سبک ازدواج

جوانان در چنین فضایی خیلی زود از نظر احساسی درگیر می‌شوند و خیلی از تفاوت‌ها نادیده گرفته می‌شود و از طرفی خیلی‌ها در اینترنت تمام حقیقت را بیان نمی‌کنند و تصویری از خود نشان می‌دهند که با واقعیت فاصله زیادی دارد و هنگامی که فرد با حقیقت ماجرا روبه‌رو می‌شود از این ناحیه هم دچار مشکل خواهد شد. این در حالی است که روند فعالیت سایت‌های همسریابی روندی متفاوت از شیوه‌های رایج خواستگاری و ازدواج در جامعه است

مراقب آسیب‌های سایت‌های همسریابی باشیم

انتخاب همسر با یک کلیک!؟

■ مهدی ارجمند

ازدواج هم مثل هر کار دیگری در جامعه ما قواعد و قوانین خاص خودش را دارد. مثلاً اینکه بعد از انتخاب دختر مورد نظر برای ازدواج توسط خانواده پسر، با گل و شیرینی به خواستگاری می‌روند و بعد از صحبت‌های اولیه و برگزاری سنت قدیمی خواستگاری دختر و پسر به طرق مختلف بیشتر با هم آشنا می‌شوند و سپس خانواده‌ها به تحقیق می‌پردازند و آخر کار هم نشستن پای سفره عقد و گرفتن بله نهایی از عروس خانم است.

این سنتی‌ترین و رایج‌ترین شیوه و روند شکل‌گیری ازدواج و تشکیل یک خانواده در ایران است. شیوه‌ای که ریشه در فرهنگ و تاریخ ما ایرانی‌ها دارد و در خاطراتی که افراد تعریف می‌کنند معمولاً از شب خواستگاری به عنوان یکی از شیرین‌ترین خاطرات یاد می‌شود.

جالب است بدانید بر اساس تحقیقات صورت گرفته میزان طلاق در ازدواج‌های سنتی و به شکلی که ذکر شد نسبت به دیگر ازدواج‌ها بسیار پایین‌تر است و بررسی‌ها نشان می‌دهد میزان صمیمیت، علاقه، عشق و رضایتمندی زن و شوهر از یکدیگر در ازدواج‌های سنتی بیش از دیگر ازدواج‌هاست. در این میان اما علاوه بر این شیوه سنتی، خواستگاری و ازدواج در ایران به شیوه‌های دیگری نیز انجام می‌شود، مثلاً اینکه پسر به تنهایی از دختر مورد علاقه‌اش خواستگاری می‌کند. اما ظهور تکنولوژی‌های جدید و پیشرفت علم ارتباطات باعث شده تا برخی از افراد برای ازدواج و تشکیل خانواده از روش‌های جدید استفاده کنند و در این میان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی یکی از روش‌هایی است که افراد برای ازدواج از آن بهره می‌گیرند.

فعالیت سایت‌های همسریابی یکی از روش هایی است که البته چندان مورد قبول جامعه نیست و خانواده‌ها بیشتر همان شیوه سنتی را می‌پذیرند، با این حال آنچه مسلم است سایت‌های همسریابی در فضای مجازی این وظیفه را برعهده گرفته و با استفاده از شیوه‌های مختلف قصد دارند تا مقدمات ازدواج افراد را فراهم کنند.

اما این تمام موضوع نیست چراکه روی دیگر سکه سایت‌های همسریابی ضررها و آسیب‌هایی است که این سایت‌ها به جامعه و افراد وارد کرده‌اند.

بر اساس بررسی‌های انجام شده ازدواج‌های صورت گرفته از طریق سایت‌های همسریابی دوام چندانی ندارد و میزان طلاق یا اختلاف بین زوجینی که از طریق سایت‌های همسریابی ازدواج کرده‌اند بسیار بالاست.

ضمن اینکه وجود ده‌ها سایت همسریابی غیرمجاز، سوءاستفاده دلال‌ها و افراد سوء استفاده‌گر از این سایت‌ها، کلاهبرداری‌های فراوان و... باعث شده تا جامعه به این سایت‌ها چندان روی خوشی نشان ندهد.

