

یک سرفه حدود ۳ هزار قطره رها می‌کند و قطره‌ها با سرعت حدود ۸۰ کیلومتر در ساعت می‌توانند حرکت کنند. اغلب قطره‌ها سنگین هستند و در هوا نمی‌مانند اما برخی از قطره ها در هوا باقی می‌مانند و می‌توانند در چند ثانیه طول یک اتاق را بپیمایند. هر عطسه حدود ۳۰ هزار قطره رها می‌کند و قطره ها تا ۳۲۱ کیلومتر در ساعت می‌توانند پیمایش کنند

بیماری های عفونی از بین نمی روند

سوپروایزر کنترل عفونت بیمارستان سینا گفت: نقش بهداشت دست ها و زدن ماسک در شکستن زنجیره بیماری کرونا در جامعه بسیار مهم است.به گزارش مهر، زهره عظیم بیک، افزود: نقش بهداشت دست‌ها و زدن ماسک در شکستن زنجیره بیماری در جامعه بسیار مهم است. ما نباید فکر کنیم بیماری‌های عفونی از بین می‌روند و یا باز نمی‌گردند.وی گفت: بحران کرونا یک موقعیت جدید بود و سعی شد در بین کارکنان آرامش ایجاد شود.سوپروایزر کنترل عفونت بیمارستان سینا افزود: کمیته بحران بیمارستان سینا به صورت روزانه برگزار و همه موارد پیگیری و تصمیماتی که گرفته می‌شد با جدیت به اجرا در می‌آمد. عظیم بیک گفت: آموزش مواجهه با بحران از لحاظ روانشناختی و مسائل عاطفی بسیار مهم است تا کادر درمان دچار ترس افراطی و یا استرس نشود و جای آن مقداری خالی است.

چگونه مدارس اروپا با کووید-۱۹ کنار می‌آیند؟

♦ گروه سلامت //

دانش‌آموزان پس از ماه‌ها تدریس غیرحضوری به دلیل همه‌گیری کرونا، اکنون به زمان بازگشایی مدارس رسیده‌اند و دولت‌ها در کشورهای مختلف تلاش دارند که دانش‌آموزان به کلاس‌های درس بازگردند. به گزارش پایگاه اینترنتی رویترز، در حالی که آمار ابتلا به کرونا در بسیاری از کشورهای جهان در دوران پساقرنطینه همچنان روند صعودی دارد، سازمان جهانی بهداشت به کشورهای کانون کرونا توصیه کرده است مدارس خود را در تاریخ معمول هرسال بازگشایی نکنند.

به رغم این توصیه بیشتر کشورهای جهان از جمله کشورهای اروپایی شبح ترسناک کووید۱۹ را نادیده گرفته و با وجود وضعیت نگران‌کننده شیوع این بیماری، مدارس خود را در تاریخ معمول هرسال بازگشایی کردند اما رویکردهای متفاوتی را برای به حداقل رساندن شیوع کرونا در مدارس اتخاذ کرده اند که در این گزارش به آنها اشاره می‌شود.

♦ انگلیس

در انگلیس مدارس ابتدایی از روز اول ژوئن (۱۲ خرداد) بازگشایی شدند اما دانش‌آموزان ۱۵ تا ۱۸ ساله دوره متوسطه روز ۱۵ ژوئن (۲۶ خرداد)، به مدرسه رفتند. دانش‌آموزان تمام‌رده ها در این سال تحصیلی تمام وقت به مدارس بازگشتند.

یک بررسی از بیشتر مدارس انگلیس نشان می‌دهد که ۹۶٪ مدارس این کشور، کلاس‌ها را به گروه‌های کوچک تقسیم کرده‌اند و هر گروه برای به حداقل رساندن خطر ابتلا به کرونا، فاصله ایمنی را از گروه‌های دیگر حفظ کرده است. همچنین زنگ تفریح و زنگ شروع کلاس‌ها در این مدارس به صورت متناوب اجرا می‌شود. ازسوی دیگر در مدارس این کشور قوانین مربوط به استفاده از ماسک و سایر تجهیزات محافظتی متفاوت است؛ دانش‌آموزان متوسطه در انگلیس در صورت اعمال قرنطینه در مناطق آنان، تنها لازم است که در مکان‌های عمومی از ماسک استفاده کنند اما در اسکاتلند استفاده از ماسک در مدرسه اجباری است.

