ایلام سلامت

سال ۶، شماره ۶۴،مرداد ماه۹۴

خـــــبر

وسایل حفاظت فردی را برای حفظ سلامت در حین کار استفاده نمایید

کارشناس مسئول واحد بهداشت حرفه ای بیمارستان امام خمینی (ره) ایلام گفت: وسایل حفاظت فردی مانند دستکش، ماسک، گان، عینک محافظ و محافظ صورت را برای حفظ سلامت خود درحین کار در بیمارستان ها و مراکز درمانی استفاده نمایید. ایناس رضایی در گفتگو با خبرنگار وب دا در خصوص استفاده از وسایل حفاظت فردی در محل کار عنوان کرد: استفاده از این وسایل احتمال عفونت را کاهش می دهند ولی این احتمال را کاملا از بین نمی برند و باید بدانیم که جایگزین اصلیترین جزء کنترل عفونت (شستن دست) نمی شوند بنابراین فقط در صورتیکه درست استفاده شوند موثرند.

وی در مورد این مطلب که چه کسانی باید از وسایل حفاظت فردی استفاده نمایند، افزود:تمام کسانیکه با بیمار بستری در اتاق ایزوله در تماسند و پزشکان، پرستاران، کارکنان رادیولوژی، آزمایشگاه، خدمات، خانواده و...نیز از این قائده مستثنی نیستند.

کارشناس مسئول واحد بهداشت حرفه ای بیمارستان امام خمینی (ره) ایلام با اشاره به اینکه یکی از ابزار حفاظت فردی استفاده از دستکش می باشد، ابراز داشت: دستکش باید مچ آستین گان را بپوشاند و فقط یکبار استفاده گردد. در صورت پارگی و آلودگی قابل مشاهده تعویض گردیده و بین هر بار انجام مراقبت از بیماری که حامل میکروارگانیسم هاست، تعویض شود.وی تصریح کرد: پس از استفاده و پیش از ارائه مراقبت به بیمار دیگر، باید خارج و بلافاصله دستها شسته شود تا از انتقال میکروارگانیسم ها به محیط یا سایر بیماران جلوگیری شود.

رضایی ادامه داد:ماسک به عنوان یکی دیگر از ابزار و وسایل حفاظت فردی برای حفاظت از غشای مخاطی بینی و دهان در طی انجام پروسیجرهایی که احتمال پاشیدن خون مایعات و ترشحات بدن وجود دارد، لازم است استفاده شود. ماسک باید روی بینی، دهان و چانه را بپوشاند و بوسیله بند یا کش پشت سر بسته شود و در صورت مرطوب شدن تعویض گردد.همچنین ماسک را هرگز به گردن آویزان نکنید و پس از استفاده از آن دستها را بشویید و پس از استفاده نیز معدوم گردد.

کارشناس مسئول واحد بهداشت حرفه ای بیمارستان امام خمینی (ره) ایلام بیان داشت: لباس اتاق عمل(گان) نیز یکی دیگر از وسایلی است که برای حفاظت از پوست و جلوگیری از آلوده شدن لباسها طی انجام پروسیجرهایی که احتمال پاشیده شدن خون یا ترشحات بدن وجود دارد،استفاده می شود. این لباس باید تمیز و غیر استریل استفاده گردد. نوع انتخاب شده آن بستگی به میزان مایعی که احتمال مواجهه با آن می رود دارد و باید، یکبار مصرف و یا از جنس قابل شستشو باشد.

وی در ادامه این بحث خاطر نشان کرد: این وسیله حفاظت فردی باید یقه بسته باشد (یقه باز و یقه هفت نباشد) و اندازه آن باید مناسب باشد و نواحی مورد نیاز بدن را بپوشاند.(بلندی آن باید تا زیر زانو باشد). باید ضداب باشد و در غیر این صورت باید یک پیش بند پلاستیکی روی آن پوشیده شود و در صورت آلودگی قابل مشاهده بلافاصله تعویض شود. بهتر است بعد از استفاده گان را معدوم نمود و یا اگر قابل شستشو است به طریق مناسبی بدون پراکنده شدن آلودگی، به رختشوی خانه فرستاده شده و سپس دستها شسته شوند.

