

راهنمای کاهش علائم گوارشی استرس

استرس تأثیر قابل توجهی بر سلامت روده دارد و بر سیستم گوارش از هضم غذا گرفته تا احساس کلی سلامتی تأثیر می‌گذارد.

به گزارش ایسنا، روده اغلب به عنوان «مغز دوم» شناخته می‌شود زیرا حاوی شبکه وسیعی از نورون‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی است که مستقیماً با مغز ارتباط برقرار می‌کنند.

این، بخشی از محور روده-مغز است، مسیری که سیستم گوارش و سیستم عصبی مرکزی شما را به هم متصل می‌کند. وقتی استرس را تجربه می‌کنید، چه فیزیکی و چه عاطفی، بدن هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و آدرنالین را آزاد می‌کند که می‌توانند تأثیر مستقیمی بر روده داشته باشند.

به گزارش «نورث سنترال هلت کر»، این هورمون‌ها می‌توانند در عملکرد طبیعی سیستم گوارش اختلال ایجاد کنند و منجر به مشکلات مختلفی از جمله موارد زیر شوند:

اختلال در هضم: استرس، واکنش «جنگ یا گریز»، بدن شما را تحریک می‌کند و باعث می‌شود بدن انرژی را از عملکردهای غیرضروری مانند هضم منحرف کند. این می‌تواند روند تجزیه غذا را کند یا مختل کند و منجر به ناراحتی‌هایی مانند نفخ، سوء هاضمه یا یبوست شود.

افزایش اسید معده: استرس مزمن می‌تواند منجر به تولید بیش از حد اسید معده شود که می‌تواند به رفلاکس اسید، سوزش سر دل یا حتی زخم معده منجر شود. افزایش سطح اسید همچنین ممکن است باعث تحریک پوشش معده و منجر به ناراحتی مزمن شود.

تغییر در فلور روده: تعادل باکتری‌ها در روده، نقش مهمی در هضم و سلامت کلی دارد. استرس می‌تواند ترکیب این میکروبیوم را تغییر و رشد باکتری‌های مضر را افزایش دهد و در عین حال تعداد باکتری‌های مفید را کاهش دهد. این عدم تعادل می‌تواند به مشکلاتی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS)، اسهال یا نفخ منجر شود.

تشدید اختلالات گوارشی: اگر از قبل به یک بیماری گوارشی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر یا بیماری کرون مبتلا هستید، استرس می‌تواند علائم این بیماری‌ها را تشدید کند. استرس می‌تواند باعث تشدید بیماری شود و علائمی مانند درد شکم، گرفتگی عضلات و نفخ را مکررتر و شدیدتر کند.

روش‌های کاهش اثرات استرس بر دستگاه گوارش

۱. مدیریت استرس
تمرینات آرام‌سازی: یوگا، مدیتیشن و تکنیک‌های تنفس عمیق می‌توانند استرس را کاهش دهند.

ورزش منظم: فعالیت بدنی باعث آزاد شدن اندورفین‌ها و کاهش استرس می‌شود.

خواب کافی: کمبود خواب استرس را تشدید کرده و مشکلات گوارشی را بدتر می‌کند. در مواقع بحرانی از راه‌حل‌های علمی و تأیید شده برای بهبود کیفیت خواب استفاده کنید.

۲. رژیم غذایی مناسب
پرهیز از غذاهای تحریک‌کننده: مانند غذاهای چرب، تند، کافئین و نوشیدنی‌های گازدار.

مصرف فیبر کافی: برای بهبود عملکرد روده و کاهش یبوست. پروبیوتیک‌ها: مصرف مواد غذایی حاوی پروبیوتیک، مانند ماست پروبیوتیک یا مکمل‌ها می‌تواند تعادل میکروبیوم روده را حفظ کند.

۳. کاهش تحریکات گوارشی
وعده‌های غذایی کوچک و مکرر بخورید تا از پر شدن معده جلوگیری شود. غذا را به آرامی بخورید و خوب بجوید.

بعد از غذا از دراز کشیدن خودداری کنید.

