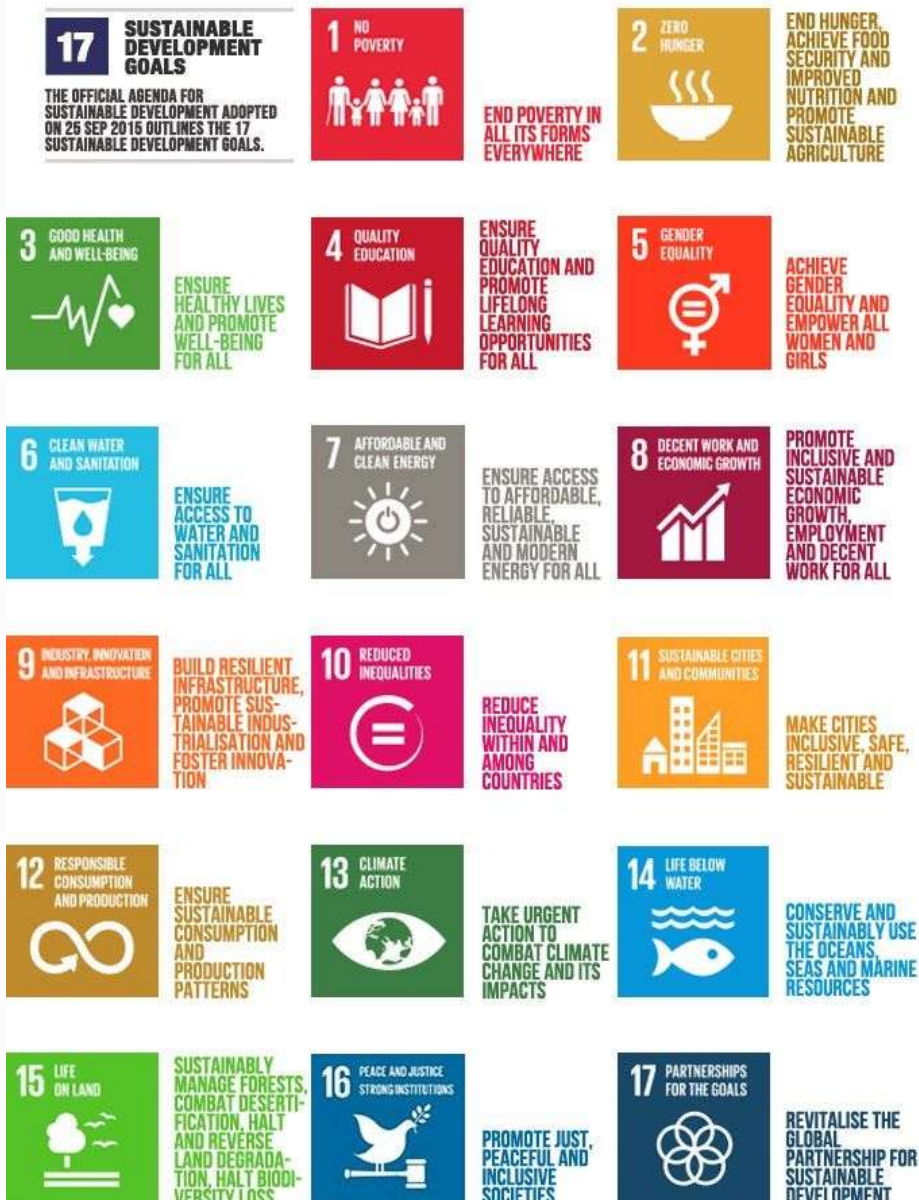


## کاهنامه الکترونیکی معاونت آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی





### شناسنامه:

گاهنامه الکترونیکی معاونت آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی

شماره ۱۴ - آبان ماه یک هزار و سیصد و نود و نه

مدیر مسئول: سید مجتبی احمدی (مدیر عامل جمعیت هلال احمر خراسان رضوی)

سر دبیر: مریم یوسفی (معاون آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی)

مدیر اجرایی: حسن پرگار (رئیس اداره آموزش و پژوهش)

هیات تحریریه: مریم یوسفی، ناهید احمدی زاده، آصفه اردکانی، اعظم فراوانی، حمید

خدادادگان، محمدصادق توکلی ثانی

صفحه آرایی و طراحی: مهدی رفیعی

همکاران این شماره: حجت الاسلام والمسلمین اسدالله اسدی، دکتر نوذر نخعی،

طاووس خرمی، ابوالفضل معین زاده



جمعیت هلال احمر  
استان خراسان رضوی  
معاونت آموزش پژوهش

### سخن سردبیر

**روز جهانی کاهش بلایای طبیعی** برای تشویق شهروندان و دولت ها برای ارتقای تاب آوری جامعه و ابقشار مختلف در برابر بلایا و فجایع در نظر گرفته شده است.

