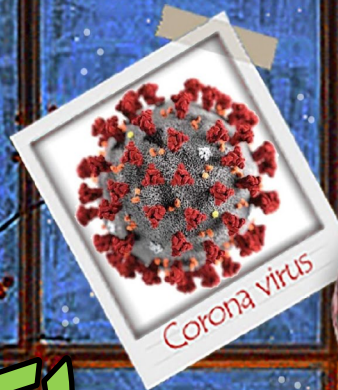


# الفبای سلامت

نشریه بهداشت و سلامت گروه الفبا



کرونا  
پیشگیری، واکسینها  
و راهکارها

شماره ۲

زمستان ۲۱ - ۲۰۲۰

رایگان

با درود و آرزوی سلامتی، دومین شماره نشریه «الفبای سلامت» اطلاعاتی درباره ویروس کرونا، پیشگیری و واکسن را که از منابع معتبر مانند مرکز کنترل بیماریها (سی دی سی) جمع آوری شده، در جهت افزایش آگاهی فارسی زبانان عزیز ارائه می نماید. امیدواریم این اطلاعات مورد استفاده شما قرار گیرد. لطفا ما را از نظرات خود بهره مند سازید.



گروه سلامت یکی از شاخه های سازمان غیر انتفاعی الفبا است که هدف اصلی آن افزایش آگاهی در امور بهداشت و تندرستی می باشد. این گروه شناسایی نیازهای خاص ایرانیان و فارسی زبانان را از اهداف اساسی خود دانسته و در جهت بهبود دانش و معلومات بهزیستی و تندرستی افراد جامعه تلاش می نماید.

گروه سلامت می کوشد تا از راه خدماتی که ارائه می نماید افراد جامعه به درک بهتری از نیازها و مراقبت های پزشکی خود برسند.

این گروه با همکاری پزشکان و کارشناسان، برنامه های آموزشی آنلاین ماهیانه برگزار می نماید. این برنامه ها که در دومین سه شنبه هر ماه اجرا می شود برای عموم آزاد و رایگان است. در این جلسات در مورد پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری های رایج در گروه های مختلف سنی بحث و گفتگو می شود. نخستین جلسه از این مجموعه در ماه نوامبر، در مورد بیمه ها و خدمات درمانی و سرویس های متفرقه درمانی بود.

زمان و موضوع دو سخنرانی آینده را در زیر مشاهده نمایید. جهت اطلاعات بیشتر در مورد برنامه های آینده به تارنمای ما به آدرس [alefbagroup.org](http://alefbagroup.org) مراجعه نمایید. در صورت تمایل به تماس با ما لطفا به آدرس [health@alefbagroup.org](mailto:health@alefbagroup.org) ایمیل بفرستید.

**سخنرانی دوم: سه شنبه ۸ دسامبر ساعت ۷:۰۰ شب**  
**موضوع: بیماری کرونا، درمان های جدید و واکسنها**

**سخنرانی سوم: سه شنبه ۱۲ ژانویه ساعت ۷:۰۰ شب**  
**موضوع: اضطراب و افسردگی**

## کووید - 19 چیست؟



ویروس کرونا (کووید-۱۹) نوعی ویروس جدید است که از فردی به فرد دیگر منتقل می شود و در حال حاضر در ایالات متحده و بیشتر کشورهای جهان وجود دارد. این ویروس به راحتی گسترش می یابد و در برخی از افراد (به ویژه افراد بالای ۶۰ سال یا با سیستم ایمنی ضعیف) ممکن است بیماری شدید یا ذات الریه ایجاد کند.

تصور می شود که کووید-۱۹ عمدتاً از طریق تماس نزدیک فرد به فرد گسترش می یابد. برخی از افراد حتی ممکن است بدون داشتن هیچگونه علامتی، ویروس را گسترش دهند.

