

الشواطئ تنادىكم فلا تنسوا الالتزام بأساليب الوقاية من الوباء

قناع الفم والأنف من التجهيزات الاحترازية والتباعد الاجتماعي ضروري زمن كورونا



العطلة الصيفية لن تكون كسابقاتها

ضرورة لاصطحاب مناشف خاصة أثناء السفر، حيث إنها تشغل مساحة في الحقيبة دون داع، ودائماً ما تقوم الفنادق الجيدة بغسل المناشف بصورة صحيحة أكثر من المنازل.

كما أشار الطبيب الألماني إلى أن خطر الإصابة بفيروس كورونا ليس مرتفعاً عند تناول الطعام من البوفيه؛ نظراً لأن الأشخاص لا يتحدثون أو يغنون بصوت عالٍ أثناء تناول الطعام، علاوة على التزام الفنادق بوجود مسافة كبيرة بين طاوولات الطعام.

وأكد طبيب السفر الألماني أنه لا يمكن تجنب خطر العدوى أثناء السفر بشكل كامل، وإذا رغبت المرء في تجنب الإصابة بعدوى فيروس كورونا بنسبة 100 في المئة فمن الأفضل أن يعزل نفسه في المنزل.

وضع زجاجة صغيرة في حقيبة اليد لاستعمالها أثناء السفر وأخرى في الحقيبة الكبيرة.

قناع الفم والأنف أصبح من التجهيزات الاحترازية الواجب ارتداؤها في الحياة العملية، وحتى في العطلات

وحذر الطبيب الألماني من استعمال مطهرات اليد بشكل مفرط؛ نظراً لأنها قد تتسبب في تلف فلورا البشرة والإصابة بالأكزيما، كما أن القفازات البلاستيكية قد تزيد الوضع سوءاً، ولا يرى يلبينيك

غير الضرورية وبشكل خاص تلك الفعاليات التي يلتقي عبرها أشخاص كثيرون.

وتجنب تلك الأماكن سيقلل من احتمال التعرض للعدوى والإصابة بالأمراض المعدية.

وينصح الطبيب الألماني السياح بعدم تطهير مقابض الأبواب بأنفسهم، ويجب أن يبقوا السياح في أن الفنادق والمطاعم ستقوم بهذه المهمة، ولكن في المقابل تظهر أهمية المطهرات عند استعمال المراحيض في محطات السكك الحديدية أو أثناء رحلات الطيران؛ حيث يتعين على السياح استعمال المطهرات في مثل هذه الأماكن.

وأشار يلبينيك إلى أن زجاجة صغيرة من الوصول إلى الجزء في المخ المسؤول عن لمدة أسبوعين تقريباً، ويمكن أن يتم

كل دقيقة من التكلم بصوت عالٍ يمكن أن تولد أكثر من ألف من الجسيمات التي تحتوي على الفيروس قادرة على البقاء في الهواء لمدة ثمانية دقائق أو أكثر في مكان مغلق؛ لذلك ما زالت تعد التجمعات مصدر خطر.

وأضاف البروفيسور الألماني أن رحلات الشواطئ ليست من الخيارات المناسبة حالياً؛ حيث يزداد خطر الإصابة بالعدوى عندما يهب النسيم من الخارج ويجلس الأشخاص بجوار بعضهم البعض.

كما نصح الأفراد بضرورة التقليل من معدلات التواصل بالأشخاص الآخرين للتقليل من خطر الإصابة بالعدوى وللتمكن من ذلك ينبغي تجنب ارتداء الأماكن العامة وشتى التجمعات

سأهمت إجراءات تخفيف الحجر الصحي في عدد من البلدان أو إلغائها كلياً ببلدان أخرى في عودة الحياة الطبيعية تدريجياً إلى نسقها العادي، مما جعل الكثيرين يفكرون في قضاء العطلة الصيفية على الشواطئ، بعد فترة طويلة من الإغلاق لكن عدم القضاء نهائياً على فيروس كورونا، جعل الخبراء ينصحون ببعض الإجراءات الاحترازية للحد من انتقال العدوى.

برلين - تعتبر الإجراءات الطريقة المثلى لتحسين الأداء الإيجابي للإنسان، فهي ليست مجرد وقت يقضيه الإنسان متوقفاً عن أداء ما اعتاد فعله بشكل عام، بل إنها ذات تأثير كبير ومهم على الصحة النفسية والعقلية والجسدية للإنسان، وفق ما تؤكد الدراسات.

