

افقی:

۱- حسب وظیفه ذاتی و اهداف متعالی بشردوستانه خود در طول یک قرن اخیر در بلایا و حوادث همراه و یاور مردم بوده است
 ۲- برکت سفره- تکرار حرفی- گشاده- درخور و شایسته ۳- گردباد سهمگین که از مخاطرات طبیعی است- بیماری سرطان خون ۴- شمارش کردن- وقفه در خون رسیدن به مغز- نزدیک ترین سیاره به خورشید ۵- انبار کشتی- نوعی التهاب پوستی- روشی برای تصفیه آب نامطمئن در شرایط اضطراری ۶- بازار آبخشی می کند- بله آلمانی- فوق- دومین دو رقمی ۷- بعید- پیروز مسابقه- خارج قسمت ۸- به دو گروه «طبیعی» و «انسان ساخت» تقسیم می شوند و از مباحث مهم آموزش همگانی در جمعیت هلال احمر است- وضعیت لزوم احتیاط در حوادث گوناگون از جمله در بمباران های هوایی ۹- شبکه گسترده جهانی- حرکتی در ژئیمناسوتیک- شهری در آلمان ۱۰- در تعطیلات نوروزی و تابستان بازارش داغ می شود که حضور پایگاه های جمعیت هلال احمر در مسیر، موجب دلگرمی است- نام آور- دخان ۱۱- ستاره پروین- از زیبایی های آسمان- مخفی ۱۲- گونه- قهوه فوری- عامل شایع بیماری های قلبی است ۱۳- صدمه- میوه تازه به بازار آمده- حرف انتخاب ۱۴- خون بها- کالبد- درخت زبان گنجشک- دوتان ۱۵- سفیر- حالت خفگی بر اثر تنفس گازهای سمی که از اقدامات مهم در حوزه کمک های اولیه است.

عمودی:

۱- یک تلاش دسته جمعی است برای آموزش خانواده های ایرانی، برای اینکه در برابر مخاطراتی که آنها را تهدید می کند، آماده شوند- مانند، نظیر- مادر لر ۲- من و شما- از تداول افتاده- بیماری که بدون بستری شدن در بیمارستان معالجه شود ۳- نوعی میمون- چین و چروک پوست- ویتامین محلول در چربی- آسان ۴- دوستی- دریای مشوش و متلاطم که مخاطرات فراوان دارد ۵- قرقاول- وحشی و غیرمتمدن- نوعی خویشاوندی ۶- قوم آتیل- برای اینکه- درخت انگور ۷- از پوشاک مخصوص بانوان- ترنج ۸- بندری دراوگر این- شریف تر ۹- تغار چوبی- کشت اول سال- تاکنون ۱۰- از حروف یونانی- ماه ششم فرنگی- صدای گریه بچه ۱۱- این درد به دلیل انسداد عروق انتقال دهنده خون به قلب است که با استراحت کردن برطرف نمی شود- گوشه ای در دستگاه شور ۱۲- فهرست غذای رستوران- پاکیزه- زیاده روی در مصرف ۱۳- صداقت- پزشکی که دوره تخصصی رامی گذاراند ۱۴- زن گندمگون- خودروی فرانسوی- رزمگاه بوکس ۱۵- بزرگ- ارایه کمک جمعیت هلال احمر به شهروندان آسیب دیده در سوانح مختلف.

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶														

حل جدول شماره ۱۰

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ک	م	ر	ب	ن	د	ا	ی	م	ن	ی				
و	ن	ا	ت	و	ر	ق	د	م						
چ	ا	د	ر	س	ی	م	ا	ب						
پ	ر	ا	ی	ت	ت	و	و	م						
ر	ا	و	ن	د	ش	ک	م	ر	د	ی	ا	ب		
ن	ز	د	ی	ک	ب	م	ا	ن	ی	د	ن	س	ا	
د	ل	ی	و	ش	ب	ا	ن	د	ا	ن	د	ا	ق	
گ	ی	ج	ی	و	ر	و	و	س	ط	ی				
ا	س	ر	ک	۶۵	ف	د	ا	ک	ا	ر	ی			
ن	ر	م	ا	ل	م	ت	ن	ف	ر	گ	ر	گ		
ب	ی	ق	ر	ا	ر	س	ه	ا	م	ی	ر			

هلال ۱۰

رمز جدول: آموزش همگانی

نکاتی که پس از تزریق واکسن کرونا باید رعایت کنیم

چطور ایمن بمانیم؟

این روزها میلیون ها نفر در سراسر دنیا در حال حاضر علیه بیماری کرونا واکسینه شده اند. در کشور ما نیز واکسیناسیون کرونا در گروه های هدف از جمله سالمندان ادامه دارد و پر همین اساس هم باید اطلاعات کافی درباره علایم احتمالی و اقدامات لازم بعد از تزریق واکسن وجود داشته باشد. «شهروند» به همین منظور به ارایه نکاتی درباره کارهایی که باید بعد از تزریق واکسن رعایت کنیم، پرداخته است.