کووید-۱۹ ممکن است با لمس سطح یا جسم آلوده به ویروس، به دست و سپس به دهان، بینی یا چشم فرد، منتقل شود. هرچند که اصلی ترین راه انتشار این ویروس اینگونه نیست.

### چگونه می توانیم از خود در برابر عفونت کووید-۱۹ محافظت کنیم؟

موارد زیر می توانند در محافظت از شما و دیگران مفید باشند:

- دستها را (در صورت عدم استفاده از ضد عفونی کننده دست) حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید. سفرهای غیر ضروری خارج از خانه را محدود کنید و تماس با کسانی که با شما زندگی نمی کنند را به حداقل برسانید.
- در خارج از خانه، حداقل ۶ فوت از دیگران فاصله داشته باشید.
- بیرون از خانه، از ماسک استفاده کنید تا دهان و بینی شما را بپوشاند.
- از لمس چشم، بینی یا دهان با دست های شسته نشده خودداری کنید.
- از افراد بیمار دوری کنید و اگر بیمار هستید یا علامت بیماری از خود نشان می دهید در خانه بمانید.
- از حضور در اجتماعات گروهی و فضاهای کم تهویه خودداری کنید.
- تعاملات باید تا حد امکان کمتر، کوتاهتر و ایمن تر باشند.
- هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را با دستمال یا آستین بپوشانید.
- اگر باید سفر کنید، آخرین "هشدارهای سفر" کووید-۱۹ را بررسی کنید و راهنمایی های بهداشتی "مرکز کنترل بیماریها" (CDC) را دنبال کنید.

## روشهای انتخاب، استفاده و تمیز کردن ماسک

- مرکز کنترل بیماریها (CDC) توصیه می‌کند که در اماکن عمومی، مجالس، مهمانی‌ها و هر جایی که در کنار دیگران هستید ماسک بزنید.
- برای پیشگیری از شیوع بیماری، از ماسکهای دو لایه استفاده کنید.
- ماسک را روی بینی و دهان خود قرار داده و آن را زیر چانه محکم کنید.
- ماسک برای استفاده افراد ۲ سال به بالا می‌باشد.
- ماسک برای کودکان زیر ۲ سال، کسانی که مشکل تنفسی دارند و افرادی که نمی‌توانند ماسک را به راحتی بردارند، مناسب نیست.
- از ماسک‌هایی که مخصوص "کادر درمان" است استفاده نکنید.
- استفاده از محافظ صورت به تنهایی کافی نمی‌باشد.
- کیفیت و بازدهی ماسک‌های مختلف و محافظهای صورت همچنان در حال بررسی است.

## چطور یک ماسک مناسب را انتخاب کنید



همیشه به موارد زیر دقت کنید:

- محافظ صورت باید حداقل پوششی دو لایه داشته باشد.
- تا حد امکان برای بچه‌ها ماسک مناسبی پیدا کنید که اندازه صورتشان باشد.
- اگر عینک می‌زنید ماسک شما باید کاملاً روی بینی قرار گیرد تا باعث بخار گرفتگی عینک نشود.



