

خبر

**آخرین توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی برای پیشگیری از کرونا**

۱- ویروس کرونا از پوست سالم رد نمی‌شود و تا ۱۰ دقیقه روی پوست زنده است پس اگر دستکش ندارید، نگران نباشید، فقط نباید دست‌هایتان را به بینی و دهانتان بزیند.

۲- ویروس کرونا در سطوح پارچه‌ای تا ۱۲–۶ ساعت و فلزی ۲۰–۱۲ساعت و در سطح استیل تا ۲۰ روز زنده است.

۳- این ویروس تا دمای ۶۰- درجه سانتی‌گراد زنده است ولی در دمای ۳۰ درجه سانتی‌گراد به بالا می‌میرد، پس بهتر است شستشوها و نظافت‌ها را با آب گرم انجام دهید.

۴- کرونا ویروس با آب گرم و مواد شوینده خانگی از بین می‌رود.

۵- لباس‌ها را زیر نور مستقیم خورشید یا روی شوفاژ خشک کنید.

۶- با آب گرم حمام کنید.

یادداشت

### مثلث خطر: کرونا، جلاسان گردگو و میزگردها



■محمدفاضلی جامعه‌شناس

«میزگرد کیست؟» «میزگرد، آدمی است

از جنس بروکرات‌های میانی و ارشد دولتی که گاهی در

دولت است و به تناسب احوال راهی «سازمان عمومی

غیردولتی یا خصوصی» نیز می‌شود. مهم‌ترین خصیصه

میزگرد آن است که سخت به «میز» علاقه دارد و با

جان و دل «دورش می‌گردد» و از این‌رو می‌شود او را

«میزگرد» نامید. «جلاسان» بروکرات‌هایی هستند که هر

روز در چند جلسه شرکت می‌کنند. تقصیر خودشان

نیست، ساختار است که آنها را صبح تا شب دور میزهایی

می‌نشاند تا فرسوده‌شان کند، تا فرصت نکنند چیزی

بخوانند، فکر کنند و به کارشان برسند. همه در جلسه‌اند.

«گردگویی» مهارتی است برای گفتن سخنانی که آق‌در

گرد هستند که در هر زمینی می‌توان آنها را غلتاند و به

هر زمان و مکانی می‌توان آنها را قُل داد. گوی گرد را

از هر زاویه که نگاه کنید، فرقی نمی‌کند، جهت خاصی

ندارد. «جلاسان گردگو» کسانی هستند که آموخته‌اند

چگونه ۳۰سال بمانند و کسی را نرنجانند؛ روی حرفی

نایستند و مسوولیت هیچ مخاطره حرفه‌ای را نپذیرند.

من این روزها به همان اندازه که از کرونا بیم دارم، از

«#میزگردهای جلاَسگردگو» (میجگ) هم ترس دارم.

حرف رؤسای خود را تکرار می‌کنند، از ترس توییخ و

زوال میزشان روی نظر کارشناسی ایستادگی نمی‌کنند و

بیش از کرونا از اینکه نظر صریح میزکش بدهند ترس

دارند. اگر می‌خواهید کرونا را کنترل کنید، «میزگردهای

جلاَس گردگو» (ویروس میجگ) را موقت هم که شده

از اطراف خود دور کنید؛ به اندازه کرونا خطرناک هستند.

■#میجگ\_نیاش

ا.ح.ف ۳۹ ساله، وکیل دادگستری از بیماران شفایافته‌است که مراحل مختلف درمان را تجربه کرده و نقاط قوت و ضعف‌ها را از نزدیک دیده. گفته‌های او را درباره چالش‌های یک بیمار مبتلایخونانید. این گزارش از مشاهدات عینی بیمار در روزهای ابتلا، تهیه شده و بدیهی‌است بعد از طی روزهای اولیه‌مقابله کادر درمانی و مسوولان اجرایی، به‌گواهی شاهدان عینی وضعیت پذیرش و درمان این بیمار ان بهبود پیدا کرده‌است.

اسلامت: چه زمانی علائم در شما ظاهر شدند؟

علائم در من از شب ۲۹ بهمن ظاهر شدند.

احساس تب و پیش از آن تنگی نفس داشتم و

بعدازمدتی دچار تپش‌قلب‌شدم. مصاحبه‌های

افراد مبتلارا که گوش کردم، به این نتیجه رسیدم

که جز تنگی نفس علامت مشترکی نداشتند.