**مجمع عمومی سازمان ملل متحد** روز ۱۳ اکتبر را با عنوان روز جهانی کاهش اثرات بلایای طبیعی به عنوان بخشی از بیانیه دهه جهانی کاهش اثرات بلایای طبیعی (دهه ۹۰ میلادی) انتخاب کرد.

نامگذاری روز ملی کاهش بلایای طبیعی اگر چه به صورت نمادین است اما از آنجایی که ایران ۳۴ نوع از حوادث موجود شناسایی شده در جهان را تجربه کرده و همه ساله بر اثر وقوع حوادث طبیعی و غیر مترقبه خسارات و تلفات جانی و مالی بسیاری را متحمل می شود، بنابراین کارشناسان هر لحظه احتمال وقوع زلزله و دیگر حوادث طبیعی را هشدار می دهند.

آمادگی برای **کاهش خسارات** این بلایا نگاه و برنامه ویژه ای را طلب می کند. بنا بر گفته کارشناسان عدم آگاهی اجتماعی از حادثه و پیامدهای آن یکی عمده ترین مسائل در خصوص افزایش خسارات بی شمار می رود. زیرا مهم ترین دیدگاه ها در استراتژی جهانی هم، موضوع سوانح و ترویج فرهنگ مقابله با آن است.

بلایای طبیعی برای سرزمینی مثل ایران که جزء ۱۰ کشور بلاخیز، ششمین کشور زلزله خیز، چهارمین کشور سیل خیز در جهان است، ناشناخته نیست. اما همچنان نیاز به فرهنگ سازی و آموزش جامعه برای پیشگیری و یا مقابله صحیح در برابر آنها بسیار احساس می شود.

در این راستا جمعیت هلال احمر استان به گفته: معاونت آموزش پژوهش و فناوری به دلیل توانمندی های خاص استان خراسان رضوی در بین جمعیت های هلال احمر کشور مسئول **دبیرخانه دائمی** روز جهانی کاهش اثرات بلایای طبیعی تعیین شده است.

گاهنامه سفیر نجات آماده دریافت نظرات، انتقادات، پیشنهادهای، مقالات و نوشته های علمی تمامی عزیزان می باشد. علاقمندان می توانند مطالب خود را به آدرس مشهد مقدس، بلوار سجاد، بزرگمهر شمالی ۱، معاونت آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی ارسال نمایند.



# گذری بر کاهش اثرات بلایای طبیعی از منظر دین

گردآوری و تنظیم: حجت الاسلام والمسلمین اسدالله اسدی

مسئول دفتر نمایندگی ولی فقیه جمعیت هلال احمر خراسان رضوی

۱۳ اکتبر که امسال مصادف با ۲۲ مهر ماه ۹۹ می باشد، بنام روز بین المللی کاهش اثرات بلایای طبیعی ۵ دیماه در تقویم کشور بمناسبت سالگرد زلزله بم بعنوان روز ملی کاهش اثرات بلایای طبیعی نامگذاری شده و شعار سال ۱۳۹۹ در این روز «ماندگار ، پایدار و مقاوم بسازیم» است.

با توجه به اینکه از جمله اهداف چهارگانه جمعیت هلال احمر «حمایت از زندگی و سلامت انسانها» و «تلاش برای تسکین آلام بشری» است، بدیهی است که این دو هدف مترتب بر همدیگر بوده و حمایت از زندگی و سلامت انسانها تقدم داشته و زمینه ای است برای پیشگیری از تلفات و خسارات و طبعاً در صورت بروز حوادث، باید گام بعدی یعنی حرکت جهت کاهش آلام بشری را برداشت. حال در این نوشتار مختصر به هدف برجسته سازی ایام متناسب با مأموریت های جمعیت به عنوان متولیان اهداف فوق، نگاه کوتاهی خواهیم داشت به مقوله کاهش اثرات بلایای طبیعی از منظر دین مبین اسلام.

می دانیم که یکی از رسالت های عظیم قرآن و پیامبران موضوع انذار است: «إِنَّا أَرْسَلْنَاكَ شَاهِدًا وَمُبَشِّرًا وَنَذِيرًا» (سوره احزاب - آیه ۴۵). گرچه واژه انذار اولاً در مفاهیم معنوی و اخلاقی کاربرد دارد، ولی استفاده از مفهوم عام انذار به معنای هشداردهی و هوشیار سازی جامعه از خطرات پیش رو در مفاهیم زندگی طبیعی هم قابل بهره برداری است و هیچ منعی ندارد، لذا مقوله هشدار و آگاه سازی مردم از خطرات و بلایای طبیعی در متن آموزه های دین نهفته و سیره عملی اولیای الهی به ویژه پیامبر اکرم صلوات الله علیه نیز در توجه دهی امت به اتقان و استحکام هرگونه کار و تولید و پرهیز از سهل انگاری و کم گذاری در سازه های دست بشریت است و در قرآن کریم وعده عذاب برای مطففین یعنی کم گذاران داده شده است.