شاید برای همین است که در خبرها از قول برخی مسئولان صحبت‌هایی در خصوص غیرقانونی بودن فعالیت سایت‌های همسریابی می‌خوانیم و اینکه پلیس به دنبال برخورد با این سایت‌هاست.

اما در این میان سایت‌های همسریابی غیرمجاز بر شدت نگرانی‌ها افزوده است و خبرهای ناگوار از فعالیت این سایت‌ها ضرورت هوشیاری در خصوص این سایت‌ها و برخورد شدید با آنها را افزایش می‌دهد.

به عقیده برخی از کارشناسان از جمله شهربانو دولت‌خواه روانشناس و مدرس دانشگاه، اولین مشکلی که در خصوص سایت‌های همسریابی اعم از مجاز و غیرمجاز وجود دارد این است که در این سایت‌ها فرایند خواستگاری به طور کلی تغییر می‌کند و گاهی اوقات شاهد هستیم که در این سایت‌ها دختران برای یافتن همسر مناسب ثبت نام می‌کنند که این موضوع با شیوه سنتی ازدواج در ایران یعنی خواستگار پسر از دختر کاملاً در تضاد است و مشکلات عدیده‌ای را به وجود می‌آورد.

این روانشناس می‌افزاید: اطلاعات ثبت شده در سایت‌های همسریابی صددرصد دقیق نیست و واقعاً نمی‌توان به راحتی به این سایت‌ها اعتماد کرد چراکه فرد ممکن است در این سایت‌ها اطلاعات خود را به شکل صحیح ثبت نکند و به خاطر جلب اعتماد طرف مقابل در نوشتن اطلاعات خود غلو کرده یا به دروغ مطالبی را ثبت کند. وی با بیان اینکه سایت‌های همسریابی محل مناسبی برای انتخاب شریک زندگی نیست، ادامه می‌دهد: ازدواج یک اقدام بزرگ در زندگی افراد است و انتخاب همسر مانند انتخاب یک کالا در فضای مجازی نیست و نمی‌توان انتظار داشت که فرد تنها با یک کلیک بتواند همسر دلخواه و شریک زندگی‌اش را انتخاب کند.

این روانشناس با اشاره به آسیب‌هایی که اینگونه ازدواج‌ها دارند ادامه می‌دهد: هر کسی وقتی قرار است فردی را به عنوان همسر و شریک زندگی خود انتخاب کند که سال‌های سال باید زیر یک سقف کنار هم باشند باید تحقیقات لازم انجام گیرد و شرایط خانواده‌ها، وضعیت معیشتی، سطح فرهنگی خانواده‌ها و پسر و دختر، سن، میزان تحصیلات، اعتقادات دینی و... همه و همه هم کفو و برابر باشند.

وی با بیان اینکه البته بررسی‌ها نشان می‌دهد میزان ازدواج‌های صورت گرفته از طریق سایت‌های همسریابی اندک است و جامعه روی خوش به این نوع ازدواج‌ها نشان نداده است اضافه می‌کند: ضمن اینکه در عمده ازدواج‌های صورت گرفته توسط سایت‌های همسریابی میزان اختلاف‌ها و نیز میزان طلاق‌ها بالاست.

این روانشناس می‌گوید: انتظار این است که متولیان امر به شکل صحیحی به ساماندهی سایت‌های همسریابی بپردازند ضمن اینکه با سایت‌های همسریابی غیرمجاز باید شدیداً برخورد کرد تا زمینه سوءاستفاده فراهم نشود.

اظهارات این روانشناس در حالی است که بررسی اظهارنظرهای کارشناسان حوزه اجتماعی نشان می‌دهد افراد صاحبنظر و کارشناس نیز چندان موافق فعالیت سایت‌های همسریابی نیستند و اعتقاد دارند فرایند گزینش همسر با یک کلیک و از طریق فضای مجازی امکانپذیر نیست و کار را سخت می‌کند.

