

چرا باید استفاده از ماسک الزامی شود؟

«طرح الزام استفاده از ماسک در نقاطی که ضروری باشد، تصویب و ابلاغ خواهد شد؛ این بخش مهمی از سخنان رئیس‌جمهور در جلسه روز شنبه (۳۱ خرداد) ستاد ملی مقابله با کرونا کشور بود. به گزارش «سلامت»، حسن روحانی در این جلسه با اشاره به اینکه طرح الزام استفاده از ماسک احتمالا تا ۲ هفته آینده تصویب خواهد شد، اظهار داشت: «باید به موضوع فاصله‌گذاری توجه شود و در تجمعات حضور پیدا نکنیم. همچنین بهداشت فردی را مراعات کنیم و حتما ماسک بزنیم زیرا ماسک می‌تواند پیشگیری و کمک کند تا زنجیره انتقال بیماری قطع شود.»

با این مقدمه سران یافتن پاسخ این پرسش می‌رویم که «آیا استفاده از ماسک باید الزامی شود؟» گروهی از کارشناسان و مشاوران سازمان بهداشت جهانی در تحقیقی به ارزیابی و بررسی این موضوع پرداختند. پژوهشگران مؤسسه فناوری ماساچوست و ام‌آی‌تی در این تحقیق با استفاده از دوربین‌های پرسرعت و حسگرهای قوی به‌طور دقیق متوجه شدند در هر بار عطسه یا سرفه چه روی می‌دهد. آنها دریافتند در هر بار بازدم، آبروی کوچک و سریع از گاز آزاد می‌شود که حاوی ذرات مایع در اندازه‌های مختلف

را می‌گیرند و نمی‌گذراند در هوا پخش شوند بنابراین لازم است همیشه از ماسک استفاده کنیم. پس اگر این شواهد تایید شود باید گفت استفاده از ماسک به اندازه فاصله‌گذاری اجتماعی یا حتی خیلی بیشتر از آن مؤثر است. البته ماسک باید به‌طور درست و به صورتی که همه اجزای بینی را بپوشاند، استفاده شود و وقتی هم مرطوب شد، افراد باید با احتیاط آنها را بردارند تا بر اثر تماس با آنها دست‌های خود را آلوده نکنند. البته تحقیقات نشان می‌دهد استفاده از ماسک در زمان‌های طولانی باعث شده پیروی و اجرای دستورات بهداشتی به مرور میان افراد کاهش پیدا کند. سازمان جهانی بهداشت برای جلوگیری از گسترش بیماری توصیه می‌کند از هر کس که سرفه یا عطسه می‌کند حداقل ۱ متر فاصله بگیرید و توصیه می‌کند کسانی که بیمار هستند یا نشانه‌های بیماری دارند از ماسک استفاده کنند اما توصیه کرده افراد سالم فقط در صورتی که نگران ابتلای احتمالی دیگران هستند یا خودشان سرفه و عطسه می‌کنند، از ماسک استفاده کنند. ضمنا تحقیقات جدید نشان می‌دهد ذرات ناشی از سرفه و عطسه خیلی بیشتر از آنچه تصور می‌شد، پراکنده می‌شوند و تاکید می‌شود استفاده از ماسک همراه با شستن مرتب دست‌ها همچنان آنها را هکتر مفید و مؤثر در مقابله با کرونا است. ■ منبع: بی‌بی‌سی

آغاز فعالیت مدارس و دانشگاه‌ها از ۱۵ شهریور ماه؛

بوی ماه مدرسه این بار از شهریور می‌آید



رضوان حکیم‌زاده، معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش؛ هنوز جزئیات و برنامه‌های تنظیمی قطعی نشده اما در برنامه‌ریزی‌های ما برای بازگشایی مدارس، عوامل مختلفی از جمله تفاوت دوره ابتدایی با دوره‌های دیگر لحاظ می‌شود



در حالی که کرونا همچنان در حال شیوع است و هنوز هیچ پایانی برای آن متصور نیست، بازگشایی مدارس و دانشگاه‌هایی از دغدغه‌های خانواده‌های ایرانی است.

