

## پیک سلامت



## هشدار در خصوص تزریقات غیر ضروری

مسئول واحد نظارت و پایش فرآورده های سلامت محور دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، ضمن هشدار در خصوص تزریقات غیر ضروری گفت: تقاضا برای دریافت داروی تزریقی، مداخله در روند درمان است. دکتر «فخر زارعی» افزود: مصرف داروهای تزریقی فقط در موارد اورژانسی یا هنگامی که امکان استفاده از داروی خوراکی نباشد، ضرورت دارد. وی با اشاره به این که بر اساس آمار بهداشت جهانی، بیش از ۷۰ درصد تزریقات در دنیا غیر ضروری است، تصریح کرد: هر سال تزریقات غیر مطمئن و غیر استریل موجب بیش از یک میلیون مرگ زودرس در جهان می شود. وی ادامه داد: مصرف داروهای تزریقی در درمان بیماری های ساده ای مانند تب و سرماخوردگی صحیح نیست. وی اظهار کرد: تزریق غیر ضروری آنتی بیوتیک ها، کورتون ها، ویتامین ها و مسکن ها سلامت جامعه را به خطر می اندازد. وی افزایش احتمال عفونت، خطر سرایت جهانتی B و C و ایدز، افزایش هزینه های درمانی، آسیب به بافت و عروق در محل تزریق و آمبولی هوا در اثر اسپیراسیون ناقص را از عوارض افزایش تزریقات یاد کرد.

رئیس گروه مبارزه با بیماری های واگیر دار دانشگاه علوم پزشکی مطرح کرد:

## اقدام افراد در صورت تعلل چند ماهه در تزریق دز دوم واکسن کرونا

افراد در صورت تعلل چند ماهه در تزریق دز دوم واکسن کرونا چه اقدامی باید انجام دهند؟ آیا باید دوباره دز اول واکسن را دریافت کنند؟ رئیس گروه مبارزه با بیماری های واگیردار دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی به این سوالات پاسخ داد و گفت: افرادی که چند ماه در تزریق دز دوم واکسن کرونا تعلل داشته اند نگران نباشند و در اولین فرصت برای تزریق این دز اقدام کنند. «فیض ا... بزرگر» افزود: باید در هر زمانی که فرد امکان تزریق دز دوم را دارد، اقدام کند و هیچ لزومی به از سرگیری نوبت اول واکسن نیست. وی تصریح کرد: در بدن فردی که در تزریق دز دوم واکسن تعلل کرده است هیچ مشکلی ایجاد نمی شود، چون سلول های ایمنی یا خاطره در بدن هستند و باقی می مانند. وی اضافه کرد: بعد از تزریق نوبت بعدی، چون سلول های خاطره در بدن فعال هستند ایمنی لازم ایجاد می شود.

## راهکارهای کنترل اضطراب کودکان در دوران کرونا



شوند. «دادجو» می افزاید: اگر کودکان می خواهند کاری انجام دهند که با اصل فاصله گذاری فیزیکی منافات دارد، از این فرصت برای صحبت با آن ها استفاده کنید. وی با اشاره به این که یک جریان روزمره منعطف ولی ثابت برای فرزندان ایجاد کنید، تصریح می کند: برنامه ای برای خود و کودک تان تهیه کنید که زمانی برای فعالیت و فراغت و استراحت داشته باشد و ورزش را در برنامه روزانه او بگنجانید زیرا این کار می تواند به کودک تان کمک کند احساس آرامش و رفتار بهتری داشته باشد و به کاهش استرس او کمک می کند.

وی اضافه می کند: به کودک تان در مورد حفظ فاصله ایمن آموزش دهید و در صورت مساعد بودن شرایط، او را از خانه بیرون ببرید. وی با بیان این که ورزش می تواند خلق و خوی کودک را تقویت کند، ادامه می دهد: او را به حرکت در آورید حتی اگر فقط پیاده روی در اطراف محوطه منزل باشد، زیرا هوای تازه و فعالیت های بدنی ممکن است درست همان چیزی باشد که او برای بالا بردن روحیه خود نیاز دارد.