به نظر می رسد مبانی پیشگیرانه مخاطرات و تسکین آلام بشری در معارف دین عبارتند از :

## ۱- عدالت

خدای متعال در قرآن کریم می فرماید: «إِعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى» (نساء - ۱۹). بدیهی است که عدالت به معنای هر چیزی را در جای خود قرار دادن، اگر توسط مردم به عنوان مجریان عدالت اجرا شود و در تمام شئون فعالیت های زندگی مادی و معنوی به درستی پیاده شود، هیچ خطری جسم و جان مردمی را تهدید نمی کند. در حالی که اگر از رعایت حدود و استانداردهای کار کاسته شود ، یعنی عدالت اجرا نشود، طبیعتاً خطرات زیادی متوجه جامعه و زندگی آنها خواهد شد.

## ۲- رعایت حقوق شهروندی

بدیهی است که در زندگی اجتماعی نیازمند به قانون هستیم و جامعه بدون قانون دچار هرج و مرج خواهد شد. خدای متعال در قرآن کریم می فرماید: «وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ» (حدید-۲۵). طبیعی است که چنانچه حقوق اجتماعی مورد توجه قرار نگیرد زندگی بشر، با مخاطرات فراوانی روبرو خواهد شد.

### ۳- رعایت بهداشت و تغذیه سالم

از مهمترین نکات پیشگیرانه از بروز خطرات و حوادث برای بشریت توجه به بهداشت جسم و تغذیه سالم است. دین مبین اسلام در تمام زوایای ریز و درشت نیازهای بشر، به عنوان یک آیین زندگی جامع و کامل، صاحب نظر بوده و پیشنهادات خود را در قالب احکام و اخلاق و غیره بیان کرده است. قرآن کریم در آیات فراوانی مثل «یا ایها الذین آمنوا کُلُوا مِن طِيبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَ اشکُرُوا لَهُ إِنَّ کُنْتُمْ تَعْبُدُونَ» (بقره- ۱۷۲) در اهمیت بهداشت تغذیه و در آیاتی مثل «وَ ثِیَابَکَ فَطَهِّرْ» (مدثر - ۴) یا «ان الله یحب التوابین وَ یحب المتطهرین» (بقره - ۲۲۲) به اهمیت بهداشت و تغذیه در زندگی سالم و دور از خطر اشاره نموده است.

### ۴- صلح و دوستی و عدم تعرض به دیگران

یکی دیگر از مهمترین اصول و مبانی پیشگیرانه از مخاطرات و حوادث، ایجاد روح صفا و دوستی و عدم تعرض به حقوق مادی و معنوی یکدیگر است که قرآن کریم می فرماید: «انما المؤمنون اخوه فاصلحوا بین احویکم» (حجرات - ۱۱) یا می فرماید: «فمن اعتدی علیکم فاعتدوا علیه بمثل ما اعتدی علیکم» (بقره- ۱۹۴).

امروزه شاهد هستیم تعرض به حقوق بشر در دنیای ظالم، چه مرگ و میرها و جنایت ها و خسارات مالی و جانی را به بار آورده است. این در حالی است که آیین حیات بخش اسلام، همگان را به دوستی و عدم تعرض به همدیگر دعوت میکند.

و اما در مقوله تأمین سلامت و احترام که گام بعدی بوده و از اهداف جمعیت هلال احمر نیز می باشد می توان به اصول و مبانی دیگری اشاره نمود.

### ۱- امداد و نجات:

اولین وظیفه یک انسان در مخاطرات اجتماعی احساس وظیفه شرعی و اخلاقی جهت نجات و کمک رسانی به نیازمندان است به طوری که در فقه اسلامی داریم، حتی نماز واجب را برای نجات جان یک انسان باید رها کرد و امدادرسانی کرد.

قرآن کریم نجات جان یک انسان را به مثابه نجات بشریت دانسته و می فرماید: «وَ مَن أَحْيَاهَا فَکأنما أَحیا الناسَ جمیعاً» (مائده - ۳۲).

در این مقوله اقیانوسی از معارف دین و اهل بیت وجود دارد که در عناوین ایثار، تعاون، انفاق، صدقه، صلح رحم، اصلاح ذات البین، اداء دین مقروض و ... همه برای امدادرسانی و نجات یک انسان آسیب دیده از مخارج زندگی است.

### ۲- سازندگی بر اصل استحکام و اتقان:

از مهمترین دستورات اجتماعی دین آبادانی دنیاست. خداوند تعالی می فرماید: «هُوَ أَنشَأَکُم مِّنَ الْأَرْضِ وَ اسْتَعْمَرَکُم فیها» (هود - ۶۱) و پرواضح است که آباد کردن زمین بدون رعایت اصول و مقررات حفظ محیط زیست و استفاده صحیح از منابع و امکانات و مدیریت ساخت و ساز ممکن نیست.

