سخنگوی علوم پزشکی کرمان:

مورد بومی تب دنگی در کرمان وجود ندارد

سخنگوی علوم پزشکی کرمان با اشاره به فعالیت پشه آئدس در برخی مناطق گفت: مورد بومی تب دنگی در کرمان نداریم.

سعید صحبتی، سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در گفت‌وگو با تسنیم با اشاره به گسترش حضور پشه آئدس در برخی مناطق کشور، نسبت به احتمال انتقال بیماری تب دنگی از طریق سفر به استان‌های آلوده هشدار داد و بر رعایت اصول پیشگیری از گزش این پشه تأکید کرد.

وی گفت: چند سالی است که کشور ما با حضور یک مهمان ناخوانده به نام پشه آئدس مواجه شده است؛ پشه‌ای که در برخی مناطق کشور فراوانی قابل توجهی پیدا کرده و قابلیت انتقال بیماری‌های مختلفی را از طریق گزش دارد. یکی از مهم‌ترین بیماری‌هایی که از طریق این پشه منتقل می‌شود، بیماری تب دنگی است که در کشور ما نیز مواردی از آن مشاهده شده است.

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی کرمان با بیان اینکه شرایط آب و هوایی گرم و مرطوب برای تکثیر و فعالیت این پشه مناسب است افزود: استان‌های جنوبی و شمالی کشور که در مجاورت دریا قرار دارند، بیشترین شرایط را برای حضور پشه آئدس دارند. در حال حاضر استان‌های سیستان و بلوچستان، هرمزگان، بوشهر، گیلان و مازندران بیشترین درگیری را با این پشه دارند.

صحبتی ادامه داد: برای استان کرمان، وضعیت استان‌های همجوار به‌ویژه سیستان و بلوچستان و هرمزگان اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا حجم زیادی از سفرها و رفت‌وآمدهای مردم استان به این مناطق انجام می‌شود و هم پشه آئدس و هم ویروس عامل تب دنگی در این استان‌ها حضور دارند.

وی درباره علائم بیماری تب دنگی گفت: این بیماری یک عفونت ویروسی است که معمولاً با علائمی همچون تب، بدن‌درد، سردرد، تهوع و استفراغ بروز می‌کند و در موارد شدید می‌تواند با خونریزی از بخش‌های مختلف بدن همراه باشد.

صحبتی با تأکید بر اینکه انتقال بیماری تنها از طریق گزش پشه آلوده صورت می‌گیرد، تصریح کرد: ویروس تب دنگی مانند بیماری‌های تنفسی نظیر سرماخوردگی و آنفلوآنزا از طریق هوا، تماس مستقیم یا دست دادن منتقل نمی‌شود و برای انتقال آن، حتماً باید گزش پشه صورت گیرد.

وی با اشاره به افزایش موارد ابتلا در برخی مناطق کشور افزود: اکنون که در فصل بهار قرار داریم و شرایط برای رشد و تکثیر پشه مناسب است، در برخی شهرهای کشور به‌ویژه شهرستان چابهار شاهد افزایش موارد ابتلا به تب دنگی هستیم.

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی کرمان همچنین از شناسایی پشه آئدس در جنوب استان کرمان خبر داد و گفت: سال گذشته نمونه‌هایی از این پشه در جنوب استان صید شد و مشخص شد که استان کرمان نیز از نظر حضور این ناقل آلوده شده است، اما خوشبختانه تاکنون موردی از بیماری تب دنگی در میان ساکنان استان گزارش نشده است.

وی خاطرنشان کرد: با این حال افرادی که به مناطق آلوده سفر می‌کنند، در معرض خطر ابتلا قرار دارند و امکان ورود بیماری از طریق مسافران وجود دارد.

صحبتی مهم‌ترین راه مقابله با بیماری را پیشگیری از گزش پشه عنوان کرد و گفت: استفاده از توری و پشه‌بند، پوشیدن لباس‌های دارای پوشش مناسب، پرهیز از حضور در محیط‌های باز در ساعات اوج فعالیت پشه و استفاده از اسپری‌های دافع حشرات از مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه محسوب می‌شود. وی افزود: افرادی که سابقه سفر به مناطق آلوده دارند و طی سه تا هفت روز پس از بازگشت دچار تب، بدن‌درد، سردرد یا سایر علائم عمومی بیماری می‌شوند، از نظر نظام سلامت به عنوان موارد مشکوک شناخته شده و باید برای بررسی‌های تشخیصی مراجعه کنند.

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی کرمان با اشاره به فراهم بودن امکانات تشخیص بیماری در استان اظهار داشت: خوشبختانه با استفاده از کیت‌های تشخیص سریع، امکان شناسایی موارد ابتلا در کرمان وجود دارد و اکثر بیماران با مراقبت‌های حمایتی و درمان‌های ساده بهبود پیدا می‌کنند. وی در پایان گفت: اگر چه بیشتر مبتلایان بدون عارضه جدی بهبود می‌یابند، اما حدود پنج درصد از بیماران ممکن است دچار شکل شدید بیماری شوند که با خونریزی همراه است و نیاز به بستری و مراقبت‌های ویژه در بیمارستان خواهند داشت.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول

به اطلاع اعضای محترم شرکت تعاونی حمل ونقل کامیون داران دشت کار می رساند جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول این تعاونی در ساعت ۰۸:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۷ در محل دفترشرکت تشکیل می گردد.از سهامداران دعوت می گردد رأس ساعت مذکور در جلسه حضور بهم رسانند .اعضائی که مایلند حق حضور و رأی دادن در مجمع را به نماینده تام الاختیار واگذار نمایند تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۶ به اتفاق نماینده خود جهت تأئید وصدور برگ نمایندگی به محل دفتر شرکت مراجعه نمایند افرادی که متقاضی کاندیداتوری سمتهای مذکور می باشند حد اکثر تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۵ جهت ثبت نام به محل دفتر شرکت مراجعه نمایند.

دستور جلسه:

۱) ارائه گزارش هیأت مدیره
۲) ارائه گزارش بازرس
۳) انتخاب اعضاء اصلی و علی البدل هیأت مدیره برای مدت ۳ سال
۴)انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای یکسال مالی

هیئت مدیر ه شرکت تعاونی

قطـرات آب را چـون لـحظات زنـدگی ارج نهیـم

وزارت نیـرو
شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور
(دفتر تخصصی)
شرکت آب و فاضلاب استان کرمان

فراخوان عمومی خدمات مشاور
آگهی شماره ۱۶۲ / الف /۰۳ – ۱۴۰۵ م.ع
نوبت دوم

شرکت آب و فاضلاب استان کرمان در نظر دارد خدمات نظارت کارگاهی شهرستانهای رفسنجان سیرجان شهربابک انار کوهبنان را با برآورد: ۱۸۸,۲۴۸,۶۰۰,۰۰۵ ریال از محل اعتبارات عمرانی به شماره ۲۰۰۵۰۰۰۵۹۶۳۰۰۰۱۷۰ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به روش تعرفه به مشاور واجد شرایط برگزار نماید لذا از کلیه شرکتهای مشاور که دارای رتبه از سازمان مدیریت و برنامه ریزی میباشند دعوت میشود جهت دریافت اسناد به سامانه ستاد مراجعه نمایند.

کلیه مراحل برگزاری انتخاب مشاور از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ستاد به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است متقاضیان در صورت عدم

عضویت ،قبلی مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند مشخصات این مناقصه در سایت شرکت مهندسی آب و فاضلاب به آدرس www.abfakerman.ir موجود میباشد.

تاریخ انتشار در سامانه: ساعت ۱۱ صبح مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۹ می باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد از سامانه ستاد: ساعت ۱۸ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۱

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد در سامانه ساعت ۱۴:۰۰ مورخ: ۱۴۰۵/۰۴/۰۶

زمان بازگشایی پاکتها ساعت ۸:۰۰ صبح مورخ: ۱۴۰۵/۰۴/۰۷

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکتهای الف: آدرس کرمان بلوار ۲۲ بهمن - شرکت مهندسی آب و فاضلاب استان کرمان دفتر قراردادها و تلفن ۰۳۴۳۳۲۲۲۲۸۲

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه مرکز تماس ۱۴۵۶-۰۲۱

دفتر ثبت نام ۸۸۹۶۹۷۳۸ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

مدیریت روابط عمومی و آموزش همگانی

سلامت

«گفتگوی خانوادگی» راهکار کاهش استرس کودکان

یک روانشناس کودک گفت: در شرایط افزایش تنش‌های روانی ناشی از اخبار جنگی، مدیریت مصرف اخبار و تقویت گفتگو در خانواده مهم‌ترین راهکارهای کاهش اضطراب در کودکان و بزرگسالان است.

به گزارش مهر، داود فتحی روانشناس کودک و نوجوان با اشاره به راهکارهای مقابله با استرس ناشی از اخبار جنگی در کودکان و نوجوانان، نخستین راهکار مدیریت این وضعیت را «کنترل و هدفمند کردن مصرف اخبار» عنوان کرد و گفت: پیگیری مداوم و بدون هدف اخبار از منابع مختلف، موجب تشدید اضطراب در افراد می‌شود و لازم است افراد تنها اخبار ضروری و معتبر را دنبال کنند.

وی در ادامه با تأکید بر اهمیت تمرکز بر امور قابل کنترل افزود: بسیاری از نگرانی‌های ذهنی افراد معطوف به موضوعاتی است که خارج از اراده آن‌هاست و همین مسئله موجب افزایش فشار روانی می‌شود؛ در حالی که باید توجه افراد به حوزه‌های قابل مدیریت مانند روابط اجتماعی، سلامت جسم و روان و آمادگی‌های فردی معطوف شود.

این روانشناس کودک و نوجوان همچنین با هشدار نسبت به گرایش برخی افراد به انزوا در شرایط بحرانی اظهار کرد: قطع ارتباطات اجتماعی نه‌تنها کمکی به کاهش اضطراب نمی‌کند بلکه می‌تواند آن را تشدید کند. به گفته وی، گفت‌وگو درباره فشارهای روانی و حفظ ارتباط با اطرافیان نقش مهمی در تخلیه هیجانی و کاهش تنش دارد.

وی در بخش دیگری از سخنان خود به نقش والدین در مدیریت اضطراب کودکان اشاره کرد و گفت: کودکان به شدت تحت تأثیر رفتار و هیجانات والدین هستند و اضطراب بزرگسالان می‌تواند به‌طور مستقیم به آن‌ها منتقل شود. بنابراین والدین باید در انتقال احساسات خود دقت داشته باشند. وی تأکید کرد: گفتگو با کودک باید ساده، شفاف، صادقانه و متناسب با سن باشد و به جای انکار احساسات کودک، باید احساس او به رسمیت شناخته شود. فتحی افزود: جملاتی مانند «نترس، چیزی نیست» اثر منفی دارد و بهتر است از عباراتی استفاده شود که احساس کودک را تأیید کند.

این کارشناس حوزه روانشناسی همچنین با اشاره به ضرورت حفظ روتین روزانه کودکان در شرایط بحرانی گفت: تداوم برنامه روزانه، بازی، نقاشی و فعالیت‌های خلاقانه می‌تواند به ایجاد احساس امنیت در کودک کمک کند. وی خاطرنشان کرد: در صورت بروز علائمی مانند کابوس‌های مکرر، افت تحصیلی شدید، پرخاشگری یا تغییرات رفتاری قابل توجه، لازم است خانواده‌ها از کمک متخصصان سلامت روان بهره بگیرند و از خودرمانی پرهیز کنند.

نشستن زیاد در دوران بارداری چه خطری دارد

در گذشته مادران باردار تشویق می‌شدند که تا حد امکان استراحت کنند. اما یک مطالعه جدید می‌گوید که برعکس این توصیه موثر است.

به گزارش مهر به نقل از میدسن نت، محققان گزارش دادند که احتمال عوارض بارداری برای زنانی که زمان بیشتری را صرف نشستن می‌کنند، در مقایسه با زنانی که حتی فعالیت سبک را در برنامه روزانه خود دارند، بیشتر است.

محققان گفتند که این عوارض شامل فشار خون بارداری، پره اکلامپسی، دیابت بارداری و زایمان زودرس است.

«بتانی بارون گیبس»، محقق اصلی و رئیس اپیدمیولوژی و آمار زیستی در دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه ویرجینیای غربی گفت: «یافته بزرگ این بود: زنانی که بیش از ۱۰ ساعت در روز می‌نشستند، دو برابر زنانی که مدت زمان کمتری می‌نشستند، دچار عوارض نامطلوب بارداری می‌شدند.» برای این مطالعه، محققان فعالیت بدنی ۴۷۰ زن باردار را در سه ماهه اول بارداری به مدت یک هفته پیگیری کردند. شرکت کنندگان مانیتورهای فعالیت را به ران‌های خود بستند تا میزان نشستن و میزان فعالیت بدنی شان اندازه گیری شود.

نتایج نشان داد که از هر ۵ زنی که ۱۰ ساعت یا بیشتر در روز می‌نشستند، ۲ نفر دچار عوارض بارداری شدند، در حالی که این رقم برای زنانی که حدود هفت ساعت در روز می‌نشستند، ۱ نفر بود. بارون گیبس گفت: «این پیامدهای نامطلوب بارداری، به‌ویژه پره اکلامپسی و فشار خون بارداری، در دو دهه گذشته بسیار شایع‌تر شده است. از دیدگاه بهداشت عمومی، این موضوع بسیار نگران کننده است. ما به دنبال راه حل هایی برای کاهش این پیامدها هستیم زیرا در حال حاضر گزینه‌های درمانی بسیار کمی وجود دارد.»

ورزش بیشتر به عنوان کاهش دهنده خطر عوارض بارداری شناخته شده است، اما او اذعان کرد که همه افراد نمی‌توانند از عهده آن سطح از فعالیت برآیند.

او گفت: «ما می‌توانیم بگوییم «همه باید ورزش کنند»، اما می‌دانیم که موانع زیادی برای این کار وجود دارد، به خصوص برای زنان باردار، زیرا آنها خسته هستند، حالت تهوع دارند، بدنشان در حال تغییر است و درد اسکلتی-عضلانی دارند. ما می‌خواستیم به گزینه‌هایی برای زنان باردار فکر کنیم تا فعال باشند، اما نه در سطح یک برنامه ورزشی تحت نظارت.»