بعد از چند روز که علائم کمتر نشدند، روز

۶ اسفند شخصا به بیمارستان مراجعه کردم.

اسلامت: چه موردی در این مراجعات نظر شما را جلب کرد؟

نکته مهم از نظر من به عنوان بیمار، کمبود

تجهیزات در آن زمان بود. گذشته از نبود

دستکش و دیگر وسایل حفاظتی، یک وسیله

ابتدایی مانند درجه تب را باید بیمار خود

از داروخانه تهیه می‌کرد و شاید به دلیل

ازدحامی که در ورودی بیمارستان دیده

می‌شد یا کمبود تجهیزات استریل‌کننده یا

پزشکی، شرایط استریلیزاسیون به‌طور دقیق

۷- به هیچ وجه آب سرد و غذای سرد نخوردید. آب، چای، قهوه و دمنوش‌های گرم بنوشید.

۸- کلونی (اجتماع) اصلی این ویروس در بینی است، پس مرتب بینی‌تان را با آب گرم بشویید.

۹- اگر به نوشیدنی گرم دسترسی ندارید، آدامس بجویید تا گلوتیان مرتب با آب دهانتان مرطوب و شستشو داده شود.

۱۰- محل زندگی و کارتان تهویه مناسب داشته باشد.

۱۱- در طول روز چند مرتبه به مدت ۱۰-۱۵ ثانیه نفستان را نگه‌دارید و سپس یازدم انجام دهید. اگر سرفه کردید یا تنگی نفس داشتید حتما به مراکز درمانی مراجعه کنید. نگذارید دچار مشکل تنفسی شوید و سپس به پزشک مراجعه کنید چون شاید دیر باشد.

۱۲- اگر بیرون از خانه می‌روید (کارمند، کارگر، مغازه‌دار و…) هستید، اولا فاصله ۵/۵متری از دیگران

را مراعات کنید و دوم اینکه این ویروس سنگین است (حدود ۴۰۰-۵۰۰ نانومتر) و زمین می‌افتد، پس

### گزارشی از یک بیمار شفایافته از کرونا

## اگر تجهیزات کافی باشد، تلاش‌های پزشکان و پرستاران بیشتر ثمر خواهد داد

**نکته مهم از نظر من به عنوان بیمار، کمبود تجهیزات در آن موقع بود. گذشته از نبود دستکش و دیگر وسایل حفاظتی، یک وسیله ابتدایی مانند درجه تب را باید بیمار خود از داروخانه تهیه می‌کرد و شاید به دلیل ازدحامی که در ورودی بیمارستان دیده می‌شد یا کمبود تجهیزات استریل‌کننده یا پزشکی، شرایط استریلیزاسیون به‌طور دقیق رعایت نمی‌شد**

اسلامت: چه ایرادی؟

می‌گفتند مهر پای نسخه من مهر دانشجوی رزیدنتی‌است و مهر حتما باید برای متخصص عفونی یا ریه باشد. استدلال‌های ما درباره صحت مهر و معاینه فایده‌ای نداشت.

در نهایت یک روز ما هم به مهر زدن نسخه گذشت. بارفع اشکال مهر بارانه کپی کارت

ملی و درج مشخصات و گرفتن اصل نسخه

دارو را به مقدار کمتر از تجویز پزشک به

من دادند. یک نوع قرص مربوط به بیماری

مالاریا و قرصی دیگر مربوط به آنفلوآنزای

اج ان ۱ بود.

اسلامت: درمان دیگری هم گرفتید؟

کپسول اکسیژن استفاده می‌کنم که با هزینه شخصی تهیه کرده‌ام.

اسلامت: بعد از استفاده از داروها حالتان

چطور است؟

با توجه به شدت بیماری، بعد از استفاده از

داروها حال‌م بهتر است.

اسلامت: فکر می‌کنید بیماری را از کجا گرفته‌اید؟

دقیق نمی‌دانم. خواهرم همان روز از قم آمده

بود و در منزل مادرم بود، هر چند که من او را

غذای نماندم. به واسطه شغلم در دادگستری

برده‌اند و هر کس می‌خواهد باید به بیمارستان

مراجعه کند.

