خبر خوش برای بیماران خاص

بسته‌های خدماتی جدیدی برای بیماران خاص و صعب‌العلاج تهیه می‌شود؛ این را مهدی رضایی، معاون سازمان بیمه سلامت گفته‌است. این بسته‌ها در صندوق خاص این بیماران تعریف می‌شود و البته بسته‌های جدید برخی از بیماری‌ها نیز ابلاغ شده است.

خبرهایی که نمی‌بینید

ارائه تازه‌ترین یافته‌ها درباره بیماری‌های قلبی

تازه‌ترین یافته‌های تشخیصی و درمانی در حوزه بیماری‌های قلبی ارائه خواهد شد. به‌گفته مسعود قاسمی، رئیس کنگره تازه‌های قلب و عروق، این یافته‌ها در بیست‌وچهارمین کنگره تازه‌های قلب و عروق که اواخر شهریور برگزار می‌شود، ارائه خواهد شد.

با کارشناس **پروانه بندپی**؛ روزنامه‌نگار

ضررهای رژیم فستینگ که شاید ندانید

رژیم فستینگ، یک الگوی غذایی شبیه روزه گرفتن است. این رژیم کاری ندارد که شما کدام غذاها را می‌خورید، بلکه بیشتر مشخص می‌کند که چه زمانی باید غذا بخورید. این رژیم در کنار فواید متعددی که دارد، اگر خودسرانه انجام شود، ضررهای زیادی را متوجه سلامت‌تان می‌کند. در چنین رژیمی باید بدانید که چه الگویی را باید در پیش بگیرید تا به جای کاهش وزن دچار اضافه وزن نشوید یا سلامت‌تان آسیب نبیند. اگر تعجب می‌کنید که رژیم فستینگ می‌تواند به سلامت شما آسیب بزند، پس حتما این مطلب را تا انتها بخوانید.

انواع رژیم فستینگ

رژیم فستینگ انواع مختلفی دارد و هیچ‌یک از این روش‌ها برای افراد مختلف به‌صورت واحد توصیه نمی‌شود. تنها کسی که می‌تواند تشخیص دهد کدام‌یک از انواع رژیم فستینگ مناسب شماست، مشاور تغذیه و رژیم‌درمانی است. انجام خودسرانه هر یک از این رژیم‌ها می‌تواند عواقب ناخوشایندی برای سلامت بدن‌تان داشته باشد؛ عواقبی که گاه جبران آن ممکن نخواهد بود.

۱ **رژیم فستینگ ۱۶ـ۸:** شامل ۱۶ ساعت روزه گرفتن در روز و محدود کردن مصرف غـذا به یک بازه زمانی ۸ساعته است.

۲ **فستینگ ۵ـ۲:** ۲ روز در هفتـه چیزی نمی‌خورید و تمرکز اصلی روی این اسـت که در آن ۲ روز بدن‌تان بیشتر از ۵۰۰ کالری دریافت نکند.

۳ **رژیم فستینگ یک روز در میان:** یک روز در میان روزه می‌گیرید.

۴ **رژیم فستینگ ۲۴ ساعته:** یک روز کامل باید ناشتا باشید و هیچ‌چیزی نخورید.

۵ **رژیم فستینگ ۱۲ـ۱۲:** باید ۱۲ ساعت از رژیم فستینگ پیروی کنید و ۱۲ ساعت دیگر را به خوردن وعده‌های غذایی معمول خود اختصاص دهید.

۶ **رژیم فستینگ جنگجو یا ۲۰ـ۴:** به‌مدت ۲۰ ساعت میوه و سبزیجات یا غذای بسیار کم را می‌خورید و در یک بازه زمانی ۴ ساعته اجازه دارید یک وعده غذایی بزرگ صرف کنید.

۷ **یک وعده غذایی در روز:** در این روش یک‌ساعت از روز را اجازه دارید کل مقدار کالـری‌ای که هر روز دریافت می‌کردید را دریافت کنید و ۲۳ سـاعت باقیمانـده را به رژیم فستینگ اختصاص دهید.

