

شرق

روزنامه

www.sharghdaily.ir

سه‌شنبه • ۲۱ مرداد ۱۳۹۹ • ۲۱ ذی‌الحجه ۱۴۴۱ • ۱۱ آگوست ۲۰۲۰
سال هفدهم • شماره ۳۷۸۹ • ۱۲ صفحه

اذان ظهر تهران ۱۳:۰۹ • اذان مغرب ۲۰:۱۷
اذان صبح فردا ۴:۴۸ • طلوع آفتاب ۶:۲۱

fardashargh@gmail.com

روزنامه‌رو



تالاب نیلوفرهای آبی در شهرستان بابل از جاذبه‌های گردشگری در شمال ایران است، عکس: مهدی محبی‌پور، میزان

۴ اصل روان‌شناختی برای کاهش آمار مرگ‌ومیر یادداشت


مهدی ملک‌محمد
روان‌شناس

کنکور سراسری برگزار شود یا نه؟ عزاداری‌های ایام محرم و صفر برگزار شود یا نه؟ به این دو سؤال که چند هفته‌ای است بخشی از جامعه ایرانی را در فضای مجازی و حقیقی درگیر کرده، چگونه می‌توان پاسخ داد؟ آیا چنان که رئیس‌جمهور محترم می‌گوید، می‌توان پاسخی بینایی و حدوسطی و مبتنی بر اعتدال داد و بیان کرد که با رعایت پروتکل‌های بهداشتی می‌توان هم کنکور سراسری، هم عزاداری‌های ایام محرم و صفر و نیز دیگر فعالیت‌های اجتماعی را برگزار کرد؟ اگر به قواعد و قوانین علم روان‌شناسی که به مطالعه، تحلیل و پیش‌بینی رفتارهای آدمی و فرایندهای ذهنی او می‌پردازد، آگاه باشیم و از اندکی از هزاران مطالعه و تحقیق در حوزه روان‌شناسی اجتماعی مطلع باشیم، با این پاسخ همراه و موافق نخواهیم بود. چرا؟ مبنای آنچه دکتر حسن روحانی در دوران همه‌گیری کووید۱۹ به آن معتقد است و در اظهاراتش -بارها و بارها- به صراحت بیان می‌کند و البته بر اساس همین مبنا در برابر محدودسازی سفرها و برخی از فعالیت‌های اجتماعی در اسفند و دهه اول فروردین مقاومت کرد و نیز اصرار بر بازگشایی‌های گسترده در اردیبهشت داشت، عقلانی بودن تصمیمات انسانی است که می‌توان با نصیحت و توصیه او را به انجام رفتار درست - در اینجا، رعایت پروتکل‌های بهداشتی- متقاعد کرد. چنین مبنایی سال‌هاست که در علم روان‌شناسی و به‌ویژه در روان‌شناسی اجتماعی سست انگاشته شده و اساس و پیش‌فرضی غیرعلمی دانسته می‌شود. رفتار انسان‌ها تابعی پیچیده است از ژنتیک، تربیت، محیط و نیز کارکردهای مغزی، از این‌رو بسیاریند آدمیانی که رفتار آشکاری را بروز می‌دهند که دیگران را متحیر و مبہوت می‌کند و نیز بسیاریند انسان‌هایی که از رفتاری سر باز می‌زنند که به‌زعم دیگران، انجام‌دادن آن حماقتی محض تلقی می‌شود. بنابراین، اینکه انسانی در یک موقعیت خاص چگونه بیندیشد و رفتاری را بروز دهد، می‌تواند محصول یک ژن خاص به‌ارزش‌برده از والدینش یا محصول تربیت او در دوران کودکی یا محصول جبر محیطی و شناخت اجتماعی او یا محصول تکامل نیافتن قشر پیشانی مغز او (مسئول اندیشیدن به آینده و تفکر منطقی) و غالب‌بودن غده