مراجعه به بیمارستان هم فایده نداشت و دارو

را پیدا نکردم، تا اینکه برای پیدا کردن مرکزی

که دارو را ارائه دهد، به‌خانه بهداشت مراجعه

کردیم که آنجا هم دارویی نبود. در نهایت فرآدی

واکش چنین دیر و تاخیر بود. ابتدایمانی که می‌توانستند

ویروس را کنترل کنند دست به پنهان‌کاری زدند و دیر

واکش نشان دادند و ویروس به فاصله بیش از عمه به

طور کامل شیوع پیدا کرد، مدت‌ها بعد از اینکه دستگاه

سیاسی چین به این مساله اذعان کرد و دست به اقدام

زد، ویروس همه جا شیوع پیدا کرده و ورای ووهان

رفته بود. به همین دلیل مجبور شدند اقدامات بسیار

تندی انجام دهند. کشورهای زیادی نیستند که بتوانند

مثل چین دست به اقدام مشابه بزنند. برای این کار

مشا نیاز به دولتی دارید که بتواند با اقتدار از بالا به

پایین یا قدرت اینترنت را سانسور کند، زندگی آدم‌ها

را سانسور کند، جمعیت‌های زیادی را وارد قرنطینه

کند و بدون پیامدهای حقوقی آدم‌ها را مجبور کند که

بر اساس قوانین قرنطینه عمل کنند. در کشورهای آزاد،

کشورهای لیبرال تقریبا امکان انجام این کارها وجود

ندارد بنابراین من فکر نمی‌کنم الگوی چین در کشورهای

مختلف بتواند اجرا شود، حتی اگر بخواهند هم فکر

نکنم بتوانند. فراموش نکنید چین در حال حاضر هنوز

هم با ویروس دست‌وپنجه نرم می‌کند. شاید الگوی

آنها تا حدی جواب داده اما فراموش نکنیم کسب

و کارهای زیادی هنوز دچار رکود هستند. خیلی از

مدارس آنها هنوز تعطیل هستند و ما نمی‌دانیم آیا در

شیوع دوباره این ویروس بعد از دوباره به کار افتادن

اقتصاد جهش دومی به وجود می‌آید یا نه؟

ایران در خاورمیانه به یکی از کانون‌های این ویروس

تبدیل شده و از ایران به کشورهای مختلف هم

سرایت کرده، با توجه به شرایط سیاسی و اقتصادی

که ایران در آن به سر می‌برد، آیا می‌توان از بیرون

به ایران کمک کرد؟ اصلا چه کاری می‌توان کرد؟

من برای مردم ایران خیلی ناراحت هستم زیرا ایران به

خاطر تحریم‌ها، متغیرها و عوامل ژئوپلیتیک و منطقه‌ای

با کمبود امکانات و تجهیزات پزشکی روبرو است.

این مساله باعث می‌شود کشورهای دیگر هم نتوانند

به ایران کمک کنند. کلا ایران در منطقه‌ای است که

دچار تنش هست. به همین دلیل من فکر می‌کنم برای

ایران و خاورمیانه در کل لحظه بسیار خطرناکی است.

شماره هفتصد و چهل و پنج | پانزده اسفند نود هشت *سلامت*

کفش هایتان منبع مهم آلودگی است. به هیچ‌وجه آن را داخل خانه نبرید.

۱۳- زمان عطسه کردن تا جایی که امکان دارد از دیگران فاصله بگیرید و محکم با هر چه در دسترستان است، جلوی دهان و بینی‌تان را بگیرید و برای چند ثانیه رها نکنید تا تمام ترشحات جذب شود و پراکنده نشود.

۱۴- به علت درشت بودن این ویروس هر ماسکی می‌تواند در محیط آلوده محفوظ‌کننده باشد(پارچه‌ای، ویریلی، با دستمال نازگی و…) به شرطی که خشک باشد؛ یعنی باید ماسک‌ها را مرتب عوض کرد.

۱۵- لزومی ندارد همه لباس‌هایی که می‌پوشید را بشویید، بلکه شوفاژ یا نور مستقیم خورشید آنها را پاک می‌کند.

۱۶- پس از شستشوی دست‌ها وقتی به جای آلوده نمی‌روید، دست‌هایتان را با کرّم یا وازلین مرطوب کنید تا به مرور زمان دچار آگزما نشوید. ■

منبع: پورنوویز