

ایران زندگي

گفت‌وگوی «ایران» با دو بیمار کرونایی در شهر قم که بهبود یافته اند

روحیه خود را نبازید، کرونا درمان می‌شود

حمیده امینی فرد

خبرنگار

کرونا داشت؟

یک خانم مسن بود که می‌گفتند آنفلوانزا دارد، اما سرفه‌های شدیدی می‌کرد و به سختی نفس می‌کشید. ما در این چند روز باهمدیگر آشنا شده بودیم و مرگ او خیلی سخت بود. ببینید درد قابل تحمل بود، اما فضا و جو اطراف باعث برایش قرص سرماخوردگی و استراحت در خانه است، اما بعد از چند روز شرایطش وخیم می‌شود و این بار با درد شدید در قفسه سینه، تب بالا، اسهال و استفراغ روانه بیمارستان کامکار قم می‌شود. گفت‌وگوی ما با او را در حالی می‌خوانید که زهرا خانه‌دار ۲۷ ساله ساکن قم است، کسی که حالا نامش جزو لیست بلند بالای بهبود یافتگان کرونا آمده، حدوداً دو هفته قبل با علائم سرماخوردگی به پزشک مراجعه می‌کند، تجویز دکتر برایش قرص سرماخوردگی و استراحت در خانه است، اما بعد از چند روز شرایطش وخیم می‌شود و این بار با درد شدید در قفسه سینه، تب بالا، اسهال و استفراغ روانه بیمارستان کامکار قم می‌شود. گفت‌وگوی ما با او را در حالی می‌خوانید که زهرا

از بیمارستان مرخص شده در سلامت کامل است و تنها برای احتیاط بیشتر در نظینه خانگی و دوراز اطرافایش می‌ماند. شرایط او بعد از دو هفته به حالت کاملاً عادی برخواهد گشت. ■ **از چه زمانی متوجه شدید که علائم بیماری‌تان شبیه سرماخوردگی‌های عادی نیست؟**

تقریباً از ۱۶- ۱۵ روز پیش، علائم سرماخوردگی مثل آبریزش بینی و استخوان درد داشتم. به دکتر مراجعه کردم، برایم مثل همیشه چند قرص سرماخوردگی و استامینوفن تجویز کرد. با اینکه همه نکات را رعایت می‌کردم، اما حالم بهتر که نشد هیچ، روزبه‌روز استخوان دردم بیشتر شد و قفسه سینه‌ام هم درد گرفت. دوباره به پزشک عمومی رفتم و بازهم همان نسخه تکراری، تا اینکه روز پنجم، تب شدید، سرفه‌های ممتد و اسهال و استفراغ هم به سراغم آمد و به ناچار به بیمارستان رفتم. بعد از تقریباً ۵ روز، با سرم و داروهایی که به من زدند، تبم کاهش یافت.

■ **قبلا هم این علائم را تجربه کرده بودید؟**

من زیاد سرما می‌خورم، اما هیچ وقت همه این علائم را یکجا نداشتم، تب، استخوان درد، اسهال و استفراغ، سینه درد و سرفه‌های شدید باهم.

■ **وقتی با این علائم به بیمارستان رفتید، چگونه با شما برخورد شد؟**

اول از ریه هایم عکس گرفتند. دکتر گفت ریه هایت عفونت کرده و باید بستری شوی. اصلاً حرفی از کرونا نزدند. ۳ بار آزمایش‌دام و هر ۳ بار جواب منفی بود. با وجود این ۱۰ روز بستری شدم. روزهای اول در اتاق جداگانه بودم. بعد از آزمایش‌های متعدد حدوداً ۲۴ ساعت که گذشت به اتاق عمومی آمدم، تقریباً ۶ نفر دیگر هم در اتاق بودند که می‌گفتند آنفلوانزا دارند.

■ **شما می‌دانستید مبتلا به کرونا شده‌اید؟**

اصلاً، به من گفتند آنفلوانزا گرفته‌ای. آن زمان خبری از کرونا نبود. تلویزیون هم نداشتم. اطرافیانم هم سعی می‌کردند روحیه مرا بالا ببرند. دکتر و پرستارها روزهای اول، با لباس عادی می‌آمدند اما دو روز که گذشت لباس‌هایشان تغییر کرد و کاملاً ایزوله شدند.