اتحادیه معلمان انگلیس نیز از بازگشایی مدارس استقبال کرده است. «جری گلزیر» رییس این اتحادیه می‌گوید که معلمان نگران تأثیرات روانی منفی ناشی از تعطیلی طولانی مدت مدارس بر دانش‌آموزان هستند. او همچنین با اشاره به تأخیر دولت انگلیس در عمل به وعده اش مبنی بر تأمین رایانه برای دانش‌آموزان گفته است که اگر دوباره دولت مجبور به بستن مدارس شود، حدود ۷۰۰ هزار دانش‌آموز قادر به ادامه تحصیل نخواهند بود زیرا این دانش‌آموزان از امکانات کافی برای آموزش از راه دور مانند رایانه و اینترنت برخوردار نیستند.

♦ ایتالیا

مدارس ایتالیا در بیشتر مناطق این کشور در روز ۱۴ سپتامبر (۲۴ شهریور) بازگشایی می‌شوند. این در حالی است که اتخاذ اقدامات لازم برای به حداقل رساندن سرایت کرونا در مدارس هنوز در حال نهایی شدن است. از جمله این اقدامات این است که زمان ورود دانش‌آموزان به مدرسه اندکی متغیر خواهد بود تا فاصله اجتماعی میان دانش‌آموزان رعایت شود؛ همچنین در مدارس

این کشور در هفته‌های آتی میزهای جدید و منفردی برای استفاده دانش‌آموزان در کلاس‌های درس قرار می‌گیرد. استفاده از ماسک برای دانش‌آموزانی که وارد مدرسه می‌شوند و از مدرسه خارج می‌شوند، اجباری است اما دانش‌آموزان در طول تدریس در صورتی که فاصله ایمن میان میزهای آنها رعایت شده باشد، می‌توانند ماسک‌های خود را بردارند.

برخی از مدارس متوسطه که کلاس‌های شلوغ تری دارند، اعلام می‌کنند که برای جلوگیری از ازدحام جمعیت از آموزش ترکیبی، آموزش از راه دور و آموزش حضوری در مدرسه استفاده خواهند کرد. دولت ایتالیا نیز موافقت کرده است که بودجه بیشتری را برای افزایش وسایل حمل و نقل عمومی اختصاص دهد تا امکان سفر ایمن به مدارس میسر شود. همچنین اگر دانش‌آموز یا آموزگاری به کرونا مبتلا شود، تصمیم‌گیری در مورد تعطیلی کل مدارس، کلاس‌های منفرد یا اعمال قرنطینه بر افرادی که مستقیم‌تر گیر آن هستند، بر عهده مدیران مدرسه و مقامات بهداشتی خواهد بود.

♦ هلند

مدارس ابتدایی و دبیرستان در هلند به طور عادی در ماه اوت (مرداد) مراحل بازگشایی را آغاز کردند. کلاس‌های دبستان و دبیرستان حضوری برگزار می‌شود. دانش‌آموزان و معلمان ملزم به استفاده از ماسک نیستند. برخی از معلمان مخالف بازگشت به مدرسه هستند و در تعدادی از مدارس نیز استفاده از ماسک اجباری است. اگر دانش‌آموزی به کرونا مبتلا شود همه اعضای خانواده وی باید ۱۰ روز در خانه بمانند. کودکان بالای ۶ سال که علائم بیماری کرونا دارند نیز باید در خانه بمانند و آزمایش شوند. دانش‌آموزان کم سن و سال نیز در صورت داشتن علائم خفیف سرماخوردگی می‌توانند در مدرسه و مهدکودک شرکت کنند اما اگر تب داشته باشند باید در خانه بمانند.

♦ نروژ

کودکان نیازی به استفاده از ماسک صورت ندارند و ساعات حضور در مدرسه عمدتاً بدون تغییر باقی می‌ماند. در نروژ دیگر آموزش آنلاین مطرح نیست. هم‌کلاسی‌ها در کلاس کنار هم می‌نشینند اما در مدرسه با اعضای گروه‌های دیگر مخلوط نمی‌شوند. در طول زنگ تفریح، به هر کلاس منطقه متفاوتی از زمین بازی در حیاط اختصاص داده می‌شود. زنگ‌های تفریح نیز متغیر است. کودکان دارای علائم باید



در خانه بمانند و از نظر عفونت به کووید-۱۹ آزمایش شوند. در مهدهای کودک، کودکان حتی در صورت داشتن زکام می‌توانند در مهدکودک حاضر شوند اما در صورت جدی‌تر بودن علائم، باید در خانه بمانند.