ومع تراجع حالات الإصابة بفيروس كورونا في بعض البلدان قد يرغب البعض في قضاء العطلة الصيفية على الشواطئ والاستمتاع بالهدوء والاستجمام بعد فترات الحظر والإغلاق الطويلة. وقد قدم أطباء السفر النصائح والإرشادات الصحية الواجب مراعاتها عند السفر إلى الوجهات السياحية، مؤكداً على ضرورة ارتداء الكمامات كوسيلة للحد من انتشار عدوى الفيروس في المناطق السياحية والفنادق المفتوحة.

وقد أصبح قناع الفم والأنف من التجهيزات الاحترازية الواجب ارتداؤها في الحياة العملية، وحتى في العطلات، كما أن ارتداء القناع صار إلزامياً من معظم شركات الطيران أو حتى عند الخروج للتسوق في الوجهات السياحية. وأوضح البروفيسور توماس يلبينيك، أخصائي طب السفر الألماني، قائلاً "يجب استبدال القناع مرة واحدة في اليوم على الأقل، وإلا فإنه سيصبح مصدراً للعدوى، ولذا يتعين على السياح اصطحاب عدد كافٍ من الأقنعة في العطلات الصيفية أو الاعتماد على الأقنعة القابلة للغسل". من جهتها أكدت الصيدلانية الألمانية أورسولا زيلربيرج أن صيدلية السفر في



كيف تكون مثلاً يحتذى به في ارتداء الكمامة

مع المراهق بسبب الكمامة. وإلا فإن أغلب الآباء سيكونون هم الخاسرون إما لاستسلامهم أو فرضهم عقاباً مفرطاً. والأمران سؤديان إلى تضرر العلاقة بين الأب والطفل أكثر مما يفيدانها.



ويجب على الآباء، على الجانب الآخر، أن يلاحظوا ما إذا كانوا هم أنفسهم مثلاً يحتذى به لارتداء الكمامة، هل يدخلونها في حياتهم اليومية؛ أم هل يعربون عن غضبهم لأنهم لا يستطيعون التنفس خلال ارتداؤها؟

وقالت لييمان: إن الشباب صغار السن لا يفعلون دائماً ما يقوله الآباء، لكن غالباً يفعلون ما يفعله الآباء وتؤكد أن كل هذه العوامل تؤثر في سلوك الشباب. وأوصت خبيرة الشؤون الأسرية الآباء بتجنب الشجار

البلوغ". فكلما يصبر الآباء على أن يفعل هؤلاء الشباب شيئاً ما، يزداد احتمال أن يفعلوا العكس تماماً.

وأضافت أن الكثير من هؤلاء الشباب مهتمون بمظهرهم الخارجي وكيف ينظر الآخرون لهم، ويعتبرون أن الكمامة ليست مناسبة لكي تبدو وجوههم على نحو أفضل. وخاصة عندما يركز تطبيق إنستغرام أكثر على المظهر، يكون من الصعب قبول إخفائه. وأشارت لييمان إلى أنه خلال فترة البلوغ، يصعب تقريبا السمع الأكبر. وقالت لييمان "يرفض الشباب صغار السن بشكل عام، كل شيء مطلوب منهم عمله أساساً في فترة

برلين - ينتهك بعض الشباب القواعد التي تتطلب ارتداء الكمامات في الأماكن العامة ويضغطون على أصدقائهم ليحذوا حذوهم وذلك محاولة منهم لعدم الإذعان للأوامر والظهور بمظهر رائع.

وأكدت المعالجة الأسرية كيرا لييمان من مدينة ميونخ الألمانية: أن الشباب يرفضون ارتداء الكمامة لإظهار شعورهم الذي يعني قولهم أنا ضد هذا، حيث يكسب الشاب الأكثر جرأة في المجموعة السمعة الأكبر. وقالت لييمان "يرفض الشباب صغار السن بشكل عام، كل شيء مطلوب منهم عمله أساساً في فترة

التقليل من استخدام مواد التعقيم مطلوب رغم كورونا

برلين - حذر المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر من الاستعمال المفرط للمطهرات ومواد التعقيم في المنزل حتى في زمن كورونا؛ حيث يشكل ذلك بيئة مثالية لتكاثر كائنات دقيقة ذات مقاومة.

وأضاف المعهد الألماني أن المطهرات ومواد التعقيم لا تقلل البكتيريا الضارة فحسب، بل تقضي على البكتيريا النافعة أيضاً، التي تعمل على تقوية جهاز المناعة. وبالإضافة إلى ذلك، تتسبب المواد الفعالة في الكثير من المطهرات ومواد التعقيم في إجهاد الجلد وتعزز من فرص الإصابة بالحساسية.

