

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

پاسخ به چند سوال کرونایی

دکتر مسعود مردانی

متخصص بیماری‌های عفونی

ماسک‌ها تا چند ساعت قابل استفاده هستند؟

ماسک معمولی جراحی بعد از دو تا سه ساعت استفاده باید دور انداخته شود و اگر ماسک مورد استفاده، خیس شد، نه تنها از ورود ویروس‌ها جلوگیری نمی‌کند بلکه احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد.

لزوم استفاده بیمار از ماسک

اگر فردی علایم بیماری را در خود مشاهده می‌کند باید حتماً از ماسک استفاده کند، همچنین اگر به بیمارستانی مراجعه می‌کنید که در آن بیمار مبتلا به کرونا حضور دارد، حتماً از ماسک استفاده کنید اما برای ملاقات با افراد معمولی ملزم به استفاده از ماسک نیستید.

ماسک ضروری برای کادر درمانی

برای محاوره‌های کوتاه مدت با مردم عادی، استفاده از ماسک‌های جراحی ساده از آن قیمت مناسب است و استفاده از ماسک N ۹۵ برای افرادی همچون مبتلایان و پرستاران که با فرد مبتلا ارتباط مستقیم دارند، ضروری است.

ویروس کرونای اشیاء و سطوح چند ساعت زنده می‌ماند؟

ویروس کرونای اشیاء و سطوحی همچون میز دانش‌آموزان در مدارس و سالن‌های غذاخوری، می‌تواند بین سه ساعت تا ۹ روز باقی‌بماند به همین دلیل ضروری است شهروندان سطوح اطراف خود همچون پیشخوان مغازه‌ها را روزی یک‌بار با مواد ضد عفونی کننده پاکیزه کنند. افراد مرتب دست‌های خود را با آب و صابون بشویند و برای پاکیزه نگه داشتن وسایل شخصی خود همچون گوشی همراه از مواد ضد عفونی کننده استفاده کنند.

بعد از لمس دستگیره وسایل نقلیه، از اسپری ضد عفونی کننده استفاده کنید.

آلودگی سطوحی مانند اتوبوس، مترو، تاکسی و وسایل نقلیه عمومی، بستگی به این دارد که دست فردی که قبل از شما از آن دستگیره استفاده کرده، آلوده به ویروس بوده است یا خیر. افراد حتماً به محض ورود به منزل، قبل از دست زدن به وسایلی همچون کنترل تلویزیون و دستگیره یخچال برای شست و شوی دست‌شان اقدام کنند.

دوره نهفتگی و علائم مورد توجه در این بیماری چیست؟

دوره نهفتگی بیماری ناشی از کرونا جدید، بین ۲ تا ۱۴ روز (به‌طور معمول یک هفته) است. این بیماری اغلب با تب و سرفه و سایر علائم تنفسی بروز می‌کند البته در این بیماری، آب ریزش بینی و عطسه کمتر از سایر ویروس‌های تنفسی دیده می‌شود. در موارد شدید بیماری کرونای ویروس، تنگی نفس ایجاد می‌شود.



فاصله مناسب برای تماشای تلویزیون چقدر است؟

اندازه تلویزیون باید طوری باشد که زاویه دید شما را بر کند و سرتان را به این طرف و آن طرف نچرخانید

این روزها تنوع شبکه‌های تلویزیونی، مدت ماندگاری بینندگان جلوی این جعبه جادویی را افزایش داده و از طرفی از فضای نشیمن آپارتمان‌ها کم و به جای آن ابعاد صفحه تلویزیون بزرگ‌تر شده است. حال با این شرایط بهترین فاصله برای مشاهده صفحه تلویزیون باید چقدر باشد؟



بیشتر بدانیم

بهترین فاصله تلویزیون از سطح زمین

۱- زاویه دید چشم‌ها در مقابل تلویزیون باید به اندازه‌ای باشد که دچار گردن درد و کمر درد نشوید.

۲- بهترین فاصله از زمین در زمانی که فرد روی کاناپه به تماشای تلویزیون نشسته ۱۵۰ سانتی متر از سطح زمین است.

مراقب اشعه تلویزیون هم باشید

۱- در تلویزیون برای نمایش تصاویر از لامپ تصویر استفاده می‌شود و فرد در صورتی که مدت زیادی در معرض این اشعه قرار بگیرد، دچار آسیب‌های جسمی و روانی خواهد شد، به‌خصوص آسیب‌های چشمی، مغزی و...

۲- میزان آسیب‌رسانی این امواج به فاصله انسان تا چشمه تولید اشعه، بستگی دارد، یعنی هر چه به منبع تولید اشعه نزدیک‌تر باشیم ضرر بیشتر خواهد بود و از طرفی هر قدر صفحه نمایش بزرگ‌تر باشد، تعداد لامپ‌های تصویر و تولید اشعه‌ها هم بیشتر می‌شود.