به گزارش «سلامت»، وضعیت بازگشایی‌ها برای مدیران آموزشی کشور هم ناروشن است و سناریوهای گوناگونی برای بازگشایی در نظر گرفته می‌شود. البته هفته گذشته و در جلسه ستاد ملی کرونا اعلام شد که قرار است مدارس و دانشگاه‌ها از ۱۵ شهریورماه سال جاری فعالیت و کار خود را آغاز کنند.

این خبر را حسن روحانی، رئیس‌ستاد ملی مقابله با کرونا در تشریح مصوبات جلسه این ستاد اعلام کرد و اظهار داشت: «تصمیم گرفته شده که دانشگاه‌ها از ۱۵ شهریور فعالیت خود را آغاز کنند و بخشی از فعالیت‌ها در فضای حقیقی و بخشی هم در فضای مجازی خواهد بود. البته برای ما کلاس و خوابگاه خلوت اصل است و باید اجازه داده شود دانشجویان در دانشگاه شهر خود، ترم پیش‌رو را بگذرانند تا تراکم جمعیت در خوابگاه‌ها کم شود.»

لغو تعطیلی پنجشنبه‌های مدارس
رئیس‌جمهور در رابطه با فعالیت مدارس نیز گفت: «همچنین آموزش و پرورش از ۱۵ شهریور فعالیت خود را آغاز می‌کند و این اجازه به آموزش و پرورش هم داده شد که به تناسب استان‌ها از اول شهریور فعالیت خود را به تدریج آغاز کند و تعطیلی پنجشنبه مدارس هم حذف می‌شود تا کلاس‌ها خلوت‌تر باشد.»

پیش از این محسن حاجی‌میرزایی، وزیر آموزش و پرورش هم اعلام کرده بود این وزارتخانه آماده هر وضعیتی است که برای مدارس قرار است رخ دهد و سناریوهای مختلفی را تهیه کرده تا در صورت دستور ستاد ملی کرونا آنها را اجرا کند. رضوان حکیم‌زاده، معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش نیز در رابطه با فعالیت مدارس از ۱۵ شهریورماه گفت: «هنوز جزئیات و برنامه‌های تنظیمی قطعی نشده که آن را اعلام کنیم اما در

این موارد با آموزش و پرورش است و مدت‌هاست روی این موضوع در حال کار کردن هستند. شاید هم برگزاری کلاس‌ها به صورت تلفیق حضوری و الکترونیکی باشد که همه این موارد در جلسات آتی با آموزش و پرورش نهایی می‌شود. نظارت بر اجرای همه این موارد هم برعهده وزارت بهداشت و هم برعهده وزارت آموزش و پرورش است.»
فرهادی درباره وضعیت بازگشایی خوابگاه‌های دانشجویی نیز گفت: «برای خوابگاه‌های دانشجویی دستورالعمل‌های مجزایی را تحت عنوان دستورالعمل‌های خوابگاهی تدوین کرده‌ایم. البته توصیه ما این است که تا حد ممکن از خوابگاه‌ها استفاده نشود و شرایطی ایجاد شود که دانشجویان در شهر خودش کلاس‌ها را ادامه دهد. البته طبیعتا حضور برخی افراد و دانشجویان در خوابگاه‌ها لاجرم است که در این زمینه نیز دستورالعمل‌های بهداشتی مربوط به آن را اعلام کرده‌ایم و در سایت مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت بارگذاری شده‌اند. ■

بر روند اجرای آنها نظارت خواهد داشت.» وی افزود: «در زمینه برگزاری کلاس‌ها هم از دانشجویی یا دانش آموزی، دستورالعمل مربوط به همکاری متولیان مربوط؛ یعنی با همکاران وزارت علوم و وزارت آموزش و پرورش برای دانشگاه‌ها و مدارس تهیه شده است.» فرهادی با بیان اینکه پیش‌بینی شده که به محض بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها دستورالعمل‌های بهداشتی اجرا شود، تاکید کرد: «این دستورالعمل‌ها عمدتاً روی محورهای مربوط به رعایت بهداشت فردی، فاصله‌گذاری اجتماعی، گندزدایی میز و نیمکت‌ها و... است. از آنجایی که باید فاصله‌گذاری انجام شود، این احتمال وجود دارد که تشکیل کلاس‌ها به صورت شیفتی باشد و تعداد کمتری از افراد در یک کلاس قرار گیرند.»
معاون فنی مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت ادامه داد: «مثلا کلاسی که ۳۰ نفره بوده و قرار است که در این شرایط با ۱۵ نفر برگزار شود یا باید تعداد کلاس‌ها افزایش یابد یا ساعت کار به صورت شیفتی مشخص شود که مدیریت