۴. استفاده از داروهای مناسب
داروهای ضداسید یا مهارکننده‌های پمپ پروتون برای رفلاکس و زخم معده.

داروهای ضداسهال یا ملین‌های ملایم برای تنظیم حرکات روده. مصرف داروهای ضدضابطراب در موارد شدید، با تجویز پزشک.

۵. مراجعه به پزشک
در صورت ادامه علائم یا تشدید آن‌ها، مراجعه به متخصص گوارش ضروری است. ممکن است نیاز به بررسی‌های دقیق‌تر، مانند آندوسکوپی یا آزمایش‌های خون، باشد.

معاون آموزش و پژوهش اورژانس تهران گفت: در پی ایجاد تنش‌ها و آسیب‌های وارده جنگ تحمیلی آمریکا و اسرائیل به ایران، بار دیگر مفهوم «تاب‌آوری» به عنوان یکی از کلیدواژه‌های مهم در ادبیات اجتماعی، روان‌شناسی و مدیریت بحران مورد توجه قرار گرفته است؛ مفهومی که کارشناسان آن را حلقه اتصال میان ثبات فردی و پایداری اجتماعی در شرایط پرتنش می‌دانند.

سعید مهرشوش در گفت‌وگو با ایسنا، با تأکید بر اینکه تاب‌آوری به توانایی افراد و جوامع برای سازگاری، مدیریت فشار و بازیابی تعادل پس از بحران گفته می‌شود، اظهار کرد: پژوهشگران حوزه روان‌شناسی از جمله آن ماستن این ظرفیت را «قابلیتی قابل پرورش» توصیف کرده‌اند که به افراد کمک می‌کند در برابر رویدادهای آسیب‌زا، فروپاشی روانی را تجربه نکنند و حتی از دل تهدیدها فرصت بسازند.

وی افزود: تاب‌آوری به معنای بی‌تأثیر بودن بحران یا انکار فشارهای روانی نیست، بلکه به معنای مدیریت آگاهانه شرایط دشوار است.

معاون آموزش و پژوهش اورژانس تهران ادامه داد: مولفه‌های تاب‌آوری در شرایط بحران در شرایط تنش‌های سیاسی و نظامی اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند که شامل تنظیم هیجان و مدیریت اضطراب، دسترسی به اطلاعات معتبر، انسجام خانوادگی و اجتماعی، اعتماد اجتماعی و نقش‌آفرینی نهادها در آرام‌سازی افکار عمومی و معنا و هدف مشترک است.

مهرشوش گفت: متخصصان حوزه سلامت

روان معتقدند در شرایطی مانند تنش‌های منطقه‌ای، حفظ ثبات روانی جامعه نیازمند هم‌افزایی رسانه‌ها، نهادهای مدنی و دستگاه‌های اجرایی است.

راهکارهای افزایش تاب‌آوری در فضای تنش‌های منطقه‌ای

وی افزود: در پی افزایش تنش‌ها در حمله آمریکا و رژیم صهیونیستی به ایران، کارشناسان چند اقدام کلیدی را برای ارتقای تاب‌آوری پیشنهاد می‌کنند.

معاون آموزش و پژوهش اورژانس تهران ادامه داد: اولین اقدام مدیریت مصرف اخبار است، به این معنا که از پیگیری مداوم و هیجانی اخبار جنگی پرهیز کنید. دومین اقدام گفت‌وگو و خانوادگی درباره نگرانی‌ها است که باعث کاهش اضطراب کودکان و نوجوانان می‌شود.

مهرشوش گفت: سومین اقدام، تقویت همبستگی اجتماعی فعالیت‌های داوطلبانه و حمایت از گروه‌های آسیب‌پذیر و چهارمین اقدام هم شفافیت اطلاع‌رسانی رسمی و جلوگیری از شکل‌گیری فضای ابهام است. همچنین آموزش مهارت‌های روانی در مدارس و رسانه‌ها نیز باعث آماده‌سازی جامعه برای مواجهه با بحران می‌شود.

