

ویروس‌سی که پاییز را مهلت‌پد کرد
«آنفلوآنزا» در مسیر صعودی

پاییز و فصل سرما هر ساله بستر خیزش موج‌های آنفلوآنزا بوده و امسال و در این مقطع زمانی نیز روایت‌ها همین گونه است؛ به طوری که به ادعان متخصصان، برخی کشورها مانند ژاپن، کانادا و انگلستان زودتر از موعد با موج شدید بیماری روبه‌رو شده‌اند و نشانه‌های مشابهی در ایران نیز دیده می‌شود.
ماجرای امسال آنفلوآنزا معرفی سوشی از ویروس آنفلوآنزا A، یعنی H۲N۲ زیرکد k است؛ ویروس‌سی که گفته می‌شود در تابستان چشش‌هایی تازه را تجربه کرده و اکنون در نیم‌کره شمالی با سرعتی فراتر از سال‌های معمول در حال گردش است.

🔻 **شروع زودرس، گسترش سریع**

دکتر فرشید رضایی، متخصص بیماری‌های عفونی، در این باره به ایسنا گفته است که داده‌های آزمایشگاه‌های ویروسی در انگلستان نشان می‌دهد این سوش جدید بخش عمده نمونه‌های مثبت آنفلوآنزا را تشکیل می‌دهد و روند گسترش آن با شبیبهی تند در حال افزایش است. ژاپن نیز حتی پیش از آغاز رسمی فصل سرد، از ورود زود هنگام به مرحله اپیدمی خبر داد. این الگوی جهانی از چشم کارشناسان ایرانی نیز پنهان نمانده است. به گفته مسئولان وزارت بهداشت، بررسی نتایج آزمایش‌های هفتگی در کشور نشان می‌دهد حدود ۱۱ تا ۱۲ درصد عفونت‌های تنفسی فعلی آنفلوآنزا مثبت هستند؛ رقمی که گفته می‌شود در برخی استان‌ها از مرز هشدار عبور کرده است. به عنوان مثال در استان‌هایی مثل قم، تعداد موارد مثبت بالاتر از میانگین ثبت شده و در برخی مناطق تعطیلی مدارس به دلیل حجم ابتلا رخ داده است.

🔻 **چرا این سوش نگران‌کننده است؟**

ویروس H۲N۲ در سال‌های گذشته هم چهره سخت‌تری نسبت به سایر سوش‌ها داشته؛ اما متخصصان می‌گویند هفت جشش تازه که این ویروس در فاصله‌ای کوتاه پس از نهایی شدن ترکیب واکسن امسال انجام داده، نگرانی‌ها را کمی بیشتر کرده است. این جشش‌ها احتمال «عدم تطابق» نسبی میان واکسن و ویروس چرخشی را مطرح می‌کند؛ امری که می‌تواند میزان محافظت را کمی کاهش دهد و در نتیجه شیوع بیماری را تسهیل کند. البته در این میان، خوشبختانه داده‌های مطالعاتی نشان می‌دهد واکسیناسیون همچنان کارایی قابل قبولی در کاهش بستری و بیماری شدید دارد؛ تا ۷۰ درصد اثربخشی در جلوگیری از بستری کودکان و حدود ۴۰ درصد در بزرگسالان. در این باره دکتر رضایی تأکید می‌کند که «تصور بی‌فایده بودن واکسن در صورت عدم تطابق کامل، تصوری اشتباه است» و در فصل جاری واکسیناسیون را ضروری‌تر از همیشه می‌داند.

🔻 **خط اول خطر**

در همین راستا رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، دکتر قباد مرادی، می‌گوید: سالمندان و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای بیش از گروه‌های دیگر در معرض خطر ابتلا و بستری هستند و کودکان در ابتلا به این سوش گاهی تب‌های شدید و طولانی‌تر تجربه می‌کنند.