برنامه‌ریزی‌های مابری بازگشایی مدارس، عوامل مختلفی از جمله تفاوت دوره ابتدایی با دوره‌های دیگر لحاظ می‌شود.» وی یکی از سناریوهای مطرح‌شده برای فعالیت مدارس در دوران کرونا را استفاده از روش ترکیبی آموزش در فضای حقیقی و مجازی عنوان کرد و درباره لغو تعطیلی پنجشنبه‌ها توضیح داد: «احتمالات مختلفی مطرح شده و ممکن است اگر به زمان بیشتری برای آموزش نیاز باشد و دانش‌آموزان به دو گروه تقسیم شوند، لازم باشد از ظرفیت پنجشنبه‌ها هم استفاده کنیم.»

جزئیات دستورالعمل‌های بهداشتی بازگشایی محیط‌های آموزشی

محسن فرهادی، معاون فنی مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت هم با اشاره به مصوبه ستاد ملی مقابله با کرونا درباره بازگشایی مدارس، دانشگاه‌ها و خوابگاه‌های دانشجویی از ۱۵ شهریورماه، گفت: «دستورالعمل‌های بهداشتی مربوط به این موارد تدوین شده و وزارت بهداشت

بازتاب

بازگشایی سالن‌های سینما از ابتدای تیر ماه

چشم‌مشتاقان هنر هفتم به پرده سینما روشن شد

با تصمیم ستاد ملی مقابله با کرونا سالن‌های سینما و کنسرت کنار دیگر مراکز هنری از ابتدای تیرماه با ۵۰ درصد ظرفیت و رعایت «دستورالعمل‌های بهداشتی» فعالیت خود را از سر گرفتند و علاقه‌مندان هنر هفتم بار دیگر به سالن‌های سینما و کنسرت رفتند. این تصمیم در پی درخواست سیدعباس صالحی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی برای بازگشایی سالن‌های سینما، تئاتر و موسیقی از ستاد ملی مقابله با کرونا در جلسه روز شنبه ۱۷ اردیبهشت این ستاد بود که با بازگشایی این مراکز به شرط رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی و استفاده از ۵۰ درصد ظرفیت موافقت شد.

مسعود نجفی، مدیر روابط عمومی سازمان سینمایی کشور در تشریح جزئیات این بازگشایی، گفت: «عمده قوانین برای بازگشایی سینماها درباره رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی است که نحوه سانس‌بندی و نحوه ورود و خروج در ۱۵ بند تدوین می‌شود.» وی با بیان اینکه کسانی که اعضای خانواده هستند کنار هم می‌نشینند و سایر افراد با فاصله زمانی که می‌خواهند بلیت خریداری می‌کنند، افزود: «فاصله سانس‌ها بیشتر شده تا ضلعوفنی کردن سالن‌ها درست انجام شود و همه با خیال راحت به سینماها بیایند.» مدیر روابط عمومی سازمان سینمایی ادامه داد: «از اول تیرماه ۷ فیلم اکران می‌شود، ۵ فیلم که از اسفند اکرانشان متوقف شد و فقط ۲ فیلم جدید روی پرده خواهد رفت که به‌زودی نامشان اعلام خواهد شد.» نجفی گفت: «در مورد محرومیت ۶ ماهه فیلم‌ها در صورت انصراف از اکران، آیین‌نامه به‌صراحت گفته که اگر فیلمی قرارداد منعقد کند و بعد از قرارداد بگوید اکران نمی‌کنیم محرومیت ۶ ماهه دارد.» وی خاطر نشان کرد: «اکران آنلاین ادامه می‌یابد به‌خصوص که ۴۰ فیلم در صف اکران آنلاین هستند و به نظر می‌رسد اکران آنلاین هم‌زمان با اکران سراسری با قدرت به کار خود ادامه خواهد داد.»

بر اساس اعلام سازمان سینمایی کشور هم دستورالعمل‌های بهداشتی به شرح زیر است: **۱.** در مقطع بازگشایی و تا اعلام وضعیت سفید قطعی، ظرفیت فروش بلیت برای هر سالن تا سقف ۵۰ درصد مجاز است.