آمیگدال در سیستم لیمبیک مغزش (مرکز هیجانی مغز) باشد. چنین است که در دوران همه‌گیری برخی خود را قرنطینه کرده و فقط به ضرورت بیرون از خانه می‌روند و برخی دیگر هر هفته بساط جوجه را در جاده جالوس می‌گسترانند. چنین وضعیتی به فرهنگ خاصی نیز محدود نیست و رفتارهای انسان در هر جایی از این سیاره آبی تابعی است از متغیرهایی که بیان شد. بر این مبنا یک رهبر سیاسی در جایگاه رئیس‌جمهور یا نخست‌وزیر صرف به توصیه و خواوشش و درخواست امکان‌پذیر نیست و تغییر رفتار در شرایطی مانند همه‌گیری که در آن بسر می‌بریم نیاز به رعایت چند اصل روان‌شناختی زیر از سوی رهبران سیاسی دارد:

۱. توجه و اعتنا به توصیه‌های رهبران سیاسی از سوی مردم و سپس پذیرش آنها نیاز به اعتماد دارد که سازه روان‌شناختی و جامعه‌شناختی پیچیده‌ای است. به عبارتی دیگر، شهروندان هرچقدر به رهبران سیاسی کشورشان اعتماد داشته باشند، به همان اندازه احتمال دارد که توصیه‌های آنها را جدی گرفته و اجرا کنند. اینکه این اعتماد چگونه ایجاد می‌شود، رشد می‌کند یا کاهش می‌یابد، همان پیچیدگی سازه اعتماد است که توجه به آنها برای هر رهبر سیاسی حیاتی است. ۲. توصیه‌ها- به‌ویژه در زمانه بحران باید همراه باشد با الزامات قانونی، ورنه بسیاریند شهروندانی که بی‌اعتماد به مسئولان سیاسی کشورشان توصیه‌های آنها را جدی نمی‌گیرند و راه خود را می‌روند و این‌چنین در دوران همه‌گیری، سلامت خود و شهروندان دیگر را با خطر مواجه می‌کنند. الزامات قانونی نیز نیازمند نظارتی دقیق، جامع و سخت‌گیرانه است تا اطمینان حاصل شود اکثریت شهروندان پروتکل‌های وضع‌شده را رعایت و اجرا می‌کنند. ۳. یکپارچگی تصمیمات و توصیه‌ها اصلی حیاتی برای دوران بحران است. هرگونه تناقض در ارائه توصیه‌ها ذهن شهروندان یک کشور را با آشفتگی همراه کرده و در بلندمدت آنها را درمانده می‌کند. چنین شهروندانی دیگر توصیه‌ها و پروتکل‌ها را جدی نمی‌گیرند و رعایت نمی‌کنند. ذهن انسان ایرانی در این دوران کرونایی آگاه‌

روز گذشته انجمن صنفی روزنامه‌نگاران استان تهران میزبان تعدادی از خبرنگاران بود. در این نشست که به مناسبت روز خبرنگار برگزار شده بود، رئیس هیئت‌مدیره و دبیر انجمن به برخی از سؤالات پاسخ دادند. در ابتدای این جلسه رئیس هیئت‌مدیره انجمن صنفی روزنامه‌نگاران استان تهران گفت: درصدد بودیم به مناسبت روز خبرنگار برنامه‌ای داشته باشیم اما با اوج‌گیری روزافزون کرونا و به دلیل ملاحظات سلامتی همکاران ترجیح دادیم جلسه پرسش و پاسخ داشته باشیم.

عباس عبدی سپس به وضعیت بحرانی مطبوعات و لزوم تهیه یک سند ملی اشاره کرد و گفت: از سال گذشته این‌موضوع مطرح شد و در نظر داشتیم همان طور که دولت برای مسائلی مانند سیل و زلزله سند ملی تهیه کرده بود، در زمینه بحران مطبوعات نیز وارد عمل شود اما به دلایلی دولت این کار را نکرد، در نتیجه تصمیم گرفتیم با تشکیل کارگروهی هفت‌نفره از معتبرترین فعالان رسانه‌ای، پیش‌نویس این سند را تدوین کنیم. تاکنون مقدمات انجام سه پژوهش دراین‌باره صورت گرفته و پس از جمع‌بندی، نتایج آن به اطلاع افکار عمومی خواهد رسید.