رضایی اضافه نمود: صرفنظر از تشخیص بیماری، زمانیکه خطر آلودگی چشمها و ملتحمه وجوددارد باید از عینک محافظ/ محافظ صورت استفاده گردد. در مواقعی همچون احتمال ترشح خون یا مایعات بدن، هنگام انجام پروسیجرهای تولیدکننده آئروسل، هنگام ارائه مراقبت و در تماس نزدیک با بیماری که دچار علائم حاد تنفسی است (مانندسرفه و عطسه) و هنگام کار در فاصله یک متری و یا کمتر با فرد مبتلا به بیماری حاد تنفسی استفاده گردد.

کارگاه آموزشی مبارزه با مواد مخدر و آسیب‌های اجتماعی در شهرستان سیروان برگزار شد

کارگاه آموزشی مبارزه با مواد مخدر و آسیب های اجتماعی به همت واحد بهداشت روان شبکه بهداشت و درمان شهرستان سیروان جهت کارآموزان فنی و حرفه ای کارزان از توابع این شهرستان با هدف آموزش و پیشگیری از معضل خانمان سوز اعتیاد برگزار شد.

به گزارش خبرنگار وب دا، کارشناس مسئول واحد بهداشت روان شبکه بهداشت و درمان شهرستان سیروان در خصوص پدیده شوم اعتیاد در جامعه گفت: گسترش اعتیاد تهدیدی جدی برای جوانان است و همین امر دقت نظر ویژه ای را برای جلوگیری از گسترش و توقف این پدیده شوم طلب می کند که آموزش می تواند نقش موثری در پیشگیری و مبارزه با این معضل اجتماعی باشد.

سوادبه شیره بند افزود: با توجه به اینکه امروز اعتیاد به مواد مخدر از مهمترین آسیب های اجتماعی است که جوامع با آن درگیر هستند برگزاری کارگاه های آموزشی با هدف ارتقاء سطح آگاهی و آموزش در زمینه شناخت آسیب های مصرف مواد مخدر می تواند همگان رادرمقابل این بلای خانمان سوز نجات دهد.

وی یادآور شد: هدف از تشکیل اینگونه کارگاهها اطلاع رسانی و آگاه سازی اقشار مختلف جامعه خصوصاً نوجوانان و جوانان به صورت تخصصی در خصوص عوارض، پیامدها و تبعات سوء مصرف مواد مخدر می باشد.

کارشناس مسئول واحد بهداشت روان شبکه بهداشت و درمان شهرستان سیروان بیان کرد: بناتوجه به اینکه امروز اعتیاد به مواد مخدر از مهم ترین آسیب های اجتماعی است که جوامع با آن درگیر هستند برگزاری کارگاههای آموزشی باهدف ارتقاء سطح آگاهی و آموزش در زمینه شناخت آسیب های مصرف مواد مخدر می تواند به پیشگیری از ابتلای به این بلای خانمان سوز کمک نماید.

مراسم تودیع و معارفه روسای اسبق و جدید بیمارستان شهید مصطفی خمینی ایلام برگزار شد

مراسم تودیع و معارفه روسای اسبق و جدید بیمارستان شهید مصطفی خمینی ایلام با حضور معاونین درمان، فرهنگی و دانشجویی، آموزشی و غذا و دارو و همچنین مسئولان ستادی دانشگاه، پزشکان، کارکنان بیمارستان مذکور و پیشکسوتان حوزه سلامت دانشگاه علوم پزشکی ایلام برگزار شد.

به گزارش خبرنگار وب دا، در ابتدای این مراسم مدیر روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایلام ضمن تقدیر از حضور معاونین و دیگر مدعوین با بیان اینکه خدمت به مردم بالاترین ارزش است، ابراز داشت: تغییرات مدیریتی به منظور ارتقاء سطح خدمات است و لذا پذیرش مسئولیت به عنوان فرصتی است که خداوند متعال در اختیار افراد قرار می دهدو باید از این فرصت ها به نحو شایسته در خدمت به مردم بهره برداری شود. محمدرضا سپهر مسئولیت را فرصتی برای خدمت به مردم دانست و افزود: تلاش و برنامه‌ریزی برای بهبود ارایه خدمات به مردم باید در دستور کار قرار گیرد تا نمود این تغییرات مدیریتی خود را نشان دهد.

وی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به اینکه طرح تحول نظام سلامت نگاه مردم را نسبت به خدمات حوزه سلامت متفاوت نموده، اظهار داشت: طرح تحول سلامت خدمتی ماندگار از دولت تدبیر و امید است که سبب خرسندی و ابراز رضایت مردم از این طرح عظیم شده است.

مدیر روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایلام در ادامه این بحث گفت: این طرح با وجود اینکه مدت زیادی از اجرای آن نمی گذرد اما توانسته رضایت مندی درصد بالایی از مردم را به خود اختصاص دهد که اثرات آن در جامعه به وضوح آشکار است.

