

۱۷ مصدوم در پی تصادف اتوبوس و نیسان

سختگویی سازمان آتش نشانی تهران گفت: برخورد سه دستگاه اتوبوس بین شهری و یک دستگاه نیسان وانت در ساعت ۱۰:۱۰ بامداد دیروز موجب مجروح شدن ۱۷ مسافر و راننده شد. جلال ملکی در گفت و گو با صدا و سیما افزود: این خودروها در بزرگراه تندگویان، شمال به جنوب، پایین تر از خیابان شقایق در حال ترد بودند که با یکدیگر تصادف کردند. وی ادامه داد: باحضور مأموران آتش نشانی در محل حادثه، افراد مجروح از اتوبوس خارج شدند و راننده و کمک راننده یکی از اتوبوس ها که داخل اتوبوس گیر افتاده بودند نجات یافتند.

دستگیری ۹ سارق و کشف ۵۲ سرقت در کرمان

توکلی/ در عملیات های جداگانه مأموران انتظامی، سارقان سیم های هوایی و لوازم داخل خودرو دستگیر شدند و ۵۲ فقره سرقت کشف شد. به گزارش خراسان، فرمانده انتظامی کرمان در این باره گفت: به دنبال وقوع چندین فقره سرقت سیم های برق شبکه هوایی در شهر کرمان، مأموران انتظامی کلانتری ۱۵ بیدک دستگاه خودروی پراید مشکوک شدند و دستور توقف آن را صادر کردند. سرهنگ فداء افزود: متهمان با مشاهده مأموران اقدام به فرار کردند، اما با سرعت عمل مأموران دستگیر و برای بازجویی به مقر پلیس منتقل شدند. وی با اشاره به کشف چیچی آهن بر و مقداری سیم برق سرقتی از خودروی دران، ادامه داد: در بازجویی ها، دو سارق به ۱۵ فقره سرقت سیم های برق شبکه هوایی اقرار کردند. وی همچنین از دستگیری هفت سارق و کشف ۳۷ فقره سرقت قطعات و محتویات خودرو در اجرای طرح مقابله با سرقت خبرداد.

تصادف زنجیره ای ۱۰ خودرو در جاده قزوین- زنجان

رئیس مرکز کنترل ترافیک پلیس راهور از تصادف زنجیره ای ۱۰ دستگاه وسیله نقلیه در محور قزوین- زنجان خبر داد. سرهنگ شیرانی در گفتو گو با ایسنا افزود: در ساعت ۲۳:۵۰ جمعه شب ۱۰ دستگاه وسیله نقلیه در محور قزوین- زنجان در حال حرکت بودند که با تصادف دو دستگاه خودرو، وسایل نقلیه دیگر نیز به شکل زنجیره ای با یکدیگر تصادف کردند. این تصادف آسیب جانی در پی نداشت.

سجاد پور - با دستگیری اعضای یک باند حرفه ای سلاخی خودروهای سرقتی در مشهد، راز دستبرد به منازل با شیشه های طلقی نیز فاش شد. به گزارش اختصاصی خراسان، در پی کشف تعدادی از خودروهای رها شده در خیابان های خلوت که قطعات قابل فروش آن ها به سرعت رفته بود، گروه ویژه ای از افسران تجسس کلانتری شفای مشهد، ریشه یابی این پرونده ها را در دستور کار قرار دادند.

آنان با تجزیه و تحلیل های کارشناسی که در حضور سرگرد علی امارلو (رئیس کلانتری) صورت گرفت به نتایجی دست یافتند که نشان می داد با یک باند حرفه ای سرقت خودرو روبه رو هستند و اعضای این باند خودروها را از مناطق دیگر مشهد به سرعت می برند و در حوزه استحفاظی کلانتری شفا، آن ها را اوراق می کنند. بنابر این گروه ویژه تجسس به سرپرستی سروان آریایی، عملیات اطلاعاتی و ردیابی را با همکاری مشترک ک گشت نامحسوس آغاز کردند تا این که بیست و دوم آبان، تیر و های گشت انتظامی به سرنشینان یک دستگاه پراید در شهر ک پردیس مشهد مشکوک شدند و در حالی به تعقیب نامحسوس آن ها پراختند که که استعلام از مرکز فرماندهی نیز نشان می داد خودروی پراید دارای سابقه سرقت از منطقه قاسم آباد مشهد است. به گزارش خراسان، مأموران انتظامی پس از حدود دو ساعت تعقیب و مراقبت به کوچه ای بن بست در حاشیه بزرگراه شهید چراغچی رسیدند