■ **ما نباید لباس‌هایترسیدید؟**

من به قدری وحشت و اضطراب داشتم که نمی‌توانستم تکان بخورم، به‌خورد کادر درمان به نحوی بود که ناخواسته ما می‌ترسیدیم. فکر می‌کردم چه اتفاقی افتاده که همه چیز تغییر می‌کند. حرف‌هایی هم دورادور به گوشم می‌رسید که بیشتر نگران می‌شدم. از نظر روحی اصلاً حالم خوبی نداشتم. مخصوصاً اینکه یکی از هم اتاقی‌هایم هم فوت کرد.

وزیر بهداشت : با قرنطینه شهر ها موافق نیستیم

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: با قرنطینه شهرها موافق نیستیم زیرا به فرهنگ مردم اعتماد داریم. به گزارش ایسنا، سعید نمکی در حاشیه دیدار با امیر درباردار سیاری، رئیس ستاد و معاون هماهنگ‌کننده ارتش ضمن تشکر از ظرفیت‌های اطلاع‌رسانی رسانه‌ها، گفت: در راستای تشکیل بسیج ملی «کرونا را شکست می‌دهیم» همانند بسیج ملی کنترل فشار خون بالا که کنار یکدیگر ماندیم و آن را انجام دادیم امروز، امیر سیاری برای تحقق این هدف به وزارت بهداشت آمدم‌ت تا مواضع خود را در همکاری‌های بین‌بخشی با ما اعلام کنند. وی با بیان اینکه ارتش همواره کنار این وزارتخانه بوده است، تأکید کرد: اکنون نیز قرار است از ظرفیت‌های بی‌بدیل این نهاد ارتشمند ویژه برای ضدعفونی کردن مراکز نیازمند کنترل، معابر شهری، قرنطینه‌های تحت نظر و... استفاده کنیم. وزیر بهداشت با اشاره به اینکه نقاط بسیار آلوده مانند شهر قم تحت کنترل است، تصریح کرد: خوشبختانه میزان بیماران ترخیص شده افزایش یافته است. اگرچه میزان ورودی افزایش یافته است اما نسبت موارد مثبت نسبت به گذشته کنترل شده است. وی با بیان اینکه کیس‌های مثبت یافت شده مبتلا به کروناویروس در سایر شهرها از قم به این نقاط سفر کرده بودند، گفت: ما همچنان موافق قرنطینه شهرها نیستیم زیرا به فرهنگ مردم برای عدم سفر از شهرهای آلوده به سایر نقاط اعتماد داریم و امیدواریم که مجبور نشویم از روش‌های قدیمی قرنطینه استفاده کنیم.

ابتلای معاون وزیر بهداشت به کرونا

معاون کل وزارت بهداشت در پیامی ویدئویی گفت: منم کرونایی شدم. از دیروز تب داشتم، تست اولیه‌ام آخر شب مثبت شد لذا از دیشب خودم را در محلی ایزوله کرده‌ام. به‌گزارش ایسنا، وی در پیامی ویدئویی گفت: «منم کرونایی شدم و از دیروز تب داشتم، تست اولیه‌ام آخر شب مثبت شد و از دیشب خودم را در محلی ایزوله کرده‌ام. چند دقیقه قبل به من گفتند که تست نهایی‌ات قطعی شده و دارم درمان را شروع می‌کنم. حال عمومی‌ام بد نیست، خوبم، مقداری کوفتی دارم و تب داشتم که ان‌شاءالله کم می‌شود». معاون کل وزارت بهداشت با بیان اینکه «مطمئن باشید با تلاش خدمتگزاران شما در وزارت بهداشت به رهبری دکتر نمکی و با پشتیبانی شما و ارکان نظام حتماً ظرف چند هفته آینده در مقابله با این ویروس پیروز خواهیم شد» افزود: «مطمئن باشید ما کرونا را شکست می‌دهیم».