سپهر در پایان سخنان خود ضمن تقدیر از خدمات دکتر صوفی نیا در مدت تصدی ریاست بیمارستان شهید مصطفی خمینی، برای رئیس جدید این بیمارستان آرزوی موفقیت نمود.

در ادامه این مراسم تودیع و معارفه نیز معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی ایلام اظهار داشت: مراسم تکریم و معارفه یکی از سنت هایی است که در نظام مقدس جمهوری اسلامی به عنوان ارزش شناخته شده و در فضایی کاملاً صمیمانه و دوستانه از خدمات مدیریت پیشین مجموعه تقدیر می شود و مدیر جدید نیز برای خدمت و تلاش مضاعف به مجموعه معرفی می گردد.

دکتر عبدالنور کرد جمشیدی ادامه داد: خوشبختانه در زمان تصدی دکتر صوفی نیا به عنوان رییس بیمارستان شهید مصطفی خمینی ایلام خدمات ارزشمندی صورت گرفته که از جمله آن تلاش برای به حداقل رساندن مشکلات بهداشتی و درمانی بوده و با تلاش مجموعه در راه خدمت به بیماران و مراجعین گام های خوبی برداشته شده که نشان از اهتمام و تلاش این مجموعه دارد.

وی خاطر نشان کرد: بیمارستان شهید مصطفی خمینی ایلام به دلیل فضای نامناسب زیرساختی و قدمت دیرینه روند خدمات رسانی را با مشکلاتی دچار می کند که اگرچه در جریان خدمات دهی به مشکلات عدیده ای بخاطر این بافت نامناسب مواجه هستیم اما با تلاش و زحمت بی شائبه پرسنل این کاستی ها رفع گردیده و بیمارستان به وجه قابل قبولی در مسیر خدمات دهی قرار گرفته است. معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی ایلام در بخش دیگری از سخنان خود به نیابت از رئیس دانشگاه و پرسنل حوزه معاونت درمان از خدمات شایسته دکتر صوفی نیا به عنوان رئیس اسبق بیمارستان شهید مصطفی خمینی ایلام تقدیر نمود و ادامه داد: ایشان یکی از پزشکان ارزشمند و حاذق استان می باشند که در راه خدمت دهی مناسب در این بیمارستان زحمات زیادی را متحمل شده اند که جای تقدیر و تشکر بسیار دارد.

وی با بیان اینکه تغییرات باعث می گردد که نیروی جدید مدیریتی برای خدمت به مردم و جامعه هدف وارد عرصه گردد، ابراز کرد: دکتر بالاوندی از پزشکان جوان و پرتوانی است که در سمت رئیس جدید بیمارستان می تواند راه دکتر صوفی نیا را تداوم بخشد.

دکتر کرد جمشیدی در پایان از خدمات دکتر صوفی نیا تقدیر نمود و برای دکتر بالاوندی در سمت جدید ریاست بیمارستان شهید مصطفی خمینی توفیق و سربلندی مسئلت نمود.

رئیس اسبق بیمارستان شهید مصطفی خمینی ایلام نیز به عنوان دیگر سخنران این مراسم تودیع و معارفه ضمن تقدیر از حضور مدعوین، از زحمات یکایک کارکنان بیمارستان تشکر و قدردانی نمود و گفت: اگر خدمتی در این بیمارستان ارائه شده و باعث رضایت خاطر مردم و بیماران شده، یقیناً با تلاش و زحمات شبانه روزی همکاران بوده است.

دکتر عسگر صوفی نیا با بیان اینکه خدمت در بدنه بیمارستان سخت و طاقت فرسا است، ادامه داد: در مکانی که کارکنان بسیاری از ساعت های عمر خود را در آن می گذرانند، قطعاً خدمت آنان با پاداش معنوی همراه خواهد بود زیرا کارکنان بیمارستان شهید مصطفی خمینی ایلام به صورت خستگی ناپذیر و دلسوزانه خدمتگزاری می نمایند. وی ابراز کرد: خدمت به مردم ایلام در سمت ریاست بیمارستان شهید مصطفی خمینی افتخار بزرگی بود که در آن سعی نموده تم تمام تلاش خود را در جهت خدمت صادقانه وقف کنم و امیدوارم که در این راه توانسته باشم گامی هرچند کوچک برای خدمت صادقانه به مردم شریف ایلام بردارم.