تأکید می‌شود که این ویروس اگرچه در مجموع (شدت کشندگی بالایی ندارد)، اما به دلیل سرعت انتشار بالا، تعداد مبتلایان را زیاده می‌کند و همین مسئله فشار بر سیستم درمانی را افزایش می‌دهد. مرادی در توصیه‌هایش می‌گوید: از کودکان دارای تب بالا غافل نشوید؛ افراد دارای علامت تنفسی از خانه خارج نشوند؛ گروه‌های پرخطر واکسن را به تعویق نیندازند؛ و ساکنان شهرهای پرترکم، خصوصاً تهران، در مترو و فضاهای عمومی حتما ماسک بزنند.

🔻 **تهران در موقعیت شکننده**

مسئولان وزارت بهداشت همچنین هشدار می‌دهند که تهران با جمعیتی حدود ۱۵ میلیون نفر و در فصل سرما، در آستانه موجی قرار دارد که اگر کنترل نشود می‌تواند بسیار سریع گسترش یابد. سرعت انتقال و بالا، حضور گسترده مردم در فضاهای بسته و کاهش حساسیت عمومی پس از فروکش کردن کووید-۱۹، سه ضلع این مثلث هستند.

در همین راستا دکتر علیرضا ربیسی – معاون بهداشت وزارت بهداشت نیز معتقد است که تغییرات آب و هوایی و سرما و کم بارشی در برخی مناطق کشور با شیوع فصلی بیماری‌های تنفسی مانند آنفلوآنزا همراه شده و سبب شده که شیوع این بیماری در استان‌هایی نظیر خراسان رضوی، خراسان جنوبی، سیستان و بلوچستان، قم، تهران و برخی شهرهای بیشتر باشد.

🔻 **بیش‌ترین شیوع در سنین مدرسه**

او با بیان اینکه وزارت بهداشت از هفته گذشته در ارتباط با وضعیت آنفلوآنزا هشدار داده است می‌گوید که پیش‌بینی‌های بیانگر این است که شیوع بیماری و روند آن همچنان ادامه داشته باشد و بیش‌ترین شیوع بیماری نیز در سنین مدارس و اطفال مشاهده می‌شود و بر همین اساس لازم است خانواده‌هایی که فرزند در سنین مدرسه دارند و کودک آنها دارای عفونت‌های تنفسی است، مانع حضور او در مدارس شوند؛ چرا که روند انتقال می‌تواند به نحوی باشد که منجر به تعطیلی یک کلاس درس و یا حتی یک مدرسه شود.

ایجاد مهدسالمندان در کنار کودکان

ایران وارد دوره سالمندی شد



رئیس سازمان بهزیستی کشور گفت: طبق آمارهای رسمی، جمعیت سالمند ایران به ۱۲ درصد رسیده اما طبق آمارهای جدید ثبت مبنایی که وزارت بهداشت و دیگر مراجع معتبر در اختیار دارند اکنون از مرز ۱۴ درصد سالمندی عبور کرده‌ایم این مساله به آن معناست که ایران وارد دوره سالمندی شده است.سید جواد حسینی در همایش محیط دوستدار سالمند در مجموعه فرهنگی و ورزشی تلاش افزود: به رغم آمارهای رسمی که از ورود ایران به دوره سالمندی خبر می‌دهند اما راه‌های واقعی نشان می‌دهند که ایران به‌طور واقعی وارد دوره سالمندی شده است. از آن بدتر، سرعت رشد سالمندی در کشور ما از بسیاری از کشورهای دیگر سریع‌تر است و ایران جزو کشورهای پرسرعت در جهت سالمندی قرار دارد. وی خاطرنشان کرد: تا سال ۱۴۳۰ ایران به یکی از کشورهای شدیداً سالخورده تبدیل خواهد شد. این پدیده به وضوح در حال وقوع است و باید در سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌ها توجه بیشتری به آن داشته باشیم. رئیس سازمان بهزیستی کشور تصریح کرد: پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد که در سال ۱۴۳۰، ایران ۲۰ درصد جمعیت سالمند خواهد داشت و در سال ۱۴۳۰ به یکی از کشورهای سالخورده دنیا تبدیل خواهیم شد. حسینی با اشاره به لزوم توجه به این پدیده گفت: آیا پدیده سالمندی به همان اندازه که در واقعیت عینی وجود دارد، در ذهن مسئولان و برنامه‌ریزان نیز حضور پیدا کرده است، واقعیت این است که ما با یک گسل شناختی در مواجهه با سالمندی روبه‌رو هستیم.