دران شیشه های طلقی را بافند که می سوزانند!

که یک خودروی وانت مزدا نیز درون کوچه قرار داشت. در این هنگام یک جوان دیگر از داخل تنها منزل کوچه بن بست آچار به دست بیرون آند و به همراه سرنشینان پراید مشغول باز کردن قطعات خودروی مزدا شدند. مأموران گشت که دیگر به سلاخ خانه خودروهای سرقتی رسیده بودند، بی درنگ و مرتب را به گروه ویژه تجسس اطلاع دادند و بدین ترتیب با دستورات محرمانه قاضی سید جواد حسینی (معاون دادستان مرکز خراسان رضوی) عملیات دستگیری درزان خودرو آغاز شد و سه تن از اعضای باند به طرز غافلگیرانه ای در چنگ پلیس گرفتار شدند.

خودروهای سرقتی را با یک باند حرفه ای سرقت می کردند و در حین فرار از پلیس، خودروها را از مناطق دیگر مشهد به سرعت می برند و در حوزه استحفاظی کلانتری شفا، آن ها را اوراق می کنند. بنابر این گروه ویژه تجسس به سرپرستی سروان آریایی، عملیات اطلاعاتی و ردیابی را با همکاری مشترک ک گشت نامحسوس آغاز کردند تا این که بیست و دوم آبان، تیر و های گشت انتظامی به سرنشینان یک دستگاه پراید در شهر ک پردیس مشهد مشکوک شدند و در حالی به تعقیب نامحسوس آن ها پراختند که که استعلام از مرکز فرماندهی نیز نشان می داد خودروی پراید دارای سابقه سرقت از منطقه قاسم آباد مشهد است. به گزارش خراسان، مأموران انتظامی پس از حدود دو ساعت تعقیب و مراقبت به کوچه ای بن بست در حاشیه بزرگراه شهید چراغچی رسیدند

قضایی، مخفیگاه و منازل متهمان را در چهار نقطه شهر مورد بازرسی قرار دادند که در نتیجه دو دستگاه دو چرخه کرسی، تعدادی مدارک متعلق به افراد دیگر، مقادیر زیادی قطعات و لوازم اوراق شده خودروها به همراه چندین دستگاه تلفن همراه سرقتی، پوشش و تابلی «ایست» پلیس راهور کشف و ضبط شد. گزارش خراسان حاکی است، با انتقال متهمان و دو خودروی سرقتی پراید و

با اعتراضات دران سابقه دار در مشهد لور فت

سلاخی خودروهای سرقتی در خانه اجاره ای!