دکتر صوفی نیا همچنین در ادامه سخنان خود ضمن آرزوی موفقیت برای دکتر بالاوندی رئیس جدید بیمارستان، از کارکنان درخواست نمود نهایت تعامل و همکاری را با وی داشته باشند.

در بخش دیگری از این مراسم رئیس جدید بیمارستان شهید مصطفی خمینی ایلام گفت: بیمارستان شهید مصطفی خمینی ایلام به عنوان پیشانی حوزه سلامت جایگاه شاخصی دارد و امیدوارم در مسئولیتی که به عهده اینجانب گذاشته شده برای حفظ و ارتقاء این مسئولیت امانت دار خوبی باشم.

دکتر فیروز بالاوندی خاطر نشان کرد: مشارکت فعالانه، خلاقانه و دلسوزانه از ویژگی هایی می باشد که در بین پرسنل بیمارستان شهید مصطفی خمینی ایلام وجود دارد و لذا امیدوارم که با همکاری، تعامل و دلسوزی این همکاران گرانقدر شاهد رشد و ارتقای کیفیت خدمات درمانی ارایه شده همچون گذشته به بیماران در این بیمارستان باشیم.

وی ضمن تقدیر از تلاش های مدیراسبق بیمارستان ادامه داد: دکتر صوفی نیا یکی از پزشکان خوشنام و لایق استان است که در مدت تصدی ریاست بیمارستان منشأ برکت و خدمات بسیاری بوده که شایستگی بالاترین تقدیرها را داراست.

رئیس جدید بیمارستان شهید مصطفی خمینی ایلام تاکید نمود: خدمت رسانی به مردم در حوزه سلامت اصلی ترین اولویت ما است و در این مسیر تلاش های زیادی باید انجام شود بنابراین باید همه ما در راه خدمت به مردم با رضایت خاطره تعهد کاری در جهت پیشرفت و پیشبرد کارها گام های مؤثری را بردارید.

وی در ادامه از خدمات دکتر صوفی نیا و مجموعه کارکنان تقدیر نمود و به بیان برنامه های مد نظر خود در این بیمارستان پرداخت.

همچنین در بخش دیگری از این مراسم، مدیر بیمارستان شهید مصطفی خمینی از خدمات بی شائبه دکتر صوفی نیا در زمان تصدی ریاست بیمارستان به نمایندگی از پزشکان و کارکنان تقدیر نمود.

در پایان این مراسم تودیع و معارفه با اهداء لوح سپاس از خدمات دکتر صوفی نیا تقدیر به عمل آمد و حکم مسئولیت ریاست بیمارستان شهید مصطفی خمینی ایلام به دکتر فیروز بالاوندی اعطاء گردید.

نشست صیانت از حقوق شهروندی در دانشگاه علوم پزشکی ایلام برگزار شد

نشست صیانت ازحقوق شهروندی با حضور رئیس دانشگاه، معاونین حوزه های مختلف، مدیران ستادی، معاون نهاد رهبری در دانشگاه، مسئولان شبکه ها و بیمارستان های استان در دانشگاه علوم پزشکی ایلام برگزار شد.

به گزارش خبرنگار وب دا، در ابتدای این نشست قائم مقام وزیر بهداشت در استان و رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام ضمن خیرمقدم و تبریک فرا رسیدن دهه کرامت و محترم ولادت با سعادت هشتمین اختر تابناک آسمان ولایت و امامت اظهار کرد: صیانت از حقوق مردم از اهمیت ویژه ای در دین مبین اسلام برخوردار است و در قرآن کریم به آن سفارش های بسیاری شده و در باورهای دینی و خصوصاً در قرآن کریم آیات متعدد در تاکید بر برابری، مساوات، توجه به امنیت، حق دادخواهی، آزادی و ... وجود دارد.

دکتر علی دل پیشه افزود: سرمایه اصلی انقلاب و نظام مردم هستند بنابراین هرچقدر به این مردم خدمت شود، کم است زیرا لیاقت این مردم فهیم و ولایتمدار بیش از این هاست بنابراین امید است که همکاران در راستای خدمت شایسته و دلسوزانه به مردم تمام تلاش خود را به کار گیرندوی با بیان اینکه در بحث بهداشت و درمان اجرای طرح تحول نظام سلامت بهترین نوع تحقق حقوق شهروندی می باشد، بیان نمود: با اجرای این طرح هزینه های درمانی مردم به نازل ترین حد خود رسیده است که در دوران قبل و بعد از انقلاب بی نظیر بوده است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام با بیان اینکه در ایجاد بیمارستان تک جنسیتی برای اولین بار در استان ایلام کلید خورد، خاطر نشان کرد: اخیراً از سوی وزیر محترم بهداشت دستورالعملی تحت تابنیاک ایجاد بیمارستان تک جنسیتی در تمام دانشگاههای علوم پزشکی کشور صادر گردیده که تاکیدی بر این اقدام در استان ایلام بوده است.