۲. لازم است هنگام ورود و خروج تماشاچیان و حضور در سالن انتظار، فاصله‌گذاری

ایمن رعایت شود.

۳. در دسترس بودن مایع ضدعفونی‌کننده برای مراجعه‌کنندگان الزامی است.

۴. ضدعفونی کامل سینما و سالن‌ها طبق دستورالعمل اعلامی وزارت بهداشت هر روز یکبار الزامی است.

۵. یوفه‌های سینما و سالن‌های هنری و آموزشگاه‌ها موظف به رعایت حداکثر موازین بهداشتی هستند و مجاز به عرضه مواد غذایی، تغذات و نوشیدنی به‌صورت فله نیستند.

۶. تمامی هنرجویان آموزشگاه‌ها از وسایل آموزشی اختصاصی استفاده کنند.

۷. استفاده از دستکش و ماسک در محیط سالن‌های سینمایی، هنری و آموزشگاه‌ها برای کارکنان، هنرجویان و مراجعان الزامی است.

۸. نسبت به تعطیلی سینماها، سالن‌های هنری و آموزشگاه‌هایی که رعایت دستورالعمل‌ها را نداشته باشند، اقدام خواهد شد.

۹. ادارات کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان‌ها مکلف به نظارت دقیق بر اجرای دستورالعمل‌ها خواهند بود.

همچنین با توجه به بازگشایی سینماها از ابتدای تیرماه، مقرر شد سازمان اورژانس کشور در خصوص آموزش دستورالعمل‌های لازم به مدیران و کارکنان سینما با سازمان سینمایی همکاری کند و با حضور نمایندگان آن دو سازمان برنامه‌های آموزشی نیز در صداوسیما برای اطلاع‌رسانی و آموزش گسترده‌تر تولید و پخش شود. ■

گزارش اختصاصی «سلامت»؛ یاسر عمویی، کمانداری که به دام ویروس کرونا افتاد، بعد از ۴ ماه هنوز سرفه می‌کند

روزهایی که نفسم بند می‌آمد، یادم نمی‌رود

۲۵ روز در قرنطینه بودم. همسرم در این مدت با رعایت همه نکات بهداشتی همراه بود. در یک اتاق جدا می‌ماندم و با کسی ارتباط نداشتم. لباس و غذا را هم بران می‌آوردند.

سلامت: درست است ۵۰ درصد ریه‌تان آسیب دیده؟

بدن دردم خوب شد اما تنگی نفس و سرفه با من ماند. بعدا فهمیدم که ۵۰ درصد ریه‌ام آسیب دیده.

سلامت: الان هم بعد از چند ماه هنوز سرفه‌هایتان قطع نشده و صحبت کردن برایتان سخت است.

با یک گرد و خاک کوچک سرفه‌ام می‌گرفت. کرونا رفع شده بود اما ریه‌ام مشکل داشت. ۲۰ روز پیش برای بازدید از یک باغ رفته بودم. سمشانی می‌کردند. وقتی به خانه برگشتم نفسم بند آمد. یکی- دو روز تعطیلی بود و پزشک متخصصی نبود.

سلامت: حتما روزهای سختی را سپری کرده‌اید؟

وقتی برگشتم حالم خیلی بد شد. دراز می‌کشیدم، نفسم بند می‌آمد. به خاطر همین آن دو روز نشسته می‌خواهیدم تا پیش متخصص بروم.

سلامت: ارزش کار پزشکان و متخصصان را آن موقع بیشتر فهمیدید. بعد از تعطیلات به بیمارستان رفتم و تست ریه دادم. دو تا متخصص خوب، خانم دکتر امیدیان و آقای دکتر زحل خدا را شکر کارهایی کردند که شرایطم بهتر شد.

سلامت: الان وضعیت‌تان چطور است؟

۳ روز پیش سی‌تی‌اس‌کن ریه گرفتم. خدا را شکر گفتند عفونت ریه‌ات بهتر شده و دیگر نیازی به شستوشوی ریه نداری. «دوزه داروهایم را هم کم کرده‌اند.

سلامت: می‌توانید سرکار بروید؟

الان وضعیتم بهتر شده و سرکار می‌روم. باید خیلی مواظب باشم. دکتر می‌گوید ریه‌ات آسیب دیده. باید تا مدتی همیشه ماسک داشته باشم.