پوشش و تابلی «ایست» پلیس راهور از مخفیگاه سارقان حرفه ای کشف شد



بخشی از لوازم کشف شده از سارقان

گفت: من در سرقت خودروی پراید، گوشی ها و دستبرد به منزل با اعضای باند همکاری کردم اما در سرقت مزدا نقشی نداشتم. این متهم که مدعی بود از یک سال و نیم قبل در زندان بوده و از حدود ۲۰ روز قبل در اولین مرخصی خود به سر می برد، اعتیاد به شیشه و کریستال را انگیزه خود از سرقت های مذکور دانست و نقش خود در اوراق کردن خودروها را نیز به گردن گرفت. عضو دیگر این باند هم که مدعی بود به شیشه و کریستال اعتیاد دارد و سابقه دار است، در اظهارات خود به سرقت خودروها و اوراق کردن آن ها در منزل اجاره ای اعتراف کرد. بنابر گزارش خراسان، با توجه به این که تا کنون هفت تن از شاکیان این پرونده شناسایی شده اند اما کشف پوشش و لباس های فرم و همچنین تابلی «ایست» پلیس راهنمایی و رانندگی از مخفیگاه سارقان تحقیقات این پرونده در اوار در حله جدیدی کرده است چرا که احتمال می رود آنان با جعل عنوان مأمور پلیس راهور جرایم دیگری نیز مرتکب شده باشند. به همین دلیل با دستورات محرمانه قاضی سید جواد حسینی، با انتقال درزان به زندان، بررسی های بیشتر در این باره به کاراگاهان پلیس آگاهی خراسان رضوی سپرده شده است.



تصویر سه عضو باند دران حرفه ای

مناطق مختلف شهر سرقت می کردند و به اوراق کردن آن ها در منزل اجاره ای کوچه بن بست، می پرداختند. یکی از سارقان که چندین فقره سابقه کیفری دارد در بازجویی ها گفت: خودروها را دیگر اعضای باند سرقت می کردند و من فقط آن ها را اوراق می کردم و قطعات را به فروش می رساندم ولی در سرقت از منازل نقش داشتم. در همین حال متهم جوان دیگر پرونده نیز

حوادث

۹

در امتداد تاریکی

شکایت عجیب!

باهم در یکی از کانال های تلگرامی آشنا شدیم. او به من ابراز علاقه کرد و من هم عاشقش شدم، تا جایی که «هاشم» را شریک زندگی ام می دانستم اما بعد از آن که هستی و آینده مرا به ناپودی کشاند، حالا مدعی است که... دختر ۱۵ ساله ای که در پی شکایت یک زن مبینی بر ایجاد مزاحمت و ارتباط نامشروع با پسرش به کلانتری احضار شده بود، در باره داستان زندگی اش به مشاور و مددکار اجتماعی کلانتری میرزا کوچک خان مشهد گفت: در دوران ابتدایی تحصیل می کردم که پدرم را در یک حادثه از دست دادم. از آن روز به بعد من که تنها فرزند خانواده بودم نزد مادرم زندگی می کردم اما تا مین هزینه های زندگی و تحصیل من برای مادرم بسیار سخت بود. به همین دلیل در مقطع راهنمایی ترک تحصیل کردم تا در امور خانه داری به مادرم کمک کنم. با این حال مادرم با مرد دیگری ازدواج کرد و سرگرم زندگی جدید خودش، به طوری که دیگر مرا فراموش کرده بود. از سوی دیگر نابدری ام حاضر به پذیرش من نبود مادر من نیز برای حفظ زندگی اش سکوت می کرد. به همین دلیل من ناچار شدم نزد پدر بزرگم زندگی کنم اما آن ها شرایط روحی مرا درک نمی کردند و اختلاف نظر زیادی باهم داشتم. این گونه بود که من در جست و جوی محبت و پر کردن خلأ های عاطفی زندگی ام به فضای مجازی روی آوردم و در گروه های مختلف و کانال های اینترنتی عضو شدم، تا این که در یکی از کانال های تلگرام با «هاشم» آشنا شدم و سر نوشتم به گونه ای دیگر رقم خورد. او که شش سال از من بزرگ تر بود، باار سال پیامک های عاشقانه و تماس های تلفنی، به من ابراز علاقه می کرد تا جایی که من هم یک دل، به صد دل عاشق او شدم و بدین ترتیب ماجرای عشق و عاشقی ما ادامه یافت و به دیدار های حضوری در پارک و خیابان کشید. مدتی بعد هاشم مرا به منزل خودشان برد، آن روز مادرش در خانه حضور نداشت. پدر و مادر هاشم از یکدیگر جدا شده بودند و با مادرش زندگی می کرد. از آن روز به بعد حتی زمانی که مادرش نیز در خانه بود مرا به اتاقش می برد و با یکدیگر قلیان و سیگار می کشیدیم. اگر چه هاشم جوانی خلاقکار بود و با فروش مواد مخدر زندگی اش را می گذراند اما من اهمیت می به آن نمی دادم و رفت و آمدهایم با هاشم ادامه داشت تا این که در یکی از همین روزها او با وعده و وعید از دواج، هستی مرا به ناپودی کشاند و آینده ام را تباه کرد ولی من باز هم به امید از دواج رسمی با او همچنان به این ارتباط عاطفی ادامه می دادم، تا این که مادر هاشم به بهانه این که پسرش به خاطر ارتباط با من خلاقکار شده است و شب هادیر به منزل می آید، از من شکایت کرد در حالی که هاشم مرا به خاک سیاه نشانده است و... شایان ذکر است، وقتی با دستور سرهنگ باقی زاده حکاک (رئیس کلانتری میسر از کوچک خان) هاشم به کلانتری دعوت شد، ارتباط خود با دختر ۱۵ ساله را انکار کرد و او را دختری مزاح خواند. به همین دلیل پرونده مذکور با نظر مشاور کلانتری برای رسیدگی به مراجع قضایی ارسال شد.