ونصح المعهد بعدم استخدام المطهرات ومواد التعقيم إلا بتوصية من الطبيب، كما هو الحال عند وجود شخص مصاب بعدوى في المنزل، في حين يكفي الإصحاء الالتزام بالتدابير الصحية البسيطة مثل المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون وتطهير الأسطح ومقايض الأبواب بانتظام بواسطة المنظفات المنزلية العادية.

من جهتهم أكد الأطباء والمتخصصون أن التعقيم يتطلب



للإفراط في التعقيم

حلول للتخلص من متلازمة رائحة السمك

من خلال تجنب تناول البيض والأسماك وبعض أنواع اللحوم والأغذية المحتوية على الكولين والكاريتين والنيوتروجين والكبريت مثل أحشاء الحيوان والجقليات والكربونات ومنتجات الصويا.

الإنزيم على تحليل مادة "ثلاثي ميثيل أمين" التي تنتج من عملية هضم بعض الأغذية، إلى أكسيد ثلاثي ميثيل أمين، وبالتالي فإن نقص الإنزيم يعمل على تراكم "ثلاثي ميثيل أمين" في الجسم وإفرازه في العرق والبول وهواء الزفير مضافاً عليها رائحة تشبه رائحة السمك الفاسد.

الخلل الجيني ثم يتم إفرازها عن طريق البول أو الزفير. وأكد الخبراء أن هذه المتلازمة تصيب النساء أكثر من الرجال دون أسباب معلومة حتى الآن، مفسرين ذلك بأن هرمونات النساء مثل الإستروجين تتسبب تفاقم هذه الروائح، وتختلف درجة الرائحة نتيجة التأثير بعدة عوامل، ومنها احتواء النظام الغذائي على المواد التي تزيد من المركبات النيوتروجينية المسببة لهذه المشكلة، كما أن معدل الهرمونات في الجسم له دخل في شدة وضعف هذه الرائحة.

برلين - يعاني بعض الأشخاص من رائحة سيئة غير مبررة تلازمهم طوال الوقت، وقد تتسبب للكثيرين منهم في الحرج، وينطبق هذا على بعض الأشخاص الذين يعانون من متلازمة رائحة السمك.

ونصح الخبراء أيضاً بالابتعاد عن الأطعمة التي تحتوي على مركب ثلاثي ميثيل أمين. وعدم شرب الحليب الذي يكون مصدره الإبقار التي تتغذى على القمح، وذلك لإحتوائه على مركب ثلاثي ميثيل أمين بشكل كبير.

وفي المقابل ينصحون بتناول المضادات الحيوية التي تعمل على تقليل كمية الجراثيم المعوية، ولكن بجرعات منخفضة، ويتناول المليينات أو المسهلات بعد فترة من تناول الطعام الذي يحتوي على مركب ميثيل أمين، وذلك للمساعدة على طرح هذا المركب في البراز.

كما ينبغي استخدام مستحضرات العناية وتطهير الجسم قليلة الحامضية ذات أس هيدروجيني يقع بين 5.5 و6.5.

ويعد قياس نسبة الثلاثي ميثيل أمين إلى نسبة أكسيد الثلاثي ميثيل أمين في البول الاختبار النموذجي لتشخيص المرض؛ فتعني زيادة نسبة المرض والعكس صحيح، ولا يوجد علاج محدد لهذا المرض في الوقت الحالي، ولكن يمكن تخفيف حدة الرائحة

وقد يتأثر بعض الأشخاص المصابين بهذه المتلازمة بالانتصاب أو الرغبة في الانعزال التام عن الآخرين أو البيئة المحيطة بسبب هذه الرائحة السيئة.

وأكد المركز الاتحادي للتوعية الصحية أن بعض الأشخاص يعانون من انبعاث رائحة كريهة من جسمهم تشبه رائحة السمك الفاسد.

وأشار المعهد إلى أن هذه الحالة الصحية تعرف باسم متلازمة رائحة السمك، وهي خلل أيضي وراثي نادر الحدوث. وهي أيضاً اضطراب نادر يؤدي إلى عجز الجسم عن استقلاب مركب ثلاثي ميثيل أمين المادة الكيميائية ذات الرائحة الكريهة التي تشبه رائحة السمك أو البيض المتعفن أو النفايات. وتتراكم هذه المادة في الجسم نتيجة

للغلافين"، ويعمل هذا