ضررهای رژیم فستینگ

دکتر مریم مظاهریون، دکتری تخصصی تغذیه و رژیم‌درمانی و عضوانجمن علمی تغذیه ایران به همشهری می‌گوید: رژیم غذایی باید براساس سن، جنسیت، موقعیت شغلی، میزان فعالیت بدنی و موقعیت جغرافیایی و محل زندگی افراد تعیین شود و اینطور نیست که رژیم فستینگ برای همه افراد مناسب باشد.

دکتر مظاهریون با بیان این نکته مهم که رژیم فسـتینگ اگر بدون آگاهی و خودسرانه در پیش گرفته شود، مثل سایر رژیم‌ها می‌تواند آسیب‌رسان باشد، تأکید می‌کند: این رژیم برای افرادی که مبتلا به سنگ کیسـه صفرا، دیابت نوع ۲ و صرع هستند و نیز برای زنان در دوران بارداری و شـیردهی، برای افرادی که بیماری‌های خودایمنی (Autoimmune) دارند و همچنین برای سالمندان، کودکان و نوجوانان اصلا توصیه نمی‌شود.

دکتر مظاهریون همچنین می‌گوید: تا امروز تحقیقات زیادی درباره روش‌های مختلف رژیم فستینگ انجام و ثابت شده که این رژیم هیچ برتری و مزیتی در مقایسه با رژیم‌های دیگر ندارد. هیچ مدلی از فستینگ در هیچ‌یک از فاکتورهای سلامتی، مزیتی نسبت به دیگر رژیم‌های هم‌کالری ندارد.

مهم‌ترین عوارض فستینگ از نگاه مظاهریون

- گرسنگی مفرط
- کاهش شدید قند خون و سردرد
- مشکلات گوارشی مثل یبوست
- تغییرات خلقی
- ریزش مو
- خستگی و افت انرژی
- بوی بد دهان
- اختلالات خواب
- اختلالات خوردن مثل بی‌اشتهایی یا پرخوری عصبی
- کم‌آبی

فستینگ رژیم بدی نیست اما...

فستینگ اصلا رژیم بدی نیست و خیلی از متخصصان تغذیه، یکی از مدل‌های فستینگ را برای کاهش وزن برخی از مراجعان خود توصیه می‌کنند و در پیش می‌گیرند، اما دکتر مظاهریون می‌گوید: هر رژیمی که نقصان کالری آن هم به‌صورت صحیح برقرار باشد، می‌تواند اثرات مفیدی روی وزن، قند، چربی و سایر فاکتورهای مورد نظر داشته باشد و اگر آن نقصان کالری برقرار نباشد، نمی‌تواند کاری بکند. این دکتری تغذیه می‌گوید: پس اگر کسی به شما می‌گوید که بدون تغییر انتخاب‌ها و میزان کل غذای مصرفی‌تان فقط بیایید صبحانه را ظهر بخورید، این کار باعث می‌شـود که اتفاقات ناگواری برای سلامت شما رخ دهد و طبق تحقیقاتی که در دانشگاه‌های معتبر و توسط محققان انجام‌شده، هیچ پشتوانه علمی ندارد و کاملا غلط است.

پرونده پزشکی شما آنلاین شد

با آغاز به کار اپراتور ملی سلامت، دسترسی آنلاین به سوابق و خدمات پزشکی فراهم شد

گزارش **مریم سرخوش** روزنامه‌نگار

اپراتور ملی سـلامت (OP) با هدف افزایش کیفیت ارائه خدمات به هموطنان از دیروز، یکشـنبه آغاز به‌کار کرد. این سامانه بر بسـتر اینترنـتی op.salamat.gov.ir از این بـه بعد به‌نوعی پرونده سلامت آنلاین برای هر ایرانی است که با مراجعه به مراکز درمانی از بیمارستان‌ها و کلینیک‌ها گرفته تا درمانگاه‌ها و مطب‌ها و... ارائه‌دهندگان خدمات می‌توانند به سوابق بیماری، مصرف داروها، آزمایشگاه و سایر مدارک پزشکی فرد دسترسی داشته و خدماتی مناسب با وضعیت آنها ارائه کنند. علاوه بر این خدماتی از جمله نوبت‌گیری از بیمارستان‌های دولتی با هدف برقراری عدالت دسترسی به پزشکان متخصص هم در این سامانه گنجانده شده است. این اپراتور همچنین به سامانه تیتک برای خرید دارو، پرونده سلامت، پرونده الکترونیک سلامت، کتابخانه چندرسانه‌ای سلامت شهروندی و... هم متصل است و به‌تدریج تکمیل خواهد شد. دکتر عباس علیپور، رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت در گفت‌وگو با همشهری درباره راه‌اندازی این اپراتور می‌گوید: «صرف‌نظر از اینکه شهروندان در کجای کشور و ذیل کدام سامانه بهداشتی سطح یک قرار دارند، از این به بعد می‌توانند بر بستر OP به شکل یکسان از خدمات موجود بهره‌مند شوند.»