## مشخصات یک ماسک نامناسب

ماسکهایی با پارچه های ضخیم  
و نامناسب که تنفس را سخت می کنند



ماسکهایی که دریچه بازدم دارند



ماسک تنفسی یا N95



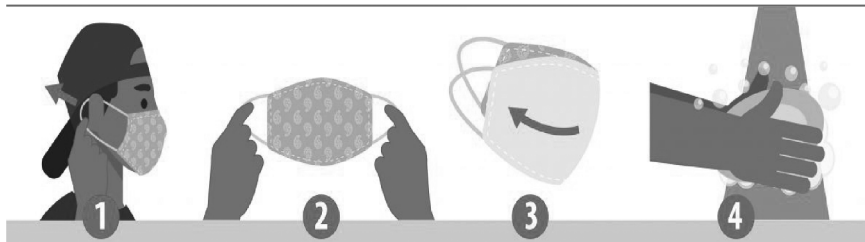
## روش استفاده درست از ماسک

- برای محافظت بیشتر، ماسک خود را صحیح بزنید و در تمام مدت و بطور مداوم از آن استفاده کنید (گذاشتن و برداشتن ماسک سبب آلوده شدن آن میشود و آسیب پذیری را افزایش می دهد).
- پیش از گذاشتن ماسک، دست خود را بشویید.
- هنگام استفاده از ماسک، سطوح آن را لمس نکنید.
- ماسک خود را دور گردن نگذارید.
- ماسک را زیر بینی نگذارید. ماسک را فقط روی بینی قرار دهید.
- ماسک را از گوش خود به یک طرف آویزان نکنید.
- ماسک را زیر چانه یا دور دست خود نگذارید.



## روش درست برداشتن ماسک

- با دقت گره پشت سر را باز کرده یا بند پشت گوش را بردارید.
- فقط به بندهای ماسک دست بزنید.
- دو طرف خارجی ماسک را روی هم بگذارید و دو لا (تا) کنید.
- وقتی ماسک را بر می دارید، به چشم و دهان خود دست نزنید.
- پس از برداشتن ماسک، دست خود را بشویید.



طرز تمیز کردن ماسک:

ماسک پارچه ای را می‌توانید با مایع لباسشویی و با آب داغ بشویید.

## علائم کووید-۱۹

علائم متداول عبارتند از تب، سرفه و تنگی نفس. علائم دیگر ممکن است به صورت لرز، درد ماهیچه، سردرد، خشکی گلو و از بین رفتن حس بویایی یا چشایی بروز کنند.

## از کجا بدانیم در معرض ویروس کرونا قرار گرفته‌ایم؟

شما ممکن است از طریق ارتباط مستقیم با ترشحات بیمار مبتلا به کووید-۱۹ در معرض ویروس قرار بگیرید (از طریق سرفه، عطسه، بوسیدن، ظروف غذایی مشترک و غیره). معمولاً افراد از طریق اعضای خانواده یا ارتباط نزدیک با اشخاص دیگر در معرض ویروس قرار می‌گیرند. ارتباط نزدیک یعنی حداقل به مدت ۱۵ دقیقه در فاصله‌ای کمتر از ۶ فوت (۲ متر) از فرد مبتلا قرار بگیرید. بعضی از افراد حتی بدون آگاهی از اینکه در معرض ویروس قرار گرفته‌اند به بیماری کووید-۱۹ مبتلا می‌شوند.

## مشارکت در مصاحبه "شبکه بهداشت"

اگر شخص مبتلا به کووید-۱۹ به مسئولان شبکه بهداشت اطلاع دهد که در روزهای گذشته با شما در تماس بوده، مسئولان از طریق تماس تلفنی یا ارسال پیامک با شما تماس خواهند گرفت. طی این صحبت، آنها، به شما کمک خواهند کرد که نسبت به اقدامات مورد نیاز و خدمات موجود، آگاهی پیدا کنید. نام شخص بیمار اعلام نخواهد شد.

در صورتیکه شما بعداً بیمار شوید، درباره افرادی که با شما در تماس نزدیک بوده‌اند سوال خواهند کرد تا بتوانند به آنها اطلاعات لازم را بدهند. در این مورد، نام شما هم اعلام نخواهد شد.



## چند پرسش و پاسخ مربوط به کووید-۱۹

من با فرد مبتلا به کووید-۱۹ تماس نزدیک داشته‌ام ولی بیمار نیستم. چه باید بکنم؟

شما باید دور از دیگران در منزل بمانید. به مدت ۱۴ روز بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد مبتلا، دائماً به علائم تب، سرفه و نفس تنگی توجه کنید. به محل کار یا مدرسه خود نروید و از اماکن عمومی به مدت ۱۴ روز دوری کنید (قرنطینه فردی).