رئیس هیئت‌مدیره انجمن در ادامه تأکید کرد که هیچ سندی بدون ضمانت اجرا مؤثر نخواهد بود و از مجموع فعالان رسانه‌ای خواست در تدوین این سند مشارکت کنند. در ادامه این جلسه دبیر انجمن صنفی روزنامه‌نگاران استان تهران به ارائه توضیحاتی پرداخت؛ شهربار شمس‌مستوفی با اشاره به تصویب طرح تشکیل نهاد سراسری فرهنگ، هنر و رسانه در هیئت دولت، گفت: بر اساس این طرح کانون‌های سراسری شکل خواهد گرفت و انجمن‌های صنفی می‌توانند به صورت سراسری تشکیل شوند. در همین راستا روند تبدیل انجمن صنفی روزنامه‌نگاران تهران از استانی به سراسری کلید خورده و درخواست به نهادهای ذی‌ربط ارسال شده است تا انجمن پس از تغییر اساسنامه بتواند به صورت سراسری ذیل کانون فراگیر فرهنگ، هنر و رسانه به فعالیت بپردازد.

دست‌یاری انجمن به سوی اعضا

در ادامه این جلسه دبیر و رئیس هیئت‌مدیره انجمن به سؤالات خبرنگاران پاسخ دادند؛ فعالیت‌های انجمن در جهت حمایت از اعضا محور یکی از سؤالات بود؛ عباس عبدی در پاسخ به این سؤال گفت: برخلاف نهادهای دولتی که قدرت خود را از قانون می‌گیرند، نهادهای صنفی همچون انجمن متکی به اعضای خود هستند. همچون یک حزب که با ۲۰ نفر عضو هیچ تأثیری ندارد اما حزبی با یک میلیون عضو ملزمت، اثرگذاری بالایی خواهد داشت.

عبدی با اشاره به نقش انجمن در حل‌وفصل مشکلات مربوط به روزنامه‌نگاران گفت: ممکن است اتفاقی برای یک روزنامه یا روزنامه‌نگار پیش بیاید یا اصلا بخواهیم امتیازی را برای صنف بگیریم؛ در این صورت طرف مقابل نیز در مقام چانه‌زنی تعداد اعضا را در نظر می‌گیرد و این امر در تأثیرگذاری حرف انجمن مؤثر خواهد بود، البته هیئت‌مدیره نیز تلاش می‌کند زمین بازی را برای اعضا بازتر کند.

نشست خبری انجمن صنفی روزنامه‌نگاران استان تهران برای روز خبرنگار انجمن بدون اعضا قدرتی ندارد

مذاکرات سه‌جانبه انجمن با وزارت کار و سازمان تأمین اجتماعی

افزایش هزینه‌های صنف و مشکلات بی‌سابقه برای مطبوعات و فعالان آن از دیگر بحث‌های مطرح‌شده در این جلسه بود؛ دبیر انجمن دراین‌باره به اقدامات رفاهی صورت‌گرفته اشاره کرد و گفت: انجمن، وزارت رفاه و سازمان تأمین اجتماعی در ارتباط با دستمزد روزنامه‌نگاران وارد مذاکراتی سه‌جانبه شده‌اند. هم‌اکنون دستمزد روزنامه‌نگاران حداقلی است اما در تلاشیم تا با درنظرگرفتن سطح روزنامه‌نگار دستمزد مقطوع تعیین شود. همچنین مذاکراتی نیز برای قرارگرفتن خبرنگاری آزاد در رده مشاغل سخت و زیان‌آور در جریان است.