ماجرای واقعی با همکاری پلیس پیشگیری خراسان رضوی

دیابتی ها مراقب ویروس کرونا باشند

۲۰۱۹ میلادی ۴۸۳ میلیون بزرگسال در جهان (از هر ۱۱ نفر ۱ نفر) مبتلا به دیابت بودند و ۴٫۲ درصد در جهان بر اثر این بیماری فوت کردند و دیابت مسؤول ۱۰ درصد از هزینه های صرف شده در سلامت می باشد. با توجه به تغییر سبک زندگی در جهان امروز انتظار می رود تا سال ۲۰۳۰ تعداد افراد مبتلا به دیابت به ۵۷۸ میلیون نفر افزایش یابد. و ممکن است تا سال ۲۰۴۵ از ۷۰۰ میلیون نفر بگذرد.

معاون بهداشتی داشگاه علوم پزشکی مازندران با بیان اینکه نیمی از مبتلایان به دیابت در جهان از بیماری خود اطلاع ندارند، اضافه داد: بیماری دیابت می تواند کاملاً بدون علامت باشد و نباید در این بیماری به دنبال علامت گشت زیرا علائم دیابت نوع ۲ معمولاً آرام آرام خود را نشان می دهند و ممکن است فرد سال ها به این بیماری مبتلا باشد.

در حال حاضر با توجه به پانهمی کووید ۱۹ افراد دارای بیماری های زمینه ای نسبت به این بیماری آسیب پذیرتر هستند و بر اساس آمار در برخی کشورهای جهان، تا ۵۰ درصدی که مبتلا به کووید ۱۹ شدند مبتلا به دیابت بودند بنابراین این بیماران باید بیش از گذشته به پروتکل های بهداشتی و سلامت خود توجه کنند.

وی به آمار مبتلایان در ایران اشاره کرد و افزود: طبق آخرین مطالعه انجام شده در کشور ما و همچنین استان مازندران یک چهارم بیماران از بیماری خود اطلاعی ندارند و در استان حدود ۱۶۵ هزار بیمار دیابتی شناسایی شدند که از این تعداد ۶۰ درصد شهری و ۴۰ درصد روستایی هستند و ۳۵ درصد این بیماران بالای ۶۵ سال سن دارند و ۶۵ درصد نیز در سن کار و فعالیت هستند.

کنترل مناسب قند خون مهمترین فاکتور در پیشگیری از عوارض دیابت / دیابت نوع ۲ شایع ترین دیابت در سراسر جهان
دیابت، یک بیماری جدی و طولانی مدت است و زمانی رخ می دهد که بدن نمی تواند انسولین تولید کند و یا این تولید به طور موثر از آن استفاده نمی به طور کلی دیابت در سه گروه طبقه بندی می شود: دیابت نوع ۱، نوع ۲ و دیابت بارداری.