کارهایم را تلفنی دنبال می‌کنم و امیدوارم ظرف چند روز آینده که علائمم برطرف شد، دوباره برگردم و خدمتگزاری را به شما ادامه دهم». جهانپور رئیس روابط عمومی وزارت بهداشت هم درباره خبر تست مثبت آزمایشات دکتر حریرچی گفت: ایشان دیروز صبح پیش از حضور در جلسه سخنگوی دولت علائمی مشابه آنفلوانزا داشتند که با توجه به ادامه دار شدن این علائم از ایشان آزمایش به‌عمل آمد. وی افزود: شب گذشته آزمایش اولیه ایشان مثبت اعلام شد و امروز نیز پس از انتشار آمار قطعی مبتلایان به کروناویروس متوجه شدیم که ایشان نیز به این ویروس مبتلا شده‌اند. جهانپور این موضوع را دور از انتظار ندانست و خاطرنشان کرد: از آنجایی که ایشان در راس کار بودند ابتلایشان به کروناویروس بعید نبود اما، حتماً این ویروس را شکست خواهند داد.

گرفته‌ام. من تنها با یکی از دخترانم در خانه زندگی می‌کنم که اتاق‌شوکر او حالش خوب است و هیچ علائمی ندارد. البته از او تا به حال هیچ تستی گرفته نشده است.

■ **الان حالتان کاملاً خوب شده؟**

در این مدت اشتهایم را کامل از دست داده بودم و نمی‌توانستم غذا بخورم، حدود۵-۴ کیلو وزن کم کردم. اما حالا، شرایط بهتری دارم و تنها باید دو هفته در اتاق خانه دور از دیگران باشم. کسی اجازه ندارد بدون دستکش و ماسک به من نزدیک شود.

دکتر گفت که بیماری در درونم گشته اما باید حواسم به سلامت اطرافیانم هم باشد. باز هم به مردم می‌گویم که فقط روحیه‌شان را حفظ کنند و خودشان را نیازند. بیماری قابل درمان است.

■ **وضعیت مردم در قم چطور است؟**

من در این مدت از خانه خارج نشده‌ام، اما شنیده‌ام که شهر خلوت شده و مردم نگرانند و سعی می‌کنند کمتر در محیط‌های پرتردد رفت و آمد کنند.

■ **چطور متوجه بیماری مادران شدید؟**

در بیمارستان گفتند که مادرم مبتلا به بیماری آنفلوانزا شده است و البته ریه‌هایش مشکل هم دارد. آنها نگفتند که مبتلا به کرونا است.

■ **چه علائمی داشت که مجبور شدید در بیمارستان بستریش کنید؟**
مادرم هفته پیش به خوبی نمی‌توانست نفس بکشد. با او به بیمارستان رفتم و همان روز دکتر اعلام کرد که باید بستری شود. مادرم مخالفت کرد و به خانه آمدم. دو روز گذشت تا اینکه یک شب حالش بد شد. تب و لرز شدید، تنگی نفس؛ سرفه‌های شدید، بی‌حال بودند ما سریع با اورژانس تماس گرفتیم و به بیمارستان کامکار رفتم. پزشکان سریع بالای سر مادرم آمدند و اجازه ندادند ما آن شب او را ببینیم. البته تا چند روزی به ما می‌گفتند که بیماری روی اش عود کرده است و ما هم نگران شده بودیم که وضعیتش چه خواهد شد بالاخره بعد از ۲۴ ساعت مادرم را به بخش آوردند و در یک اتاق ۴ نفره.

■ **سامانه‌راه مادران بودید؟**

بله. روز اول خواهرم بود و بعد خودم ۶ روز در بیمارستان

مراقبت‌های پزشکی کرونا را شکست داد

بودم.

■ **شما نگران مبتلا شدن خودتان یا خواهرتان نبودید؟**

به ما گفتند که مادرم آنفلوانزا نوع بی گرفته است. به‌همین خاطر زیاد نگران نبودیم. البته یک روز ضعف شدید و گلو درد داشتم و به اورژانس مراجعه کردم. دکترها بعد از معاینه گفتند خستگی است. آنها تأکید می‌کردند ویتامین سی مصرف کنم و خود پرستاران هم در بخش بودند. برایم دمنوش می‌آوردند تا بدنم گرم باشد. البته دارو هم مصرف کردم که خوشبختانه حالم بهتر شد البته این را هم بگویم آخرین روزی که از بیمارستان خارج شوم دوباره چک شدم که مشکلی نداشتم.