۳- با توجه به بررسی‌های انجام شده، اگر هنگام تماشای تلویزیون زاویه‌ای برابر ۴۰ درجه داشته باشید، می‌توانید سینمایی‌ترین تجربه را به دست بیاورید اما پیدا کردن این ۴۰ درجه هم خودش جای بحث دارد.

۴- کافی است فاصله خود از تلویزیون (بر حسب سانتی متر) را در عدد ۰٫۸۴ ضرب کنید تا فاصله مناسب برای شما به دست آید. معمولاً افرادی که می‌خواهند فیلم یا برنامه‌ای را ببینند، در فاصله ۳ متری تلویزیون می‌نشینند

و در سالن‌ها و اتاق‌های کوچک هم فاصله‌ای حدود ۱٫۵ متر با تلویزیون دارند. بعضی از کارشناسان توصیه می‌کنند، با این حساب برای سالن‌های بزرگ تلویزیون ۸۰ تا ۹۰ اینچی با توجه به فاصله ۳ متری مناسب خواهد بود و برای سالن‌های کوچک‌تر تلویزیونی با اندازه ۴۶ تا ۴۹ اینچی با فاصله ۱٫۵ متری مناسب‌ترین انتخاب است.

۵- اگر سالن شما آن قدر بزرگ است که می‌توانید ۳ متر یا بیشتر هم از تلویزیون فاصله داشته باشید، بهتر است حتماً تلویزیونی بالای ۶۰ اینچ بخرید اما اگر سالن شما به اندازه‌ای

تعیین فاصله مناسب در تلویزیون‌های HD	
۲/۶ متر	۴۳ اینچ
۲/۸ متر	۴۶ اینچ
۲/۹ متر	۴۹ اینچ
۳ متر	۵۰ اینچ
۳/۳ متر	۵۵ اینچ
۳/۶ متر	۶۰ اینچ
۳/۹ متر	۶۵ اینچ
۴/۲ متر	۷۰ اینچ

تعیین فاصله مناسب در تلویزیون‌های FULLHD	
۱/۷ متر	۴۳ اینچ
۱/۸ متر	۴۶ اینچ
۱/۹ متر	۴۹ اینچ
۲ متر	۵۰ اینچ
۲/۲ متر	۵۵ اینچ
۲/۴ متر	۶۰ اینچ
۲/۶ متر	۶۵ اینچ
۲/۸ متر	۷۰ اینچ

سلامت

نکات مهم برای چاشت مدرسه کودکان

عفونی استفاده شود.

✓ به کودک خود توصیه کنید از خوراکی مشترک استفاده نکند.

✓ میوه و خوراکی‌های روباز به کودک تان ندهید. گاهی کودکان برای خوردن میوه ناچار هستند از دست استفاده کنند.

✓ اگر کودک نیاز به نوشیدن مایعات دارد، بهتر است آب معدنی و آب میوه بسته بندی شده همراهش باشد. پرکردن یک بطری در منزل، به دلیل استفاده مجدد و پلمب نبودن آن ممکن است نگرانی‌هایی در پی داشته باشد.

✓ اگر کودک از بوفه مدرسه خوراکی تهیه می‌کند، بهتر است چاشت گرم نخرد و به همان خوراکی‌های بسته بندی شده بسنده کند.

تا زمان نگارش این مطلب، مدارس بیشتر شهرهای کشور تعطیل شده‌اند و بچه‌ها در منزل هستند؛ با این حال یکی از نکاتی که ضروری است با رعایت آن بدون نگرانی، کودکان خود را طی روزهای آینده که مدارس باز خواهند شد به مهد و پیش دبستانی و مدرسه بفرستیم، موضوع چاشت روزانه بچه‌هاست. توجه داشته باشید همه این نکات برای استفاده بدون نگرانی بچه‌ها از خوراکی‌هاست. پس با مرور و تاکید چندبار مسائل به نگرانی آن‌ها دامن نزنیم.

✓ در این روزها حتماً خوراکی‌های بسته بندی شده مثل کیک و بیسکویت را برای کودک خود فراهم کنید.

✓ برای تناول خوراکی بسته بندی شده هم ضروری است دست کودک ک شستنی یا از ژل ضد



بهداشت

ترمیم رژلب و سایه شکسته

بدون شک هر خانمی از خرد شدن لوازم آرایش خود بسیار ناراحت خواهد شد. اگر رژلب و سایه شکسته دارید، این مطلب را مطالعه کنید تا به نحوه ترمیم آن‌ها پی ببرید.

۱. ترمیم سایه‌های پودر شده

وسایل مورد نیاز

الکل سفید ۷۰ درصد، پودر فشرده شکسته و خرد شده، صاف کننده، دستمال کاغذی، کیسه پلاستیکی

دستور العمل

۱. روی سطح پودری که شکسته شده و می‌خواهید آن را ترمیم کنید، یک پلاستیک بکشید.