♦ لهستان

در لهستان مدارس از روز اول سپتامبر (۱۱ شهریور) بازگشایی شدند. استفاده از ماسک صورت در کلاس اجباری نیست. مسئولان مدرسه در مورد استفاده از ماسک در مکان‌های مشترک و متناوب کردن ساعات حضور دانش‌آموزان در مدرسه، خود تصمیم می‌گیرند. در این کشور درخواست برخی مدارس و شهرداری‌ها برای به تأخیر انداختن بازگشایی مدارس رد شده است. مدارس ابتدایی و دبیرستان در شهرهایی مانند «ورشو» شلوغ هستند و برخی از مربیان می‌گویند رعایت قوانین فاصله اجتماعی حتی با متناوب کردن ساعات حضور دانش‌آموزان در مدرسه غیرممکن است. همچنین خانواده‌هایی که از فرستادن کودکان خود به مدرسه اجتناب کنند، ممکن است تا ۱۰ هزار زلوتی (۲ هزار و ۲۱۰ دلار) جریمه نقدی شوند.

♦ یونان

مقامات یونانی به دلیل افزایش عفونت‌های کووید-۱۹، بازگشایی مدارس را یک هفته تا ۱۴ سپتامبر (۲۴ شهریور) به تأخیر انداختند. معلمان و دانش‌آموزان باید در کلاس و سایر فضاهای داخلی از ماسک استفاده کنند و به هر یک از آنها یک ماسک پارچه‌ای داده می‌شود.

♦ آلمان

در آلمان دانش‌آموزان از اوایل ماه اوت (مرداد) به طور تمام وقت به مدارس بازگشته‌اند. در اکثر ایالت‌ها، کودکان و معلمان مجبورند در مکان‌های بسته از ماسک استفاده کنند، مگر اینکه پشت میز کار خود باشند. دانش‌آموزان کلاس‌های دوره‌های مختلف در طول زنگ تفریح در قسمت‌های مختلفی از مدرسه نگاه داشته می‌شوند. درها و پنجره کلاس‌ها نیز تا آنجایی که امکان دارد، باز نگاه داشته می‌شوند. بیشتر معلمان به مدرسه برگشته‌اند و آموزش مجازی در شرایط خاص ادامه دارد.

♦ فرانسه

در فرانسه مدارس در روز اول سپتامبر (۱۱ شهریور) باز شدند. در این کشور دانش‌آموزان بزرگتر از ۱۱ سال باید تمام مدت در مدرسه حتی در محیط‌های بسته ماسک بزنند. مدارس نیز

♦ روسیه

در روسیه نیز مدارس در روز اول سپتامبر باز شدند. در مدارس این کشور زمان حضور در کلاس‌های درس و زنگ تفریح متناوب است تا از ازدحام دانش‌آموزان در مکان‌های مشترک جلوگیری شود. دمای بدن دانش‌آموزان در مدرسه بررسی و دانش‌آموزانی که علائم شبیه آنفلوآنزا دارند، قرنطینه می‌شوند. از پرسنل مدرسه نیز انتظار می‌رود که تمام وقت ماسک بر صورت داشته باشند مگر زمانی که در فاصله ایمن از دانش‌آموزان ایستاده باشند. در این کشور آموزش غیرحضوری به عنوان یک جایگزین آموزشی ارائه نخواهد شد.

♦ اسپانیا

مدارس ابتدایی و متوسطه سال تحصیلی را در سه هفته اول ماه سپتامبر (شهریور-مهر) در سراسر مناطق آغاز می‌کنند. حضور دانش‌آموزان در مدارس این کشور و همچنین استفاده از ماسک در کلاس برای دانش‌آموزان شش ساله و بالاتر اجباری است. همچنین دانش‌آموزان باید دست خود را حداقل پنج بار در روز بشویند. دانش‌آموزان در کلاس‌ها به گروه‌های کوچکی تقسیم می‌شوند و اعضای گروه‌ها باید فاصله اجتماعی را نسبت به اعضای گروه‌های دیگر رعایت کنند. دمای بدن دانش‌آموزان هر روز صبح هنگام ورود به مدرسه بررسی می‌شود.