■ **هم اکنون خودتان و مادرتان مشکلی ندارید؟**

مادرم همچنان تحت نظر است ولی ما او را به خانه آوردیم. پزشکش گفت که ۵ روز در بیمارستان بماند حالش خوب می‌شود. روز آخر مادرم به سرفه افتاد. دکتر یک روز دیگر را اضافه کرد تا به‌طور کامل بهبود پیدا کند. فعلاً دارو داده و هم‌اکنون در اتاقش استراحت می‌کند. البته شرجع شرایط جسمی اش خیلی بهتر شده و خدا را شکر دیگر مرضی نگران‌کننده‌ای ندارد اما باید تحت کنترل باشد.

■ **به‌خورد پرسنل بیمارستان باشما چگونه بود؟**

همه چیز عالی بود. دکترها و پرستارها رفتار بسیار خوبی داشتند. وارد اتاق بیماران که می‌شدند روحیه می‌دادند. با توجه به اخبار بدی که پخش شده بود بسیاری از بیماران و همراهانشان ترسیده بودند. در این شرایط این پرستارها بودند که به ما امید می‌دادند. آنها به بیماران آرامش می‌دادند و البته پرونده پزشکی بیماران هم در دست رئیس بیمارستان بود و خودش می‌آمد و با بیماران درباره شرایط جسمی‌شان صحبت می‌کرد.

■ **وضعیت بیمارستان به لحاظ تجهیزات و دارو در مان چگونه بود؟**

ماسک تا حدودی بود اما اسپری ضد عفونی در بیمارستان کم بود تاجایی که جیره‌بندی کرده بودند اما رسیدگی پزشکان بموقع و خوب بود.

■ **وقتی که به بیمارستان رفتید وضعیت اورژانس چگونه بود؟ آیا افرادی بودند که مثل مادرتان به این بیماری مبتلا شده باشند و به بیمارستان آمده‌باشند؟**

بله. اورژانس خیلی شلوغ نبود و وقتی وارد بخش هم شدیم آدم‌های زیادی مثل مادرم بودند. البته زمانی که وارد بخش شدم اصلاً اجازه نمی‌دادند که از آن طبقه به جای دیگر بروم. پرستاران به ما گفته بودند که امکان پخش ویروس وجود دارد. بنابراین من فقط توی طبقه‌ای بودم که مادرم بستری بود.

■ **زمانی که مادرتان وارد بخش شد آیا پرستاران و پزشکان از لباس ایزوله استفاده کرده‌بودند؟**

بله. آنها با لباس مخصوص رفت و آمد می‌کردند.

■ **در این مدتی که در بیمارستان بودید آیا شنیدید که پزشک یا پرستاری درگیر این بیماری شود؟**
بله دو پرستار مبتلا شده بودند.

■ **هم اکنون وضعیت قم چگونه است؟**

مردم قم به شدت ترسیده‌اند. کسی بیرون نمی‌رود همه نگران هستند. کسی درباره این بیماری به ما توضیحی نداد.

۵

بارش‌های سیل آسا تاکنون بدون خسارت

چرا در هرج‌وجاه از نقطه صفر آغاز می‌کنیم؛ از سودجویی تا بی‌اعتمادی عمومی

یک ویروس تاریخی

پاستخگویی به مردم

ویروس کرونا به عنوان یک مسأله بهداشتی می‌تواند همه جوامع اعم از پیشرفته یا کمتر توسعه یافته را درگیر کند. این اتفاق برای ایران ما هم طبیعی است، اما میزان موفقیت در پیشگیری و مقابله با بیماری و کاهش هزینه‌های جانی و مالی است که می‌تواند کشورها را در مواجهه با این مسأله فراگیر، از یکدیگر متمایز کند. از طرفی اعتماد عمیق مردم به نهادهای