وی با اشاره به گسل شناختی در جامعه ایران افزود: در گذشته، در جامعه ایران پدیده نوجوانی دچار گسل شناختی بود به این معنا که در نظامات اجتماعی و فرهنگی مانوجوانی به رسمیت شناخته نمی‌شد. در واقع، هر آنچه که مطرح می‌شد یا مربوط به کودکان بود یا بزرگسالان و نوجوانی به‌طور کامل غایب بود. حسینی ادامه داد: این گسل شناختی باعث می‌شد که به نیازهای خاص نوجوان توجه کافی نشود و در پاسخ به نیازها و چالش‌های آن‌ها، ضعف‌هایی وجود داشت اما اخیراً با حضور نسل جدید و توجه بیشتر به ویژگی‌ها و نیازهای خاص نوجوانان، به این نتیجه رسیدیم که پدیده نوجوانی دیگر از گسل شناختی خارج شده است. وی افزود: اکنون درک صحیح‌تری از نوجوانی داریم و به ویژگی‌ها و نیازهای آن توجه بیشتری می‌شود. در نتیجه ما باید به‌موقع به این نیازها پاسخ دهیم و به اندازه لازم از ظرفیت‌های موجود برای حمایت از این گروه سنی استفاده کنیم.

🔻 **باید سالمندی را به رسمیت بشناسیم**

رئیس سازمان بهزیستی کشور با اشاره به حوزه سالمندی و محیط دوستدار سالمند گفت: تلاش ما این بوده که پدیده سالمندی را ابتداءنمادسازی کنیم به این معنی که باید مسائل را ابتدا به عنوان یک ایده شناسایی کرده و سپس در مراحل ستادینه‌سازی و نهادینه‌سازی به آن پرداخته شود. حسینی توضیح داد: در بحث سالمندی در حال حاضر در مرحله نمادینه‌سازی قرار داریم به عبارت دیگر اگر در حکمرانی مطلوب، نیازها، خواسته‌ها و مشکلات یک جامعه با برنامه‌ریزی‌های حاکمیتی هم‌راستا نشود، گسل شناختی ایجاد می‌شود که باعث تأخیر در تصمیم‌گیری و واکنش به نیازهای اجتماعی می‌شود. وی با اشاره به ضرورت تغییر نگرش به پدیده سالمندی گفت: ما باید پدیده سالمندی را از گسل شناختی عبور دهیم یعنی ابتدا باید گسل شناختی را شناسایی کرده و بر آن غلبه کنیم و پس از آن در برنامه‌ریزی‌ها سالمندی را به رسمیت بشناسیم. اولین اقدامی است

ایجاد مهدسالمندان در کنار کودکان

ایران وارد دوره سالمندی شد

است که اگر دچار گسل به رسمیت نشناختن و گسل شناختی شویم تبدیل به بحران خواهد شد. شاخص سالمندی برای یک کشور نشانگر بهداشت و سلامت آن کشور است. حسینی با اشاره به وضعیت سالمندی در ایران افزود: میانگین سن بازنشستگی در ایران ۵۲ سال است در حالی که امید به زندگی ۷۶ سال است این یعنی یک سوم از زندگی مادر دوران سالمندی سپری می‌شود.

