

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: فیروز اسماعیلی‌نژاد  
 قائم مقام مدیر مسئول: ولی یعقوبی  
 زیر نظر شورای سیاست گذاری

سردبیر: امید اسماعیلی  
 چاپ: کارگر  
 توزیع: کارو کارگر

عضو انجمن صنفی مدیران نشریات ایران  
 عضو انجمن روزنامه‌های غیر دولتی  
 عضو تعاونی مطبوعات کشور

پست الکترونیکی روزنامه (E-MAIL):  
 Eghtesadsaramad@gmail.com  
 نشانی‌سایت: Eghtesadsaramad.ir  
 کدپستی روزنامه:اقتصادسرامد: ۱۵۵۱۷۱۶۱۸

نشانی دفتر مرکزی:  
 سهروردی شمالی پلاک ۵۶ واحد ۳  
 تلفن مرکزی روزنامه: ۸۸۷۶۹۲۲۷ - ۰۲۱  
 تلفنکس: ۸۸۷۶۹۲۲۷

سازمان شهرستان‌ها:  
 تلفن تماس: ۰۲۱۶۶۹۷۳۷۱۴  
 ۱۰۳-۶۶۶۱۱۷۷۰-۶۶۳۷۳۷۸ داخلی  
 ایمیل: saramadzeae@yahoo.com  
 تلگرام: ۰۹۰۲۷۸۳۳۶۲۷

تولید، پشتیبانی‌ها و مانع زدایی‌ها

افزایش دو برابری راندمان تولید برق نیروگاه بعثت، به زودی

# اولین توربین ملی کلاس f در نیروگاه بعثت نصب می‌شود



به این که با کاهش دمای هوا اولویت مصرف با بخش خانگی می باشد لذا مصرف درست و صرفه جویی مردم در بخش گاز کمک می کند تا نیروگاه در تأمین سوخت دچار مشکل نشوند.

**نیروگاه بعثت، کمک بسزایی به پایداری شبکه برق جنوب تهران دارد**

مدیرعامل نیروگاه بعثت در ادامه گفت: نیروگاه بعثت با ظرفیت اسمی که طراحی و نصب شده سه واحد ۸۲ مگاواتی، دو واحد ۶۰ مگاواتی داشته که حدود ۲۰ سال پیش از مدار نیروگاه خارج شده است. مهندس شیخ افزود: نیروگاه بعثت توان بالایی برای تولید برق مورد نیاز کل تهران را ندارد اما آن چه مهم هست با توجه به مکان قرار ی گیری نیروگاه، کمک بسزایی به پایداری سطح ولتاژ شبکه برق جنوب تهران خواهد کرد.

**استحصال گاز ۵۵۲ در نیروگاه بعثت**

وی همچنین با بیان این مطلب که نیروگاه بعثت نخستین مجموعه ی تولیدی برق در کشور است که از خروجی واحدهای دود کش آن، ۵۵۲ تخذ می شود گفت: ظرفیت تولیدی این نیروگاه ۲ تن در ساعت است که این میزان در شبانه روز به ۴۸ تن می رسد.

وی با بیان این که گاز ۵۵۲تولیدی نیروگاه بعثت برای مصرف خوراکی و صنعتی استفاده می شود افزود: اکثر کارخانجات تولید مواد خوراکی در تهران مثل کارخانه نوشابه سازی و نوشیدنی ها گاز، ۵۵۲ از این نیروگاه تأمین می کنند.

**به زودی اولین توربین ملی کلاس fدر شرکت مدیریت تولید برق نصب می شود**

مهندس شیخ ادامه داد: مساله نوسازی نیروگاه یک اولویت بسیار مهم است در حال حاضر موضوع نوسازی شرکت مدیریت تولید برق بعثت در مرحله بروکراسی اداری است که در همین رابطه و برای اخذ مجوزهای لازم با سازمان محیط زیست در حال مذاکره هستیم. با توجه به حساسیت هایی که محیط زیست دارد به محض رفع نگرانی های این سازمان، مجوز نوسازی صادر می شود که با توجه به اعلام آمادگی

سیکل ترکیبی، راندمان نیروگاه ما دو برابر افزایش می یابد، افزود: به همین دلیل عمده نیروگاه‌هایی که در حال احداث بوده یا در طول سال‌های اخیر راه‌اندازی شده‌اند، سیکل ترکیبی هستند، چرا که این دست از نیروگاه‌ها راندمان بالاتر و مصرف انرژی پایین‌تری دارند و با محیط زیست هم سازگارتر هستند.