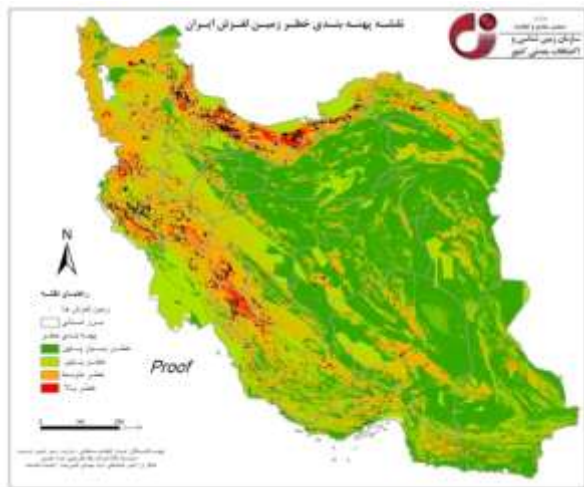
لذا یکی از مهم ترین مبانی حفظ سلامت بشر مبتنی بر اصل استحکام و اتقان فعالیت های عمرانی و آبادانی بشر در روی زمین است که باعث حفظ جان و سلامت انسان ها می شود.

### ۳- بهداشت روح و روان:

اصل بعدی در تأمین سلامت انسان، اصل بهداشت روح و روان آدمی است. در دنیای به اصطلاح پیشرفته تکنولوژی امروزه، علی رغم پیشرفت های علمی در همه ابعاد نیاز آدمی، متأسفانه شاهد هدر رفت روان آرام بشر بوده و بشریت سوار بر ابزار آسایش، کمترین بهره از آرامش روان را تجربه می کند. اضطراب ها، استرس ها، روانپریشی ها وضع اعصاب برای بشریت منجر به پیدایش نوعی زندگی مکانیکی و دور از فضیلت های اخلاقی شده که راهکار دین در حفظ آرامش روح و روان ارتباط با مبدأ عالم هستی است که می فرماید: «ألا بذكر الله تطمئن القلوب» (رعد- ۲۸) لذا انتظار می رود با توجه به موارد فوق، اقداماتی به شرح ذیل در دستور مستمر جمعیت هلال احمر قرار گیرد:

- ۱- پیگیری جهت نهادینه کردن آموزش های امداد و نجات و صلح و دوستی در تمام دوران تحصیل
- ۲- آموزش روشهای خود مراقبتی برای کلیه آحاد جامعه به ویژه کهنسالان و کودکان
- ۳- گسترش آموزش های عمومی حین حوادث با استفاده از ظرفیت ها و تشکل های مردمی
- ۴- شناسایی - جذب و ساماندهی نیروهای فعال و جوان تحت عنوان یاوران امداد و نجات
- ۵- تهیه و ابلاغ دستورالعمل های ویژه جهت رعایت استانداردهای مجموعه فعالیت های تولیدی و سازه های عمرانی و نظارت دقیق بر آنها

رانش زمین ممکن است حاصل استفاده غیر اصولی از زمین در نقاط کوهستانی، دره‌ها و نواحی ساحلی نیز باشد. با بهره‌برداری اصولی از زمین، مطالعات کارشناسی و طراحی مناسب می‌توان از بروز بسیاری از موارد رانش زمین و حرکت گل و لای ممانعت به عمل آورد.



**رانش زمین**  
فاز ۴ اتوبان تهران - شمال



# مخاطرات طبیعی

گردآوری و تنظیم: ابوالفضل معین زاده - نجاتگر جمعیت هلال احمر کاشمر

برگرفته از سایت خادم

## رانش زمین

### اقدامات قبل، حین و بعد از وقوع

رانش زمین در اغلب نقاط ایران روی می‌دهد. در جریان این واقعه توده‌های سنگ، سطح زمین و گل و لای به علت وجود شیب حرکت می‌کنند. رانش میتواند کوچک، بزرگ، کند یا تند باشد.

حرکت گل و لای خود را به صورت رودخانه ای از خاک، سنگ و سایر مواد آغشته به آب نشان می‌دهد و این زمانی است که به علت باران سنگین یا ذوب شدن سریع برف، مقدار زیادی آب روی سطح زمین جمع شده و آن را به صورت رودخانه ای از گل و لای در می‌آورد. این مواد سریعاً به جریان افتاده و نظیر بهمن بدون هیچ اخطار یا هشدار تا چندین کیلومتر از نقطه شروع خود دور می‌شوند.