کارشناس برنامه سلامت کودکان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی می گوید: به کودکان پیامزید به طور مرتب دستان خود را با آب و صابون بشویند و شستن دست ها و رعایت بهداشت را سرگرم کننده کنید، به عنوان مثال، یک شعر ۲۰ ثانیه ای برای شستن دست ها بسازید و چند حرکت به آن اضافه کنید. «دادجو» می افزاید:

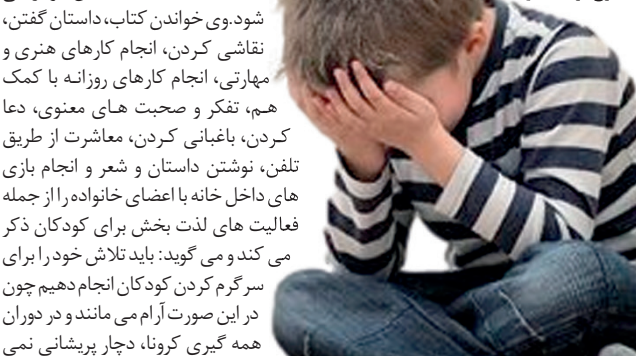
«دادجو» ادامه می دهد: به کودک تان بگویید این کارشناس تاکید می کند: هرگز ذهن کودک تان را با دلواپسی های آینده و نگرانی های خود پر نکنید و به او درباره مفهوم ضرورت تعطیلی و قرنطینه توضیح و به وی اطمینان دهید که افرادی به صورت شبانه روز و دقیق در حال جست و جو و تلاش برای کنترل شرایط هستند.

«دادجو» ادامه می دهد: به کودک تان بگویید باید و هر یک از شما تعداد لمس های طرف مقابل را بشمارید؛ همچنین هنگام سرفه یا عطسه، جلوی دهان خود را با دستمال یا آرنج خم شده بگیرید. وی یادآور می شود: از کودک تان بپرسید چه چیزهایی می اند و چه سوالاتی دارد و سعی کنید بفهمید کودک تان چه چیزی درباره ویروس کرونا می داند و

دوری از دوستان، بازی و ورزش، کودکان را در شرایطی پیچیده قرار می دهد و این موارد می تواند موجب پریشانی و بالا رفتن سطح استرس و اضطراب در آن ها شود. «مریم دادجو» می افزاید: لازم است ترس ها و نگرانی های کودکان را از راه مناسبی کاهش دهید و ذهن آن ها را تقویت کنیم. وی با اشاره به این که والدین می توانند با مراقبت و علاقه دهنند، ادامه می دهد: زمانی که کودکان دچار استرس می شوند، پاسخ های متفاوتی مانند ویروس منحوس کرونا دیده اید، در حالی که در دوران پاندمی کرونا، بسیاری از بزرگ سالان احساسات خود را می توانند کنترل و صورانه عمل کنند، اما کودکان معمولاً در شرایط نامطلوب دچار سردرگمی و بسیار وابسته به دیگران می شوند و طبق رفتار افراد پیرامون خود عمل می کنند. در این مواقع کمک به مدیریت ترس، نگرانی، ناراحتی و راپنهان کنند و مدیریت کردن سطح نگرانی آن ها برای والدین شان نیز دشوار است. در این مواقع والدین باید چه کاری انجام دهند و راهکارهای مناسب برای کاهش اضطراب ناشی از کرونا در آن ها چیست؟ در همین خصوص، کارشناس برنامه سلامت کودکان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی می گوید: در طول دوران شیوع کرونا، مواردی همچون رعایت فاصله اجتماعی،

منسوجات فعالیت های خارج از خانه و پیرامون خود عمل می کنند. در این مواقع برای کودکان بسیار دشوار است رفتار خود را پنهان کنند و مدیریت کردن سطح نگرانی آن ها برای والدین شان نیز دشوار است. در این مواقع والدین باید چه کاری انجام دهند و راهکارهای مناسب برای کاهش اضطراب ناشی از کرونا در آن ها چیست؟ در همین خصوص، کارشناس برنامه سلامت کودکان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی می گوید: در طول دوران شیوع کرونا، مواردی همچون رعایت فاصله اجتماعی،

منسوجات فعالیت های خارج از خانه و ممنوعیت فعالیت های خارج از خانه و



## خبر

## مظلومیت پژوهش های کاربردی با اطلاع رسانی دقیق برطرف می شود

الملل دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هم در این جلسه با اشاره به این که با معرفی فعالیت ها و توانمندی های دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی و با گسترش فعالیت های پژوهشی و آموزشی در حوزه بین المللی می توان به جذب و آموزش دانشجویان خارجی در رشته ها و مقاطع مختلف تحصیلی و توسعه ارتباطات بین المللی اقدام کرد، گفت: سیاست هایی که وزارت خانه در خصوص پژوهش و آموزش دارد نشانگر رویکرد نوین به مقوله آموزش و پژوهش های کاربردی در سطح بین الملل است. دکتر «مجید پورخیاط» افزود: در همین راستا وظیفه ما در روابط عمومی، اطلاع رسانی دقیق از مقالات علمی و پژوهشی انجام شده است و این مهم نیز با همکاری و بین الملل در دانشگاه امکان پذیر است. وی تاکید کرد: مقاله های علمی و کاربردی استادان و اعضای هیئت های