**کاهش مصرف آب با نصب سیکل ترکیبی**

مهندس شیخ با بیان این مطلب که با همین گاز مصرفی نیروگاه بعثت، می توانیم حدود دو برابر انرژی تولید کنیم اظهارداشت: با نصب سیکل ترکیبی راندمان تقریبا



۸۰درصد افزایش پیدا می کند و از نظر شبکه و آلودگی محیطی و مهم تر از همه مصرف آب به شدت کاهش خواهد داشت. وی گفت: با توجه به اینکه در حال حاضر ۷۵۰متر مکعب در ساعت میزان مصرفی آب نیروگاه است با نصب سیکل ترکیبی این میزان مصرف به حدود ۵۰ تا ۱۰۰ متر مکعب در ساعت خواهد رسید.

**گروه انرژی – فاطمه کریمی –** نیروگاه بعثت با نام رسمی «شرکت مدیریت تولید برق بعثت» مجموعه ای تولیدی و بسپسار حیاتی و تأثیر گذار در سیستم تولید برق در دل پایتخت قرار گرفته است که نقش مهمی در تأمین برق شبکه ی جنوب تهران دارد. با وجود قدمت زیاد و فرسودگی تجهیزات هنوز هم در مدار تولید برق پایتخت قرار دارد. با این تفسیر و علی رزم این که نیروگاه بعثت در حال حاضر برای تولید برق توان بالایی ندارد، امید می رود با نوسازی تجهیزات و نصب سیکل ترکیبی جان تازه ای در کالبد این مجموعه ی نام آشنای صنعت تولید برق کشور دمیده شود. به گزارش اقتصاد سرآمد، مهندس مسعود شیخ مدیرعامل نیروگاه بعثت از عقد قرارداد نصب توربین گازی خبر داد و گفت: قرارداد بین شرکت مادر تخصصی برق حرارتی و شرکت مینا در خصوص نصب یک واحد توربین گازی در گام اول و در ادامه نصب سیکل ترکیبی مربوطه صورت گرفته است. وی با بیان اینکه این توربین گازی برای اولین بار در کشور طراحی شده است که به نوبه خود بسیار مهم و حیاتی است و قابلیت های خیلی بالایی دارد گفت: این توربین کمک شایانی به کاهش آلودگی، کاهش مصرف آب و افزایش توان تولید واحد های نیروگاه خواهد کرد. وی افزود: از آن جا که تجهیزات و ماشین آلات نیروگاه بعثت خیلی فرسوده و قدیمی هستند و در حال حاضر تولید کمتری نسبت به ظرفیت آن دارد، نصب این واحد جدید در نیروگاه موجب تقویت و پایداری شبکه برق جنوب تهران می شود. مهندس شیخ بر نوسازی نیروگاه‌های قدیمی به‌عنوان یک الزام غیر قابل چشم‌پوشی تأکید کرد و گفت: با توجه به این یک الزام اساسی، نوسازی نیروگاه‌های قدیمی برای افزایش راندمان یک انتخاب نیست یک استراتژی است.

**افزایش دو برابری راندمان نیروگاه بعثت، به زودی**  
 مدیرعامل نیروگاه بعثت در ادامه با اشاره به این که در صورت تبدیل واحدهای گازی نیروگاه بعثت به

سالمی داشت.

آموزش دیابت ما را توانمند می‌سازد تا با استفاده از مهارت‌هایی که آموخته‌ایم عادت‌های نادرست را در زندگی خود اصلاح کنیم و به خاطر داشته باشیم هر چه اطلاعات شما از دیابت کامل‌تر باشد در مدیریت دیابت خود نیز موفق‌تر خواهید بود.