### عوامل موثر در ایجاد رانش زمین

- ❖ آب
- ❖ توفان
- ❖ زمین لرزه
- ❖ فوران آتشفشان
- ❖ آتش سوزی
- ❖ دخالت های انسان



## علامت هشدار مبنی بر وقوع رانش زمین

### در ساختمان:

- \* تغییر در چشم اندازهای محل سکونت
- \* گیر کردن در و پنجره ها برای اولین بار
- \* پیدایش ترک خوردگی جدید در گچ، کاشی، دیوار یا فونداسیون ساختمان
- \* جداسدگی دیوارها، راه پله ها و پلکان های خارجی از بقیه ساختمان
- \* شکستگی در لوله های زیرزمینی آب و فاضلاب



### در فضای باز:

- پیدایش تدریجی ترک خوردگی های عرضی روی زمین یا روی خیابان ها و پیاده روها
- برآمدگی زمین در پایین دست نواحی شیب دار



- تغییر مسیر روان آبها (مخصوصاً در محل تلاقی آنها)، رانش های کوچک و کج شدن تدریجی درختان
- کج شدگی یا جابه جایی دیوارها، تیرک های برق و تلفن و درختان
- ظهور چشمه های آب در نقاط جدید

## اقدامات حفاظتی و مراقبتی

### قبل از وقوع رانش زمین و حرکت گل و لای

از ساخت و ساز در نواحی شیب دار، در مجاورت لبه کوه ها و در نزدیکی دره ها و آبروها خودداری شود.



موقعیت محل سکونت از نظر وقوع رانش بررسی شود.

حلقه بار آبه تهران - سیزدهم فروردین ۱۳۸۴ - ساخت و ساز در حلقه سست رانش زمین



با توجه به نتیجه بررسی موقعیت محل سکونت و بر اساس مشورت با کارشناس، اقدامات اصلاحی در دستور کار قرار گیرند.

با استفاده از لوله های قابل انعطاف در سیستم لوله کشی آب و گاز محل سکونت یا کار، می توان میزان خطرات را به حداقل رساند. لوله ها و اتصالات قابل انعطاف در برابر شکستگی مقاومت بیشتری دارند.

## علائم هشدار مبنی بر وقوع رانش زمین

شنیدن صدایی که هر لحظه شدت آن رو به افزایش است (مبنی بر قریب الوقوع بودن رانش)

تغییر شیب در یک جهت و احساس آن به هنگام راه رفتن روی زمین

شنیدن صداهای غیرمعمول (نظیر شکسته شدن درختان، به هم خوردن تخته سنگ ها) که حکایت از حرکت گل و لای دارد.

ریزش سنگ و خاک و سایر علائم مشابه احتمالی ، حاکی از حرکت گل و لای به هنگام رانندگی است.

تپه های حاکی کنار جاده ای سریعاً دچار رانش می شوند.

## اقدامات حفاظتی و مراقبتی

### زمان وقوع رانش زمین و حرکت گل و لای

محل در معرض خطر را ترک کنید و از مسیر رانش زمین دور شوید.

زمان را برای برداشتن وسایل شخصی هدر ندهید. تنها موبایل و کیف شرایط اضطراری در صورتی که در دسترس می باشند را با خود ببرید.

پیش از هر چیز به فکر نجات جان خود و خانواده تان باشید و در مرحله بعد همسایگانی که در معرض خطر هستند را مطلع کنید و به افرادی که برای ترک محل نیاز به کمک دارند ، یاری رسانید.

به مسئولان محلی اطلاع دهید.

در صورتی که قادر به تخلیه محل نیستید ، از خودتان محافظت کنید.

### اگر در داخل ساختمان هستید :

اگر فرصت فرار نیست ، در کنار یا زیر یک میز محکم پناه بگیرید و با دست هایتان از سر و گردن محافظت نمایید.



### اگر خارج از ساختمان هستید :

از مسیر رانش زمین خارج شوید و به بلندترین نقطه ممکن بروید.

به سمت نزدیک ترین پناهگاه ، مثل گروهی از درختان یا یک ساختمان ، دور از محل رانش بروید.



## اگر داخل خودرو هستید:

از دره ها ، رودخانه ها و زمین های پست دوری کنید. وارد جریان های سیلابی نشوید زیرا خطر فرورفتن در سیلاب وجود دارد.

اگر به اشتباه وارد منطقه سیل گرفته شدید ، برگردید و مسیر دیگری را در پیش بگیرید.

اگر خودروی شما گیر کرد ، به سرعت از آن خارج شوید و به بلندترین نقطه ممکن بروید.

مراقب دیواره های حاکی کنار جاده باشید زیرا شدیداً در معرض رانش زمین هستند.



باید از دور نگاه کرد و دید که آیا افرادی در جریان رانش دچار آسیب نشده یا در آن گیر نیفتاده اند. نیروهای امدادی را باید برای نجات آنان راهنمایی کرد.

باید مراقب خطرات دیگر از جمله شکستگی خطوط برق و لوله های گاز، آب و فاضلاب و نیز آسیب دیدگی جاده ها و ریل راه آهن بود.

بهرتر است نواحی دچار رانش هر چه زودتر درختکاری مجدد شوند، زیرا زمینه بروز سیل های برق آسا و رانش های دیگر در آینده نزدیک وجود دارد.

باید با فردی کارشناس در مورد خطر وقوع رانش زمین مشورت کرده و در صورت لزوم اقدامات اصلاحی را جهت

تقلیل میزان خطر در دستور کار قرار داد

برای کسب آخرین اطلاعات ضروری به اخبار رادیو و تلویزیون گوش دهید.