شهربار شمس‌مستوفی در ارتباط با طرح ترافیک خبرنگاران نیز گفت: امسال با وجود کاهش کلی سهمیه طرح ترافیک، انجمن موفق شد به نسبت سال قبل سهمیه بیشتری برای اعضای خود بگیرد. در زمینه کرونا نیز حمایت‌هایی از همکاران مبتلا صورت گرفته و همچنین سبد کالا و وام به مبلغ ۱۰ میلیون و ۱۵ میلیون تومان برای اعضای که درخواست داشتند در نظر گرفته شده است و تا هفته آینده اجرائی خواهد شد. علاوه بر این سعی کرده‌ایم به اعضای که عضو نیستند، نیز خدمت‌رسانی کنیم.

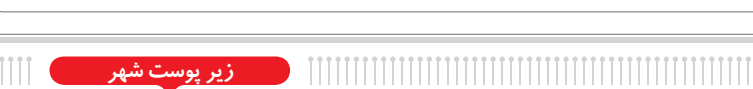
رویکرد انجمن، رسانه‌ای‌نشدن پیگیری‌هاست

پیگیری مشکلات روزنامه‌نگاران یکی دیگر از سؤالاتی بود که رئیس هیئت‌مدیره انجمن به آن پاسخ داد؛ عباس عبدی با تأکید بر تمایل انجمن به رسانه‌ای‌نشدن پیگیری‌ها گفت: بخش عمده وقت هیئت‌مدیره انجمن صرف رسیدگی به مشکلات افرادی می‌شود که اتفاقا عضو انجمن نیستند؛ با این حال این موارد در جریان است و البته تمایل ما بر رسانه‌ای‌نشدن روند است زیرا نمی‌خواهیم دعوی سیاسی راه بیندازیم.

تلاش برای برگزاری آنلاین انتخابات مجمع عمومی

برگزاری مجمع عمومی انجمن در دوران کرونا و همچنین لزوم تدوین شیوه‌نامه‌ای برای فعالیت خبرنگاران در شرایط کرونایی نیز از سؤالات مطرح‌شده در این نشست بود؛ دبیر انجمن در ارتباط با برگزاری مجمع عمومی گفت: امسال علاوه بر مجمع عمومی در دی‌ماه، یک مجمع فوق‌العاده نیز برای تغییر اساسنامه خواهیم داشت؛ تاکنون انتخابات مجامع عمومی به صورت آنلاین برگزار نشده است اما درصدد هستیم تا موافقت دست‌اندرکاران مربوطه را برای برگزاری آنلاین انتخابات به دست بیاوریم و البته در صورت مخالفت با این موضوع باید انتخابات را در فضایی باز و بزرگ برگزار کنیم.

همچنین رئیس هیئت‌مدیره انجمن در ارتباط با تدوین شیوه‌نامه برای فعالیت خبرنگاران در دوران کرونایی، پیگیری این امر را از وظایف روزنامه‌نگاران دانست و گفت اگر روزنامه‌نگاران بخواهند در این زمینه یا در مورد تخصصی دیگر در انجمن کمیته تشکیل بدهند از آن استقبال خواهیم کرد و حتی برای آن بودجه‌ای نیز اختصاص خواهد یافت.



چرا برای جان خود ارزشی قائل نیستیم؟

قیمت‌های نجومی می‌خریم تا بر بیماری فائق آییم، پس جانمان را دوست داریم اما به هشدارهای مراقبتی و پیشگیری که هزینه‌ای هم ندارد، توجه نمی‌کنیم. ما را چه شده است که این‌گونه رفتار می‌کنیم؟ چرا آینده‌نگر نیستیم؟ چرا پیشگیری نمی‌کنیم؟ تنها وقتی بیدار می‌شویم که کار از کار گذشته است. ما افراد مبتلا را می‌بینیم که چه سختی‌هایی را برای درمانشان متحمل می‌شوند و با چه دردسر و مشقاتی دست‌وپنجه نرم می‌کنند و در وضعیت خطرناکی به سر می‌برند. همه اینها را می‌بینیم و می‌شنویم اما باور نمی‌کنیم که این بیماری سراغ ما هم می‌آید، در حالی‌که می‌توانیم با چند اقدام ساده و کم‌هزینه از ابتلای خودمان و دیگران به بیماری پیشگیری کنیم اما رعایت نمی‌کنیم. آیا به‌لحاظ روان‌شناسی اجتماعی و خصوصیات شخصیتی و فرهنگی دارای ویژگی‌به‌خصوصی هستیم، ما جزء کدام گروه از این طبقه‌بندی هستیم که کشف و تحلیل کرده‌اند و گفته‌اند: آن کس که نداند و بداند که نداند اندک اندک خرق خویش به مقصد برساند/ آن کس که نداند و نداند که نداند در جهل مرکب ابدال‌دهر بماند