سلامت: آسیب‌دیدگی ریه‌تان بر طرف می‌شود؟

بشوییم. ممکن است یک بار دست را نشویی و متوجه نشوی و دست را به صورت بزنی. ممکن است کرونا از طریق دست سرایت کند. بیماری خیلی سختی است. همین تستی که از بینی می‌گیرند خیلی سخت است. چشمانت از شدت درد بسته می‌شود.

سلامت: بسیاری از افراد، مخصوصا جوانان نه ماسک می‌زنند و نه رعایت می‌کنند.

اول می‌گفتند زنان کمتر مبتلا می‌شوند. شاید به خاطر این است که آنها بیشتر در خانه هستند. می‌گفتند جوان‌ترها کرونا نمی‌گیرند اما اینها ثابت نشده است. من ۳۱ سال دارم و هیچ مرضی هم نداشتم اما کرونا گرفتم. شاید هم گرفتم. روزهای اول می‌گفتند هوا گرم‌تر شود ویروس کرونا ضعیف می‌شود و از بین می‌رود اما الان خوزستان با گرمای بالای ۴۰ درجه سانتی‌گراد در وضعیت قرمز قرار دارد.

سلامت: بعضی‌ها رعایت می‌کنند، مثلا دست‌هایشان را خیلی می‌شویند و اطرافیان آنها را مسخره می‌کنند.

الان خیلی سخت شده اما باید مراقب بود. تنگی نفس آنقدر شدید و سخت است که نمی‌توانی دو کلمه را پشت سر هم بگویی. من مرتب دست‌هایم را می‌شویم. شاید بعدها این مراعات کردن‌ها به وسواس هم تبدیل بشود اما چاره‌ای نیست.

سلامت: خیلی‌ها مجبورند در این شرایط سرکار بروند، برای آنها حرفی دارید؟

من خودم کارمند ولی تا زمانی که کرونا ریشه‌کن بشود باید رعایت کنیم. سلامت در خطر است. چیزی مشخص نیست. شاید آنهایی که مریض شده‌اند دوباره مبتلا بشوند. همه مردم برای سلامت خودشان فقط باید رعایت کنند.

سلامت: افرادی که کرونا گرفته‌اند می‌توانند با اهدای پلاسما‌شان به بیماران کرونایی کمک بکنند. شما چیزی در این باره می‌دانید؟

نیاز باشد حتما به بیمارستان می‌روم و پلاسما می‌دهم. الان که سلامت‌ام را به قیلا برای سلامت خودم خون اهدا می‌کردم. الان که سلامت‌ام را به دست آورده‌ام، اهدای پلاسما عمل خیرخواهانه‌ای است که می‌شود برای بقیه بیماران انجام داد. ■



دکتر گفته آسیب‌دیدگی ریه ترمیم می‌شود اما زمان می‌برد. خدا را شکر آن سمشانی باعث شد بفهمم که ریه‌ام مشکل دارد وگرنه ممکن بود آن تنگی نفس باعث ایست قلبی بشود.

سلامت: این محدودیت‌های کرونایی برای ورزشکاری مثل شما باید خیلی سخت باشد.

الان برای سلامت‌ام فقط پیاده‌روی می‌کنم. نمی‌شود با این شرایط باشگاه بروم و تمرین کنم. باید ارتباطم با دیگران کم بشود.

سلامت: شما روزهای سختی گذرانده‌اید، خیلی‌ها هنوز هم رعایت نمی‌کنند.

مردم باید کرونا را بسیار جدی بگیرند. خیلی‌ها به خاطر جدی نگرفتن و احتیاط نکردن از دست رفته‌اند. باید در جمع فاصله‌ها را رعایت کرد. همه باید مواظب باشند.

سلامت: خودتان مراقب بودید و رعایت می‌کردید؟

من شاید اوایل آنقدر جدی نمی‌گرفتم. مار گزیده از ریسمان سیاه و سفید می‌ترسید. هر کس را می‌بینم با خودم می‌گویم شاید یک کرونایی باشد. اوایل نمی‌دانستم کرونا چیست. از الکل فقط برای تمیز کردن میزکارم استفاده می‌کردم اما خود الکل هم برای سلامت ضرر دارد. باید دست‌ها را مدام