🔻 **اهمیت اقتصاد نقره‌ای**

رئیس سازمان بهزیستی کشور در ادامه به فرصت‌های اقتصادی ناشی از سالمندی پرداخت و گفت: این یک سوم زندگی، اقتصاد نقره‌ای و اشتغال نقره‌ای را برای جامعه رقم می‌زند. در تمام دنیا، سالمندی یک فرصت بی‌بدیل برای اقتصاد کشور است چراکه سالمندان مهارت‌های ارزشمندی دارند، بیمه لازم ندارند و به راحتی می‌توانند کارهای سبک خانوادگی انجام دهند که می‌تواند نقش بسیار مؤثری در اقتصاد کشور داشته باشد.

وی ادامه داد: اقتصاد نقره‌ای و اشتغال نقره‌ای به تمام مشاغل و خدماتی اطلاق می‌شود که پیرامون سالمندی ایجاد می‌شود و می‌تواند ازران‌ترین، فراگیرترین و سریع‌ترین نوع اشتغال را برای جامعه فراهم کند، ما به گردشگری سالمندان، سلامت سالمندان و دسترس‌پذیری محیط برای سالمندان توجه داریم. این مسائل باید در شهرهای دوستدار انسان و به ویژه شهرهای دوستدار سالمند گنجانده شوند تا از این فرصت‌ها به بهترین شکل استفاده شود. حسینی رسیدگی به سالمندان را نه تنها یک وظیفه دینی و شرعی بلکه ضرورتی برای سالم‌سازی محیط جامعه دانست و گفت: اگر بخواهیم اتصال بین نسل‌ها را برقرار کنیم باید امروز به سراغ این موضوع برویم. رسیدگی به سالمندان بخش مهمی از این تلاش است چون نسل‌ها باید در کنار هم و با احترام متقابل زندگی کنند.

🔻 **مهدکودک سالمند**

وی ادامه داد: یکی از راه‌های کاهش گسست نسلی، طراحی برنامه‌های ورزشی، فرهنگی و هنری است که همه اعضای خانواده از جمله پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها را در بر بگیرد. فعالیت‌های گروهی و وفافاقرین که بین نسل‌ها انجام شود، می‌تواند این گسست را از بین ببرد. رئیس سازمان بهزیستی به ضرورت تئاتر، سینما و هنر به صورت گروهی و بین نسلی اشاره کرد و افزود: در دنیای امروز، مسابقات و فعالیت‌های علمی که وفاقی بین نسلی ایجاد کنند باید در رأس برنامه‌های ما قرار گیرد. حسینی همچنین به مهدکودک سالمند اشاره کرد و گفت: بهزیستی باید مهدکودک سالمند ایجاد کند و برای این کار ردیف بودجه نیز در نظر گرفته شده است. سالمندان و کودکان هر دو به نیازهای چندوجهی یکدیگر نیاز دارند. آیا نمی‌توانیم سالمندان و کودکان را در کنار هم قرار دهیم. این اقدامی است که می‌تواند در تقویت پیوند نسلی مؤثر باشد.

🔻 **ایجاد رستوران سالمندان**

رئیس سازمان بهزیستی در ادامه از تجربه موفق ایجاد یک رستوران سالمندی در همدان خبر داد و گفت: در همدان، رستوران سالمندی «دیر کرده‌ایم که غذای مخصوص سالمندان و فضایی مناسب برای گفت‌وگو و تعامل سالمندان فراهم کرده است. این محیط به عنوان یک پاتوق گفت‌وگو برای سالمندان عمل می‌کند. حسینی تأکید کرد: شهرهای دوستدار سالمند باید به این ابعاد نیز توجه داشته باشند و فضاهایی را برای سالمندان طراحی کنند که در آن‌ها بتوانند به راحتی با یکدیگر تعامل کنند و از تجربیات خود بهره‌مند شوند. وی از تفاهم‌نامه با وزارت آموزش و پرورش برای تبدیل تمام مدارس کشور به پاتوق سالمندان خبر داد و گفت: ما با وزیر آموزش و پرورش تفاهم کردیم تا تمام مدارس کشور یعنی حدود ۱۲۰ هزار مدرسه به پاتوق سالمندان تبدیل شوند. این پاتوق ها فرصتی برای ایجاد گفت‌وگو و پیوند‌های نسلی است. حسینی خطاب به مدیران بهزیستی استان‌ها عنوان کرد: شما از یک مدرسه آغاز کنید و این پاتوق‌ها را رانندازی کنید. از پزشک محله، روانشناس محله، مددکار محله و شبکه داوطلبان برای کمک استفاده کنید و نوجوانان را کنار سالمندان بیاورید تا این ارتباط میان نسل‌ها تقویت شود. وی افزود: در استان‌ها مراکز مهر و گفت‌وگو را برای سالمندان راه‌اندازی کرده‌ایم که به عنوان پاتوق گفت‌وگو برای سالمندان عمل می‌کند. این مراکز باید بیشتر مورد توجه قرار گیرند. حسینی با تأکید بر نیاز سالمندان به پاتوق‌های گرم و صمیمی گفت: مهم‌ترین نیاز سالمندان و قوری‌ترین آن‌ها این است که مکانی برای تبادل نظر و ارتباط گرم داشته باشند. سالمندان به این مکان‌ها نیاز دارند، زیرا این نیاز از دارو و درمان هم مهم‌تر است.