دغدغه‌های طبیبانه

مرثیه‌های گمشده در زمانه کرونا


عبدالرضا ناصر‌مقدسی
متخصص مغز و اعصاب

• مرگ حد و مرز نمی‌شناسد. مرگ فرایندی طبیعی است که دیر یا زود همه را درگیر خود می‌کند. همه در زندگی مژه مرگ غریزی را چشیده‌ایم و می‌دانیم که فقدان تا چه اندازه سخت و سهمگین است، اولین بیمار ما را که فوت کرد، خوب به یاد دارم؛ دانشجوی پزشکی بودم و تازه وارد بخش جراحی شده بودم. بیماری کاندیدای عمل جراحی اتوربسم اتورت بود. معلم بود. شب قبل از عمل کلی او صحبت کردم. داستان‌های زیادی گفت؛ می‌گفت می‌خواهم شهرزاد قصه‌گویت باشم و نمی‌دانست این شب برای شهرزاد، آخرین شب است. فردا زیر عمل فوت کرد و من هنوز آن رنج بزرگ را بر دوش دارم. چه مرثیه‌ای می‌توان گفت؟ هیچ. همه چیز نابود شده است. او و خیلی‌های دیگر رفته‌اند. برای کسی که رفته دیگر چه می‌توان گفت؟ در هفته گذشته کرونا جان «خسرو سینیایی» را هم گرفت. تا خبر را خواندم یاد مرثیه گمشده‌اش افتادم. کرونا مرثیه‌های گمشده فراوانی دارد. بسیاری رفتند و هیچ مرثیه‌ای برایشان سروده نشد. مرثیه‌ها کم شد. کرونا رنگ باهی را حتی بر آن گریه وایسین باشاند تا آیندگان درباره آنچه بر سر ما آمد چه بنویسند. فیلم مستند «مرثیه گمشده» فیلمی است غریب برای اکثر مردمان و کاملا آشنا برای من که متولد بندر انزلی هستم. در بندر انزلی روبه‌روی گورستان شهر مکانی خاموش با سنگ قبرهای کوچک و یک‌دست وجود دارد. از کودکی برای ما گفته بودند که در زمان جنگ جهانی دوم تعداد زیادی از مردم لهستان را به ایران آوردند. خیلی‌ها به‌دلیل بیماری و فقر مردند و این سنگ قبرها تنها نماینده‌های آنها پس از این واقعه شوم است. یک «مرثیه گمشده» که برای مردم انزلی بسیار آشنا و تازه است. هنوز می‌توان از گوشه‌گوشه شهر، از بزرگ‌ترین‌ها خاطرات را شنید. لهستانی‌هایی که به انزلی آمدند، گروهی مردند، گروهی رفتند و گروهی هم ماندند و جزئی از مردم انزلی شدند. وقتی خبر مرگ «خسرو سینیایی» را شنیدم احساس کردم آن مرثیه گمشده در این فوران کرونا ناگهان بر تن و جان من ریخته شده است. کرونا، من، انزلی، داغ لهستانی‌ها، مرگ‌ومیر فرابنده کووید۱۹ و مرگ آرام «خسرو سینیایی» را یکی کرد. فقط مرگ این توان را دارد، مرگی که شوم است، مرگی که قصه‌گوهای ما را می‌گیرد، مرگی که دیگر کسی را برای روایت مستندی از آنچه گمشده به‌جا نمی‌گذارد، روزهای اول شیوع کرونا با خودم گفتم باید هرچه می‌توانیم جنبه‌های مختلف این واقعه را ثبت کنیم. انگار یادم رفته بود که جهان، جهان دوربین و ضبط و ثبت است. هیچ لحظه و هیچ رخسادی در جهان بدون ضبط باقی نمی‌ماند، کرچه مطالب زیادی نوشتیم و جمع‌آوری کردم، ولی هر لحظه با انبوهی از داده‌ها روبه‌رو می‌شدم که مانند یک کلان‌داده همه‌جا را تحت انقیاد خود قرار داده بود و همین‌طور بر سر ما می‌ریخت و ما را سرشار می‌کرد و اجازه تفکر را از ما می‌گرفت. اما چندی که گذشت دیدم جای آن قصه‌گو خالی است. آنکه دنیا را از زاویه دیگری ببیند و داستانی را تعریف کند که دیگران حتی در بحبوحه این‌همه داده و اطلاعات فراموشش کرده‌اند. مرگ «خسرو سینیایی» در بستر این گزاره معنایی دیگر به خود گرفت. بارها از کنار آن گورستان متروک شهرمان رد شده‌ام. در گورستان همیشه سبست است. هیچ‌کس برای تسلی خاطر درگذشتگان نمی‌آید. آنها در غرونی ابدی آرمیده‌اند. فقط یک قصه‌گو می‌توانست آنها را دوباره بیدار کند و «مرثیه گمشده» را برساند؛ انگار کتابی بسیار باستانی ناگهان سر را خاک بیرون زده باشد. اتحاد جماهیر شوروی که فروپاشی کرد و بلوک شرق آزاد شد، بعضی از فرزندان و اقوام این لهستانی‌ها به دنبال خاک عزیزانشان به انزلی آمدند. فراموشی برای مدتی کوتاه از بین رفت. اما کمی بعد باز در گورستان مانند همیشه بسته ماند تا مگر قصه‌گویی دیگر برخیزد و دوباره این مرثیه گمشده را برساند.