من با فردی مبتلا به کووید-۱۹ تماس نزدیک داشتم و الان بیمار شده‌ام. چه باید بکنم؟

اگر در معرض کووید-۱۹ قرار گرفته‌اید و علائم بیماری در شما بروز کرده است، شما باید در خانه بمانید و از افراد دیگر، حتی اعضای خانواده خود دوری کنید (عزلت انفرادی)، حتی اگر علائم بسیار خفیفی دارید. برای انجام آزمایش با مرکز درمانی خود تماس بگیرید. به آنها اطلاع دهید که با شخص مبتلا به کووید-۱۹ در تماس نزدیک بوده‌اید و الان بیمار هستید.

برای چه مدت باید خود را قرنطینه کنم؟

۱) اگر درباره ابتلا به کووید-۱۹ مطمئن نیستید ولی علائم بیماری را دارید، زمانی می‌توانید به قرنطینه خود پایان دهید که:

- به مدت ۲۴ ساعت بدون استفاده از دارو، تب نداشته باشید
- و علائم بیماری در شما بهبود یافته باشند
- و حداقل ۱۰ روز از زمان بروز اولین نشانه‌ها گذشته باشد.

۲) اگر آزمایش کووید-۱۹ شما مثبت شده ولی هیچکدام از علائم بیماری را نداشته‌اید شما زمانی می‌توانید قرنطینه را خاتمه دهید که:

- حداقل ۱۰ روز از زمان اولین آزمایش مثبت کووید-۱۹ گذشته باشد.
- و هیچ بیماری زمینه‌ای نداشته باشید.

اطلاعات بیشتر در لینک زیر در دسترس می‌باشد:

<https://www.doh.wa.gov/Emergencies/COVID19>

## چه تفاوتی بین قرنطینه و عزلت وجود دارد؟

عزلت یعنی شما علائم کووید-۱۹ را دارید یا آزمایش شما برای کووید-۱۹ مثبت شده است. معنی عزلت این است که باید در خانه بمانید. حتی با اعضای خانواده هیچ تماسی نداشته باشید تا زمان توصیه شده سپری شود و از انتقال بیماری به دیگران جلوگیری شود.

قرنطینه یعنی شما در معرض کووید-۱۹ قرار گرفته اید ولی از ابتلا به بیماری مطمئن نیستید. شما باید در خانه بمانید و از تماس با دیگران دوری کنید تا زمان توصیه شده برای اطمینان سپری شود.

در صورت مثبت شدن آزمایش کووید-۱۹ یا بروز علائم، قرنطینه، تبدیل به عزلت خواهد شد.

خطر ابتلا به کووید-۱۹ هیچ ارتباطی به نژاد، قومیت و ملیت ندارد. اطلاعات خود را با دیگران به اشتراک بگذارید تا از گسترش شایعات و اطلاعات غلط جلوگیری کنید.

## منابع و اطلاعات بیشتر درباره کووید-۱۹

اگر سوالی مربوط به کووید-۱۹ دارید با تلفن مستقیم 1-800-525-0127 تماس بگیرید و دکمه # را فشار دهید. برای استفاده از خدمات مترجم، پس از برقراری ارتباط، زبان خود را بگویید. زمان تماس با خط مستقیم از ساعت ۶ صبح تا ۱۰ شب طی روزهای دوشنبه تا جمعه و از ساعت ۸ صبح تا ۶ بعدازظهر روزهای شنبه و یکشنبه می‌باشد.

برای کسب اطلاع از وضعیت سلامتی خود یا نتایج آزمایش کووید-۱۹ با مرکز خدمات درمانی شخصی خود تماس بگیرید.



## روش مراقبت از فرد مبتلا به کرونا (خودتان یا دیگران)



بیشتر کسانی که به کرونا مبتلا می شوند، بیماری خفیف دارند و می توانند بدون نیاز به کمک پزشک، در خانه بهبود یابند. نشانه های این بیماری شامل سرفه، مشکل تنفسی یا نفس تنگی و حداقل دو مورد از موارد زیر است: تب، لرز، لرزش های مکرر بدن همراه با احساس سرما، درد ماهیچه ای، سردرد، گلودرد، از دست دادن حس چشایی یا بویایی.