**وضعیت دیابت در جهان، ایران و استان مازندران**  
 دکتر اویس با اشاره به ابتلای افراد به این بیماری در جهان گفت: در سال ۲۰۱۹ میلادی ۴۸۳ میلیون بزرگسال در جهان (از هر ۱۱ نفر ۱ نفر) مبتلا به دیابت بودند و ۴٫۴ درصد در جهان بر اثر این بیماری فوت کردند و دیابت مسوول ۱۰ درصد از هزینه‌های صرف شده در سلامت می‌باشد. با توجه به تغییر سبک زندگی در جهان امروز، انتشار می‌رود تا سال ۲۰۳۰ تعداد افراد مبتلا به دیابت به ۵۷۸ میلیون نفر افزایش یابد و ممکن است تا سال ۲۰۴۵ تا ۲۰۶۰ مرز ۷۰۰ میلیون نفر بگذرد.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران با بیان اینکه نمی توانیم به دیابت در جهان از بیماری خود اطلاع ندارند، ادامه داد: بیماری دیابت می‌تواند کاملاً بدون علامت باشد و نباید در این بیماری به دنبال علامت گشت زیرا علیم دیابت نوع ۲ معموا آرام آرام خود را نشان می‌دهند و ممکن است فرد سال‌ها به این بیماری مبتلا باشد. در حال حاضر با توجه به پاندمی کووید ۱۹ افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای نسبت به این بیماری آسیب پذیرتر هستند و بر اساس آمار ۱۹ درصدی که در برخی کشورها جهان است، ۵۰ درصدی که مبتلا به کووید ۱۹ شدند، مبتلا به دیابت بودند بنابراین این بیماران باید پیش از گذشته به پروتکل‌های بهداشتی و سلامت خود توجه کنند. وی به آمار مبتلایان در ایران اشاره کرد و افزود: طبق آخرین مطالعه روستایی هستند و ۳۵ درصد این بیماران بالای ۵۰ سال سن دارند و ۶۵ درصد نیز در سن کار و فعالیت هستند.

**آمار زنان دیابتی بیشتر از مردان**

دکتر نادر آهنگرمعاون فنی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران نیز بر این باور است که آمار زنان دیابتی در خطه شمال کشور ۵۰۲ برابر مردان است وعلت بالا بودن این آمار، کم تحرکی و چاقی بانوان در این استان است. وی توضیح داد: بر اساس آمارهای رسمی اگرچه مازندران رتبه اول را در چاقی نسبت به سایر استان‌های کشور دارد، ولی آمار چاقی در زنان استان بیشتر از مردان و به همین دلیل هم بیشتر در معرض یا مبتلا به بیماری دیابت هستند.

**فراش رفتن دیابت در مازندران از میانگین کشوری**

معاون فنی مرکز بهداشت مازندران همچنین نسبت به پیش افتادن آمار بیماران دیابتی استان از میانگین کشور ابراز نگرانی کرد و گفت: بر اساس آمار حدود ۰۱۲ درصد از جمعیت بالای ۲۵ سال در مازندران دیابت دارند که نشان می‌دهد این رقم ۲ درصد نسبت به میانگین کشوری بیشتر است.

**موفقیت ۳۰ درصدی برنامه‌های کنترل دیابت**

معاون فنی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران همچنین گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد که برنامه‌های کنترلی در ۳۰ درصد از



روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع رسانی و ارتقاء، سطح آگاهی مردم دیار همیشه سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند دست به امری مهم زده و با ترویج فرهنگ خود مراقبتی سعی بر بالابردن سطح سلامت مردم مازندران دارد. در گزارشی که می‌خوانید راه‌های کنترل دیابت و اقدامات احتیاطی بیماران در زمان همه گیری کووید ۱۹ مورد بررسی قرار گرفته است.

یکی از گروه‌هایی که در دوران اپیدمی ویروس کرونا در معرض خطر قرار دارند، افرادی هستند که به دیابت مبتلا هستند. این بیماران در صورت ابتلا به کرونا با مشکلات جدیده‌ای روبرو می‌شوند که گاهی موارد حتی خطر مرگ را به همراه دارد. دیابت از بیماری‌های شایع عصر حاضر است که به دنبال شهرنشینی و صنعتی شدن جوامع بشری به سرعت در حال افزایش است. افزایش شهرنشینی و صنعتی شدن جوامع بشری به معنای تغییر سبک زندگی بشر به سوی استفاده بیشتر از ماشین آلات، تکنولوژی و به طبع آن کاهش فعالیت بدنی، تغذیه ناسالم و افزایش بروز چاقی است که از عوامل اصلی دیابت به شمار می‌آید. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت کنترل دیابت به معنای تغییر سبک زندگی نادرست است که برای داشتن سبک زندگی سالم باید به فعالیت بدنی، تغذیه سالم، ورزش و رعایت بهداشت توجه شود. مبتلایان به دیابت باید مراقبت‌های کنترل دیابت خود را برعهده بگیرند. پزشک، همسر و خانواده نمی‌تواند تغییر و رفتار سالم را در شما ایجاد و سبک زندگی شما را اصلاح کند. آن‌ها فقط می‌توانند در این مسیر به شما کمک کنند. بنابراین شما ممکن گشتی کنترل دیابت خود را برعهده دارید و برای این که مدیر خوبی باشید نیازمند فرآگیری آموزش‌های لازم برای کنترل دیابت هستید.