مردم نسبت به یکدیگر باعث می‌شود تا عبور از این بحران با هزینه کمتر و البته آرامش بیشتری توأم باشد. سونامی ژاپن شاید مثال خوبی در این زمینه باشد. دراین رخداد مصیبت بار، مردم با مسئولیت پذیری نسبت به یکدیگر، رعایت حقوق متقابل و همراهی با نهادهای اجرایی و مسئول توانستند به بهترین شکل ممکن، خسارت‌ها و آسیب‌ها را به حداقل برسانند. درباره شیوع ویروس کرونا هم البته نقدهایی به نهادهای اجرایی شنیده می‌شود. نقدهایی از جمله مصلحت‌اندیشی‌های سیاسی و از دست دادن زمان برای اعلام موارد شناسایی شده و یا حتی عدم شفافیت در ارائه آمار و اطلاعات، آموزش دیر هنگام و محدودیت در دسترسی آزاد رسانه‌ها و مراجع خبری به اطلاعات کارشناسی موثق. شاید کمترین انتظار، انجام اقدامات قاطعانه، روشن‌فراگیر برای تعطیلی ادارات، اماکن عمومی، نهادهای آموزشی، مراکز تفریحی، بازارها و هرگونه تجمع عمومی باشد. اگرچه روشن است که همه مردم بویژه افرادی که شرایط رفاهی مناسبی ندارند، نمی‌توانند به این اقدامات مصلحت‌اندیشانه دست بزنند و در نهایت عده زیادی از اقشار کم درآمد دچار ضرر و زیان شده و شاهد بی‌پناهی آنها خواهیم بود و در مقابل، برخی از اقشار بر درآمد متنفع شده و در نهایت به نابرابری منجر می‌شود. این مسأله به انجام اقدامات تأمینی و جبرانی نهادهای بالادست نیاز دارد که مسئولیت تشخیص و تصمیم‌گیری برای اجرای بموقع برخی تصمیمات همچون تعطیلی و توقف خدمات و جلسات را عهده دارند. اگرچه آگاهی‌رسانی رسانه‌ای موثر، می‌تواند سرگردانی و اضطراب اجتماعی را کاهش داده و از انتشار اخبار پراکنده و کذب جلوگیری کند. مردم نیاز به اطلاع‌رسانی‌های منظم و مبتنی بر گزارش‌های نهادهای مسئول و پاسخگو دارند. چرا که در نبود آنها، به شبکه‌های اجتماعی متوسل خواهند شد و مردم خود وظیفهٔ بازنشر مطالب معتبرتر را بر عهده می‌گیرند. در سطح فردی، نیز برخی رویه‌ها قابل نقد و اصلاح است. جامعه ایران، امروز در شرایط گذر از آزمون جدیدی است؛ آزمون ویروس کرونا! آزمونی که با هوشیاری جمعی، اصلاح رویه‌های نهادی، بازنگری در رفتارهای گروهی و فردی و با تکیه بر توانمندی جامعهٔ مدنی می‌توان تلاش کرد و به گذاری امن و کم‌هزینه امیدوار بود، همچون سایر جوامعی که تاکنون از این آزمون‌ها سر بلند خارج شده‌اند.

پاسخ به سؤالات مردم درباره کرونا

■ **کرونا ویروس جدید یا کووید ۱۹ چه نوع بیماری است؟**

کرونا ویروس ها خانواده گسترده‌ای از ویروس‌ها هستند که برای نخستین بار در سال ۲۰۱۹ کشف شدند. نام این ویروس‌ها زمانی مورد توجه متخصصان قرار گرفت که باعث اپیدمی فعال در بیماری‌سارس شدند. سندروم تنفسی که علائمی مانند کرونا ویروس‌ها از حیوان به انسان و از انسان به حیوان منتقل می‌شوند.

■ **آیا این برای نخستین بار است که کرونا به شکل اپیدمی فعال در آمده‌است؟**
پیش از این هم کرونا ویروس‌ها مسبب شیوع و ایجاد اپیدمی فعال شده‌اند. بیماری‌های سارس و مرس که از آن با عنوان ویروس خاورمیانه یا ویروس خلیج نام برده می‌شد مشابهی از کرونا ویروس‌ها داشتند.