اگر قادر به کمک رسانی نیستید ، با تجمع در محل حادثه ، مانع عبور نیروهای امدادی نشوید.

به مسیل ها و جریان سیلاب نزدیک نشوید.

کماکان باید از ناحیه دچار رانش دوری شود، زیرا احتمال رانش مجدد وجود دارد.

در تاریخ ۱۲ اردیبهشت ۱۳۹۳ رانش عظیمی در منطقه بدخشان افغانستان واقع در نزدیکی مرز مشترک با پاکستان و چین روی داد در این رانش عظیم ۳۰۰ خانوار در زیر حجم بسیار عظیمی از گل و لای مدفون شدند، این رانش در دو مرحله روی داد. در مرحله اول افرادی که برای شرکت در مراسم عروسی به آنجا آمده بودند گرفتار رانش عظیمی شدند. پس از گذشت یک ساعت رانش بزرگتری روی داد و اشخاصی که برای کمک رسانی از مناطق اطراف به آنجا آمده بودند، در زیر حجم عظیمی از گل و لای به ارتفاع ۵۰ متر مدفون شدند. در این حادثه بیش از ۲۵۰۰ نفر جان باختند. از این فاجعه به عنوان قبرستان عظیم یاد میشود.



Review

## A Systematic Review of COVID-19 Epidemiology Based on Current Evidence

Minah Park, Alex R. Cook \*, Jue Tao Lim, Yinxiaohe Sun and Borame L. Dickson

گردآوری و ترجمه: دکتر نوذر نخعی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

# چقدر طول میکشد اپیدمی کرونا دوبار بر شود؟ و فاصله زمانی بین شروع علائم در یک فرد خانواده و ابتلای نفر بعدی چقدر است؟

در این مقاله مروری که حاصل بررسی ۳۱۷ مقاله اپیدمیولوژیک است و در مجله فوق با ۵/۶ ایمپکت بیان می دارد که **۳ تا ۷ روز** طول می کشد تا **سایز اپیدمی** کرونا **دو برابر** شود. فاصله بین شروع علائم در یک فرد در خانواده و شروع علائم در فرد دیگر در اکثر موارد ۴ تا ۷ روز است (که اصطلاحاً **serial interval** گفته می شود).

این مفهوم با دوره کمون (**incubation period**) متفاوت است و جنبه کاربردی بیشتری دارد. چرا که در عمل بیماران از ما به طور مثال می پرسند "همسرم از دو روز پیش دچار علامت شده، تا چند روز دیگر امکان داره من هم بگیرم؟" **serial interval** به این سوال پاسخ می دهد. برای آنفلوانزا این عدد ۲ تا ۴ روز، یعنی کوتاه تر است.

تا کنون بیش از ۲۰۰ مقاله در این رابطه به چاپ رسیده است. این مقاله مرور ۲۵ صفحه ای با مطالعه ۲۴۶ فرانس در پایان چنین می گوید.

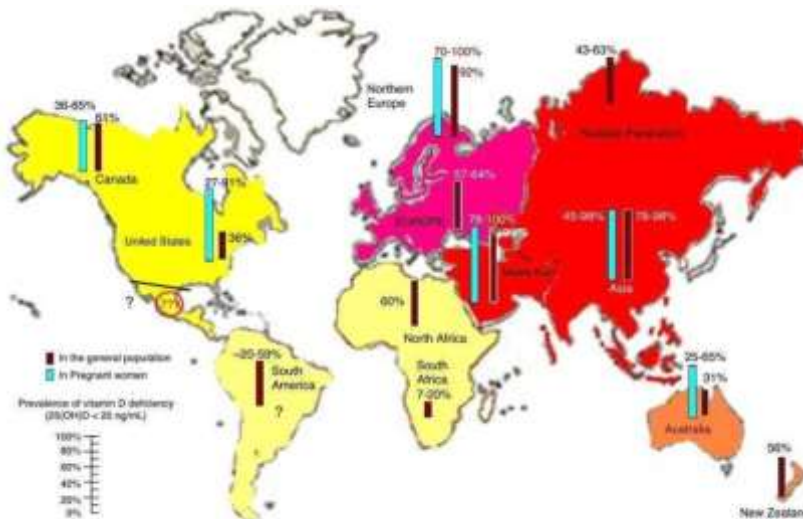
frontiers  
in Public Health

PROSPECTIVE  
published: 12 September 2020  
doi: 10.3389/fpubh.2020.00579

### تاثیر تجویز ویتامین D در پیشگیری از ابتلا به فرم شدید کووید ۱۹

#### A Basic Review of the Preliminary Evidence That COVID-19 Risk and Severity Is Increased in Vitamin D Deficiency

ویتامین **D** با مکانیسم های متنوعی سبب بالانس سیستم ایمنی در پاسخ به کووید می شود و لذا روزانه مصرف ۲۰۰۰ واحد (۲ قرص ۱۰۰۰ واحدی) برای سنین نوجوانی به بالا سبب نجات افراد بسیاری در جامعه می شود. برای تجویز این دوز نیاز به چک کردن سطح ویتامین **D** سرم نیست. لازم به ذکر است کشور ما در زمره کشورهای پر شیوع کمبود ویتامین **D** تلقی می شود