♦ سوئد

مدارس سوئد در طول همه‌گیری کرونا باز ماندند و در اواسط ماه اوت بعد از اتمام تعطیلات تابستانی دوباره باز شدند. در سوئد هر مدرسه خود وظیفه پیروی از رهنمودهای مرتبط با رعایت فاصله اجتماعی و موازین بهداشتی را بر عهده دارد. زدن ماسک در مدارس سوئد اجباری نیست.

در عین حال در برخی از شهرهای سوئد، شهرداری‌ها برنامه مدارس را تغییر داده‌اند تا از ازدحام در وسایل حمل و نقل عمومی جلوگیری شود. بر اساس گزارش مشترک سازمان‌های بهداشت عمومی دو کشور سوئد و هلند، بازنگه داشتن مدارس در بهار منجر به افزایش میزان عفونت در دانش‌آموزان سوئدی در مقایسه با دانش‌آموزان کشور همسایه فنلاند که مدارس را به طور موقت تعطیل کرد، نشد.

جمعیت جهان نزدیک‌بین خواهند شد و در برخی از کشورهای آسیایی این میزان تا ۹۰ درصد پیش‌بینی شده است. شاهپری افزود: نزدیک‌بینی در برخی از جوامع مانند چینی‌ها به دلیل ژنیک و اندازه کره چشم آنها رواج بیشتری دارد. وی به قانون «۲۰-۲۰-۲۰» اشاره کرد و ادامه داد: طبق این قانون به ازای هر ۲۰ دقیقه کار با دستگاه‌هایی نظیر رایانه و گوشی تلفن همراه، چشم بایستی ۲۰ ثانیه به نقطه‌ای دورتر در فاصله ۲۰ فوتی نگاه کند تا آسیب‌های وارده به حداقل ممکن برسد.

۵ ویروس تنفسی که از مهر ماه شایع می‌شود

♦ گروه سلامت //

متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: به تمامی بیماران کرونایی بهبود یافته توصیه می‌شود که کماکان از ماسک استفاده کنند و بالا بودن آنتی بادی نباید بهانه‌ای برای عدم رعایت پروتکل‌های بهداشتی از سوی بهبودیافتگان باشد.

به گزارش ایسنا، دکتر آرمن وزیریان با بیان اینکه حدود ۵ ویروس تنفسی شایع از مهر ماه به بعد در جامعه شروع به چرخش می‌کنند که روش محافظت در برابر تمامی این ویروس‌ها استفاده از ماسک معمولی و شست و شوی مرتب دست‌هاست، گفت: به عبارت دیگر پوشش ماسک افراد را از ابتلا به انواع ویروس‌ها اعم از ویروس‌های سرماخوردگی ساده، کرونا ویروس‌های فصلی، کووید ۱۹ و سایر ویروس‌های تنفسی ایمن می‌کند.

این متخصص با بیان اینکه مهارت و سرعت تشخیص کرونا افزایش یافته، درباره علائم این بیماری توضیح داد: علائم فعلی کرونا همان علائم گذشته است، با ضعف و بیحالی شروع می‌شود و مبتلایان در ۵۰ درصد موارد تب دارند. در مواردی که فرد احساس می‌کند نسبت به گذشته شرایطش تغییر کرده و بیمار شده است، شک ما نسبت به بیماری کرونا قوی می‌شود. دکتر وزیریان درباره اثر کرونا بر حافظه افراد، توضیح داد: افراد مسن با هر بیماری ممکن است دچار فراموشی و تغییر شرایط ذهنی شوند، بیماری کرونا نیز ویروسی است که در همه جای بدن یخش می‌شود و با توجه به شیوع تب در افراد مبتلا، ممکن است گاهی اوقات تغییر وضعیت در حافظه افراد مسن مشاهده شود. البته فعلا شواهدی درباره ایجاد آسیب‌های ماندگار بر روی حافظه بر اثر ابتلا به کرونا مشاهده نشده است.

وی درباره انتقال کووید ۱۹ از طریق رابطه جنسی، اظهار کرد: رابطه جنسی، روش معمول انتقال ویروس نیست و آنچه که شانس ابتلا به کرونا را در رابطه جنسی افزایش می‌دهد نزدیک شدن به یکدیگر است، زمانی می‌توان گفت رابطه جنسی یکی از راه‌های اصلی انتقال ویروس است، که ویروس از طریق مایعات جنسی منتقل شود. این متخصص در پایان درباره انتقال ویروس کرونا از طریق غذا توضیح داد: موارد زیادی از انتقال ویروس کرونا از طریق مواد غذایی به اثبات نرسیده است، روش اصلی که کماکان شواهد علمی بر روی آن متمرکز است، انتقال ویروس از طریق مجاری تنفسی است.