**شدت شیوع دیابت در مازندران بالاتر از میانگین کشوری**

آمارها نشان می‌دهد که شدت شیوع دیابت، کسترول خون، فشار خون در مازندران بالاتر از میانگین کشوری است. بیماری‌های همچون دیابت، فشارخون بالا، سرطان و بیماری‌های مزمن تنفسی از مهمترین بیماری‌های غیرواگیر هستند که عوامل خطر مشترکی شامل کم‌تحرکی، تغذیه ناسالم، مصرف دخانیات و ... دارند.

در همین ارتباط آمارها نشان می‌دهد که میزان شیوع فعالیت فیزیکی کم هم در کشور و مازندران ۵۰۶ درصد است، شیوع اضافه وزن در کشور و مازندران بین ۳۵ تا ۳۶ درصد است اما شیوع چاقی در کشور ۲۲٫۲، مسبوس می‌شود در صورتی که در مازندران ۳۳ درصد و نگران کننده است.

بر اساس اطلاعات بدست آمده، شیوع دیابت در کشور ۰۱۰ درصد و شیوع فشار خون بالا در کشور ۲۶٫۴ درصد است در صورتی که در مازندران ۳۳ درصد است.

در مازندران ۱۴ درصد است، شیوع بالا بودن سطح قندخون در خون در کشور ۲۲٫۶ درصد و در مازندران ۳۰ درصد است.

**ضرورت فراگیری مهارت‌های چهارگانه کنترل دیابت**

دکتر قاسم اویس معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در این ارتباط با تأکید بر اینکه کنترل دیابت برخلاف بسیاری از بیماری‌ها تنها با مصرف داروامکان پذیر نیست، گفت: کنترل دیابت نیازمند کسب مهارت‌های چهارگانه مدیریت ششگمی دیابت (تغذیه، فعالیت بدنی، استفاده صحیح از داروهای کنترل قند خون و پایش فردی قند خون) است و شما می‌توانید با یادگیری این مهارت‌های چهارگانه، به سادگی دیابت خود را کنترل کرده و از عوارض آن پیشگیری کنید. در خطر عوارض ناشی از دیابت در بین افرادی که قند خون خود را کنترل نمی‌کنند، بسیار کمتر است و کنترل مناسب قند خون مهمترین فاکتور در پیشگیری از ایجاد و پیشرفت عوارض دیابت بشمار می‌آید بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که با وجود دیابت می‌توان زندگی

آمار زنان دیابتی بیشتر از مردان؛

## تحرک بدنی و تغذیه سالم راه کنترل دیابت

این بیماران شناسایی شده مبتلا به دیابت در استان به نتیجه مثبت رسیده و در بقیه جمعیت بیماران با وجود اجرای برنامه‌های کنترلی از قبیل کنترل تغذیه، کاهش استرس، ورزش، اقدامات دارویی وغیره، نتیجه مثبتی اخذ شده است.

وی اضافه کرد: به نظر می‌رسد برای عدم موفقیت برنامه‌های کنترلی در دو سدوم بیماران دیابتی باید طرح‌های مطالعاتی ویژه صورت گیرد تا با شناسایی علت این ناکامی نسخه جدیدی برای درمان بیماران دیابتی پیچیده شود.

**تحرک بدنی و تغذیه سالم راه کنترل دیابت**  
 تغذیه سالم و استفاده از غذاهای کم چرب و پرهییز از غذاهای آماده و فست فود، تحرک بدنی به دلیل اینکه حداقل ۲۵ درصد به دو نوع تقسیم می‌شود: دیابت نوع یک که به دیابت دوره نوجوانی، وابسته به انسولین و دوره کودکی نیز معروف است در اثر اختلال در سوخت و ساز بدن و عدم ورود قند موجود در خون به سلولها، قند در رگها انباشته می‌شود و موجب افزایش قند خون می‌گردد. بر اساس تحقیقات انجام شده بین پیچ تا ۱۰ درصد مبتلایان دیابتی در گروه نوع یک قرار دارند. دیابت نوع دوم که ۸۵ تا ۹۰ درصد بیماران دیابتی را در بر می‌گیرد، بیشتر زمینه ارض دارد و عوامل محیطی موجب بروز عللم بیماری می‌شود.