علمی دانشگاه ها علوم پزشکی استان

را می توان در سطح بین المللی نشان داد و این موضوع نیازمند حضور بیشتر استادان و اعضای هیئت علمی دانشگاه برای نوشتن مقاله و انجام کارهای پژوهشی است.

سرپرست روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: مقالات خوب اعضای هیئت علمی منجر به شناخت ملی و بین المللی از دانشگاه استان می شود. وی افزود: تکنیک دانشگاه علوم پزشکی با فعالیت همه جانبه ارتقا می یابد و این مهم نیز تلاش و برنامه ریزی بیشتر و کاربردی را می طلبد.

سرپرست معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هم در اولین نشست سرپرست روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه و تیم ستادی این واحد با معاونت های مجموعه، گفت: اطلاع رسانی خوب و قوی، خدمت به

پژوهش در جامعه مظلوم واقع شده است، اما با اطلاع رسانی دقیق در این حوزه، مظلومیت از پژوهش های کاربردی و اثرگذار برطرف می شود. معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب در نشست تخصصی با سرپرست روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه و تیم ستادی این واحد اظهار کرد: با همکاری بیشتر با روابط عمومی و اطلاع رسانی دقیق می توانیم پژوهش های انجام شده را در بخش های مختلف از طریق رسانه ها ارائه دهیم و به اطلاع مردم و جامعه هدف برسانیم که به طور حتم نتایج خوبی در پی خواهد داشت. دکتر «امانی» گفت: ظرفیت های خوبی در بخش روابط بین الملل داریم و می توانیم برای جذب دانشجویان خارجی اقدام کنیم و به طور حتم راهکارهایی در این خصوص ارائه خواهیم داد. سرپرست روابط عمومی و امور بین

## فراخوان مناقصه عمومی (نوبت اول)



شرکت شهرک های صنعتی خراسان شمالی در نظر دارد فراخوان های مندرج در جدول ذیل را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای واگذار نماید. لذا از کلیه پیمانکاران دارای رتبه مرتبط دعوت می گردد طبق برنامه زمانبندی و شرایط اعلام شده در جدول ذیل به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه نموده و نسبت به خرید، تکمیل و بارگذاری اسناد اقدام نمایند. لازم به ذکر است تمامی مراحل این فراخوان ها از طریق سامانه فوق (ستاد ایران) انجام می گیرد.

ردیف	عنوان فراخوان	مبلغ برآورد (ریال)	مبلغ ضمانتنامه (ریال)	محل نامین اعتبار	رتبه پیمانکاران	نوع فراخوان	آخرین تاریخ دریافت اسناد	آخرین تاریخ بستنهاد قیمت	زمان و تاریخ بازگشایی پیشنهادها
۱	احداث شبکه فشار متوسط فاز ۲ شهرک بجنورد	۸,۴۸۹,۰۳۰,۰۱۷	۴۲۵,۰۰۰,۰۰۰	عمرائی و غیرعمرائی	رشته نیرو	عمومی یک مرحله ای	۱۴۰۰/۱۱/۰۵	۱۹ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۶	۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۶
۲	اجرای عملیات خاکریز و بازگشایی معابر ناحیه صنعتی چرکلان	۱۲,۷۶۷,۴۰۹,۶۰۵	۶۲۸,۰۰۰,۰۰۰	غیرعمرائی	راه و پلاند	عمومی یک مرحله ای	۱۴۰۰/۱۱/۰۵	۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۶	۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۶
۳	اجرای عملیات ساختمانی مرودرب شهرک صنعتی شیروان	۱۲,۳۱۱,۷۵۷,۶۴۹	۶۱۶,۰۰۰,۰۰۰	عمرائی	انبیه	عمومی یک مرحله ای همراه با صورت ارزانی (به فشرده)	۱۴۰۰/۱۱/۰۹	۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۹	۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۱

شرکت شهرک های صنعتی خراسان شمالی

م/الف/۱۳۵۵۰۵۴

## تزریق دوز سوم واکسن کرونا

=

ایمنی بیشتر