گزارش

طرح مراقبت از «خودکشی» تدوین شد

مدیرکل دفتر مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی با اشاره به بازنگری دستورالعمل مرکز مشاوره در سال جاری گفت: این بازنگری با هدف افزایش دسترسی مردم به خدمات روانشناختی انجام شده است. ابراهیم غفاری مدیرکل دفتر مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی در نشست کارکنان دفتر مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی با تشریح برنامه‌های سال ۱۴۰۴ گفت: ارتقای سطح سلامت روان و تحکیم بنیان خانواده و هدف اصلی دفتر ماست. راهبرد اصلی سال آینده شامل افزایش ضریب نفوذ خدمات روانشناختی، ارتقای کیفیت خدمات و افزایش سطح سلامت روان مردم است. وی با اشاره به بازنگری دستورالعمل مراکز مشاوره در سال جاری گفت: این بازنگری با هدف افزایش دسترسی مردم به خدمات روانشناختی انجام شده است. مدیرکل دفتر مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی افزود: به دنبال توسعه خدمات پیشگیرانه هستیم و امسال اجرای پالیوت آن را در استان گیلان آغاز می‌کنیم، هدف ما این است که مراکز مشاوره در کنار درمان اختلالات روانشناختی، آموزش‌های ارتقایی را نیز به جامعه ارائه دهند. به گفته وی، در سال جاری ۳۰۰ مرکز از ۲۰۰۰ مرکز مشاوره کشور درگیر آموزش مهارت‌های روانشناختی بوده‌اند. غفاری همچنین گفت: تنها سازمان‌های بهزیستی و وزارت ورزش و جوانان مجوز ایجاد مراکز مشاوره را صادر می‌کنند و تفاهم‌نامه‌ای با حوزه علمیه برای صدور مجوز مراکز مشاوره وابسته به آن‌ها داشتیم و جلسات متعددی برای رسیدن به این تفاهم برگزار شد. وی با اشاره به ضرورت یکپارچه‌سازی سامانه ۱۴۸۰ گفت: در حال حاضر دپتای متمرکز در حوزه ۱۴۸۰ وجود ندارد. هدف ما استخراج داده کامل و دسترسی یکپارچه به اطلاعات تمام استان هاست. غفاری افزود: اکنون ۲۸۴۰ مرکز مشاوره ۱۱ هزار مشاور در کل کشور داریم.

🔻 **پالیوت ارزیابی روانشناختی کودکان و نوجوانان**

به گفته غفاری، پالیوت ۴ استان برای ارزیابی روانشناختی کودکان و نوجوانان در حال اجراست و دستورالعمل صلاحیت‌سنجی مشاوران نیز در دست تدوین قرار دارد. در ادامه جلسه، طاهریان رئیس گروه مراکز مشاوره دولتی اعلام کرد: ۲۶ مرکز مشاوره حضوری دولتی، ۴۴ دفتر مشاوره در شهرستان‌ها و سامانه تلفنی ۱۴۸۰ را داریم که مجموعاً ۵۱۰ نیروی مشاور دارند. طاهریان افزود: ۲۸۴۰ مرکز مشاوره غیردولتی نیز در کشور فعال هستند.