طرح: همشهری/بهرام غروی

نحوه ثبت‌نام

۱- ورود بـه نشـانی اینترنتـی op.salamat.gov.ir
۲- ثبت اطلاعات خواسته‌شده از جمله شماره تلفن همراه، کد ملی، تاریخ تولد و...
۳- وارد کردن کد تأیید ارسال‌شـده در گوشی همراه
۴- تکمیـل عضویت و دسترسـی به امکانات سلامت شهروندی

قدمی برای یکپارچه‌سازی اطلاعات

رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت در توضیح فعالیت این اپراتور می‌گوید: «در سطح حوزه وزارت بهداشت تعدد سامانه‌ها زیاد است. در حوزه بهداشت ۴ سامانه داریم که خدمات‌رسانی می‌کنند، اما با وجود تعدد سامانه‌ها، نبود ارتباط بین آنها همواره مسائلی را ایجاد می‌کند. به‌عنوان مثال، اگر شهروندی ذیل یک دانشگاه و مراکز درمانی تحت پوشش آن، در یکی از این سامانه‌ها قرار بگیرد، زمان مراجعه به مراکز درمانی ذیل دانشگاه علوم پزشکی دیگر، عملا ارائه‌دهندگان خدمات در دانشگاه دوم به پرونده سلامت در سامانه قبلی دسترسی ندارند و مطلع نمی‌شوند. اگر هم خدمتی به او ارائه شود، در پرونده اولیه او ثبت نمی‌شود که دانشگاه اول از آن اطلاع پیدا کند.»

او با تأکید بر اینکه این مسـئله ضرورت یکپارچه‌سازی اطلاعات را رقم زد، عنوان می‌کند: «در سامانه اپراتور ملی سلامت سعی کردیم تمام سامانه‌ها بتوانند در یک بستر خدمات ارائه کنند. تا زمان تکمیل این اپراتور هم می‌توان منظره‌ای از سامانه‌های موجود را در این بستر قرار داد که شهروندان صرف‌نظر از اینکه در کجای کشور زندگی می‌کنند یا سامانه بهداشتی آنها کدام است، از یک درگاه به اطلاعات سلامت خود دسترسی داشته باشند.»

یک ویژگی مهم در OP

دکتر عباس علیپور درباره سایر خدماتی که در OP ارائه می‌شود، می‌گوید: «صرف‌نظر از اینکه شهروندان در ذیل کدام سامانه سطح یک باشند، می‌توانند به شکل یکسان از برخی خدمات بهره‌مند شوند. از جمله نوبت‌گیری از مراکز دولتی، تهیه دارو و... همچنین قرار است بخش خودمراقبتی هم طی روزهای آینده راه‌اندازی شود.» او با بیان اینکه خودمراقبتی به مجموعه فعالیت‌هایی گفته می‌شود که فرد آموزش می‌بیند تا از خودش و خانواده‌اش بهتر محافظت کند، ادامه می‌دهد: «با افزایش سطح خودمراقبتی نیاز به مراجعه افراد مبتلا به دیابت برای مراجعه به پزشک و اندازه‌گیری قند خون و دریافت آموزش‌ها کاهش پیدا می‌کند. در این سامانه و بخش خودمراقبتی به او آموزش داده می‌شود که با استفاده از دستگاه گلوکومتر میزان قندخون خود یا اعضای خانواده را در خانه اندازه‌گیری و براساس آن آموزش‌های لازم برای سبک زندگی، تغذیه یا مصرف دارو و انسولین و... را دریافت کند. نه‌تنها دیابت که درباره سایر بیماری‌ها از جمله فشارخون هم این آموزش‌ها اهمیت دارد و فرد را آگاه می‌کند که براساس عوامل خطر، چه میزان با احتمال سکته قلبی - عروقی مواجه است و چطور باید از خودش محافظت کند.»