زیر پوست شهر

چرا برای جان خود ارزشی قائل نیستیم؟

راستی ما جزء کدام دسته‌ایم؟ اگر باور کنیم که نمی‌دانیم این احتمال وجود دارد که با تلاش‌کردن و دانستن، با پذیرش توصیه‌ها و سفارشات و تأکیدات آنان که می‌دانند راه خود را پیدا کنیم و دست به اقدامات پیشگیرانه بزنیم، در این صورت اسم ما جزء مبتلایان و فوت‌شدگان کووید۱۹ نخواهد بود. به نظر می‌رسد بیشتر ما نمی‌دانیم که نمی‌دانیم، پس برای دانستن بشویم و می‌بیمانه باور کنیم و بپذیریم که نمی‌دانیم؛ آن‌گاه این احتمال وجود دارد که با دانستن، با پذیرش توصیه‌ها و سفارشات و تأکیدات، راه خود را بیاییم و دست به اقدامات پیشگیرانه بزنیم؛ تنها در این صورت است که اسم ما جزء مبتلاشدگان و فوت‌شدگان کووید۱۹ نخواهد بود.

خواهش ما این است، باور کنیم اگر دست به اقدامات پیشگیرانه و رعایت نکات بهداشتی و ایمنی بزنیم، جان خود و دیگران را حفظ خواهیم کرد و اگر به ندانستن خود ادامه دهیم، زمان زیادی نخواهد گذشت که با کمال تأسف و تأثر دیگران خواهند گفت «نمی‌دانست و نه می‌خواست بداند، خدایش رحمت کند».