معاون آموزش و پژوهش اورژانس تهران ادامه داد: جنگ‌ها و تنش‌های سیاسی علاوه بر آثار اقتصادی و امنیتی، پیامدهای روانی عمیقی نیز به همراه دارند و مدیریت این ابعاد، بخشی از امنیت ملی محسوب می‌شود.

مهرشوش گفت: در شرایط درگیری یا تهدید خارجی، تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

به گفته وی، تاب‌آوری فردی شامل توانایی هر شهروند برای مدیریت استرس، حفظ کارکرد روزمره و حمایت از خانواده است و تاب‌آوری اجتماعی نیز ظرفیت ساختارهای حکمرانی، زیرساخت‌های حیاتی، نظام سلامت و رسانه‌ها برای حفظ ثبات و تداوم خدمات را شامل می‌شود.

تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

تاب‌آوری فردی شامل توانایی هر شهروند برای مدیریت استرس، حفظ کارکرد روزمره و حمایت از خانواده است و تاب‌آوری اجتماعی نیز ظرفیت ساختارهای حکمرانی، زیرساخت‌های حیاتی، نظام سلامت و رسانه‌ها برای حفظ ثبات و تداوم خدمات را شامل می‌شود.

تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

تاب‌آوری فردی شامل توانایی هر شهروند برای مدیریت استرس، حفظ کارکرد روزمره و حمایت از خانواده است و تاب‌آوری اجتماعی نیز ظرفیت ساختارهای حکمرانی، زیرساخت‌های حیاتی، نظام سلامت و رسانه‌ها برای حفظ ثبات و تداوم خدمات را شامل می‌شود.

تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

تاب‌آوری فردی شامل توانایی هر شهروند برای مدیریت استرس، حفظ کارکرد روزمره و حمایت از خانواده است و تاب‌آوری اجتماعی نیز ظرفیت ساختارهای حکمرانی، زیرساخت‌های حیاتی، نظام سلامت و رسانه‌ها برای حفظ ثبات و تداوم خدمات را شامل می‌شود.

تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

تاب‌آوری فردی شامل توانایی هر شهروند برای مدیریت استرس، حفظ کارکرد روزمره و حمایت از خانواده است و تاب‌آوری اجتماعی نیز ظرفیت ساختارهای حکمرانی، زیرساخت‌های حیاتی، نظام سلامت و رسانه‌ها برای حفظ ثبات و تداوم خدمات را شامل می‌شود.

تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

تاب‌آوری فردی شامل توانایی هر شهروند برای مدیریت استرس، حفظ کارکرد روزمره و حمایت از خانواده است و تاب‌آوری اجتماعی نیز ظرفیت ساختارهای حکمرانی، زیرساخت‌های حیاتی، نظام سلامت و رسانه‌ها برای حفظ ثبات و تداوم خدمات را شامل می‌شود.

تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

تاب‌آوری فردی شامل توانایی هر شهروند برای مدیریت استرس، حفظ کارکرد روزمره و حمایت از خانواده است و تاب‌آوری اجتماعی نیز ظرفیت ساختارهای حکمرانی، زیرساخت‌های حیاتی، نظام سلامت و رسانه‌ها برای حفظ ثبات و تداوم خدمات را شامل می‌شود.

تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

تاب‌آوری فردی شامل توانایی هر شهروند برای مدیریت استرس، حفظ کارکرد روزمره و حمایت از خانواده است و تاب‌آوری اجتماعی نیز ظرفیت ساختارهای حکمرانی، زیرساخت‌های حیاتی، نظام سلامت و رسانه‌ها برای حفظ ثبات و تداوم خدمات را شامل می‌شود.

تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

تاب‌آوری فردی شامل توانایی هر شهروند برای مدیریت استرس، حفظ کارکرد روزمره و حمایت از خانواده است و تاب‌آوری اجتماعی نیز ظرفیت ساختارهای حکمرانی، زیرساخت‌های حیاتی، نظام سلامت و رسانه‌ها برای حفظ ثبات و تداوم خدمات را شامل می‌شود.

تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

تاب‌آوری فردی شامل توانایی هر شهروند برای مدیریت استرس، حفظ کارکرد روزمره و حمایت از خانواده است و تاب‌آوری اجتماعی نیز ظرفیت ساختارهای حکمرانی، زیرساخت‌های حیاتی، نظام سلامت و رسانه‌ها برای حفظ ثبات و تداوم خدمات را شامل می‌شود.

تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

تاب‌آوری فردی شامل توانایی هر شهروند برای مدیریت استرس، حفظ کارکرد روزمره و حمایت از خانواده است و تاب‌آوری اجتماعی نیز ظرفیت ساختارهای حکمرانی، زیرساخت‌های حیاتی، نظام سلامت و رسانه‌ها برای حفظ ثبات و تداوم خدمات را شامل می‌شود.



خارجی، تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

به گفته وی، تاب‌آوری فردی شامل توانایی هر شهروند برای مدیریت استرس، حفظ کارکرد روزمره و حمایت از خانواده است و تاب‌آوری اجتماعی نیز ظرفیت ساختارهای حکمرانی، زیرساخت‌های حیاتی، نظام سلامت و رسانه‌ها برای حفظ ثبات و تداوم خدمات را شامل می‌شود.

تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

تاب‌آوری فردی شامل توانایی هر شهروند برای مدیریت استرس، حفظ کارکرد روزمره و حمایت از خانواده است و تاب‌آوری اجتماعی نیز ظرفیت ساختارهای حکمرانی، زیرساخت‌های حیاتی، نظام سلامت و رسانه‌ها برای حفظ ثبات و تداوم خدمات را شامل می‌شود.

تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

تاب‌آوری فردی شامل توانایی هر شهروند برای مدیریت استرس، حفظ کارکرد روزمره و حمایت از خانواده است و تاب‌آوری اجتماعی نیز ظرفیت ساختارهای حکمرانی، زیرساخت‌های حیاتی، نظام سلامت و رسانه‌ها برای حفظ ثبات و تداوم خدمات را شامل می‌شود.

تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

تاب‌آوری فردی شامل توانایی هر شهروند برای مدیریت استرس، حفظ کارکرد روزمره و حمایت از خانواده است و تاب‌آوری اجتماعی نیز ظرفیت ساختارهای حکمرانی، زیرساخت‌های حیاتی، نظام سلامت و رسانه‌ها برای حفظ ثبات و تداوم خدمات را شامل می‌شود.

تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

تاب‌آوری فردی شامل توانایی هر شهروند برای مدیریت استرس، حفظ کارکرد روزمره و حمایت از خانواده است و تاب‌آوری اجتماعی نیز ظرفیت ساختارهای حکمرانی، زیرساخت‌های حیاتی، نظام سلامت و رسانه‌ها برای حفظ ثبات و تداوم خدمات را شامل می‌شود.

تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

تاب‌آوری فردی شامل توانایی هر شهروند برای مدیریت استرس، حفظ کارکرد روزمره و حمایت از خانواده است و تاب‌آوری اجتماعی نیز ظرفیت ساختارهای حکمرانی، زیرساخت‌های حیاتی، نظام سلامت و رسانه‌ها برای حفظ ثبات و تداوم خدمات را شامل می‌شود.

تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

تاب‌آوری فردی شامل توانایی هر شهروند برای مدیریت استرس، حفظ کارکرد روزمره و حمایت از خانواده است و تاب‌آوری اجتماعی نیز ظرفیت ساختارهای حکمرانی، زیرساخت‌های حیاتی، نظام سلامت و رسانه‌ها برای حفظ ثبات و تداوم خدمات را شامل می‌شود.

تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

تاب‌آوری فردی شامل توانایی هر شهروند برای مدیریت استرس، حفظ کارکرد روزمره و حمایت از خانواده است و تاب‌آوری اجتماعی نیز ظرفیت ساختارهای حکمرانی، زیرساخت‌های حیاتی، نظام سلامت و رسانه‌ها برای حفظ ثبات و تداوم خدمات را شامل می‌شود.

تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

تاب‌آوری فردی شامل توانایی هر شهروند برای مدیریت استرس، حفظ کارکرد روزمره و حمایت از خانواده است و تاب‌آوری اجتماعی نیز ظرفیت ساختارهای حکمرانی، زیرساخت‌های حیاتی، نظام سلامت و رسانه‌ها برای حفظ ثبات و تداوم خدمات را شامل می‌شود.

تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

تاب‌آوری فردی شامل توانایی هر شهروند برای مدیریت استرس، حفظ کارکرد روزمره و حمایت از خانواده است و تاب‌آوری اجتماعی نیز ظرفیت ساختارهای حکمرانی، زیرساخت‌های حیاتی، نظام سلامت و رسانه‌ها برای حفظ ثبات و تداوم خدمات را شامل می‌شود.

تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

تاب‌آوری فردی شامل توانایی هر شهروند برای مدیریت استرس، حفظ کارکرد روزمره و حمایت از خانواده است و تاب‌آوری اجتماعی نیز ظرفیت ساختارهای حکمرانی، زیرساخت‌های حیاتی، نظام سلامت و رسانه‌ها برای حفظ ثبات و تداوم خدمات را شامل می‌شود.

تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

تاب‌آوری فردی شامل توانایی هر شهروند برای مدیریت استرس، حفظ کارکرد روزمره و حمایت از خانواده است و تاب‌آوری اجتماعی نیز ظرفیت ساختارهای حکمرانی، زیرساخت‌های حیاتی، نظام سلامت و رسانه‌ها برای حفظ ثبات و تداوم خدمات را شامل می‌شود.

تفاوت میان تاب‌آوری فردی و اجتماعی پررنگ‌تر می‌شود.

هلال احمر در اطلاعیه‌ای اعلام کرد

چگونگی محافظت در برابر باران‌های اسیدی سمی ناشی از انفجار مخازن سوخت

جمعیت هلال احمر در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: انفجار انبارهای نفت باعث ورود حجم انبوهی از ترکیبات سمی هیدروکربن‌ها و اکسیدهای گوگرد و نیتروژن در جو و به ابرها می‌شود که در صورت بارندگی، باران حاصل بسیار خطرناک و دارای خاصیت اسیدی شدید است و می‌تواند باعث سوختگی‌های شیمیایی پوست و آسیب جدی به ریه‌ها شود.

به گزارش ایسنا، جمعیت هلال احمر در اطلاعیه آموزشی به محافظت در برابر باران‌های اسیدی سمی ناشی از انفجار مخازن سوخت تأکید و اعلام کرد: در زمان بارش پس از انفجارهای نفتی، تحت هیچ شرایطی از منزل خارج نشوید و تمام منافذ را با پارچه مرطوب ببوشانید (ذرات

دوده سمی معلق در باران بسیار ریز بوده و به راحتی وارد فضای داخلی می‌شوند).

همچنین اگر در فضای باز غافلگیر شدید، بلافاصله به زیر سقف‌های بتنی یا فلزی پناه ببرید و از پناه گرفتن زیر درختان خودداری کنید (برگ درختان قطرات اسیدی را جمع کرده و به صورت متمرکز و خطرناک‌تر روی شما می‌ریزند).

در صورت تماس باران یا پوست، به هیچ وجه محل را ننالید و فقط با جریان مداوم آب سرد شستشو دهید (مالش باعث نفوذ بیشتر ترکیبات نفتی و اسیدی به منافذ پوست و ایجاد درماتیت شدید می‌شود).

لباس‌هایی که به این باران آغشته شده‌اند را بلافاصله

تغویض کرده و در کیسه در بسته قرار دهید (بخارات برخاسته از لباس خیس می‌تواند باعث مسمومیت تنفسی در فضای بسته خانه شود).

از ماسک‌های فیلتردار (ترجیحاً N۹۵ یا ماسک‌های دارای لایه کربن فعال) استفاده کنید (ماسک‌های پارچه‌ای معمولی در برابر بخارات اسیدی و ذرات معلق نفتی کارایی چندانی ندارند).

از مصرف آب چاه‌های روباز یا مخازن ذخیره آب باران در مناطق نزدیک به انفجار جداً خودداری کنید (نفوذ ترکیبات نفتی و اسید به منابع آب باعث مسمومیت‌های سیستمیک و آسیب به کلیه‌ها می‌شود).