عوارض جانبی احتمالی بعد از زدن واکسن کووید-۱۹

• واکسن کووید-۱۹ به پیشگیری از این بیماری کمک می کند، ولی ممکن است بعد از تزریق واکسن عوارضی داشته باشید که نشان می دهد بدن شما در حال ایجاد محافظت در برابر ویروس است.
 • ممکن است این عوارض در فعالیت های روزمره شما تداخل ایجاد کند. اما خوشبختانه خیلی زود از بین خواهد رفت. در برخی افراد هم زدن واکسن هیچ عوارضی ندارد.

عوارض شایع واکسن

• درد و تورم و قرمزی در محل تزریق.
 • برای قسمت های دیگر بدن تب و لرز، خستگی و درد عضلانی، سردرد و تهوع.

چند توصیه کمی

• اگر درد یا ناراحتی دارید در مورد استفاده از داروهای بدون نیاز به نسخه مثل ایبوپروفن، آسپرین، آنتی هیستامین و استامینوفن با پزشک مشورت کنید، پیش از واکسیناسیون و برای پیشگیری توصیه نمی شود از این داروها استفاده کنید.

• برای کاهش درد و ناراحتی از یک حوله تمیز، خنک و مرطوب روی محل تزریق استفاده کنید.
 • از بازوی خود استفاده کنید و آن را حرکت دهید.
 • برای کاهش ناراحتی ناشی از تب، مایعات به اندازه کافی مصرف کنید و لباس خنک بپوشید.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم

• در اغلب موارد احساس ناراحتی ناشی از درد و تب طبیعی است. در این موارد با پزشک در تماس باشید.

• اگر قرمزی یا درد در محل تزریق بعد از مدت زمان ۲۴ ساعت افزایش پیدا کند.

• اگر عوارض جانبی با گذشت چند روز همچنان از بین نرود.

• به خاطر داشته باشید عوارض جانبی ممکن است روی فعالیت روزمره شما تأثیر بگذارد. اما باید ظرف چند روز از بین برود.

• برای اغلب واکسن های کووید-۱۹ لازم است دو تزریق انجام شود، حتی اگر بعد از تزریق اول دچار عوارض جانبی شدید، تزریق دوم را انجام دهید مگر اینکه تأمین کننده واکسن یا پزشک مانع از انجام این کار شود.
 • بعد از واکسیناسیون مدت زمانی طول می کشد تا ایمنی در بدن شما ایجاد شود.

• واکسن های کووید-۱۹ که نیاز به دو تزریق دارند ممکن است تا حدود دو هفته بعد از تزریق دوم در برابر بیماری، ایمنی ایجاد نکنند. واکسن هایی که یک نوبت تزریق دارند حدود دو هفته بعد از واکسیناسیون ایمنی ایجاد می کنند.

نکات ضروری

• در مورد واکسن کووید-۱۹ اطلاعات همچنان در حال تکمیل است و باید از همه ابزارهای پیشگیری برای جلوگیری از گسترش همه گیری استفاده کنیم.
 • هنگام حضور دیگران بینی و دهان خود را با ماسک بپوشانید.
 • حداقل فاصله ۲ متری از دیگران را رعایت کنید.
 • از حضور در مکان های شلوغ و رفتن به محیط هایی که تهویه مناسب ندارند، پرهیز کنید.
 • مرتب دست های خود را بشویید.

بعد از تزریق حتماً ۲ دقیقه در فضای مناسب تخصیص داده شده بمانید و اگر علایم زود هنگامی داشتید، به نیروهای بهداشتی گزارش دهید. در مورد مراقبت های پس از تزریق هم اگر سوالی دارید از کارشناس محل واکسیناسیون بپرسید.

باید بدانیم که فرد دریافت کننده واکسن کرونا بعد از تزریق واکسن، ناقل بیماری نبوده و نیازی به قرنطینه ندارد. با این حال به هیچ عنوان بعد از تزریق واکسن کرونا، رعایت شیوه نامه های بهداشتی، ماسک زدن و دوری از دورهمی ها را فراموش نکنید. باید توجه کرد که بعد از تزریق دوم واکسن، برای ایجاد ایمنی زمان نیاز است.

گردآورنده: زهرا کیبیری