توجه کنید که این لیست شامل همه نشانه های موجود نیست.

**اگر شما یا یکی از افراد خانواده، نشانه های بیماری کووید-۱۹ را دارید، به موارد زیر توجه کنید:**

- در صورت نیاز، راهنمایی پزشکی درخواست کنید.
- از طریق تلفن با پزشک خود یا مرکز مشاوره پرستاری تماس بگیرید، به ویژه اگر فرد بیمار، ۶۰ سال یا بیشتر سن داشته باشد یا به دلیل وضعیت خاص پزشکی مانند بیماری قند، بیماری قلبی، بیماری ریوی یا ضعف دستگاه ایمنی، در معرض تشدید بیماری قرار داشته باشد.
- چنانچه ساکن ایالت واشنگتن هستید و پزشک معالج مشخصی ندارید، بین ساعت ۸ صبح تا ۷ بعدازظهر با مرکز تلفنی کووید-۱۹ King County با شماره تلفن 206-477-3977 تماس بگیرید.
- به نشانه های بیماری توجه کنید. چنانچه علائم شدیدتر شدند، برای دریافت کمک با یک پزشک تماس بگیرید.
- آماده باشید تا در صورت نیاز، کمک فوری بگیرید. چنانچه یکی از نشانه های زیر را در فرد بیمار مشاهده کردید با شماره 911 (اورژانس) تماس بگیرید:

○ مشکل در هنگام تنفس

○ درد یا فشار ماندگار در قفسه سینه

○ کبودی رنگ لب ها یا صورت

○ گیجی نامعمول یا عدم توان پاسخگویی

- اگر برای پیدا کردن پزشک یا گرفتن بیمه درمانی به کمک نیاز دارید با تلفن 1-800-756-5437 یا 1-800-322-2588 تماس بگیرید.

### چگونه کار خود را ساده کنید؟

- مسئولیت مراقبت از بیمار را فقط به یکی از افراد خانواده بسپارید.
- از کافی بودن میزان استراحت فرد بیمار اطمینان حاصل کنید.
- برای تب، گلودرد و ناراحتی عمومی، از داروهای بدون نسخه استفاده کنید (برای استفاده از این داروها از دستور پزشک خود پیروی کنید).



## از کم آبی بپرهیزید.

- فرد بیمار را به نوشیدن مایعات (آب، عصاره گوشت یا سبزیجات، دمنوش های گیاهی، آمیوه ها، و مانند آنها) تشویق کنید.
  - روزی چند مرتبه، هر بار میزان اندکی نوشیدنی به بیمار بدهید، حتی اگر احساس تشنگی نکند.
  - اگر فرد بیمار، غذای جامد نمی خورد، باید مایعاتی که می خورد، دارای مقداری نمک و شکر باشند. عصاره گوشت یا سبزیجات، نوشیدنی های ورزشی (به صورت رقیق شده به میزان مساوی با همان مقدار آب).
  - فرد بیمار به هیچوجه نباید نوشیدنی های الکلی، کافئین دار یا رژیمی مصرف کند. همچنین مصرف دخانیات برای بیمار ممنوع است.
- به نشانه های کم آبی دقت کنید. فردی که دچار کم آبی است، احتمالاً:**
- دچار ضعف یا عدم هوشیاری است (در صورت عدم هوشیاری بیمار با 911 تماس بگیرید).
  - دهان یا زبانش خشک است.
  - میزان ادرارش کم و رنگ آن تیره است.