■ **مبتلایان در چه شرایطی قربانی این بیماری می‌شوند؟**

بسیاری از مبتلایان به بیماری کووید ۱۹ با دو روش حمایتی و نگهدارنده روبه بهبودی می‌روند. بیشتر قربانیان کرونا بالای ۶۰ سال سن دارند. درگیر بیماری‌هایی مانند دیابت پنهان، بیماری‌های عفونی، ریوی و قلبی عروقی بوده‌اند.

■ **کرونا برای چه گروه‌سنی خطرناک‌تر است؟**

کووید ۱۹ می‌تواند برای افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند خطرناک‌تر باشد. ویروس‌ها عملکرد سیستم ایمنی را بشدت کاهش می‌دهند و با تضعیف مرحله به مرحله آن در نهایت باعث مرگ بیمار می‌شوند. سالمندان از جمله گروه‌های سنی هستند که عملکرد سیستم ایمنی در بدن آنها ضعیف‌تر است. بنا بر این این افراد در خانواده‌ها باید از خطر ابتلا به سرماخوردگی ساده هم مصون بمانند. داشتن بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، تنگی نفس، بیماری‌های قلبی و عروقی و عفونی نیز می‌تواند فرد مبتلا را به سمت مرگ پیش ببرد.

■ **آیا این درست است که کودکان به کرونا مبتلا نمی‌شوند؟**

کودکان نیز به این بیماری مبتلا می‌شوند اما به نظر می‌رسد به دلایلی که فعلاً از لحاظ علمی قطعی نیستند این بیماری در کودکان مانند یک سرماخوردگی ساده و کم‌خطر بروز پیدا می‌کند. نکته مهم این است که کودکان در همین شرایط می‌توانند به سادگی ناقل این بیماری به افراد مسن‌تر باشند. پس اگر در خانواده کودکی دارید که علائم سرماخوردگی داشت در این روزها او را از سالمندان و افرادی که بواسطه بیماری عملکرد ضعیفی در سیستم ایمنی دارند دور نگه دارید.

منبع: فارس

اقدامات متروی تهران در پیشگیری از شیوع کرونا

همه اماکن و ناوگان ریلی متروی تهران برای پیشگیری از شیوع ویروس واگیردار کرونا ضدعفونی شدند. به‌گزارش مدیریت ارتباطات و امور بین‌الملل شرکت بهره‌برداری متروی تهران و حومه، جلسات کارشناسی و مدیریتی مشترکی برای نحوه نظافت و مقابله با شیوع ویروس کرونا در ایستگاه‌ها و قطارها به همکاری اداره کل پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت و درمان، اداره کل بهداشت محیط و مدیران کارشناسان شهر سالم شهرداری تهران، معاون حمل‌ونقل و ترافیک، مدیر عامل، معاونان و مدیران شرکت بهره‌برداری متروی تهران برگزار شد. در پایان این جلسات فنونوش نویخت گفت: شرکت بهره‌برداری متروی تهران ضدعفونی تمامی اماکن و قطارهای مسافری را در راس برنامه‌های اصلی خود قرار داده و در این جلسه گزارشی از عملکرد پیشتگیرانه طی یک ماه گذشته ارائه داد.

اقدامات گسترده رجا برای مقابله با ویروس کرونا در قطارها

با توجه به شیوع ویروس کرونا در کشور و در راستای سلامتی و آرامش مسافران در سفر با قطارهای رجا، شرکت حمل‌ونقل ریلی رجا اقدامات گسترده‌ای را از چند روز گذشته در این زمینه آغاز کرد. معاون اجرایی شرکت حمل‌ونقل ریلی رجا با اعلام این خبر افزود: با اعلام ورود و شیوع ویروس کرونا به کشور از سوی وزارت بهداشت، این شرکت به غیر از اقدامات بهداشتی که از قبل در قطارها انجام می‌داد، برای پیشگیری و ایجاد سفری امن برای مسافران، اقدامات جدید بهداشتی را ابلاغ و اعمال کرد. رضا صصاری به مه پاشی و ضد عفونی کردن قطارها بویژه نقاط تماس مسافران با وسایل و تجهیزات قطارها گفت: به کلیه شرکت‌های راهبری و مأموران موظف قطارها اعلام و ابلاغ شده است دوره‌های ضد عفونی کردن کوتاه و مستمر باشد.

یادداشت

◀

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