# شایعترین سمپتومهای کووید-19 کدام است؟

PLOS ONE

RESEARCH ARTICLE

The prevalence of symptoms in 24,410 adults infected by the novel coronavirus (SARS-CoV-2; COVID-19): A systematic review and meta-analysis of 148 studies from 9 countries

در این مطالعه که حاصل بررسی ۴۲ هزار نفر بیمار تست مثبت کووید-۱۹ از ۹ کشور دنیا بود، شایع ترین سمپتوم ها عبارت بودند از:

رتبه	سمپتوم	درصد فراوانی
۱	تب	۷۸
۲	سرفه	۵۷
۳	خستگی	۳۱
۴	اختلال بویایی	۲۵
۵	نفس تنگی	۲۳
۶	لرز	۱۸
۷	بدن درد	۱۷
۸	سردرد	۱۳
۹	گلودرد	۱۲
۱۰	درد مفاصل	۱۱
۱۱	سرگیجه	۱۱
۱۲	اسهال	۱۰

علائمی همچون آبریزش بینی، تهوع، استفراغ، قرمزی چشم، درد چشم و... هر یک در کمتر از ۱۰٪ از بیماران دیده شده است.



## A Review of Current Interventions for COVID-19 Prevention

Deepak Pradhan,<sup>1</sup> Pratima Biswasary,<sup>2</sup> Pradeep Kumar Sank,<sup>3</sup> Goutam Ghosh,<sup>4</sup> and Goutam Rath<sup>5</sup>  
<sup>1</sup>Department of Pharmaceutics, School of Pharmaceutical Sciences, Institute of Technology, Bhubaneswar, Odisha, India;  
<sup>2</sup>School of Life Sciences, Sambalpur University, Odisha, India;  
 Received for publication April 23, 2020; accepted April 27, 2021 (ARMSM1\_2020\_54)

### اثر بخشی- واکسن آنفلوانزا در سال های گذشته چقدر بوده است؟

در یک مطالعه موردی که جدیداً به چاپ رسیده است؛ نشان داد که از سال ۲۰۰۴ میلادیتا ۲۰۱۸ میزان اثر بخشی واکسن آنفلوانزا از حداقل ۱۰٪ تا حداکثر ۶۰٪ بوده است. سال هایی که اثر بخشی واکسن خیلی کم بوده است؛ دلیل آن تغییرات آنتی ژنیک ویروس بعد از به بازار آمدن واکسن (اواخر تابستان) است.

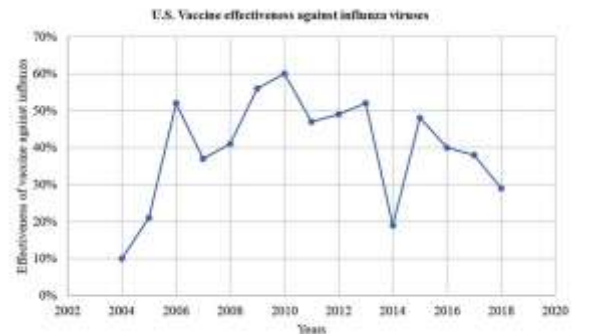


Figure 1. Effectiveness of influenza vaccine against over the year (2004-2018).

Low risk of SARS-CoV-2 transmission by fomites in real-life conditions  
 would have helped to understand the significance of SARS-CoV-2 RNA on environmental surfaces.  
 We have done two sequential studies: "making to determine the real-life extent, if any, of transmission by fomites" and "making to determine the real-life extent, if any, of transmission by fomites".  
 We have done two sequential studies: "making to determine the real-life extent, if any, of transmission by fomites" and "making to determine the real-life extent, if any, of transmission by fomites".

### احتمال انتقال SARS-CoV-2 از طریق اشیاء بر اساس آخرین شواهد

در این مقاله که در مجله معتبر The lancet infectious disease (با ایمپکت 24,5) در اواخر سپتامبر به چاپ رسید، چنین مطرح می شود که تحقیقات انجام شده تا کنون احتمال زنده بودن ویروس SARS-CoV-2 را در شرایط آزمایشگاهی سنجیده اند، ولی در شرایط واقعی احتمال انتقال از طریق اشیاء کمتر از آن است که تصور می شود.

## تاثیر zinc در پیشگیری و یا درمان کووید-۱۹

frontiers  
in Immunology

RESEARCH ARTICLE  
published: 02 July 2020  
doi: 10.3389/fimm.2020.01717

### The Potential Impact of Zinc Supplementation on COVID-19 Pathogenesis

در مقایسه با ویتامین D مطالعات کمتری چه از نظر تعداد و چه از نظر قطعیت توصیه، به چاپ رسیده است. در این مقاله مروری که در مجله با ایمپکت نسبتاً بالای ۴٫۵ توسط محققین آلمانی به چاپ رسیده است چنین مطرح می شود که: به نظر می رسد تجویز zinc با توجه به خواص آنتی ویرال بخصوص برای افراد سالمند و افراد بیماری مزمن می تواند مفید باشد.