وی در ادامه این مبحث گفت: ایجاد بیمارستان تک جنسیتی در نوع خود احقاق حقوق شهروندی بانوان در استان است زیرا زنان حق دارند در محیطی باشند که تمام پرسنل آن زن باشند.

دکتر علی دل پیشه در پایان سخنان خود با بیان این مطلب که رضایت مندی جامعه در گرو رعایت حقوق شهروندی می باشد، یادآور شد: فقط با خدمتگزاری مطلوب و بی منت می توانیم رضایت مندی مردم را جلب نماییم و مدعی رعایت حقوق شهروندی باشیم.

در ادامه نیز معاون فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایلام عنوان نمود: حقوق شهروندی یکی از مباحثی است که همواره در نظام مقدس جمهوری اسلامی بر آن تاکید زیادی شده و تحقق آن یک ارزش قلمداد گردیده است.

دکتر بدخش ادامه داد: پرداختن به امور فرهنگی از طریق دستگاهها بدون دخالت مردم عملاً بی فایده و بی نتیجه خواهد بود لذا همراهی و همکاری مردم برای اجرای امور فرهنگی در سطح جامعه ضرورت دارد.

وی با بیان اینکه در دوران قبل از انقلاب دولت ها در جهت کشف حجاب گام برمی داشتند، افزود: به لطف خداوند این ارزش در این دوران تاریک محفوظ ماند و در دوران انقلاب اسلامی این مهم به یکی از شاخص های مهم حقوق شهروندی تبدیل شده است.

معاون فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایلام بیان داشت: سیستم های دولتی در حفظ و ارتقاء مباحثی همچون ترویج آموزه های دینی، حجاب، فرهنگ و... نقش پررنگی به تنهایی نخواهند داشت بلکه با وجود عالمان، اندیشمندان، روحانیون و بزرگان دینی می توان به اهداف این حوزه دست یافت.

در ادامه نیز معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایلام با بیان اینکه مقوله فرهنگ باید بیش از گذشته مورد توجه قرار گیرند، تصریح کرد: در حوزه بهداشت و درمان می توان با آموزش کارکنان در عرصه هایی همچون رعایت حقوق بیماران، تکریم ارباب رجوع، تکریم همکاران و... در این راستا گام برداشت.

دکتر نقدی ادامه داد: رعایت حقوق شهروندی در رابطه با بیماران در حوزه سلامت تا انجاست که رهبر معظم انقلاب فرموده اند بیمار باید جز دغدغه بیماری، دغدغه دیگری نداشته باشد.

در ادامه نیز مدیران ستادی، معاون نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری، مدیران شبکه ها، روسای بیمارستان ها و اساتید دانشگاه به بیان دیدگاهها و نقطه نظرات خود در زمینه رعایت حقوق شهروندی در سطح حوزه های مختلف دانشگاه پرداختند.

یادگیری اصلی و تغذیه ذهنی کودکان از طریق رابطه با والدین صورت می‌گیرد

کارشناس مسئول بهداشت حرفه‌ای مرکز بهداشت استان ایلام گفت:یادگیری اصلی و تغذیه ذهنی کودکان بیشتر از طریق رابطه با والدین صورت می گیرد بنابراین هنگامی که بازی با موبایل جایگزین این روابط می‌شود جای نگرانی است.

به گزارش خبرنگار وب دا، مژگان علایی‌نژاد در رابطه با استفاده کودکان از گوشی و تبلت و ایجاد وابستگی به این ابزارک ها اظهار کرد: متاسفانه در بسیاری از خانواده‌ها کودکان به عنوان گروهی از کاربران گوشی و تبلت‌ها در سراسر دنیا به این ابزارک‌ها وابستگی عصبی پیدا کرده‌اند حال اینکه تبلت می‌تواند برای فرزند ما ابزار مفیدی باشد و به او در یاد گرفتن خیلی چیزها کمک کند و یا اینکه با مشغول کردن او به خودش، به اصطلاح از کار و زندگی ببفتد هر چند استفاده طولانی مدت از این وسایل باعث وابستگی افراد بویژه کودکان می‌شود.