وی بیان کرد: استاندارد مشاوره حضوری ۴۵ دقیقه و زمان مشاوره تلفنی ۴۵ تا دقیقه است. همچنین تعرفه‌ها بدین ترتیب است: کارشناس ارشد ۵۰ هزار تومان، دکتر ۲۰ هزار تومان و مشاور با بیش از ۱۵ سال سابقه، ۷۰ هزار تومان است.

🔻 **برنامه‌های پیشگیری از خودکشی**

در این نشست اعلام شد: طرح مراقبت پیگیرانه افراد اقدام‌کننده به خودکشی تدوین شده است. از سال گذشته ۱۷ پایگاه پیشگیری از خودکشی، ۱۰۰۰ مربی، ۶۰ سوپروایزر و ۲۵۰ تسهیلگر با آموزش‌های تخصصی فعال شده‌اند. در حوزه اعتیاد رفتاری نیز آموزش‌هایی در زمینه پیشگت‌های اعتیاد به فضای مجازی و قمار انجام شده و پروتکل درمانی آن به مشاوران ارائه شده است. همچنین به روانشناسان برای ارتباط بهتر با ناشنویان زبان اشاره آموزش داده شده و در حوزه اوتیسم نیز دوره‌های تخصصی برای درمان‌گران در حال برگزاری است. مراکز مشاوره به دو دسته تقسیم می‌شوند، مراکز عمومی و مراکز تخصصی شامل: کودک و نوجوان، نیهایی ویژه، تحصیلی و تربیت، ازدواج، صنعتی و سازمانی، روان‌سنجی، سلامت جنسی، روان درمانی، توابخشی و سالمندی. در این نشست اعلام شد که سالانه ۱۰۷ میلیون تماس در سامانه ۱۴۸۰ پاسخ داده می‌شود که ۶۰۰ هزار تماس ناموفق یا پشت خط باقی می‌ماند. در ادامه این نشست سید جواد حسینی رئیس سازمان بهزیستی به صورت آزمایشی با سامانه ۱۴۸۰ تماس گرفت و درباره مشکلات فرزندان در فضای مجازی از مشاور پرسید. در سامانه ۱۴۸۰، اگر شهروندان کد مشاور را ثبت کنند در تماس‌های بعدی نیز می‌توانند با همان مشاور گفت‌وگو کنند.

🔻 **نحوه نظارت بر مشاوران**

بر اساس گزارش ارائه شده، برای ۱۰ هزار مشاور یک ناظر فنی متخصص وجود دارد که عملکرد مشاوران سامانه ۱۴۸۰ را رصد می‌کنند و از ۵۱۰ مشاور فعال، ۴۳ ناظر فنی مسئول بررسی عملکرد آنها هستند که به‌طور تصادفی تماس‌ها را با سامانه ۱۴۸۰ و نحوه پاسخگویی مشاور را رصد می‌کنند. طبق اعلام دفتر مشاوره، در سال جاری مراکز غیردولتی رتبه‌بندی خواهند شد و بر اساس چک‌لیست شاخص‌ها، مراکز در رتبه‌های یک تا سه یا بدون رتبه قرار می‌گیرند. سالانه یک میلیون و ۴۰۰ هزار نفر به مراکز مشاوره حضوری مراجعه می‌کنند همچنین تدوین دستورالعمل ایجاد مراکز مشاوره اینترنتی و آنلاین و صدور مجوز رسمی برای این مراکز جهت افزایش ضریب نفوذ خدمات روانشناختی از برنامه‌های جدید دفتر مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی است.