دیابت نوع ۱: این نوع دیابت بیشتر بیماری دوران کودکی و نوجوانی است ولی می تواند در هر سنی رخ دهد و یک بیماری خود ایمنی است که در نتیجه آن سلول های تولید کننده انسولین در لوزالمعده تخریب می شوند و تولید انسولین در بدن به طور کلی متوقف می شود و فرد مبتلا باید همیشه از انسولین استفاده کند و در حال حاضر هیچ مداخله موثر و ایمن برای پیشگیری از دیابت نوع ۱ وجود ندارد ولی مبتلایان به دیابت نوع یک در صورت نامیمن دائمی انسولین، آموزش، خودمراقبتی و اندازه گیری قند خون می توانند زندگی سالمی داشته باشند و عدم دسترسی به انسولین، عدم تشخیص و یا تاخیر در تشخیص دیابت نوع ۱ منجر به کتواسیدوز دیابتی می شود که علت شایع مرگ در کودکان و جوانان مبتلا به دیابت است.

چاقی و اضافه وزن مهمترین عامل ایجاد کننده مقاومت به انسولین است

دیابت نوع ۲: افراد در سنین بالا بیشتر به این بیماری مبتلا و اغلب در افراد چاق ایجاد می شود ولی در سال های اخیر به دلیل افزایش چاقی در کودکان و نوجوانان شاهد بروز دیابت نوع ۲ در سنین کمتر هستیم.

در دیابت نوع ۲ بدن نسبت به انسولین مقاوم می شود و انسولین ترشح شده تاثیر ناچیزی در جذب قند دارد و یا ترشح آن به میزان کافی صورت نمی گیرد و امروزه ثابت شده که چاقی و اضافه وزن به خصوص چاقی شکمی مهمترین عامل ایجاد کننده مقاومت به انسولین است.

دیابت نوع ۲ فقط پیشگیری است و در مراحل اولیه دیابت، فرد می تواند با رعایت رژیم غذایی مناسب، فعالیت ورزشی منظم و کاهش وزن(در صورت داشتن اضافه وزن و چاقی) قند خود را کنترل کند ولی نهایتاً برای کنترل قند خون نیازمند تریزبات داروهای خوراکی و یا تزریق انسولین می باشد. دیابت نوع ۲ شایع ترین دیابت در سراسر جهان است و حدود ۹۰ درصد از مبتلایان را تشکیل می دهد که می توان با آموزش، خودمراقبتی و پیروی از شیوه زندگی سالم و استفاده از دارو این بیماری را کنترل کرد. شواهد محکمی مبنی بر اینکه پیشگیری از دیابت نوع ۲ و ابتلا به عوارض آن با خود مراقبتی امکان پذیر است وجود دارد. بنابراین پایش منظم عوامل خطر برای مشکلات دیابت و مداخله و دهنگام منجر به کاهش بستری و بهبود نتایج بالینی می شود.

دیابت بارداری ختم ها در دوران بارداری هورمون هایی تولید می کنند که می تواند باعث ایجاد مقاومت به انسولین شوند و تولید این هورمون ها در اواخر بارداری بسیار افزایش پیدا می کند و اگر بنگرانی نتواند انسولین کافی را در زمان بارداری تولید کند، دیابت بارداری ایجاد می شود.

افرادی که به دیابت بارداری مبتلا می شوند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع دو در سال های آینده می باشند و در حقیقت دیابت بارداری از عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع دو به شمار می آید.

اقدامات احتیاطی بیماران مبتلا به دیابت در زمان همه گیری کووید ۱۹

با توجه به پانهمی کووید ۱۹، پیشگیری از دیابت بیش از پیش اهمیت دارد. مبتلایان به این بیماری در صورت ابتلا به بیماری کووید ۱۹ بیشتر در معرض خطر عوارض شدید بیماری هستند بنابراین باید به موارد ذیل توجه کرد:
- به منظور خودپایشی و کنترل دیابت می توانیم از اپلیکیشن "Idia" به صورت رایگان استفاده کنیم.