### مراقب کم آبی باشید.

لایه هایی از پوست را با ملایمت، برای یک لحظه میان دو انگشت شست و سبابه کمی بکشید و بعد رها کنید (در مورد بچه ها، بهتر است پوست شکم و درمورد بزرگسالان، پوست بخش بالایی قفسه سینه باشد). معمولاً پوست بلافاصله صاف می شود و به حالت اولیه برمی گردد. اگر بیمار دچار کم آبی باشد، پوست کشیده شده، یکی دو ثانیه به همان حالت می ماند و فوراً به حالت اول بر نمی گردد.

### اگر بیمار دچار کم آبی است:

- طی ۴ ساعت جرعه جرعه یا با قاشق، تا جایی که می توانید به بیمار مایعات بدهید.
- در صورت بهبود، میزان ادرار بیمار باید بیشتر و رنگ آن روشن تر شود.
- در صورت عدم بهبود کم آبی، با پزشک تماس بگیرید.





### جلوگیری از شیوع کووید-۱۹ در خانه

- فرد مبتلا به کووید-۱۹ باید در خانه بماند، مگر برای مراجعه به پزشک یا مراکز درمانی.
- پیش از مراجعه به پزشک، با مطب او تماس بگیرید.
- در صورت امکان، اتاق خواب و دستشویی فرد بیمار را جدا کنید. اگر امکان ندارد، سعی کنید در زمان بیداری و همینطور موقع خوابیدن، فاصله ۲ متر را رعایت کنید.
- پرستار یا فرد مراقبت کننده از بیمار باید، موقع مراقبت از بیمار، از ماسک و دستکش پارچه ای استفاده کند. زمانی که پرستار و بیمار نزدیک هم هستند، هر دو باید ماسک داشته باشند. از سرپوش یا هر پارچه دیگری هم که دهان و بینی را بپوشاند، می توان استفاده کرد.
- هر روز سطوح خانه را تمیز کنید. برای این کار ابتدا از آب و صابون یا مواد شوینده خانگی و سپس از مواد ضدعفونی کننده استفاده کنید. اگر مواد ضدعفونی کننده در اختیار ندارید، حوله کاغذی آغشته به الکل (۶۰ درصد به بالا) برای از بین بردن ویروس کافی است.
- لباس ها را کاملا بشویید. از تماس لباس های شسته شده با بدن یا لباس خود پرهیز کنید. دست های خود را بلافاصله پس از جا به جا کردن لباس های شسته شده بشویید.
- همه افراد داخل خانه باید موقع سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را بپوشانند.
- دست های خود را چندین بار در روز و هر بار به طور کامل (با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه) بشویید.
- به هیچوجه از وسایل شخصی دیگران مانند بشقاب، حوله، وسایل خواب و غیره استفاده نکنید.

## نکته هایی که باید در مورد واکسن های کووید-۱۹ بدانید.

- اطمینان از ایمنی واکسن های کووید-۱۹ بسیار مهم است. "سیستم ایمنی واکسن" در ایالات متحده تضمین می کند که همه واکسن ها تا حد ممکن ایمن باشند.
- مرکز کنترل بیماریها (CDC) با سازمانهای همکار خود از جمله انجمن های "مراقبت های بهداشتی"، بر روی برنامه های واکسیناسیون کووید-۱۹ کار می کند. مرکز کنترل بیماریها، با اداره بهداشت عمومی تمامی ایالتها در تماس است و بر اساس نیازهای هر ایالت، برنامه ریزی ویژه انجام می دهد.
- در حال حاضر واکسن کووید-۱۹، برای اخذ "مجوز استفاده ضروری" از سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) تحت بررسی می باشد.
- ممکن است قبل از پایان سال ۲۰۲۰ تعداد محدودی واکسن کووید-۱۹ تهیه شود و در هفته ها و ماه های بعدی به طور مداوم تولید آن افزایش می یابد.
- هدف این است که دسترسی به واکسن برای همگان مقدور باشد. طبق این برنامه، واکسیناسیون، از طریق مراکز مختلف از جمله مطب پزشکان، داروخانه ها، بیمارستان ها و مراکز بهداشتی فدرال انجام خواهد شد.
- در حال حاضر، واکسن کووید-۱۹ برای خانمهای باردار و کودکان توصیه نشده است.
- تلاش بر این است که پرداخت هزینه، مانعی برای واکسیناسیون همگانی کووید-۱۹ نباشد. این مبلغ توسط شرکتهای بیمه یا برای مراجعین بدون بیمه توسط "صندوق امداد خدمات بهداشتی" پرداخت خواهد شد.
- مرکز کنترل بیماریها (CDC) همواره اطلاعات دقیقی در زمینه دستاوردهای جدید درباره واکسن های کووید-۱۹، در سایت خود قرار می دهد.