به‌گفته این مسئول، حدود ۲ سال پیش شـبیه این کار در دانشگاه علوم پزشکی مازندران به شکل آزمایشی انجام شد و اکنون در ۳ سامانه دیگر هم پیاده‌سازی شده است. او تأکید می‌کند: «امیدواریم در روزهای آینده در کل کشور هریک از شهروندان بتوانند از طریق درگاه اپراتور ملی با وارد کردن کد ملی خودشان برنامه‌های خودمراقبتی را دریافت کنند. آنها به محض ورود به این سامانه و کلیک روی آیکون خودمراقبتی، بلافاصله به سامانه سطح یک خودشان وصل می‌شوند. در این صفحه مشخصات پزشک خانواده و مراقب سلامت، همچنین نشانی این افراد یا خدماتی که تاکنون دریافت کرده‌اند، آزمایش‌هایی که انجام شده، خدماتی که باید در آینده دریافت کنند و حتی زمان واکسیناسیون کودکان و... نشان داده می‌شود. اگر فرد بیماری‌ای هم داشته باشد، بسته‌های آموزشی متناسب برای او قرار داده شده تا با مطالعه آن از خودش محافظت بیشتری داشته باشد.»

دکتر علیپور درباره سایر خدماتی که در OP ارائه می‌شود، می‌گوید: «صرف‌نظر از اینکه شهروندان در ذیل کدام سامانه سطح یک باشند، می‌توانند به شکل یکسان از برخی خدمات بهره‌مند شوند. از جمله نوبت‌گیری از مراکز دولتی، تهیه دارو و... همچنین قرار است بخش خودمراقبتی هم طی روزهای آینده راه‌اندازی شود.» او با بیان اینکه خودمراقبتی به مجموعه فعالیت‌هایی گفته می‌شود که فرد آموزش می‌بیند تا از خودش و خانواده‌اش بهتر محافظت کند، ادامه می‌دهد: «با افزایش سطح خودمراقبتی نیاز به مراجعه افراد مبتلا به دیابت برای مراجعه به پزشک و اندازه‌گیری قند خون و دریافت آموزش‌ها کاهش پیدا می‌کند. در این سامانه و بخش خودمراقبتی به او آموزش داده می‌شود که با استفاده از دستگاه گلوکومتر میزان قندخون خود یا اعضای خانواده را در خانه اندازه‌گیری و براساس آن آموزش‌های لازم برای سبک زندگی، تغذیه یا مصرف دارو و انسولین و... را دریافت کند. نه‌تنها دیابت که درباره سایر بیماری‌ها از جمله فشارخون هم این آموزش‌ها اهمیت دارد و فرد را آگاه می‌کند که براساس عوامل خطر، چه میزان با احتمال سکته قلبی - عروقی مواجه است و چطور باید از خودش محافظت کند.»

به‌گفته این مسئول، حدود ۲ سال پیش شـبیه این کار در دانشگاه علوم پزشکی مازندران به شکل آزمایشی انجام شد و اکنون در ۳ سامانه دیگر هم پیاده‌سازی شده است. او تأکید می‌کند: «امیدواریم در روزهای آینده در کل کشور هریک از شهروندان بتوانند از طریق درگاه اپراتور ملی با وارد کردن کد ملی خودشان برنامه‌های خودمراقبتی را دریافت کنند. آنها به محض ورود به این سامانه و کلیک روی آیکون خودمراقبتی، بلافاصله به سامانه سطح یک خودشان وصل می‌شوند. در این صفحه مشخصات پزشک خانواده و مراقب سلامت، همچنین نشانی این افراد یا خدماتی که تاکنون دریافت کرده‌اند، آزمایش‌هایی که انجام شده، خدماتی که باید در آینده دریافت کنند و حتی زمان واکسیناسیون کودکان و... نشان داده می‌شود. اگر فرد بیماری‌ای هم داشته باشد، بسته‌های آموزشی متناسب برای او قرار داده شده تا با مطالعه آن از خودش محافظت بیشتری داشته باشد.»

