

دریچه

افزایش کنترل رفت وآمد در شهرها

● شرق: روز گذشته وزیر بهداشت از اعمال محدودیت‌های جدید عبورومرور، به‌ویژه برای مبتلایان به کرونا خبر داد و سخنگوی وزارت بهداشت نیز طبق روال هر روز موارد جدید ابتلا و فوتی ناشی از کروناویروس جدید در کشور را اعلام کرد. کیانوش جهانپور گفت: از ظهر روز جمعه تا ظهر روز شنبه و بر اساس نتایج آزمایشگاهی، هزار و ۳۶۵ مورد بیمار جدید مبتلا به کووید ۱۹ در کشور شناسایی شد و کل مبتلایان به این بیماری در کشور به ۱۲ هزار و ۷۲۹ نفر افزایش یافت. وی گفت: خوشبختانه تاکنون چهار هزار و ۳۳۹ نفر از بیماران مبتلا به کووید ۱۹ بهبود یافته و ترخیص شده‌اند. جهانپور گفت: متأسفانه در طول ۲۴ ساعت گذشته، ۹۷ نفر از مبتلایان جدید کووید ۱۹ جان خود را از دست دادند و مجموع جان‌باختگان این بیماری در کشور به ۶۱۱ مورد رسید. در خبری دیگر نیز وزیر بهداشت با اشاره به برگزاری هفتمین نشست ستاد ملی مقابله با کرونا و تشریح مصوبات آن گفت: مصوب شده است که رفت‌وآمدها را بیشتر کنترل کنیم و محدودیت‌های جدیدی را برای عبورومرور، به‌ویژه در رابطه با افراد مبتلا و آلوده به این بیماری ایجاد کنیم.

سعید نمکی با بیان اینکه هفتمین نشست ستاد ملی مقابله با کرونا برگزار شد که رئیس‌جمهور نیز به‌صورت ویدئوکنفرانس به ما پیوستند، گفت: در این نشست چند مصوبه داشتیم که یکی از مصوبات ما اضافه‌کردن برخی کارگروه‌های مسود نیاز مانند کارگروه ارزیابی منابع مالی و بودجه بود. در این نشست مصوب شد که رفت‌وآمدها را بیشتر کنترل کنیم و محدودیت‌های جدیدی را برای عبورومرور، به‌ویژه در رابطه با افراد مبتلا و آلوده ایجاد کنیم. اکیپ‌های ما امروز در جاهایی که قرار است مستقر شوند، اعلام می‌شوند. وی افزود: همچنین مصوبه‌ای در رابطه با عدم مراجعه حضوری شهروندان برای فراخوان‌هایی که وزارتخانه‌ها مانند ثبت مسکن جدید برای افراد فاقد مسکن یا خودرو می‌دهند نیز داشتیم. همچنین مصوباتی داریم که پیشنهادات آن آماده شد و روز دوشنبه در ستادی که قرار است با حضور رئیس‌جمهور برگزار شود، بحث می‌کنیم.

وزیر بهداشت گفت: در چهار استانی که پالیوت شد به‌شدت در رابطه با مدیریت بیماری به ما کمک شد. در ابتدا موارد را سریع‌ا شناسایی کردیم و موارد شناسایی‌شده به‌سرعت تحت مراقبت قرار گرفتند. در این راستا توانستیم افرادی را که با آنها نیز در تماس بوده‌اند ایزوله کرده و بار بیمارستان‌ها را نیز به‌شدت کاهش دهیم. به گفته وی، امروز حدود ۳۱ هزار مرکز در سراسر کشور درگیر این پروژه هستند، هزارو ۲۰۰ مرکز ارجاع بیماران به صورت سریایی داریم که مقرر شده است با کمک نیروهای مسلح این هزارو ۲۰۰ مرکز به دوهزارو ۲۰۰ تا دوهزارو ۵۰۰ مرکز برسد. با توجه به فرمان حائز اهمیت که رهبر معظم انقلاب برای ایجاد قرارگاه در نیروهای مسلح دادند و دیروز نمایندگان ما در خدمت عزیزان در ستاد کل نیروهای مسلح به تفاهات بسیار خوبی رسیدند که یکی از آنها این بود که برای آن‌ترج که ما مرکز ایجاد کردیم، آنها نیز بتوانند مراکز جدیدی را با هماهنگی ایجاد کنند. وی در ادامه درباره سامانه الکترونیکی غربالگری افراد مشکوک به کروناویروس نیز افزود: تا شب گذشته حدود ۶٫۵ میلیون خانوار غربالگری شدند و در بین آنها به افراد مشکوک فراخوان دادیم که به اولین مرکز نزدیک آنها که پرونده الکترونیک سلامت داشتند و به متخصص ارجاع شدند و برای مراقبت در منزل هدایت شدند و برخی نیز به بیمارستان‌ها هدایت شدند. این کار هر روز دنبال خواهد شد. وی در پایان افزود: همچنین استان‌هایی که بهتر عمل کردند تشویق می‌شوند و استان‌هایی که نارسایی دارند به آنها تذکر داده می‌شود. وی خبری دیگر نیز رئیس پلیس پایتخت از دستگیری تقلیدکننده صدای «حریرچی» و ۲۷ شاایعه‌پراکن اخبار «کرونا» در فضای مجازی خبر داد. به گزارش ایسا، سردار حسین رحیمی، فرمانده انتظامی تهران بزرگ در حاشیه اجرای طرح ضدعفونی اماکن و مراکز پلیس با حضور در جمع خبرنگاران درباره اقدامات پلیس در زمان شیوع ویروس کرونا، اظهار کرد: همکاران من در پلیس امنیت اقتصادی، پلیس پیشگیری، پلیس امنیت و ... اقدامات قابل‌توجهی انجام دادند و بیش از ۷۸ میلیون ماسک احتکارشده طی این مدت در پایتخت کشف و ضبط شده است. همچنین به افرادی که با استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده نیز کشف شده که این اقلام پس از بررسی وضعیت بهداشتی به وزارت بهداشت تحویل داده شده است. سردار رحیمی افزود: همچنین بیش از ۲۰۰ نفر نیز تا به این لحظه که اقدام به احتکار و سودجویی در این فضا کرده بودند شناسایی و دستگیر شده‌اند که پرونده آنها به مرجع قضایی تحویل داده شده است. رحیمی در درباره اقدامات پلیس در فضای مجازی نیز گفت:

به متأسفانه برخی از افراد سودجو که بعضا در خارج از کشور بوده و با ثبت شوم و مغرضانه اقدام به تولید محتوا می‌کنند، در فضای مجازی فعال هستند. به گفته سردار رحیمی، فردی که اقدام به تقلید صدای دکتر حریرچی، معاون وزیر بهداشت، کرده بود نیز در میان دستگیرشدگان قرار دارد و علاوه‌بر آن، شن نفرا از ادمین‌های کانال‌های فضای مجازی نیز که اقدام به شاایعه‌پراکنی کرده بودند دستگیر شدند. سردار رحیمی در مورد برخی شایعات پیرامون اعلام تعطیلی پمپ‌بنزین‌ها و فروشگاه‌ها نیز اظهار کرد: این موارد نیز کذب بوده و خواش ما از مردم این است که به شایعات توجه نکنند.

شهرزاد همتی: دکتر حسین کرمان‌پور، پزشک عمومی متولد ۱۳۴۹، درحال حاضر مدیر اورژانس بیمارستان سینا و مدیر کل روابط عمومی سازمان پزشکی کشور است. او جزه اولین افراد کادر درمان بود که به کرونا مبتلا شد. کرمان‌پور در قرنطینه خانگی ۱۴ روز با کرونا جنگید و روز گذشته اولین روز کاری او در اورژانس بیمارستان پس از گذراندن دوره این بیماری سمج بود. او در گفت‌وگویی با «شرق» درباره دلیل ابتلا و نحوه مواجهه‌اش با کرونا توضیحات جامعی داد؛ توضیحاتی که شاید بتواند در صورت ابتلا به کرونا، به‌عنوان یک دارو برای مبارزه با بیماری همه‌گیر این روزها باشد.

آقای دکتر چه شد که به کرونا مبتلا شدید؟

دلیل ابتلای من شاید ارزیابی دقیق‌تری بخواهد. من صبح‌ها سازمان نظام پزشکی می‌رفتم و عصرها شیفت کاری در اورژانس داشتم. یک بیمارستان سینا مراجمان بالای مبتلا به کرونا داشتم. چگالی آلودگی هوا در اورژانس به حدی بود که می‌توانست بیماری را منتقل کند. روزهای اول هم بحث حفاظت شخصی کادر درمان به اندازه امروز جدی نبود (البته امروز بهتر است؛ اما با استاندارد واقعی همچنان فاصله دارد) و امکانات کم بود و برای خودمان هم روزهای اول جدی‌بودن ماجرا جان‌نفته‌ده بود. همه اینها کنار هم باعث شد که من مبتلا شوم.

چطور منوجه شدید مبتلا شده‌اید؟

من مشغول کار بودم. عموما فردی پرانرژی در کار هستم. خود می‌توانستم ارزیابی کنم که حالم خوب نیست. ساعتی رسید که تعریق زیاد داشتم و تنگی نفس باعث شد بنشینم و نیاز به استراحت داشتم. خستگی من با نشستن و درازکشیدن رفع نشد و احساس می‌کردم توان کارکردن ندارم. سرفه‌هایم شروع شد و این سه علامت خستگی زیاد، تعریق بالا، سرفه‌های خشک و بدن‌درد باعث شد توجه همکارانم به وضعیتم جلب شود. آنها پیشنهاد کردند سوتی‌اسکن انجام دهم. سوتی نشان داد که هر دو ریه در قواعد درگیر و از الگوی کرونا تبعیت می‌کند و در نهایت پیشنهاد بستری دادند.

روند شروع بیماری را توضیح دهید. بستری شدید؟ آیا شما مبتلا به نوع شدید کرونا بودید؟

نمی‌دانم شما شدید را چطور تلقی می‌کنید. من آنجا دست‌پا بستری گرفتم؛ ولی با توجه به حجم بیماران بیمارستان از یک طرف و کمبود تخت از طرف دیگر و ایمان به خانواده که می‌دانستم توانمندی کنترل من را دارند، خواشش کردم به من اجازه بدهند در قرنطینه خانگی کار را پیش ببرم. اصرار من جواب داد و یک تخت اشغال نکردم. طبیعتا روز اول به دلیل نیاز به استراحت، مشکلی نداشتم؛ اما علائم بد کرونا عملا از روز دوم خودش را نشان داد و چندین بار تصمیم گرفتم به بیمارستان مراجعه کنم؛ ولی باز مقاومت کردم. تب داشتم، تنی که با داروهای معمول پایین نیامد و مجبور شدم از خانواده بخوام که بدمن را شست‌وشو بدهند و پاشویه‌ام بکنند و با این عمل توانستند تا حدی تیم را پایین بیاورند. این تب به دنبال خودش کابوس و بی‌قراری بی‌خوابی می‌آورد. همه اینها باعث می‌شد که فرد کنترلش را از دست بدهد و دیگران باید کنترل فرد بیمار را به دست بگیرند. تب بالای ۳۸ تا مرز ۴۰ و گاهی بالای ۴۰ که همراه خودش هذیان داشت و آزاردهنده بود. اصحاب خانه وارد بودند و قبلا در کنترل تب کار کرده بودند و خوشبختانه توانستند با بدن‌شویه و دهن مایعات زیاد و دارو تب را کنترل کنند. تب خودش عامل خیلی از چیزها می‌شود. هم برای بدن خوب است و هم بد. بدی‌هایش این است که کابوس و افسردگی و ناتوانی به همراه می‌آورد و خودکنترلی را به حد زیادی کاهش می‌دهد. علامت دوم من در کرونا، سردرد شدید و احساس درد در کاسه چشم بود که آن‌ها مدت متأسفانه به مسکن‌های معمول جواب نمی‌گرفت و کلافگی می‌آورد. علامت سوم لرز بود. می‌دانید که لرز برای بدن بد نیست و علامت این است که توکسین یا آن سم ویروس وارد خون می‌شود و بدن با لرز به آن واکنش می‌دهد. این احساس لرز خودش علامت ناخوشایندی است برای بیماری‌ری در خانه درمان می‌کنند و با پتوی معمولی مریض گرم نمی‌شود. من خوشبختانه توانستم با کنترل خانواده و تشکجه‌های برقی کوچک (با کیف آب گرم) لرز بدنم را کنترل کنم. الان محققان به این نتیجه رسیده‌اند که ویروس کرونا کووید ۱۹ چندان با حرارت ماینه خوبی ندارد؛ به‌ویژه حرارت ۲۵ درجه و بالاتر؛ یعنی وقتی اتاق سرد بشود، خوشحال است و با گرمای اتاق انرژی‌اش کم می‌شود. این تشکجه من کمک کرد و توانستم لرزم را کنترل کنم. علامت بعد از لرز که بیچاره‌ام کرد (این علائم به ترتیب ظاهر شدند) تهوع و استفراغی بود که با هیچ چیز کنترل نشد، جز با یک راه که در ادامه می‌گویم. این تهوع من را به جایی رسانده بود که با صادی بلند ریه‌م می‌کمم جلوبش را نگیزند و اجازه دهند محتویات معده خارج شود؛ چون به راحتی بعدش می‌ازد؛ ولی اگر دکن حالت تهوع داشته باشید، چیزی نمی‌توانید بخورید. من به جایی رسیدم که چیزی در معدهام نبود؛ اما استفراغ می‌کردم و از ته دلم فریاد می‌زدم. داروهای زیادی را بنا به توصیه همکارانم و تجربه خودم آزمایش کردم؛ اما بهترین دارو و ایمن‌ترین دارویی که عوارض جانبی کمی داشت و اثرش زیاد است و مهم‌تر از همه اینکه با داروهای آنتی‌وایرال (ضدویروس) که می‌خوردم تداخل نداشت، شربت دیفن‌هیدرامین بود. دیفن‌هیدرامین سده ۱۰ سی‌سی نیم ساعت قبل هر خوراک مصرف کردم و بدن آماده می‌شد و بعد از آن غذا می‌خوردم و مابین

غذا دارو می‌خوردم. مشکل بعدی ما این است که خوردن داروهای آنتی‌وایرال به هرکسی نمی‌سازد. برخی از افراد مشکلی پیدا می‌کنند؛ اما اصولا چون چند دارو با هم باید مصرف شود، خوردن این داروها با هم واکنش شدید گوارشی داشت که بزرگ‌ترینش تهوع بود که باعث می‌شود مبتلایان دارو را برگردانند و آن را بی‌اثر می‌کردند. من دو کار کردم:

یکی دیفن‌هیدرامین کمکم کرد و دیگر اینکه داروها را تقسیم کردم و به عنوان پزشک به خودم اجازه دادم که مثلا داروی شماره یک را با غذا خوردم، داروی شماره ۲ را یک ساعت بعد می‌خوردم و داروی شماره ۳ را دو ساعت بعد می‌خوردم و این تاساب را ادامه دادم و این دیفن‌هیدرامین است. اما می‌شود داروهای دیگری مثل متوکلوپرامید را هم مصرف کرد، این دارو اما هم از نظر مغزی کابوس‌ها را بیشتر می‌کند و مقداری با داروهای آنتی‌وایرال تداخل دارد.

بیماری علائم دیگری هم داشت؟

بله. مشکل بعدی متأسفانه با خوردن دارو و عوارض خود ویروس اسهال بود. اسهالی که در ویروس کرونا نیست. ساعتی رسید که تعریق زیاد داشتم و تنگی نفس باعث شد بنشینم و نیاز به استراحت داشتم. خستگی من با نشستن و درازکشیدن رفع نشد و احساس می‌کردم توان کارکردن ندارم. سرفه‌هایم شروع شد و این سه علامت خستگی زیاد، تعریق بالا، سرفه‌های خشک و بدن‌درد باعث شد توجه همکارانم به وضعیتم جلب شود. آنها پیشنهاد کردند سوتی‌اسکن انجام دهم. سوتی نشان داد که هر دو ریه در قواعد درگیر و از الگوی کرونا تبعیت می‌کند و در نهایت پیشنهاد بستری دادند. روند شروع بیماری را توضیح دهید. بستری شدید؟ آیا شما مبتلا به نوع شدید کرونا بودید؟ نمی‌دانم شما شدید را چطور تلقی می‌کنید. من آنجا دست‌پا بستری گرفتم؛ ولی با توجه به حجم بیماران بیمارستان از یک طرف و کمبود تخت از طرف دیگر و ایمان به خانواده که می‌دانستم توانمندی کنترل من را دارند، خواشش کردم به من اجازه بدهند در قرنطینه خانگی کار را پیش ببرم. اصرار من جواب داد و یک تخت اشغال نکردم. طبیعتا روز اول به دلیل نیاز به استراحت، مشکلی نداشتم؛ اما علائم بد کرونا عملا از روز دوم خودش را نشان داد و چندین بار تصمیم گرفتم به بیمارستان مراجعه کنم؛ ولی باز مقاومت کردم. تب داشتم، تنی که با داروهای معمول پایین نیامد و مجبور شدم از خانواده بخوام که بدمن را شست‌وشو بدهند و پاشویه‌ام بکنند و با این عمل توانستند تا حدی تیم را پایین بیاورند. این تب به دنبال خودش کابوس و بی‌قراری بی‌خوابی می‌آورد. همه اینها باعث می‌شد که فرد کنترلش را از دست بدهد و دیگران باید کنترل فرد بیمار را به دست بگیرند. تب بالای ۳۸ تا مرز ۴۰ و گاهی بالای ۴۰ که همراه خودش هذیان داشت و آزاردهنده بود. اصحاب خانه وارد بودند و قبلا در کنترل تب کار کرده بودند و خوشبختانه توانستند با بدن‌شویه و دهن مایعات زیاد و دارو تب را کنترل کنند. تب خودش عامل خیلی از چیزها می‌شود. هم برای بدن خوب است و هم بد. بدی‌هایش این است که کابوس و افسردگی و ناتوانی به همراه می‌آورد و خودکنترلی را به حد زیادی کاهش می‌دهد. علامت دوم من در کرونا، سردرد شدید و احساس درد در کاسه چشم بود که آن‌ها مدت متأسفانه به مسکن‌های معمول جواب نمی‌گرفت و کلافگی می‌آورد. علامت سوم لرز بود. می‌دانید که لرز برای بدن بد نیست و علامت این است که توکسین یا آن سم ویروس وارد خون می‌شود و بدن با لرز به آن واکنش می‌دهد. این احساس لرز خودش علامت ناخوشایندی است برای بیماری‌ری در خانه درمان می‌کنند و با پتوی معمولی مریض گرم نمی‌شود. من خوشبختانه توانستم با کنترل خانواده و تشکجه‌های برقی کوچک (با کیف آب گرم) لرز بدنم را کنترل کنم. الان محققان به این نتیجه رسیده‌اند که ویروس کرونا کووید ۱۹ چندان با حرارت ماینه خوبی ندارد؛ به‌ویژه حرارت ۲۵ درجه و بالاتر؛ یعنی وقتی اتاق سرد بشود، خوشحال است و با گرمای اتاق انرژی‌اش کم می‌شود. این تشکجه من کمک کرد و توانستم لرزم را کنترل کنم. علامت بعد از لرز که بیچاره‌ام کرد (این علائم به ترتیب ظاهر شدند) تهوع و استفراغی بود که با هیچ چیز کنترل نشد، جز با یک راه که در ادامه می‌گویم. این تهوع من را به جایی رسانده بود که با صادی بلند ریه‌م می‌کمم جلوبش را نگیزند و اجازه دهند محتویات معده خارج شود؛ چون به راحتی بعدش می‌ازد؛ ولی اگر دکن حالت تهوع داشته باشید، چیزی نمی‌توانید بخورید. من به جایی رسیدم که چیزی در معدهام نبود؛ اما استفراغ می‌کردم و از ته دلم فریاد می‌زدم. داروهای زیادی را بنا به توصیه همکارانم و تجربه خودم آزمایش کردم؛ اما بهترین دارو و ایمن‌ترین دارویی که عوارض جانبی کمی داشت و اثرش زیاد است و مهم‌تر از همه اینکه با داروهای آنتی‌وایرال (ضدویروس) که می‌خوردم تداخل نداشت، شربت دیفن‌هیدرامین بود. دیفن‌هیدرامین سده ۱۰ سی‌سی نیم ساعت قبل هر خوراک مصرف کردم و بدن آماده می‌شد و بعد از آن غذا می‌خوردم و مابین

جامعه

دکتر حسین کرمان‌پور، مدیر اورژانس بیمارستان سینا، از تجربیات دوران کرونای خود می‌گوید

گفت‌وگو با پزشکی که کرونا گرفت و خوب شد



باید به بیمارستان مراجعه کند. من چون پزشک بودم، توانستم این مسئله را در منزل کنترل کنم. کسانی که دچار تنگی نفس هستند، باید بدانند چون این ویروس دوست دارد وارد قاعده‌های ریه شود، بهتر است تمرین ریه‌هایی ریه کنیم؛ اول یک دم عمیق تا آتجایی‌که سرفه می‌کنید و هر روز میزان این دم را بالا ببرید، بعد از سه ثانیه بازدم عمیق و اگر روزانه

تا ۲۸ بار این کار را انجام دهید، ظرفیت ریه‌ها پر می‌شود و جایی که ویروس نشسته شت ویروس از آن خارج می‌شود. این برای این است که تنگی نفس کنترل شود.

آ شما مشکل بویایی پیدا نکردید؟

من پیدا نکردم، اما م‌اظهارا برخی بیماران دچار مشکل بویایی هم می‌شوند که طبیعی است و در برخی اختلالات‌ها پیش می‌آید و بعد از چندماه و گاهی یک سال مسئله بویایی برطرف می‌شود. اما ممکن است در برخی موارد دیگر بویایی بازنگردد.

چه زمانی احساس کردید بهتر شدید؟

شما در روز ششم زندگی با کرونا طبیعی است انتظار داشته باشید با داروهایی که مصرف کرده‌اید و کمک‌های انجام‌شده از فاز حاد بیماری وارد فاز بهبود یا نقاهت شوید. تنفس‌تان بهتر و تب هم تقریبا کنترل و لرزتان کامل قطع می‌شود و وارد فاز نقاهت می‌شوید و این فاز از روز پنجم و ششم تا روز چهارده ادامه دارد و انتظار می‌رود عوارض به صفر تقلیل پیدا کند. در خوردن غذا محدودیتی نبود، اما چون تاکید ما روی مایعات است، سوپ آبکی پیشنهاد می‌شود به همراه پروتئین مناسب. باین‌حال، کلا محدودیت غذایی در مقالات نیامده و بیمار هرچه دوست دارد، بخورد. من حدود هفت کیلو وزن از دست دادم که این هم در کرونا طبیعی است.

آ‌طور ایمنی خانواده را حفظ کردید؟

رعایت بهداشت شخصی برای همه افراد خانواده در زمان قرنطینه حائز اهمیت است. این ویروس سه نقطه‌ضعف بزرگ دارد که اگر این سه نقطه‌ضعف بدانیم، می‌توانیم ایجاد ایمنی کنیم. اولین نقطه‌ضعف این ویروس این است که ده‌های بالای ۲۸ درجه حساس است و بهتر است علاوه بر اینکه ما روزی چهار، پنج بار این کار را تکرار کنیم، یک روز در میان با آب و صابون دست‌ها را بشویم. این کار را باید هر روز انجام دهیم. اگر در خانه بیمار داشته باشیم، باید رویشان یک خط بکشیم. ممکن است در هر کوچ‌ای شیر پیدا شود؛ درنده است و می‌در. موضوع موجود کشور ما، با پاساژهای برپا، خیابان‌های شلوغ، بانک‌های پر و مردم در حال خرید، نشان‌دهنده این است که پیک بیماری از فروردین هم گذر می‌کند و اینکه ما امید داریم خشکی هوا باعث کم‌شدن ویروس می‌کند. در نتیجه نمودار حالت صاف تا زمان فصل سرد سال خواهد داشت و دوباره شیب آن در سرما به سمت بالا می‌رود. مگر اینکه در چند روز باقی‌مانده، خصوصاً عید که مردم تحرک می‌شوند همدیگر را ببینند، بتوانند خودشان را کنترل کنند. اگر تحمل کنند و خانه بنشینند، انتظار داریم در اردیبهشت سر نمودار با شیب درخور توجهی از ملایم عبور کرده و تا انتهای شهریور ما می‌توانیم بگوییم کرونا را مدیریت کرده‌ایم. در غیر این صورت با سطح صاف وارد فصل سرما شویم، پناه می‌برم به خدای منان.

پنج مرتبه هوای اتاق قرنطینه را به سمت بیرون خانه هدایت می‌کنیم. دوباره دمای اتاق را با بالای ۲۸ درجه برسانیم. این ویروس اگر روی سطوح بماند و کسی به آن دست نزند، به‌شدت به مواد ضدعفونی‌کننده، خصوصا آب‌ژاول یک به چهار، یعنی چهار لیوان آب و یک لیوان آب‌ژاول با وایتکس حساس است. تمام سطوح در و پنجره، شیرآلات و کلیدهای برق، سیم‌های موبایل را باید با این ماده پاک کرد و حمام یک روز درمیان عالی است؛ به شرطی‌که لباس‌ها نیز با آب ۴۰ تا ۶۰ درجه شسته شوند. شست‌وشوی دائم دست با آب و صابون و ورود به ماسک و دستکش به اتاق قرنطینه واجب است.

آقای دکتر کرمانپور، سرنوشت کرونا در ایران را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

یک زمانی مسا الان را با مردم الان و بی‌خیالی حالا در نظر می‌گیریم، اما مرحله بعد مرحله‌ای است که مردم گوش دهند و خطر را حس کنند. هیچ فرقی هم بین مردم وجود ندارد، این مردم عام است و شامل مسئولان و مردم عادی می‌شود. چیزی که الان همه مردم انجام می‌دهند، نشان از آن دارد که ما تا فصل مرداد و شهریور این ویروس را خواهیم داشت و ما دوباره وارد فاز هوای سرد می‌شویم و دوباره این ویروس اوج می‌گیرد و دیگر از کشور خارج نخواهد شد. فرض کنید ما در اصفهان، شیراز، تهران و همه شهرهای بزرگ ۳۰ شیر درنده رها کنیم و اخبار اعلام کند از خودتان محافظت کنید. اگر مردم باز به خیابان می‌روند، باید رویشان یک خط بکشیم. ممکن است در هر کوچ‌ای شیر پیدا شود؛ درنده است و می‌در. وضعیت موجود کشور ما، با پاساژهای برپا، خیابان‌های شلوغ، بانک‌های پر و مردم در حال خرید، نشان‌دهنده این است که پیک بیماری از فروردین هم گذر می‌کند و اینکه ما امید داریم خشکی هوا باعث کم‌شدن ویروس می‌کند. در نتیجه نمودار حالت صاف تا زمان فصل سرد سال خواهد داشت و دوباره شیب آن در سرما به سمت بالا می‌رود. مگر اینکه در چند روز باقی‌مانده، خصوصاً عید که مردم تحرک می‌شوند همدیگر را ببینند، بتوانند خودشان را کنترل کنند. اگر تحمل کنند و خانه بنشینند، انتظار داریم در اردیبهشت سر نمودار با شیب درخور توجهی از ملایم عبور کرده و تا انتهای شهریور ما می‌توانیم بگوییم کرونا را مدیریت کرده‌ایم. در غیر این صورت با سطح صاف وارد فصل سرما شویم، پناه می‌برم به خدای منان.

خبر

فراخوان جایزه فرشته با موضوع «قرنطینه»



● فراخوان ششمین دوره «جایزه فرشته» با موضوع «قرنطینه» در دو بخش «داستان کوتاه» و «عکس» منتشر شد. به گزارش روابط‌عمومی جایزه فرشته، ششمین دوره «جایزه فرشته» با هدف کشف و معرفی استعدادهای درخشان و ترویج فرهنگ کتاب‌خوانی از یک‌سو و اشاعه و ترویج زبان فارسی از سوی دیگر برگزار می‌شود و علاقه‌مندان برای شرکت در این رویداد فرهنگی، تا سی‌ویکم خرداد ۱۳۹۹ فرصت دارند. علاقه‌مندان برای شرکت در بخش داستان کوتاه باید آثار خود را در فرمت doc یا docx و حداکثر تعداد کلمات ۳۵۰۰ کلمه به دبیرخانه ارسال کنند. همچنین داستان‌ارسانی شرکت‌کنندگان در این رقابت نباید بیش از این در هیچ مسابقه‌ای شرکت کرده باشد. گفتنی است هر نویسنده فقط امکان ارسال یک اثر را به دبیرخانه «جایزه فرشته» دارد. در بخش عکس نیز، عکس‌ها باید با ابعاد ۳۰۰ DPI و فرمت آن jpg بوده و هر شرکت‌کننده می‌تواند حداکثر سه عکس ارسال کند. عکس‌ها باید با ابعاد ۳۰۰ DPI و فرمت آن jpg بوده و هر شرکت‌کننده می‌تواند حداکثر سه عکس ارسال کند. دبیرخانه «جایزه فرشته»، لوح تقدیر، سفره‌ای از اثر مسابقه‌ای جایزه دیگری حائز رتبه یا مقام شده باشند نیز می‌توانند در مسابقه شرکت کنند. علاقه‌مندان برای تکمیل فرم ثبت نام آنلاین و ارسال آثار خود می‌توانند به وب‌سایت جایزه فرشته به نشانی: http://jayezefereshteh.org مراجعه کنند. جایزه منتخب هیئت داوران برای نفر اول در بخش عکس و داستان، تندیس «جایزه فرشته»، لوح تقدیر، بن خرید شهرکتاب و جایزه نقدی سه میلیون تومانی است. علاوه بر این ۱۰ نفر برگزیده هیئت داوران، لوح تقدیر به همراه بن خرید شهرکتاب دریافت می‌کنند. گفتنی است ۱۱۰ اثر برگزیده نهایی بخش عکس و ۱۰ نفر نخست بخش داستان در کتاب ششمین دوره به چاپ می‌رسد و نمایشگاه عکسی از برگزیدگان نهایی هیئت داوران پس از مراسم اختتامیه برگزار خواهد شد. شهرکتاب فرشته پس از برگزاری موفق پنج دوره «جایزه فرشته»، ششمین دوره این جایزه را مردادماه ۱۳۹۹ در تهران برگزار خواهد کرد. دبیر ششمین دوره جایزه «پژمان موسوی» خواهد بود و این دوره از جایزه «فرشته» نیز به صورت بین‌المللی برگزار می‌شود.

آگهی فقدان سند مالکیت	آگهی فقدان سند مالکیت
آقای علیرضا علی‌محمدی اصلثا طی وارده ۱۳۹۸۸۵۶۰۱۰۴۵۴۶۳۰۰ مورخ/۹۸/۱۲/۵ تسلیم دو برگ استشهادیه محلی که گواهی امضای شهود آن طی شماره ۶۱۹۳ مورخ/۹۸/۱۱/۱۵ دفتر اسناد رسمی ۱۵۸۷ تهران ثبت گردیده است مدعی است که سند مالکیت زمین با بنای احداثی در آن به شماره ۱۵۴۶۷ فرعی از ۲۳۹۵ اصلی مغرور و مجزا شده از ۲۰۴۱ فرعی از اصلی مذکور قطعه ۲ واقع در بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک رودکی تهران استان تهران به مساحت ۴۰ متر مربع بنام علیرضا علی محمدی بعنوان مالک ششدانگ عرصه و اعیان عرصه و اعیان ، موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ۸۷۴۷۹۴ سری د سال ۱۳۹۴ شماره دفتر الکترونیکی الکترونیک ۹۸۰۰۳۲۹۳۴۲۳ مورخ/۹۷/۱۱/۱۱ صادره از شعبه سوم اجرای احکام کیفری بعلت جابجایی مفقود گردیده است لذا مراتب بااستناد ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می شود تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت و یا در اختیار داشتن سند مالکیت نزد خود می باشد ظرف مدت ۱۰ روز از انتشار این آگهی به این منطقه مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت اقدام نماید بدیعی است در این صورت پس از تنظیم صورت مجلس اصل سند مالکیت به ارائه کننده مسترد خواهد شد و صدور المثنی سند مالکیت منوط به ارائه دادنامه از مراجع ذیصلاح قضایی خواهد بود و پس از انقضا مدت مذکور و عدم هرگونه اعتراض این منطقه نسبت به صدور المثنی سند مالکیت اقدام خواهد نمود . محدودیت : از مور بازداشت دائم بموجب دستور شماره ۳۲۹۳۴۲۳ مورخ/۱۳۹۷۱۶۸۰۰۳۲۹۳۴۲۳ مورخ/۹۷/۱۱/۱۱ صادره از شعبه سوم اجرای احکام کیفری دادسرای عمومی و انقلاب ناحیه۲۷(جایی) تهران بازداشت میباشد که مرجع مذکور طی نامه ۹۸۰۰۷۴۰۹۰۷۲ مورخ/۱۳۹۷۱۶۸۰۰۷۴۰۹۰۷۲ مورخ/۹۸/۱۲/۶ موافقت خود را با صدور سند المثنی با قید بازداشت اعلام نموده است . م الف ۲۱۱۸۵ مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رودکی تهران	آگهی حسین الهی اصلثا طی وارده ۴۸۴۷۱ مورخ/۹۸/۱۱/۲۹ با تسليم استشهادیه که گواهی امضا شماره ۲۸۹۱۱ مورخ/۹۸/۱۱/۲۹ دفتر ۷۵۸ تهران تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده و مدعی است سند مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۱۱۱.۲۰ متر مربع قطعه ۴ تفکیکی پلاک ۱۶۰ فرعی از ۱۶۹۲ اصلی و مغرور و مجزا شده از ۲۲ فرعی از اصلی مذکور که در اجرای استاندارد سازی به پلاک ۷۴۶ فرعی از ۱۶۹۲ تبدیل شده است واقع در بخش ده تهران ذیل ثبت ۲۰۰۳۲۶ صفحه ۵۷ دفتر ۱۲۶۵ به شماره چاپی ۹۰۲۲۳۹ به نام آقای حسین الهی ثبت و صادرشده و بعلت جابجایی مفقود گردیده است لذا مراتب بااستناد ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می شود تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به آن و یا وجود سند مالکیت مزبور نزد خود می باشد به مدت ۱۰ روز از انتشار این آگهی به این منطقه مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله به این اداره تسلیم نماید تا مورد رسیدگی قرارا گیرد بدیعی است چنانچه در مهلت مقرر اعتراضی واصل نگردد المثنی سند مالکیت مرقوم صادر و به متقاضی تسلیم می شود . م الف ۲۱۱۷۹ مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رودکی تهران
آگهی اختطاریه ماده ۱۰۱ آیین نامه اجرای اسناد رسمی	آگهی فقدان سند مالکیت
بدینوسیله به محمد رضا شلش پور کاررونی و محمدجواد شلش پور کاررونی و حوریا شلش پور کاررونی همگی به نشانی تهران پورانسر خ ۸۵ پ ۷ واحد یک بدهکاران پرونده اجرائی کلاسه ۹۸۰۱۰۱۷ ابلاغ میشود خودرو مورد بازداشتی به شماره انتظامی ۹۹۵۳۲۳ ایران ۲۸ متعلق به مورت شما طبق نظریه مورخ ۹۸/۱۲/۸ کارشناس رسمی دادگستری به مبلغ ۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردید که نظریه کارشناس مذکور جهت ابلاغ به نشانی سند ارسال که مورد شناسائی واقع نگردید و چون بستانکار درخواست ابلاغ از طریق نشر آگهی را نموده است لذا مراتب به شرح فوق یک نوبت به شما ابلاغ میگردد تا چنانچه به مبلغ ارزیابی پلاک فوق معترض میباشید اعتراض خود را ظرف مدت پنج روز از تاریخ انتشار این آگهی با ضمیمه فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدید نظر به مبلغ ۳/۵۰۰/۰۰۰ ریال تودییی بحساب شماره ۰۱۰۳۱۳۴۸۰۰۰۱ بنام کانون کارشناسان دادگستری به دفتر اداره ثبت شهریار به نشانی شهریار اداره ثبت اسناد و املاک واقع در شهرک اداری تسلیم نمایند ضمنا به اعتراض خارج از موعد ویا فاقد فیش دستمزد کارشناس تجدید نظر ترتیب اثر داده نخواهد شد . سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک شهریار م الف ۲۱۱۸۸	آگهی فقدان سند مالکیت نظر به اینکه آقای سید محمد سید هنجن و خانم آزیتا اسمعیلی هنجنی هر دو اصلثا با تسلیم چهار برگ استشهادیه محلی مصدق شده طی شماره ۸۱۲۱۱۲/۳۸۲۲۹۵ مورخ/۹۸/۱۱/۲۳ توسط دفترخانه اسناد رسمی شماره ۴۲ تهران و برگ تقاضا بشماره ۳۲۰۴۰۷ مورخ/۹۸/۱۱/۲۹ مدعی فقدان سند مالکیت ششدانگ یکدستگاه آبار تمان واقع در طبقه هفکف به مساحت ۶۵/۷۴ متر مربع قطعه ۲ جنوبی تفکیکی پلاک ۱۲۹۵۶/۱۲۹۵۶ فرعی (که به پلاک ۱۲۹۵۷ فرعی تغییر یافت و استاندارد با شسید، باید شود) می شود، می تواند یک لیوان بیشتر بنوشید. بیمار حتما باید در روز ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشد؛ اما این مقدار آب را باید حتما تقسیم کند. یک بار آب بخورد، یک بار جای کمرنگ با شیرینی کم، یک بار شیر بخورد، یک بار آبمیوه ساده نه کنسارته که اصلا پیشنهاد نمی‌کنم؛ چون واجد شکر و دیگر مواد افزودنی است که برای اسهال و این دوره از بیماری به‌شدت بد است. نوشیدنی‌ها را سرد و گرم بخورد، همه را پشت سر هم گرم یا سرد نخورد. یک بار شیر خشک بخورد، یک بار چای گرم بنوشد، دلتان نوشیدنی گازدار می‌خواهد، دلستر بنوشید، اما مدام نوشیدنی گازدار نخورد. این ۸ تا ۱۰ لیوان نوشیدنی را به این منوال این کنید. آ نکتنی شش به سرفه هم داشتید؟ عارضه بعدی کرونا که بیماران را به‌شدت دچار مشکل می‌کند، تنگی نفس و سرفه است. برای اینکه بیمار دچار مشکل نشود، زمانی که جواشش نیست و در حال استراحت است باید توسط شخصی دیگر تعداد تنفسش در دقیقه محاسبه شود، اگر تعداد تنفس بیمار در دقیقه از ۲۴ بیشتر نشود، خطرناک است و باید بیمار سرفه و تب هم دارد دیگر نمی‌شود در خانه بماند و