روی خط آرمان ملی

۰۲۰۵۰۸۱۱

گرانی

از مجلس و دولت آقای پزشکیان تقاضا داریم که بیشتر به فکر مردم باشند آنقدر مشکلات زندگی در جامعه است که مردم به فکر سیاست کمتر می‌افتند. دولت برای گرانی‌ها فاکتر اساسی بکند. فکر کم درآمد جامعه ما کارگران هستند که در حال حاضر با مشکلات خیلی زیادی روبه‌رو هستند. کمی به فکر مردم باشید.

شریفی از تهران

سرعت بالا

در جاده تهران- ورامین سرعت خودروهای سنگین زیاد است. لطفاً برای کاهش تصادفات نظارت بیشتری صورت گیرد. در این مسیر تخلقات خیلی زیادی صورت می‌گیرد و ماموران راهنمایی و رانندگی در این منطقه واقعا خیلی کم هستند.

سعادت از تهران

تهران جزو ۱۰ شهر اول آلوده جهان

خواست در خانه بمانند و بارعایت توصیه‌های ایمنی از تشدید مشکلات تنفسی و قلبی جلوگیری کنند.

سعید مهرسروش، معاون پژوهشی و آموزشی سازمان اورژانس تهران، در گفت‌وگو با مهر با اشاره به افزایش شاخص آلودگی هوا در روزهای اخیر، مجموعه‌ای از توصیه‌های پیشگیرانه و مراقبتی را برای شهروندان تشریح کرد. مهرسروش با تأکید بر اینکه آلودگی هوا بیش‌ترین اثر را بر گروه‌های حساس دارد، گفت: کودکان زیر پنج سال، سالمندان بالای ۵۵ سال، بیماران قلبی و تنفسی و همچنین زنان باردار باید در روزهای اوج آلودگی تا حد امکان از منزل خارج نشوند و در محیط بسته بمانند. وی افزود: در این شرایط بهتر است در پنجره‌ها بسته بمانند و در صورت وجود دستگاه تصفیه هوا، فیلترهای هوافعال باشد و در نبود این دستگاه، استفاده از بخور سرد می‌تواند به کاهش خشکی و تحریک تنفسی کمک کند؛ اما بخورهای چرب اصلاً توصیه نمی‌شود.

معاون پژوهشی اورژانس تهران استفاده از ماسک‌های مناسب را برای افرادی که ناچار به تردد هستند ضروری دانست و تصریح کرد: برای آلودگی هوا تنها ماسک‌های N۹۵

داده‌های به روزشده در سایت رسمی «IQAIR» نشان می‌هد «بغداد»، پایتخت عراق با شاخص کیفیته هوای ۵۱۵ و قرار گرفتن در وضعیت خطرناک، رتبه ۱۰ شهر آلوده جهان را دارد. براساس داده‌های به روز شده در «پایگاه بین‌المللی سنجش و رتبه‌بندی کیفیت شهرهای جهان» (IQAIR) امروز بغداد با شاخص ۵۱۵ به عنوان آلوده‌ترین شهر جهان شناسایی شده است. پس از آن نیز شهر داکار در سنگال با شاخص ۲۴۲ در جایگاه دوم رتبه‌بندی جهانی کیفیت هوا قرار گرفت. بنابر اعلام پایگاه اطلاع‌رسانی IQAIR، تا مدت زمان گزارش شده ۱۰ شهر آلوده جهان عبارتند از: بغداد (عراق)، داکار (سنگال)، تاشکند (ازبکستان)، لاهور (پاکستان)، دهلی (هند)، کلکته (هند)، تهران (ایران)، آلمانی (قزاقستان)، شهر کویت (کویت) و کراچی (پاکستان). همچنین از این ۱۰ شهر ذکر شده، بغداد در وضعیت خطرناک، داکار، تاشکند، لاهور و دهلی در وضعیت بسیار ناسالم و بقیه شهرهای نیز در وضعیت ناسالم قرار دارند.

🔻 **هشدار اورژانس**

همچنین معاون پژوهشی اورژانس از گروه‌های حساس