در نسخه‌های بعدی OP چه امکاناتی اضافه خواهد شد؟

- سامانه خودمراقبتی که در مراحل انتهایی پیاده‌سازی است
- نظام پیشنهادها و دریافت ایده‌ها
- خدمات پرستاری در منزل
- امتیازدهی به ارائه‌دهندگان خدمات سلامت
- رأی‌گیری - نظرسنجی
- اهدای عضو
- رسانه سلامت (اخبار و گزارش)
- شبکه‌های اجتماعی سلامت
- بازارچه سلامت (خرید و فروش محصولات سلامت‌محور)
- خدمات اورژانس
- ملاقات از راه دور بیماران بستری
- خدمات ویزیت از راه دور
- دریافت دارو در منزل
- خیریه سلامت (هدایت کمک‌های نقدی و غیرنقدی)
- اطلاع‌رسانی - سررسید زمان خدمات مراقبتی
- مشاوره هوشمند سلامت
- مشارکت‌های مردمی در سلامت
- شکایت و گزارش‌های مردمی

امکانات و اطلاعات موجود در OP

کتابخانه سلامت شهروندی

۲۰۰۰ محتوای چندرسانه‌ای شامل کتاب، جزوه، ویدئو و عکس در کتابخانه سلامت شهروندی این اپراتور بارگذاری شده و در اختیار شهروندان قرار گرفته است. آنها می‌توانند محتوای مورد نظر خود را در این بخش جست‌وجو و از آن استفاده کنند.

نقشه سلامت

در نقشـه جامع جغرافیایی، همه مراکـز ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمانی متناسب با محل استقرار شهروند جست‌وجو و نمایش داده می‌شوند. در حال حاضر این نقشه بیش از ۶۰ هزار مرکز ارائه‌دهنده خدمات سلامت دارد.

تیم سلامت و انتخاب پزشک خانواده

در این بخش شـهروند می‌تواند اعضای تیم سلامت خود شامل مراقبان سلامت، پزشک خانواده، کارشناس تغذیه و کارشناس سلامت روان را مشاهده کند. به علاوه هر کسی می‌تواند پزشک خانواده خود را انتخاب کند و یا تغییر دهد. فعال بودن این بخش از سامانه منوط به این است که شما در منطقه‌ای زندگی کنید که بر اساس برنامه‌های مصوب وزارت بهداشت، مجری طرح پزشک خانواده باشد.

اسکن اسناد و مدارک پزشکی من

در این بخش شـهروند می‌تواند اسکن مدارک و اسناد پزشکی خود را که در مراجعات بیمارسـتانی انجام شده جست‌وجو و مشاهده کند. خالی بودن این بخش به‌معنای این است که هنوز پرونده‌های کاغذی موجود در بیمارسـتان‌های کشـور، برای فرد مورد نظر بارگذاری نشـده یا اینکه فرد هیچ مراجعه‌ای به بیمارستان‌های دانشگاهی نداشته است.

اخذ نوبت در مراکز سلامت

در این قسمت شـهروند می‌تواند نسـبت به اخذ نوبت از همه درمانگاه‌های بیمارسـتانی در تمامی شهرسـتان‌های دارای بیمارستان یا کلینیک‌های وابسته به دانشگاه علوم پزشکی در تخصص‌های مختلف اقدام کند.

جست‌وجوی دارو

در این قسـمت از اپراتور ملی، هر فرد می‌تواند بنـا بر نیاز خود موجودی داروهای مختلف را در داروخانه‌های سراسـر کشـور جست‌وجو کند. این بخش به سامانه تیتک سـازمان غذا و دارو متصل است.

عدد خبر

۵۰۰۰ متخصص

و پژوهشـگر سـلامت در حـوزه بیماری‌های قلبی، از ۲۷ تا ۳۰ شـهریور در تهران گرد هم خواهند آمد تا درباره آخرین یافته‌ها در این حوزه تبادل‌نظر کننـد. شـرکت‌کنندگان خارجـی ایـن همایش علمـی از کشـورهای آمریکای شـمالی، آلمان، ایتالیا و ترکیه در هتل المپیک حاضر خواهند شد.