- مبتلایان دیابت در دوران بیماری کووید ۱۹، اضطراب بیشتری را متحمل می شوند، بنابراین باید از فشارهای روانی دور باشند و استرس خود را مدیریت کنند.
- به کنترل قندخون خود توجه بیشتری کنیم زیرا کنترل و پایش منظم قندخون می تواند به جلوگیری از عوارض ناشی از افزایش یا کاهش قندخون کمک کند و احتمال بروز پنومونی باکتریایی را نیز کاهش دهد.

- اگر علائمی مانند آنفولانزا (تب، سرده، مشکل در تنفس و...) داریم، به پزشک مراجعه کنیم.

- اگر سره می کنیم، ممکن است نشان دهنده عفونت کرونا باشد، بنابراین باید سریع به دنبال مشاوره پزشکی و معالجه باشیم.

- هر گونه عفونت ممکن است قندخون را بالا ببرد و نیاز به مایعات را افزایش دهد، بنابراین باید آب کافی در دسترس داشته باشیم.

- حداقل پنج روز در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط توصیه می شود. (نظر پزشک معالج اخذ گردد)

- ارتباط بین بیمار دیابتی و پزشک و مراقب سلامت در زمان شیوع کرونا ضروری است و حتماً با رعایت پروتکل بهداشتی، بیمار دیابتی توسط پزشک و مراقب سلامت ویزیت گردد.

- باید داروهای مورد نیاز خود را به میزان کافی در اختیار داشته باشیم.
- در صورت افت ناگهانی قندخون، اقدامی اصلاح وضعیت افت قندخون (هایپوگلیسمی) را داشته باشیم.

- از کار بیش از حد خودداری کنیم و خواب شبانه خوبی داشته باشیم.
- تغذیه سالم بخش اصلی مدیریت دیابت است، بنابراین باید رژیم غذایی متنوع و متعادل داشته باشیم تا مقدار قندخون خود را ثابت نگه داشته و سیستم ایمنی بدن را تقویت کنیم.

- از مصرف زیاد غذاهای سرخ شده خودداری کنیم.

- مصرف غذاهای شیرین، کربوهیدرات و چربی را محدود کنیم.

- پروتئین های بدون چربی (ماهی، گوشت بدون چربی، تخم مرغ، شیر و سایر لبنیات کم چربی، لوبیای کلمل پخته شده) را انتخاب کنیم.

- مصرف روزانه سبزیجات و میوه به بیماران دیابتی توصیه می شود.

- روزانه دو یا سه وعده میوه بخوریم.

- ورزش علاوه بر بهبود سیستم گردش خون، باعث بهبود سیستم ایمنی می شود، بنابراین داشتن فعالیت بدنی روزانه ضروری است. اما باید از حضور در مکان های شلوغ مانند پارکگاه ها خودداری کنیم.

- برای کاهش بروز پنومونی باکتریایی باید واکسناسیون آنفولانزا و پنوموکوک را انجام دهیم.

- برای حفظ قندخون طبیعی، ممکن است طبق نظر پزشک نیاز به تغییرات مکرر در دوز انسولین و تعداد تزریقات روزانه باشد.

رعایت اصول بهداشت فردی در ایام گروانایی

- شستن دست ها به طور کامل و منظم
- خودداری از لمس صورت خود با دست های کثیف
- ضد عفونی کردن لبها و سطوحی که اغلب لمس می شوند
- استفاده نکردن اشتراکی غذ عینک، حوله و غیره
- پوشاندن دهان و بینی خود با فاسیتی از بارز هنگام سرفه یا عطسه
- اجتناب از تماس با افراد دارای علامت های بیماری تنفسی
- اگر مبتلا به بیماری آنفولانزا باشید، در خانه بمانید.