بر اساس داده‌های آماری، در ایران هفت میلیون نفر به دیابت دچار هستند و که ده درصد جمعیت کشور را شامل می‌شود. از سوی دیگر دیابت یکی از عوامل مهم در بیماری‌های نارسایی کلیوی، نابینایی و قطع عضو در بین سنین ۲۰ تا ۷۰ سالگی به حساب می‌آید. کنترل مناسب قند خون مهمترین فاکتور در پیشگیری از عوارض دیابت، دیابت نوع ۲ شایع‌ترین دیابت در سراسر جهان است که به دلیل کوتاگون قانرمی شود و با درجه‌های مختلف کمبود انسولین و یا عدم پاسخ به انسولین در بدن بیمار همراه است. دیابت به دو نوع تقسیم می‌شود: دیابت نوع یک که به دیابت دوره نوجوانی، وابسته به انسولین و دوره کودکی نیز معروف است در اثر اختلال در سوخت و ساز بدن و عدم ورود قند موجود در خون به سلولها، قند در رگها انباشته می‌شود و موجب افزایش قند خون می‌گردد. بر اساس تحقیقات انجام شده بین پیچ تا ۱۰ درصد مبتلایان دیابتی در گروه نوع یک قرار دارند. دیابت نوع دوم که ۸۵ تا ۹۰ درصد بیماران دیابتی را در بر می‌گیرد، بیشتر زمینه ارض دارد و عوامل محیطی موجب بروز عللم بیماری می‌شود.

بر اساس داده‌های آماری، در ایران هفت میلیون نفر به دیابت دچار هستند و که ده درصد جمعیت کشور را شامل می‌شود. از سوی دیگر دیابت یکی از عوامل مهم در بیماری‌های نارسایی کلیوی، نابینایی و قطع عضو در بین سنین ۲۰ تا ۷۰ سالگی به حساب می‌آید.

**کنترل مناسب قند خون مهمترین فاکتور در پیشگیری از عوارض دیابت، دیابت نوع ۲ شایع‌ترین دیابت در سراسر جهان**  
 دیابت یک بیماری جدی و طولانی‌مدت است و زمانی رخ می‌دهد که بدن نمی‌تواند انسولین تولید کند و یا نمی‌تواند به طور موثر از آن استفاده کند. به طور کلی دیابت در سه گروه طبقه بندی می‌شود: ۱- دیابت نوع ۱ و ۲ و دیابت بارداری.

دیابت نوع ۱: این نوع دیابت بیشتر بیماری دوران کودکی و نوجوانی است ولی می‌تواند در هر سنی رخ دهد و یک بیماری خود ایمنی است که در نتیجه آن سلول‌های تولیدکننده انسولین در لوزالمعده تخریب می‌شوند و تولید انسولین در بدن به طور کلی متوقف می‌شود 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 تأمین دانهی انسولین، آموزش، خودمراقبتی و اندازه گیری قند خون می‌توانند زندگی سالمی داشته باشند و عدم دسترسی به انسولین، عدم تشخیص و یا تاخیر در تشخیص دیابت نوع ۱ منجر به کتواسیدوز دیابتی می‌شود که علت شایع مرگ در کودکان و جوانان مبتلا به دیابت است.