۴ علامت

تـب، درد شـکمی، اسـهال خونـی و اسـتفراغ اگر در پیاده‌روی اربعین سـراغ‌تان آمـد، حتمـا بایـد بـه مرکـز درمانـی مراجعـه کنیـد. به‌گفتـه النـاز ذوقی، کارشـناس سـازمان غذا و دارو، جبـران مایعـات بـا کمـک محلول‌های خوراکی ORS صورت می‌گیـرد. اگـر هم به این محلول دسترسی نداشتید، می‌توانید با اضافه‌کردن نصف قاشـق چای‌خوری نمـک و ۴ قاشـق غذاخوری شـکر بـه یـک لیتـر آب جوشـیده سردشده، شبیه آن را بسازید.

۱ سیب

در روز اگر همراه با یـک وعده غذایی سـالم پـر از سـبزی‌ها مصـرف شـود، می‌توانـد نخسـتین خـط درمـان فشـار خـون بـالا باشـد. به‌گـزارش مدیسـن‌نت، تحقیقات جدیـد ثابت کرده‌است که رژیم‌های غذایی نقش مهمـی در پیشـگیری از بیمـاری‌هـا و سـلامت افـراد دارنـد و میوه‌هـا و سـبزی‌ها می‌تواننـد در کاهـش فشارخون شما اثرگذار باشند.

تغذیه **آرش نهاوندی**؛ روزنامه‌نگار

چرا یک غذای خاص را بیشتر دوست داریم؟

اغلب ما هوس خوردن یک غذای خـاص را امری طبیعی و مرتبط با اشتها می‌پنداریم، به همین دلیل به سادگی از کنار آن می‌گذریم. درحالی که امـکان دارد هوس به یک غذا به دلایل مشکلاتی در سلامتی بروز پیدا کرده باشد، در نتیجه نباید آن را امری سـاده و طبیعی بپنداریم. اما هوس به یک خوراکی خاص، نشانه چه چیزهایی می‌تواند باشد؟

عوامل مادی و غیرمادی

هوس غذایی ممکن است در نتیجه یک عامل فیزیکی یا ذهنی باشد. البته هوس غذایی علل جسمی نیز دارد که ممکن است شامل کمبود خواب باشـد؛ دلایل ذهنی ممکن است شامل استرس هم باشد. اما در مورد معنای هوس غذایی افسانه‌هایی نیز وجود دارد. به گزارش هلث لاین، غذای مورد نظر از فردی به فرد دیگر متفاوت است. میل به غذا می‌تواند توسط عوامل مختلفی ایجاد شود؛ چه جسمی و چه روانی. در موارد خاص، ممکن است نشانه‌ای از یک بیماری زمینه‌ای باشد. به همین دلیل نباید نادیده گرفته شود.

علت چیست؟

هوس‌های غذایی می‌توانند ناشی از عوامل مختلفی باشند که معمولا به ۲ دسته اصلی تقسیم می‌شوند؛ جسمی (فیزیکی) و روانی. آگاهی از آنها ممکن اسـت به شـما کمک کند تا تشخیص دهید کدام عامل یا عوامل به‌طور خاص باعث ایجاد هوس غذایی در شما می‌شوند از جمله:

■ عدم‌تعادل هورمونـی ■ بارداری ■ سـندرم پیش از قاعدگـی (PMS) ■ رژیم غذایـی فاقد مـواد مغذی ■ هیدراتاسیون کم ■ فعالیت بدنی ■ غذاهای فرآوری شده و... یک باور عمومی وجود دارد که هوس‌ها نشانه کمبود برخی مواد مغذی در بدن اسـت. با این حـال، در اکثر موارد، این نظریه را نمی‌تـوان از نظر علمی پشـتیبانی کرد. به‌عنوان مثال، میل به نمک در برخی موارد ممکن اسـت ناشـی از کمبود سدیم باشد.