منابع برای اطلاعات بیشتر

[www.parenthelp123.org/family-health-hotline](http://www.parenthelp123.org/family-health-hotline)

اگر بیمار شدم چه باید بکنم؟

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html)

اگر فرزندم بیمار شود چه باید بکنم؟

[kingcounty.gov/depts/health/communicable-diseases/disease-control/novel-coronavirus/for-parents.aspx](http://kingcounty.gov/depts/health/communicable-diseases/disease-control/novel-coronavirus/for-parents.aspx)



مخاطبه دیدار نزدیک است

## مهمترین واکسنهای در دست بررسی در مراکز مختلف (منبع: بی بی سی فارسی)

مهمترین واکسنهای کرونا که به مرحله تولید رسیده اند یا در آستانه تولید هستند

سازنده	کشور	توضیح	مشتربان
فایزر و بیوان تک	آمریکا و آلمان	مرحله آخر آزمایش انسانی، سازندگان می‌گویند بر اساس نتایج اولیه واکسن کارایی بیش از نود درصد داشته، عوارض جانبی جدی گزارش نشده، در صدد گرفتن مجوز اضطراری برای استفاده در آمریکا در چند هفته آینده	آمریکا، بریتانیا، اتحادیه اروپا کانادا و ژاپن
مدرنا	آمریکا	مرحله آخر آزمایش انسانی، مدرنا میگوید بر اساس نتایج اولیه، واکسن نزدیک به ۹۵ درصد کارایی داشته است	آمریکا، اتحادیه اروپا، ژاپن و کانادا
جانسون و جانسون	آمریکا	مرحله نهایی آزمایش انسانی پس از وقفه ای کوتاه برای بررسی بیماری یک داوطلب از سر گرفته شده است. نتایج در پایان سال ۲۰۲۰ یا اوایل ۲۰۲۱	آمریکا، بریتانیا، اتحادیه اروپا، کانادا و ژاپن
استرازنکا و دانشگاه آکسفورد	بریتانیا- سوئد	مرحله نهایی آزمایش انسانی پس از وقفه ای کوتاه برای بررسی بیماری یک داوطلب از سر گرفته شده است. نتایج در پایان سال ۲۰۲۰	پانزده کشور یا شرکت از جمله آمریکا، بریتانیا، اتحادیه اروپا، ژاپن، کانادا، بنگلادش و موسسه سرم سازی هند
سینواک بیوتک	چین	مرحله نهایی آزمایش انسانی در برزیل، ترکیه و اندونزی، کار آزمایی در برزیل پس از وقفه ای کوتاه برای بررسی مرگ یک داوطلب در برزیل از سر گرفته شده است. نتایج اولیه تا چند هفته دیگر با مجوز اضطراری در تابستان، در چین و سیه استفاده شد. اندونزی آماده واکسیناسیون وسیع می شود	چین، برزیل، اندونزی و ترکیه
موسسه تحقیقاتی گامالیا	روسیه	سازنده می‌گوید واکسن ۹۲ درصد کارایی داشته، واکسیناسیون وسیع در روسیه	ده کشور از جمله روسیه، هند، عربستان، آرژانتین و برزیل
کنسینوبیولوژیکیس	چین	مرحله نهایی آزمایش انسانی در پاکستان، مکزیک آماده آزمایش انسانی می شود، برای استفاده در ارتش چین مجوز گرفته است	چین، پاکستان، مکزیک
گروه سینوفارم	چین	مرحله نهایی آزمایش انسانی در چین، برزیل و بحرین، نتایج هنوز اعلام نشده اما سازنده می‌گوید بهتر از انتظار بوده، امارات به آن مجوز اضطراری داده	چین، برزیل و بحرین و امارات