اقدامات احتیاطی برای پیشگیری از کووید ۱۹ هنگام مراجعه به مراکز بهداشتی – درمانی و مطب ها

- از پزشک خود بخواهیم تا حدی که به درمان، مراقبت و سلامت ما لطمه ای وارد نشود، اقدامات تشخیصی درمانی را به تعویق بیندازد یا به حداقل ممکن کاهش دهد.

- در صورت مراجعه به مراکز بهداشتی – درمانی، از حضور در فضاهای انتظار شلوغ خودداری و در صورت امکان تا رسیدن نوبت، در فضای آزاد (خارج از مرکز) منتظر بمانیم.

- مرتکب درب اتاق پزشک، مراقب سلامت و بهورز تجمع نکنیم.

- در زمان انتظار برای ویزیت در سالن انتظار مراکز بهداشتی – درمانی، بیمارستان یا مطب، فاصله یک متر را با سایر افراد رعایت کنیم.

- هنگام مراجعه به مراکز تشخیصی درمانی، حتماً از ماسک و ترجیحاً دستکش استفاده و از لمس دهان، بینی و چشم خودداری کنیم.



- غیر از موارد اورژانسی، از مراجعه به مرکز بهداشتی، مطب، درمانگاه و کلینیک بدون واک فنی خودداری کنیم.

- از حضور بیش از یک نفر در اتاق پزشک یا ازایه دهنده مراقبت بهداشتی خودداری کنیم مگر در شرایط ضروری مانند سالمند یا نوزاد که نیاز به همراه دارد.

- در صورتی که سالمند هستیم بهتر است برای دریافت خدمات و مراقبت ضروری در ساعت های اولیه بازگشایی خانه بهداشت یا پایگاه سلامت مراجعه کنیم.

- از لحظه خروج از منزل تا بازگشت به منزل حتماً ماسک بزنیم.

- از وجود تهویه مناسب در سالن انتظار و اتاق پزشک یا ازگه دهنده خدمت مطمئن شویم.

- در صورت داشتن دستگاه اندازه گیری فشارخون در منزل، می توانیم به هنگام مراجعه به مطب، کلینیک، درمانگاه و مراکز بهداشتی دستگاه خود را ببریم تا احتمال انتقال آلودگی کاهش یابد.

- بعد از برگشتن به خانه ماسک و دستکش را در سطل زباله بهداشت و زئام ایمنی خود را در سبب دستشو یا ماشین لباسشویی قرار دهیم، بلافاصله دوش بگیریم و لباس تمیز بپوشیم.

- بعد از برگشتن به خانه، وسایلی که همراه داشته ایم (کیف دستی، گوشی...) را با محلول ضدعفونی کننده حاوی الکل ۷۰ درصد ضدعفونی کنیم.

- از پزشک یا ازایه دهنده خدمت بخواهیم در صورت استفاده از دستکش بعد از معاینه هر بیمار دستکش خود را عوضی کند و یا در صورت عدم استفاده از دستکش بعد از هر بار معاینه بیمار، دستشوی دست با آب و صابون یا محلول ضدعفونی را انجام دهیم.

- از پزشک یا ازایه دهنده خدمت بخواهیم بازگردن دستگاه اندازه گیری فشارخون و گوشی پزشکی را بعد از هر بار استفاده یا محلول الکل ۷۰ درصد ضدعفونی کند.

- در صورت استفاده از تخت معاینه از ازایه دهنده خدمت بخواهیم روکش تخت عوضی کند.

- از ازایه دهنده خدمت بخواهیم صندلی معاینه را برای هر بیمار ضدعفونی کند.

- در صورتی که نیاز است از دستگاه اندازه گیری قندخون استفاده شود، از پزشک یا ازایه دهنده خدمت بخواهیم قبل و بعد از استفاده، دستگاه را ضدعفونی کند.

- در صورت داشتن دستگاه اندازه گیری قندخون در منزل، می توان به هنگام مراجعه به مطب، کلینیک، درمانگاه و یا مراکز بهداشتی، دستگاه خود را ببریم تا احتمال انتقال آلودگی کاهش یابد.