میکروب‌های خطرناک ساکن موبایل شما

سلامت

تحقیقات مختلف ثابت کرده تلفن‌های همراه می‌توانند به اندازه دستگیره در توالت‌های عمومی و حتی بیشتر از آن آلوده باشند و باعث ابتلا به بیماری‌های گوناگونی مثل اسهال و عفونت‌های چشمی شوند. این موضوع به‌دلیل تماس مکرر و نزدیک گوشـی با دست‌ها، صورت و محیط‌های مختلف است.

موبایل‌هایی که به‌ندرت تمیز می‌شوند

افراد معمولا موبایل خـود را همه‌جا می‌برند و به‌ندرت آن را تمیز می‌کنند، در حالی که موبایل‌ها می‌توانند با انواع مختلف میکروب‌هـا، باکتری‌ها و ویروس‌ها آلوده شوند که برای سلامت افراد بسیار مضر است، هرچند به چشم نمی‌آید. بنابراین بهتر است هر روز بعد از بازگشت به خانه گوشی موبایل خود را حتما با دستمال مرطوب ضدعفونی‌کننده یـا محلول‌های الکلـی تمیز کنید، به‌خصوص زمان‌هایی که بیشتر در محیط‌های عمومی مثل مترو و اتوبوس هستید.

میکروب‌ها و ویروس‌های روی موبایل

گوشی‌های موبایل می‌توانند میزبان انواع میکروب‌ها، ویروس‌ها و آلودگی‌ها باشـند. بعضی از باکتری‌ها مثل استافیلوکوکوس اورئوس می‌توانند باعث عفونت‌های پوستی، عفونت‌های تنفسـی و حتی مسمومیت‌های غذایی شوند.

موبایل را دست بچه‌ها ندهید

برخی باکتری‌ها مانند اشریشـیا کلـی می‌تواند باعث عفونت‌های گوارشـی، اسـهال و عفونت‌های مجاری ادراری شود. همچنین یک نوع باکتری روی موبایل‌ها زندگی می‌کند کـه می‌تواند باعـث عفونت‌های گلو، عفونت‌های پوستی و سایر عفونت‌ها شود.

چه کار کنیم؟

■ علاوه بر اینکه روزانه موبایل خود را تمیز و ضدعفونی می‌کنید باید دست‌های خود را هم مرتب بشویید.
■ به‌خصوص قبل از غذا خوردن و بعد از لمس سطوح عمومی دست‌ها را بشویید.
■ برای تمیز کردن گوشی همراه می‌توانید از محصولات مخصوص تمیز کردن الکترونیک استفاده کنید تا صفحه نمایش و بدنه موبایل آسیب نبینند.

مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۳/۰۲۰

شرکت خدمات انفورماتیک (سهامی عام)

شـرکت خدمات انفورماتیـک (سهامی عام) در نظر دارد تأمیـن تجهیـزات مورد نیـاز خود به شـرح ذیـل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

موضوع مناقصه	مهلت دریافت اسناد و تحویل پاکات پیشنهادی	سپردهٔ شرکت در مـنـاقـصـه
تأمین و تحویل تجهیزات سرور، مطابق مشخصات مندرج در اسناد مناقصه	تا ساعت ۱۶:۰۰ روز شنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۶/۱۷	ضمانتـنامه بانکی و یا واریـز وجه به مـیـزان ۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

شرایط اخذ اسناد

از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید جهت اخذ اسناد مناقصه در ساعات اداری (۸ الی ۱۶)، به نشانی : تهران، بلوار میرداماد، میدان مادر، خیابان شاه‌نظری، خیابان مددکاران، تقاطع خواجوی، پلاک ۶، طبقه همکف، واحد دبیرخانه مراجعه نمایند. (شماره تماس ۲۷۳۷۰) جهت اخذ اسناد مناقصه ارائه مدارک ذیل الزامی است :

- معرفی نامه معتبر از جانب شرکت مناقصه‌گر
- ارائه گواهینامه معتبر رتبه‌بندی از سازمان برنامه و بودجه کشور در زمینه تولید و ارائه رایانه‌های غیر Mainframe

محل تحویل پاکات پیشنهادی، آدرس فوق، دبیرخانهٔ شرکت خدمات انفورماتیک می‌باشد.

شرکت خدمات انفورماتیک در رد یا قبول پیشنهادات ارائه شده مختار بوده و هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.