نبی‌الله عشقی‌ثانی



تلفات انسانی تصادفات جاده‌ای کشور سالانه ۲۸ هزار نفر است، در کمتر کشوری این همه انسان جانانشان را در تصادفات از دست می‌دهند. چرا چنین هستیم؟ تعداد فوت‌شدگان بر اثر موج دوم بیماری کرونا روزانه از ۲۲۰ نفر فراتر رفته است، مردم لحظه‌به‌لحظه از تلفات این بیماری به یکدیگر پیام می‌دهند و اظهار تأسف می‌کنند، مسئولان حوزه‌های بهداشت و درمان همه‌روزه از مردم می‌خواهند از شرکت در اجتماعات خودداری کنند، ماسک بزنند و فاصله اجتماعی را رعایت کنند. با وجود این بسیاری گوش شنوا ندارند. اگرچه شاهد مرگ‌ومیر نزدیکان و آشنایانشان هستم، خود را از دیگران مستثنا می‌پندارم اما وقتی دچار بیماری شدیم چندین پزشک را عوض می‌کنیم، آزمایش‌های تشخیصی متعدد می‌دهیم، داروهای کمیاب را با

می‌شود به شال‌گردن‌هایی که اغلب دوندگان هنگام راه‌رفتن از آن بهره می‌گیرند. در این آزمایش مشخص شد این مدل شال‌گردن‌ها که این روزها گاهی به عنوان ماسک مورد استفاده قرار می‌گیرند، قطرات بزرگ تنفسی را به قطرات کوچک تبدیل می‌کنند و در نهایت باعث انتشار آسان‌تر آنها و ویروس می‌شوند. فیشر می‌گوید در واقع این آزمایش نشان داد استفاده از شال‌گردن‌ها به‌عنوان ماسک هیچ فرقی با حالت بدون ماسک ندارد. ماسک‌هایی با پارچه‌های باانداز و همچنین ماسک‌های بافتنی هم در زمره بدترین ماسک‌ها قرار می‌گیرند. فیشر می‌گوید ما فقط می‌خواستیم با ابزاری ساده به مردم نشان دهیم همین ماسک‌های پارچه‌ای (نخی) که آنها در خانه درست می‌کنند به قدر کافی عملکرد مناسب و کارآمدی در توقف انتشار ویروس دارند.

مقابله با انتشار ویروس مؤثر است.

در مطالعه‌ای که چند روز پیش این گروه منتشر کردند، مشخص شد آنها از روشی بسیار ساده برای تعیین حد تأثیرگذاری ماسک‌ها استفاده کرده‌اند؛ اشعه لیزر، گوشه تلفن همراه و یک جعبه سیاه. محققان ۱۴ نوع ماسک مرسوم و در دسترس عموم را آزمودند. آنها ابتدا آزمایش را بدون ماسک انجام دادند و سپس هرکدام از انواع ماسک‌ها را ۱۰ بار آزمایش کردند. در این تحقیقات مشخص شد مناسب‌ترین و کارآمدترین ماسک‌های موجود همین ماسک N95 است. ماسک‌های سه‌لایه موسوم به ماسک جراحی و ماسک‌های پارچه‌ای نخی که شهروندان اغلب در خانه آنها را درست می‌کنند هم در این آزمایش عملکرد مناسبی از خود نشان دادند. کمترین میزان کارآمدی در میان ماسک‌ها در این آزمایش مربوط

به ماسک‌های خانگی اعتماد کنید

• **شرق‌آتلاین، سحر طلوعی**؛ درهای مدارس دوباره باز شده‌اند، پارک‌ها و مراکز تفریحی آماده خوشامدگویی به شهروندان هستند و رستوران‌ها هم از فضای باز برای پذیرایی از مشتری‌های خود استفاده می‌کنند. این اتفاقات باعث شده گروهی از محققان دانشگاه علوم پزشکی دوک آمریکا راهکار تحلیلی جالبی برای میزان تأثیرگذاری انواع ماسک‌ها بر جلوگیری از انتشار ویروس تدارک ببینند و بهترین و بدترین ماسک‌ها را شناسایی کنند.

این تحقیق زمانی شروع شد که استاد دانشگاه علوم پزشکی دوک مشغول کمک به گروهی بود که در نظر داشت برای نیازمندان ماسک تهیه کند. او می‌خواست مطمئن شود ماسک‌های تهیه‌شده به حد کافی در