کارشناس مسئول بهداشت حرفه‌ای مرکز بهداشت استان ایلام با بیان اینکه مطالعات زیادی در زمینه سوء استفاده از موبایل و وسایل الکترونیکی مانند تبلت به کودکان انجام شده است، گفت: نتیجه تحقیقات محققان در ابتدای سال ۲۰۱۵ میلادی در کنگره سالانه انجمن علمی کودکان نشان داد که استفاده از موبایل یا تبلت و... فقط به والدین، خواهر و برادر بزرگتر کودکان مربوط نمی‌شود بلکه بیشتر از یک سوم کودکان زیر یک سال پیش از حرف زدن و راه رفتن روی گوشی هوشمند و تبلت ضربه می‌زنند و مورد تشویق والدین قرار می‌گیرند بیش از ۵۰ درصد کودکان زیر یک سال در معرض دیدن برنامه‌های تلویزیونی قرار می‌گیرند. ۳۶ درصد با گوشی‌های لمسی کار کرده‌اند بطوری که ۲۶ درصد از کودکان ۲ ساله و ۳۸ درصد کودکان ۴ ساله روزانه حداقل یک ساعت با موبایل بازی می‌کنند.

علایی‌نژاد افزود: تحقیقات زیادی در این باره صورت گرفت که نشان می‌دهد یادگیری اصلی و تغذیه ذهنی کودکان بیشتر از طریق روابطاش به خصوص رابطه با والدین صورت می‌گیرد هنگامی که بازی با موبایل جایگزین این روابط می‌شود جای نگرانی است.

وی در مورد مضرات استفاده از موبایل و تبلت توسط کودکان گفت: استفاده از موبایل یا تبلت باعث کاهش توجه و تمرکز در کودکان و همچنین منجر به تأخیر شناختی، اختلال در یادگیری کودک می‌شود از طرفی بازی کردن با موبایل و تبلت باعث گم شدن تحرک کودک و در نتیجه می‌تواند به چاقی کودکان منجر گردد.

این کارشناس استفاده از بازی‌های کامپیوتری، دیدن فیلم‌ها و کارتون‌های اکشن را ابزاری برای شکل گیری ترس و بی‌خوابی در کودکان دانست و تصریح کرد: میدان مغناطیسی از ابزارهای الکتریکی از جمله مواردی است که باعث آسیب به کودکان و حتی تاثیر نامطلوب در سلامتی آنها می‌گردد.

هر چند حساسیت به نور در میان کودکانی که با منابع نوری موبایل و تبلت و تلویزیون سر و کار دارند شایع‌تر است و انجام بیش از حد فعالیت‌های تایپ پیامک، انجام برخی بازی‌های موبایلی و وب‌گردی منجر به درد انگشتان، مچ، بازو و دست کاربران و در برخی از موارد تایپ کردن بیش از حد روی گوشی‌های موبایل منجر به بروز گردن درد و دردهای مشابه در شانه و سر نیز می‌شود.

علایی‌نژاد خاطر نشان کرد: برای اینکه از مضرات موبایل یا تبلت به دور بمانید بهترین راهکار این است که مدت زمان مکالمه یا بازی با این وسایل کاهش یابد و کودکان فقط در مواقع ضرورت از موبایل استفاده کنند. در حین استفاده از آن از هدست یا هندزفری استفاده شود و در هنگام خواب این وسایل را از خود دور نگه دارید.

وی با تاکید بر اینکه برای آرام کردن کودکان از موبایل و تبلت استفاده نکنید، ادامه داد: کودکان همین و سال را برای شرکت در فعالیت‌های جمعی تشویق کنید و در میزان استفاده آنها از ابزار موبایل و تبلت محدودیت ایجاد کنید.

همچنین برای فعالیت‌هایی کودکان مداوم بازی کردن با کودکان، خواندن کتاب، شعر و موسیقی زمان مشخص تعیین کرده و خودتان زمان کمتری از موبایل و تبلت استفاده کنید زیرا کودکان از سنین پایین از والدین الگوبرداری می‌کنند.

علایی‌نژاد توصیه کرد برنامه پیکنیک و گشت و گذار در طبیعت با کودکان در رأس امور والدین باشد به نحوی که حتی‌الامکان در این زمان از موبایل، تبلت و... استفاده نشود و البته نظارت همیشگی بر نحوه استفاده از این ابزارها وجود داشته باشد.