الفبا یک سازمان غیرانتفاعی ایرانی در ایالت واشنگتن است و فعالیتهای فرهنگی و اجتماعی زیر را که هر یک مانند «حرفی» از این «الفبا» است شامل می‌شود:



**رادیو ایران‌شهر** یک رادیوی اینترنتی است که در سال ۲۰۰۵ با نام «رادیو کالج پارک» آغاز به کار نمود و در سال ۲۰۱۸ به «رادیو ایران‌شهر» تغییر نام داد. این رادیو هم اکنون توسط همکاران علاقمند به صورت هفتگی برنامه تولید می‌نماید.



**گروه کر ایرانی سیاتل** در سال ۲۰۱۴ آغاز به کار نموده و تا کنون در مناسبت‌های مختلفی از جمله جشن‌های ایرانی و نیز فستیوال‌ها اجرا داشته است. این گروه با رهبری افشین سپهری و همراهی خوانندگان، نوازندگان و رقصندگان محلی برنامه اجرا می‌کند.



**کنکاش** یک گروه گفتگو و تبادل اندیشه است که در نشست‌های ماهیانه، موضوعات مورد علاقه شرکت‌کنندگان را به بحث می‌گذارد. کنکاش که از سال ۲۰۱۸ فعالیت خود را آغاز نموده همچنین جلسات آموزشی عمومی برگزار می‌نماید.



**انجمن خرد** شامل خدماتی برای سالمندان عزیز است. این خدمات هم‌اکنون شامل جلسات آنلاین هفتگی می‌باشد. امیدواریم با همکاری خانواده شرکت‌کنندگان و سایر داوطلبین بتوانیم فعالیتهای این انجمن را گسترش دهیم.



**چاشنی** مجموعه گردهمایی‌های علاقمندان هنر آشپزی است که در آن علاوه بر آموزش و لذت بردن از غذاهای ایرانی و محلی، خدماتی نیز به جامعه بزرگ‌تر در ایالت واشنگتن ارائه می‌شود. تهیه ماهیانه شام برای بی‌خانمانهای شهر سیاتل نمونه‌ای از این خدمات است.



**روابط عمومی الفبا** به منظور سازماندهی بهتر در رساندن اخبار الفبا به گوش مخاطبان و گردآوری بازخورد از ایشان در جهت بهبود کیفیت برنامه‌های آینده تشکیل شده است.



**سلامت:** معرفی در صفحه ۱

**ما را در فیسبوک، اینستاگرام و تلگرام دنبال نمایید.**

گروه سلامت سازمان الفبا برگزار می نماید



مجموع سخنرانیهای آنلاین با موضوع بهداشت و سلامت  
ارائه توسط متخصصین این رشته

# دومین سه شنبه هر ماه ساعت هفت شب

موضوع سخنرانیها:

آشنایی با علایم بیماری های قند، قلب و عروق

معرفی آزمایشهای جدید ژنتیک

پیشگیری و تشخیص برخی سرطانها

بیماریهای اعصاب و روان، فراموشی، افسردگی و اضطراب

و دیگر مباحث بسیار مفید

جلسات رایگان و برای عموم آزاد می باشند.  
جهت اطلاعات بیشتر به آدرس های زیر مراجعه نمایید:

تارنما: [www.alefbagroup.org](http://www.alefbagroup.org)

فیسبوک، اینستاگرام و تلگرام: Alefba Group

Sponsored by  
Pacific Hospital Preservation & Development Authority (PHPDA)  
Group Health Foundation