چند دقیقه در کنار فرد مبتلا بمانیم کرونا می‌گیریم؟



♦ گروه سلامت //

میزان تماس با فرد مبتلا به کرونا در ابتلا به بیماری نقش دارد و متخصصان اعداد و ارقام احتمالی را اعلام کرده‌اند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بیماری کرونا از جمله بیماری‌های است که به سرعت

از فردی به فرد دیگر منتقل خواهد شد و تا به امروز افراد بسیار زیادی را به کام مرگ کشانده است. در برخی از موارد کسانی که به این ویروس مبتلا شده‌اند بدون علامت هستند یا هنوز هنوز علامتی از این بیماری در فرد نمایان نشده است.

♦ تاثیر میزان دوز ویروس در ابتلای افراد

براساس شواهد موجود، برای اینکه فردی به بیماری کووید۱۹ مبتلا شود، لازم است با دوز مشخصی از ویروس مواجه شود. براساس برخی مطالعات، ابتلا به این بیماری به دوز مشخصی از ویروس و مدت زمان مواجهه فرد سالم با بیمار مرتبط است. براساس مطالعات انجام‌شده روی ویروس مرس و سارس، تخمین زده می‌شود هزار ذره ویروسی برای ایجاد عفونت لازم است. یک سرفه حدود ۳ هزار قطره رها می‌کند و قطره‌ها با سرعت حدود ۸۰ کیلومتر در ساعت می‌توانند حرکت کنند. اغلب قطره‌ها سنگین هستند و در هوا نمی‌مانند اما برخی از قطره‌ها در هوا باقی می‌مانند و می‌توانند در چند ثانیه طول یک اتاق را بپیمایند. هر عطسه حدود ۳۰ هزار قطره رها می‌کند و قطره‌ها تا ۳۲۱ کیلومتر در ساعت می‌توانند پیمایش کنند. در قطرات سرفه فرد مبتلا به بیماری کرونا ۲۰۰ میلیون ذره ویروسی وجود دارد، بنابراین اگر فرد سالمی نزدیک بیمار باشد و بیمار مبتلا مستقیماً به سمت او عطسه یا سرفه کند احتمال خیلی زیادی دارد که هزار ذره ویروس را استنشاق کند و به بیماری مبتلا شود. ممکن است فردی سالم به صورت مستقیم در معرض عطسه یا سرفه فرد بیمار قرار نگرفته باشد، اما این احتمال وجود دارد برخی از قطرات کوچک ویروس مدت زمان بسیار کمی در هوا معلق بمانند و فردی چند دقیقه بعد از عطسه یا سرفه وارد اتاق شود و هوای اتاق را استنشاق کند و به بیماری مبتلا شود.

♦ رخطرات صحبت با فرد مبتلا به کرونا

همانطور که تا به امروز گفته شده است یکی از راه‌های انتقال کووید ۱۹ تنفس است، ذرات ویروس از بدن فرد بیمار با عطسه و سرفه خارج می‌شود و با قرار گرفتن بر روی سطوح می‌تواند عاملی برای انتقال ویروس کرونا به دیگر افراد سالم باشد. به همین خاطر لازم است بدانید در صورتی که اطلاعاتی از بیمار بودن فرد ندارید و در یک محیط سرپسته بیش از ۵۰ دقیقه به گفت و گو با فرد بیمار پرداخته اید احتمال انتقال ویروس از فرد بیمار به شما بسیار زیاد بوده است، زیرا شما برای مدتی در محیطی قرار گرفته‌اید که فرد بیمار در آن جا قرار داشته است. تنها ۵ دقیقه صحبت کردن نزدیک با فرد مبتلا می‌تواند شما را بیمار کندو به کرونا مبتلا شوید. بنابراین هر فردی که در یک فضای بسته مانند یک دفتر کار مدتی با فرد مبتلا بماند احتمال ابتلا وجود دارد. به طور خلاصه در معرض عطسه و سرفه قرار گرفتن، ۵ دقیقه صحبت، با حدود ۵ دقیقه قرار گرفتن در یک مکان بسته با فرد مبتلا به بیماری کرونا خطر بیمار شدن را در افراد سالم به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد.