

نکته



گیتی دادمند

روزنامه‌نگار

اول کارگر بعد کار

بازوان اصلی کار در جهان، کارگران هستند. همان‌هایی که صادقانه از جسم و روان خود هزینه می‌کنند تا چرخ‌های هر صنعت و هنر و علمی در جهان، درست و به موقع بچرخد. به همین دلیل هم روز اول ماه می، به نام آنها، یعنی روز جهانی کارگر نامگذاری شده تا زحمت و اهمیت حضور آنها به همه یادآوری شود. در این روز خاص می‌خواهیم نگاهی داشته باشیم به نیازهای بهداشتی ضروری همه کارگران در محل کار؛ آنچه کارفرما موظف به تأمین آن است.

۱- آموزش: همه کارگران باید با برگزاری دوره‌های آموزشی از بهداشت و مراقبت‌های لازم مرتبط به شغل خود آگاه شوند. علاوه بر این باید درباره مسائل بهداشت عمومی و بهداشت محیط کار نیز اطلاعات لازم را کسب کنند.

۲- بهداشت محیط: همه کارفرمایان موظفند که محیط کاملاً بهداشتی برای کار کارگران فراهم کنند. این موارد شامل ابزار سالم و ایمن برای کار، لباس کار کامل برای جلوگیری از آسیب‌های شغلی در حین کار، نورگیر بودن فضای کار، تهویه کامل محیط کار، دسترسی به سرویس بهداشتی و حمام و... است.

۳- تغذیه سالم: کارفرما موظف است حداقل یک وعده غذای اصلی و یک وعده میان‌وعده سالم و کامل را برای همه کارگران تأمین کند. علاوه بر این، در صورت بروز شرایطی خاص - مانند شیوع کرونا در حال حاضر - کارگران باید بسته کمک معیشتی نیز دریافت کنند.

۴- بیمه: همه کارگران باید تحت پوشش بیمه درمانی قرار گیرند.

۵- واکسیناسیون: کارفرما موظف است تا کارگران خود را در مقابل بیماری‌های واگیردار واکسینه کند. علاوه بر این لازم است بسته به شغل، واکسیناسیون ویژه انجام شود. برای مثال برای افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کزاز قرار دارند، این واکسن باید به موقع به همه کارگران تزریق شود (برای مثال رفتگران در معرض کزاز قرار دارند). **۶- درمان:** در صورت بروز شرایط خاص باید امکانات مناسب برای درمان کارگر یا کارگران آسیب‌دیده فراهم شود. برای مثال در حال حاضر در صورت ابتلای کارگری به کرونا، باید امکان درمان از طریق کارفرما فراهم شده و هزینه‌های درمان - حداقل بخشی از آن - نیز توسط کارفرما پرداخت شود.

۷- نظارت: کارفرما باید نظارت کافی و لازم بر شرایط کاری کارگران از نظر سلامت فردی (سلامت جسمی و روانی)، سلامت محیط کار و... را زیر نظر داشته باشد. علاوه بر این کارگران باید بتوانند موارد پیش‌آمده را با کارفرما در میان گذاشته و از کمک و حمایت کارفرمانیز بهره‌مند شوند.

۸- کمک‌های ویژه: شرایط مرخصی و استراحت کامل مادران باردار، کارگران آسیب‌دیده به جهت آسیب شغلی و یا ابتلا به بیماری - مانند کرونا در حال حاضر - باید توسط کارفرما تأمین شود. در این دوره نباید از کمک مالی به کارگر خودداری شود.

۹- امکانات: امکان ورزش، تفریح، سفر و... کارگران باید توسط کارفرما فراهم شود. این کار یا با در اختیار قرار دادن مراکز و اقامتگاه‌ها باید انجام شود و یا اینکه بخشی از هزینه این امکانات در حقوق کارگران منظور شود.



معادل ریالی آن می‌شود

می‌توانید معادل ریالی آن را برای ادای نذر در نظر بگیرید. همچنین می‌توانید این مبلغ را حتی به سوپر محله بدهید و از فروشنده بخواهید به اندازه همان مبلغ به افراد نیازمند، مواد اولیه مانند برنج، روغن، حبوبات، لبنیات و... بدهد.



مهدیاب خسروشاهی

روزنامه‌نگار

و چنگال یک‌بار مصرف، لیوان و... خودداری کنید؛ به این دلیل که با دست تماس پیدا کرده و اصلاً بهداشتی نیست.

۵- اگر بسته‌بندی شده است: نان، ماست، دوغ و... از خوراکی‌هایی است که همراه غذا ارائه می‌شوند. امسال باید حتماً از انواعی استفاده شود که بسته‌بندی صنعتی داشته و خانگی و دست‌ساز نباشند.

۶- با بهداشت آماده کنید: در هنگام پر کردن ظرف‌های نذری و هنگام ارائه آن، حتماً از دو ماسک، دستکش و لباس تمیز استفاده کنید. بهتر است نذری را به مکان مشخصی ارائه کنید تا از ایجاد صف و تجمع افراد جلوگیری شود.

۷- حتماً گرم کنید: به هیچ‌وجه هیچ نوع نذری‌ای را قبل از داغ کردن میل نکنید. حتماً آن را به منزل برده و بعد از داغ شدن کامل آن، میل کنید. این نکته شامل همه انواع خوراکی‌ها، به جز انواع بسته‌بندی شده است که باید حتماً رعایت شود. در ضمن خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها باید کاملاً گرم شوند.

۸- نگه‌ندارید: باقی‌مانده غذا را نگه نداشته و آن را به حیوانات بدهید. به سه دلیل. نخست اینکه حیوانات نیز نیاز به غذا دارند. دوم اینکه بدن در شرایط شیوع کرونا به غذای تازه نیاز دارد و مصرف غذای مانده، توصیه نمی‌شود. سوم اینکه ممکن است با مصرف غذای مانده دچار مسمومیت و در نتیجه ضعف سیستم ایمنی بدن شوید. در این شرایط خطر ابتلا به کرونا افزایش می‌یابد.

شما به وقت نذر کردن، خوراکی یا نوشیدنی‌ای را انتخاب کرده‌اید، اما شرایط به گونه دیگری رقم خورده است. شاید هم امسال قرار است نذری از دل شما بگذرد. بنا به فتوای برخی از علمای بزرگ و با توجه به شرایط حساس کنونی،

اگر اصرار به غذا دارید

با وجودی که به خطرات ناشی از افزایش احتمال ابتلای خود و دیگران به کرونا آگاه هستید، اما باز هم اصرار به ادای عین نذر دارید! اگر اینچنین است، به این موارد دقت کنید و سپس نذر خود را ادا کنید:

۱- با کمترین تعداد: یکی از بخش‌های لذتبخش نذری دادن، دورهمی برای آماده کردن مواد اولیه و بعد هم پختن نذری است. اما در شرایط کرونا از دورهمی پرهیز کنید. در حین کار نیز از ماسک و دستکش استفاده کنید. پنجره‌ها و هواکش را باز کنید و با حداقل تعداد نفرت اقدام به آماده کردن نذری کنید. درست است که مواد اولیه را می‌پزید، اما هر چه بیشتر احتیاط کنید، بهتر است.

۲- در هوای آزاد: اگر امکان حضور در حیاط، بالکن یا پشت‌بام را دارید، بهتر است در فضای باز کار کنید؛ به‌ویژه اگر بیش از سه یا چهار نفر هستید. اگر این امکان وجود ندارد، همه پنجره‌ها را باز کرده و با فاصله بنشینید.

۳- فقط در دار باشد: علاوه بر اینکه ظرف‌های نذری را باید از انواع گیاهی و دربارۀ خوراکی‌های گرم، از انواع بدون واکنش با گرما انتخاب کنید؛ به دلیل شرایط کرونا، ظرف‌ها حتماً باید دارای درب باشند. این نکته شامل ظرف همه انواع نذری از خورشت تا برنج و... می‌شود.

۴- لوازم جانی نباشد: بهتر است روی هر بسته غذا فقط یک بسته پد الکلی بچسبانید. به غیر از این مورد، از ارائه هر گونه قاشق

برای ادای نذر حاجت‌های روا شده باید چه نکته‌های بهداشتی‌ای را رعایت کنیم؟ ادای نذر به سلامت...

گزارش

برای روا شدن حاجت‌ها، یکی از سنت‌های دیرینه پیروان ادیان مختلف، «نذر کردن» است. اگر چه همیشه و بسته به حاجت می‌توان نذر کرد؛ اما در بعضی ماه‌ها یا شب‌های خاص، نذر کردن بیشتر مورد توجه است. ماه مبارک رمضان از جمله این ماه‌ها و شب‌های قدر و شهادت حضرت علی (ع) از روزهای خاص این ماه برای نذر کردن و ادای نذر است. اما دو سال است که هر مناسبتی تحت تأثیر کرونا قرار گرفته و سنت نذری دادن و نذری گرفتن هم از این قاعده مستثنی نیست. بنابراین بهتر است در این شرایط کرونا زده برای حفظ سلامت خود و دیگران، به نکات بهداشتی بیشتر توجه کنیم.

قاعده بر این است آنچه به وقت در خواست حاجت، نذر شده، همان ادا شود، اما در حال حاضر، شرایط ویژه‌ای وجود دارد و اگر نذری، خوراکی یا نوشیدنی باشد - که معمولاً این نذرها در اولویت هستند - مسأله کمی خطرناک‌تر می‌شود؛ به این دلیل که تجمع افراد برای آماده‌سازی و بخش نذری و صف ایجاد شده برای دریافت نذری، همگی به شیوع بیشتر ویروس کرونا دامن می‌زند.

بسته‌ها را مقدم بشماریم

تا قبل از شیوع ویروس کرونا امکان ارائه نوشیدنی‌های نذری مانند شربت، شیر، آبمیوه و... وجود داشت، اما در حال حاضر ارائه این نوشیدنی‌ها به شکل سابق بهداشتی نیست. به همین دلیل اگر نذر شما نوشیدنی است، باید

برای کادر درمان

در حال حاضر شرایط در مراکز درمانی بسیار وخیم است. کادر درمان به کمک‌های سالم شما نیاز دارند. بنابراین می‌توانید برای کمک‌رسانی به کادر درمان نذری‌ها را برای مراکز مختلف

شما بر ندارید

ممکن است با وجود همه توصیه‌ها، باشند افرادی که نذری را به شکل همیشگی نذری ارائه کنند. این نذری‌ها را قبول نکنید. به این دلیل که به راحتی می‌توانند زمینه‌ساز ابتلا به کرونا شوند. بنابراین از نوشیدن هر نوع نوشیدنی بدون بسته‌بندی؛ لقمه‌های دست‌ساز خانگی مانند نان و پنیر و خرمای؛ غذاهای ارائه شده در ظروف یک‌بار مصرف بدون درب و... حتماً خودداری کنید.

اگر به کرونا مبتلا شده‌اید، چرا باید به‌وفور نوشیدنی و آب بنوشید؟

ویروس را غرق کنید!

گزارش

به دنبال تحلیل و دلیل شروع موج چهارم کرونا نیستیم. به دنبال تحلیل و دلیل تأخیر در واکسیناسیون هم همین‌طور! اما به دنبال تحلیل و بررسی این مسأله هستیم که اگر خدایی ناکرده به کرونا مبتلا شدید، چرا و به چه میزان نوشیدنی باید میل کنید.



۱- شست‌وشو: یکی از نخستین اثرات نوشیدن مایعات گرم، شست‌وشوی مجاری گوارشی است. این مسأله به‌ویژه اگر دچار سرفه هستید، بسیار مهم است.

۲- گرم‌سازی: نوشیدن نوشیدنی‌های گرم باعث گرم شدن مجاری دستگاه گوارش و تنفسی می‌شود. این مسأله همچنین به رفع مشکل خارش و سوزش گلو نیز کمک می‌کند.

۳- کمک‌رسانی: دمنوش‌ها و چای از بهترین نوشیدنی‌ها برای کمک به روند درمان است. به این دلیل که که حاوی ترکیب‌های مفید گیاهی است و به از بین رفتن ویروس کووید ۱۹ کمک می‌کند.

۴- دفع سموم: هر چه میزان نوشیدنی‌های دریافتی به بدن در دوران بیماری بیشتر باشد، به همان نسبت هم دستگاه دفع به‌ویژه کلیه‌ها خوب و کافی فعالیت خواهند کرد. این کار باعث دفع سموم بدن می‌شود. بخشی از این

سموم ناشی از مصرف داروهای ویژه درمان کروناست و بخشی دیگر وجود خود ویروس در بدن و سموم ایجاد شده توسط آن است. بنابراین هر روز حداقل پنج لیوان دمنوش بنوشید.

۵- ویتامین‌رسانی: علاوه بر دمنوش و چای، نوشیدن آبمیوه‌های طبیعی بسیار مهم است. به این دلیل که ویتامین‌ها سرشار از ویتامین‌ها بوده و به این ترتیب ویتامین‌های مورد نیاز بدن تأمین می‌شوند. اگر سرفه می‌کنید، از نوشیدن آبمیوه‌های محرک - برای مثال آب کیوی - خودداری کنید. عوامل جانبی نباید باعث تشدید سرفه شوند. بهتر است آبمیوه‌ها را به شکل مخلوط مصرف کنید تا ویتامین‌های مختلف در اختیار بدن قرار گیرد.

۶- املاح‌رسانی: دمنوش‌ها و آبمیوه‌های طبیعی حاوی املاح مختلفی هستند. بدن برای مبارزه با ویروس

کرونا نیازمند دریافت املاح کافی است.

۷- آب فراموش نشود: همه نوشیدنی‌هایی که به آن اشاره شد، از نظر تغذیه‌ای و تأثیر بدن بسیار خوب و مفید هستند اما نوشیدن آنها نباید شما را از نوشیدن آب غافل کند. بطری آبی کنار دست خود بگذارید و در فواصل مختلف روز، آب بنوشید. فعالیت‌های مختلف سلولی، نیازمند حضور آب فراوان است. اگر تب دارید، میزان آب مورد استفاده باید افزایش یابد تا آب از دست رفته از بدن توسط تب و تعرق جبران شود.

۸- سوپ‌ها خوب هستند: علاوه بر مصرف غذای کافی، انواع سوپ و آش سبک هم نباید فراموش شود. سوپ‌ها علاوه بر تأمین آب بدن به گرم شدن مجاری گوارشی و تنفسی و تأمین نیازهای تغذیه‌ای بدن، نقش مؤثر ایفا می‌کنند. بهتر است هر روز پیش از غذا و برای شام، یک کاسه متوسط سوپ میل کنید.