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



- از مصرف زیاد غذاهای سرخ شده خودداری کنیم.  
 - مصرف غذاهای شیرین، کربوهیدرات و چربی را محدود کنیم.  
 - پروتئین‌های بدون چربی (ماهی، گوشت بدون چربی، تخم مرغ، شیر و سایر لبنیات کم چرب، لوبیای کامل پخته شده) را انتخاب کنیم.  
 - مصرف روزانه سبزیجات و میوه به بیماران دیابتی توصیه می‌شود، روزانه دو یا سه وعده میوه بخوریم.  
 - ورزش علاوه بر بهبود سیستم گردش خون، باعث بهبود سیستم ایمنی می‌شود. بنابراین داشتن فعالیت بدنی روزانه ضروری است، اما باید از حضور در مکان‌های شلوغ مانند باشگاه‌ها خودداری کنیم.  
 - برای کاهش بروز پتومونی باکتریایی باید واکسیناسیون آنفلوآنزا 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 کربتایی**  
 - شستن دست‌ها به طور کامل و منظم  
 - خودداری از لمس صورت خود با دست‌های کثیف  
 - ضد عفونی کردن اشیا و سطوحی که اغلب لمس می‌شوند  
 - استفاده نکردن اشتراکی غذا، عینک، حوله و غیره  
 - پوشاندن دهان و بینی خود با قسمتی از بازو هنگام سرفه یا عطسه  
 - اجتناب از تماس با افراد دارای علائم بیماری تنفسی  
 - اگر مبتلا به بیماری آنفلوآنزا باشید، در خانه بمانید  
**اقدامات احتیاطی برای پیشگیری از کووید – ۱۹ هنگام مراجعه به مراکز بهداشتی – درمانی و مطب‌ها**  
 - از پزشک خود بخواهیم تا حدی که به درمان، مراقبت و سلامت ما لطمه‌ای 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 کنید و در صورت امکان تا رسیدن نوبت، در فضای آزاد (خارج از مرکز) منتظر بمانیم.  
 - پشت درز اتاق پزشک، مراقب سلامت و بهورز جمع نکنیم.  
 - در زمان انتظار برای ویزیت در سالن انتظار مراکز بهداشتی- درمانی، بیمارستان یا مطب، حداقل فاصله یک متر را با سایر افراد رعایت کنید.  
 - هنگام مراجعه به مراکز تشخیصی درمانی، حتما از ماسک و ترجیحا 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 وقت قبلی خودداری کنیم.  
 - از حضور بیش از یک نفر در اتاق پزشک یا ارایه دهنده مراقبت بهداشتی خودداری کنیم مگر در شرایط ضروری مانند سالمندی یا ناتوانی که نیاز به همراه دارد.  
 - در صورتی که سالمند، سیستم بهتر است برای دریافت خدمات و مراقبت ضروری در ساعت‌های اولیه بازگشایی بهداشت یا پایگاه سلامت مراجعه کنیم.  
 - از لحظه خروج از منزل تا بازگشت به منزل حتما ماسک بزنیم.  
 - از وجود نوبت‌دهی در سالن انتظار و اتاق پزشک یا ارائه دهنده خدمت مطمئن شویم.  
 - در صورت داشتن دستگاه اندازه گیری فشارخون در منزل، می‌توانیم به هنگام مراجعه به مطب، کلینیک، درمانگاه و مراکز بهداشتی دستگاه خود را ویزیت در احتمال انتقال آلودگی کاهش یابد، بعد از برگشتن به خانه ماسک و دستکش را در سطل زباله انداخته و تمام لباس‌های خود را در خارج سیستم با ماشین لباسشویی قرار دهیم، بالاباسه دوش بگیریم و لباس تمیز بپوشیم.  
 - بعد از برگشتن به خانه، وسایلی که همراه داشته‌ایم (کیف دستی، کوسبکی ...) را با محلول ضدعفونی کننده حاوی الکل ۷۰ درصد ضدعفونی کنیم.  
 - از پزشک یا ارائه دهنده خدمت بخواهیم در صورت استفاده از دستکش بعد از معاینه هر بیمار دستکش خود را عوض کند و یا در صورت عدم استفاده از دستکش بعد از هر بیمار معاینه، یبهار شستشوی دست با آب و مابون یا محلول ضدعفونی را انجام دهد.  
 - از پزشک یا ارائه دهنده خدمت بخواهیم بازوبند دستگاه اندازه گیری فشارخون و کوسبکی پزشکی را بعد از هر بار استفاده با محلول الکل ۷۰ درصد ضدعفونی کند.  
 - در صورت استفاده از تخت معاینه از ارایه دهنده خدمت بخواهیم روکش تخت را عوض کند.  
 - از ارائه دهنده خدمت بخواهیم سنبلی معاینه را برای هر بیمار ضدعفونی کند.  
 - در صورتی که نیاز است از دستگاه اندازه گیری قندخون استفاده شود از پزشک یا ارائه دهنده خدمت بخواهیم قبل و بعد از استفاده، دستگاه را ضدعفونی کند.  
 - در صورت داشتن دستگاه اندازه گیری قندخون در منزل، می‌توان به هنگام مراجعه، به مطب، کلینیک، درمانگاه) یا مراکز بهداشتی- بهداشتی خود را ببریم تا احتمال انتقال آلودگی کاهش یابد.