حیوانات خانگی و احشام را به فضای کاملاً سرپوشیده

تغویض کرده و در کیسه در بسته قرار دهید (بخارات برخاسته از لباس خیس می‌تواند باعث مسمومیت تنفسی در فضای بسته خانه شود).

از ماسک‌های فیلتردار (ترجیحاً N۹۵ یا ماسک‌های دارای لایه کربن فعال) استفاده کنید (ماسک‌های پارچه‌ای معمولی در برابر بخارات اسیدی و ذرات معلق نفتی کارایی چندانی ندارند).

از مصرف آب چاه‌های روباز یا مخازن ذخیره آب باران در مناطق نزدیک به انفجار جداً خودداری کنید (نفوذ ترکیبات نفتی و اسید به منابع آب باعث مسمومیت‌های سیستمیک و آسیب به کلیه‌ها می‌شود).

حیوانات خانگی و احشام را به فضای کاملاً سرپوشیده

تغویض کرده و در کیسه در بسته قرار دهید (بخارات برخاسته از لباس خیس می‌تواند باعث مسمومیت تنفسی در فضای بسته خانه شود).

از ماسک‌های فیلتردار (ترجیحاً N۹۵ یا ماسک‌های دارای لایه کربن فعال) استفاده کنید (ماسک‌های پارچه‌ای معمولی در برابر بخارات اسیدی و ذرات معلق نفتی کارایی چندانی ندارند).

از مصرف آب چاه‌های روباز یا مخازن ذخیره آب باران در مناطق نزدیک به انفجار جداً خودداری کنید (نفوذ ترکیبات نفتی و اسید به منابع آب باعث مسمومیت‌های سیستمیک و آسیب به کلیه‌ها می‌شود).

حیوانات خانگی و احشام را به فضای کاملاً سرپوشیده

تغویض کرده و در کیسه در بسته قرار دهید (بخارات برخاسته از لباس خیس می‌تواند باعث مسمومیت تنفسی در فضای بسته خانه شود).

از ماسک‌های فیلتردار (ترجیحاً N۹۵ یا ماسک‌های دارای لایه کربن فعال) استفاده کنید (ماسک‌های پارچه‌ای معمولی در برابر بخارات اسیدی و ذرات معلق نفتی کارایی چندانی ندارند).

از مصرف آب چاه‌های روباز یا مخازن ذخیره آب باران در مناطق نزدیک به انفجار جداً خودداری کنید (نفوذ ترکیبات نفتی و اسید به منابع آب باعث مسمومیت‌های سیستمیک و آسیب به کلیه‌ها می‌شود).

حیوانات خانگی و احشام را به فضای کاملاً سرپوشیده

تغویض کرده و در کیسه در بسته قرار دهید (بخارات برخاسته از لباس خیس می‌تواند باعث مسمومیت تنفسی در فضای بسته خانه شود).

اینفوگراف

هنرمند: آرمین گنجده

داستان مصور

جنگ



فعالیت کارمندان دستگاه‌های اداری در شرایط فعلی

فعالیت کارمندان دستگاه‌های اداری در شرایط فعلی

سازمان اداری و استخدامی کشور در بخشنامه‌ای، نحوه فعالیت کارکنان دولت و استمرار ارائه خدمات عمومی را در شرایط تجاوز آمریکا و رژیم صهیونیستی تا بازگشت کشور به وضعیت عادی ابلاغ کرد

دستگاه‌های موظف به ارائه خدمات

- سازمان امور مالیاتی
- سازمان تأمین اجتماعی

اولویت دورکاری کارکنان دولت

- معلولان
- بانوان باردار
- مادران دارای فرزند معلول
- مادران دارای فرزند زیر ۶ سال
- بیماران قلبی، ریوی و صعب‌العلاج

دستگاه‌های مستثنی از دورکاری

- نهادهای امنیتی، انتظامی و دفاعی
- حمل و نقل عمومی
- بهداشت و درمان
- خدمات شهری
- آتش‌نشانی
- ارتباطات
- انرژی