تاکید این مقاله بیشتر بر تاثیر zinc بر پیشگیری است تا درمان.

در این مقاله دوزاژ خاصی پیشنهاد نشده است. ولی در مقاله زیر با ایمپکت نزدیک به ۷ بیان می دارد این دارو در سالمندان به علت تنظیم سیستم ایمنی و low toxicity میتواند با دوز ۱۰ تا ۴۰ میلی گرم در روز بسته به وضعیت تغذیه بیمار تجویز گردد.

## چند درصد مبتلایان کووید-۱۹ بی علامتند؟ و آیا افراد بی علامت بیماری را منتقل می کنند؟

PLOS MEDICINE

RESEARCH ARTICLE

Occurrence and transmission potential of asymptomatic and presymptomatic SARS-CoV-2 infections: A living systematic review and meta-analysis

در این مطالعه معتبر با بررسی ۴۹ مقاله چاپ شده به دو سوال متداول پزشکان، پاسخ داده شده است؟  
۱- چند درصد افراد در صورت آلوده شدن به ویروس، حتی در پیگیری های چند هفته بعد هم دچار علامت نمیشوند؟ **۲۰ تا ۳۰ درصد**  
۲- احتمال انتقال بیماری در افراد بی علامت در مقایسه با افراد علامتی چقدر است؟ **حدوداً یک سوم افراد علامتی احتمال انتقال وجود دارد.**

## سکسکه علامت نادر بیماری کووید-۱۹ ولی قابل تامل

American Journal of Emergency Medicine

Contents lists available at ScienceDirect

American Journal of Emergency Medicine

journal homepage: www.elsevier.com/locate/ajem

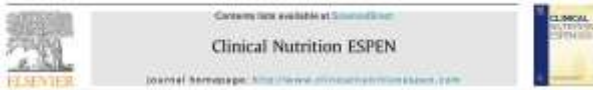
Case Report

Persistent hiccups as an atypical presenting complaint of COVID-19

Garrett Prince, MD\*, Michelle Serge L, MD

Department of Emergency Medicine, Cook County Hospital, 1200 N. Paulina Street, Chicago, IL 60612, USA

در گزارش موردی فوق الذکر از سکسکه مداوم به عنوان شکایت اولیه بیمار نام برده شده است. اگر چه گزارش موردی ذاتاً نشانه کم بودن و فور است، ولی در بسیاری اوقات به عنوان یک سرخ به پزشکان در تشخیص کمک می کند.



Opinion Paper

The key role of zinc in elderly immunity: A possible approach in the COVID-19 crisis

Pollana Guimarães de Almeida Brasiel



## اهداف توسعه پایدار بر اساس سند سندای (۲۰۱۵-۲۰۳۰)

گردآوری و ترجمه: طاووس خرمی

کارشناس آموزش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی



۱- پایان دادن به فقر در تمامی اشکال آن در همه

جا

۲- پایان دادن به گرسنگی، دستیابی به امنیت

غذایی و بهبود تغذیه و ترویج کشاورزی پایدار

۳- تضمین زندگی سالم و ارتقاء و رفاه برای همه

۴- تضمین کیفیت آموزش فراگیر و عادلانه و

ایجاد فرصت‌های یادگیری مادام العمر برای همه

۵- دستیابی به تساوی جنسیتی و توانمندسازی

تمام زنان و دختران

۶- تضمین دسترسی به آب سالم و سرویس

بهداشتی برای همه

۷- ایجاد اطمینان برای دسترسی به انرژی پایدار

و به روز با قیمت مناسب برای همه.

۸- ترویج رشد فراگیر و پایدار اقتصادی و کار

مناسب برای همه

۹- ایجاد زیر ساخت‌های تاب آور، ترویج صنعت

های فراگیر و پایدار و تقویت نوآوری

۱۰- کاهش نابرابری در درون و بین کشور ها

۱۱- ساختن شهر های ایمن، جامع، مقاوم و پایدار

۱۲- اطمینان از الگوی مصرف و تولید پایدار

۱۳- اقدامات فوری مقابله با تغییرات آب و هوایی

و تاثیرات آن

۱۴- صرفه جویی و استفاده پایدار از دریاها و

منابع دریایی و اقیانوسها

۱۵- مدیریت پایدار جنگل ها، متوقف و معکوس

نمودن مبارزه با بیابان زایی و تخریب زمین

، جلوگیری از خسارتهای فرسایش زمین

۱۶- دسترسی به عدالت برای همه و ایجاد

نهادهای موثر، پاسخگو و فراگیر در تمام سطوح

۱۷- احیاء مشارکتهای جهانی برای توسعه پایدار