

برای ما فرستاده‌اند، استفاده کنیم. آنهایی که از حرف‌های ما انگیزه پیدا کرده‌اند تا آنهایی که دچار رنجش شده‌اند، وقتی در هر قالبی به ما پیام ارزیابی می‌دهند، در حق ما لطف می‌کنند و مسیر تازه‌ای در خیابان روشن گفتگو باز می‌کنند. اگر همدلی را به این جمله حضرت علی علیه‌السلام ترجمه کنیم، آن گاه اول خوب می‌گوییم تا انتظار خوب شنیدن هم داشته باشیم: «آنچه را برای خود نمی‌پسندی، برای دیگران هم پسند و آنچه را برای خود نمی‌پسندی برای دیگران هم روا ندار.»

راز سوم) هر آنچه گفته‌ایم، ذخیره می‌شود: آموزه‌های دینی از جمله آیه‌های قرآن و سفارش‌های بزرگان یادآور می‌شوند که هر واژه‌ای از زبان ما خارج شود و هر آنچه برای دیگران در قالب کلمات فرستاده‌ایم، ثبت، بایگانی و ارزیابی می‌شود. همچنین قانون «اثر وضعی» به ما می‌گوید: هر کلمه و جمله‌ای تاثیر خود را می‌گذارد؛ ممکن است من از اشتباه خود عذرخواهی کنم ولی نمی‌توانم تاثیر منفی اشتباه زبانی خود را در مخاطبم به صفر برسانم. پس لطفاً

سه راز واژه‌ها

راز اول) آنچه می‌شویم و می‌خوانیم: در طول روز با واژه‌های زیادی روبرو هستیم؛ چه از کلماتی که در



دکتر ابراهیم اخوی
روشن‌شناس و مدیر مرکز مشاوره ملوا

رابطه‌های حضوری و تلفنی به گوش ما می‌رسد و چه کلماتی که در یک چت مخاطب آن قرار می‌گیریم و از طریق ورود به دنیای ذهنی ما، احساس ما را هم در دامنه تاثیرگذاری خود قرار می‌دهد. برخی آن قدر خوب، مثبت و محترمانه از واژه‌ها استفاده می‌کنند که مشتاق شنیدن و دیدنیم و برخی دیگر متأسفانه بدون ملاحظه و با بی‌رحمی تمام، با تازیانه



مراقب ذهن و دل یکدیگر باشیم تا خودمان هم آرامش و رضایت بیشتری را تجربه کنیم. ■