۲. با استفاده از صاف کننده‌ای که انتخاب کرده‌اید یا هر وسیله دیگری، پودر داخل ظرف را کاملاً خرد کنید و سپس پلاستیک روی آن را بردارید.

۳. یک قطره الکل روی پودر خود بریزید و آن را هم بزیند تا به خوبی در همه جا پخش و مانند یک خمیر اسفنجی شود.

۴. با صاف کننده خود سطح روی پودر را صاف کنید و اگر در انجام این کار با مشکل روبه‌رو شدید، آن را داخل الکل فرو ببرید و سپس سطح روی پودر خود را صاف کنید.

۵. کمی دستمال دور انگشت خود بپیچید و داخل الکل فرو ببرید. سپس اطراف و لبه‌های سطح پودر خود را تمیز کنید.

۶. بگذارید پودر در طول شب به همین صورت باقی‌بماند تا الکل به‌طور کامل برود و پودرها دوباره به صورت فشرده در آیند.

۲. ترمیم رژلب شکسته

مواد لازم

رژلب شکسته، کبریت یا شمع، دستمال توال

مرحله اول

رژلب شکسته را در یک مکان تمیز قرار دهید و دستان خود را بشوید و دستکش دست کنید. اگر رژلب به دو قسمت تقسیم شده است، قسمت بالایی را جدا کنید و در گوشه‌ای قرار دهید.

مرحله دوم

رژلب را در حالت ایستاده قرار دهید و از کبریت یا شمع روشن برای ذوب کردن قسمت انتهایی رژلب که درون لوله است، استفاده کنید. قسمت شکسته شده را به ناحیه ذوب شده بچسبانید. همچنین قبل از اتصال، می‌توانید قسمت پایین تکه جدا شده را هم ذوب کنید تا چسبندگی چند برابر شود.

مرحله سوم

از دستمال توال برای نگه داشتن قسمت شکسته استفاده کنید و سریع و آسان آن را به ناحیه ذوب شده بچسبانید. استفاده از کبریت روشن در لبه‌های بیرونی به این کار پایان می‌بخشد.

مرحله چهارم

رژلب را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه درون یخچال قرار دهید تا کاملاً بچسبد.

مرحله پنجم

پس از این که کاملاً به یکدیگر چسبیدند، رژلب را اندکی بچرخانید و داخل تیوب بگذارید. حال می‌توانید به راحتی از رژلب شکسته خود که کاملاً چسبیده است، استفاده کنید.

منابع: پارس‌ناز، رژلب، مه‌شو

دانستنی‌ها

نکات مهم برای آرایشگاه رفتن و آرایشگران

راه انتشار ویروس کرونا، بسیار ساده است و به راحتی از فردی به فرد دیگر انتقال می‌یابد. معمولاً خانم‌ها و آقایان در روزهای پایانی سال و بعد از انجام کارهای دیگر، برای نظافت و آرایش مو و صورت و... به سالن‌های آرایشی مراجعه می‌کنند به همین منظور چند نکته را یادآوری می‌کنم. از آن‌جا که آرایشگران در تماس مستقیم و نزدیک با افراد مختلف هستند بهتر است مشتریانی را بپذیرند که سابقه آشنایی با رعایت وضعیت بهداشتی آن‌ها دارند و از مراجعه کنندگان خود بخواهند لوازم شخصی اصلاح و آرایش را همیشه همراه خود بیاورند اما نکته‌ای خطاب به خانم‌ها، از انجام مواردی که ارتباط مستقیم با رعایت بهداشت ندارد و به نوعی کارهای مربوط به زیبایی است مانند کاشت ناخن، تتو و... تا حد ممکن بپرهیزید. به سالن‌های شلوغ مراجعه نکنید و از ضد عفونی کردن محیط و صندلی و تجهیزات سالن مطمئن شوید. از لوازم آرایشی که با چشم و دهان تماس دارد به صورت شخصی استفاده کنید. از آرایشگر خود بخواهید قبل از شروع کار، دست‌ها را کاملاً بشوید و ضد عفونی کند. بعد از اتمام کار حتماً دست و صورت تان را بشوید و ضد عفونی کنید و در بازگشت به منزل هم لباس هایتان را عوض کنید.

خواص

• زنجبیل برای علائم مشترک آنفلوآنزا، سرماخوردگی و سرفه بسیار موثر است.

• اگر می‌خواهید خواص ضد ویروسی زنجبیل را تقویت کنید، می‌توانید آن را با سایر گیاهان دارویی ترکیب و به عنوان یک نوع چای مصرف کنید.

روش تهیه

• اول زنجبیل را بشوید و آن را به تکه‌های ضخیم متوسط تقسیم کنید.

• سپس آب را در یک ظرف گرم کنید.

• زمانی که آب جوشید، ریشه زنجبیل را اضافه کنید و اجازه دهید ۱۰ دقیقه بماند.