به اعتقاد کارشناسان افراد قبل از ازدواج گاهی اوقات حتی به مشاور مراجعه می‌کنند چراکه فرایند مشاوره، فرایندی کمکی، پشتیبانی و خدماتی است و مشاور به جای فرد تصمیم نمی‌گیرد، بلکه او را در انتخاب ملاک‌های مناسب ازدواج راهنمایی کرده و فرد را از لحاظ رشد اجتماعی و دارا بودن آمادگی لازم برای ازدواج مورد سنجش قرار می‌دهد.

برخی روانشناسان بر این اعتقاد هستند که جوانان در چنین فضایی خیلی زود از نظر احساسی درگیر می‌شوند و خیلی از تفاوت‌ها نادیده گرفته می‌شود و از طرفی خیلی‌ها در اینترنت تمام حقیقت را بیان نمی‌کنند و تصویری از خود نشان می‌دهند که با واقعیت فاصله زیادی دارد و هنگامی که فرد با حقیقت ماجرا روبه‌رو می‌شود از این ناحیه هم دچار مشکل خواهد شد.

این در حالی است که روند فعالیت سایت‌های همسریابی روندی متفاوت از شیوه‌های رایج خواستگاری و ازدواج در جامعه است.

■ **خانه امن دلال‌ها و کلاهبرداران**

در این میان البته بد نیست بدانید تحقیقات نشان می‌دهد بعضی از سایت‌های همسریابی خصوصاً سیاست‌های همسریابی غیرمجاز به یک خانه امن برای دلال‌ها، افراد سوءاستفاده‌گر و حتی کلاهبرداران تبدیل شده است. در گزارشی که مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی منتشر کرده تصریح شده است این سایت‌ها تنها به مکانی برای دوست‌یابی تبدیل شده که در برخی موارد به ارتباطات خارج از عرف و نامشروع منتهی شده است.

درآمدهای کلان سایت‌های غیرمجاز همسریابی از جمله موارد دیگری است که در پژوهش مرکز پژوهش‌های مجلس به آن پرداخته شده و آمده است: در برخی موارد بررسی شده که به حکم قضایی پرینت حساب‌ها مورد ارزیابی قرار گرفت، رقم‌های خیلی سنگین و با تراکنش مالی زیاد و حتی میلیاردی جابجا می‌شد. تراکنش مالی در یکی از سایت‌ها روزانه حدود ۱۲ میلیون تومان بود.

البته گاهی اوقات خبرهایی نیز در صفحات حوادث روزنامه‌ها در خصوص کلاهبرداری و سوء استفاده از افراد خصوصاً دختران جوان منتشر می‌شود که باید این هشدارها را جدی گرفت.

در خبری که یکی از این روزنامه‌ها منتشر کرده است دختر جوانی برای شکایت از پسری که از طریق یکی از سایت‌های همسریابی با او آشنا شده به پلیس مراجعه کرده و در اظهارات خود آورده است: چندی پیش از طریق یکی از سایت‌های همسریابی با پسری آشنا شدم که ادعا می‌کرد به دنبال همسر مورد علاقه خود می‌گردد، بنابر این از این طریق با این پسر آشنا و ارتباطمان ادامه پیدا کرد و در این مدت تنها چند عکس از او در اختیار داشتم و هیچ‌گاه او را ندیدم اما او با چرب‌زبانی و گفتن حرف‌های عاشقانه توانست مرا جذب خود کند تا اینکه ماه پیش با من تماس گرفت و گفت برای خرید خانه به مقداری پول نیاز دارد و من هم که فکر می‌کردم او پسر قابل اعتمادی است و آینده خود را در کنار او می‌دیدم مبلغ ۲۵ میلیون تومان به او پرداخت کردم، اما بعد از آن او دیگر جواب تماس‌های مرا نمی‌داد تا اینکه در تحقیقات بیشتر متوجه شدم او موفق به فریب چند دختر دیگر نیز شده است برای همین به اینجا آمده‌ام تا از این جوان شکایت کنم.

در خبر دیگری نیز که در یکی از روزنامه‌ها منتشر شده دختر جوانی برای شکایت از پسری که از طریق سایت همسریابی با او آشنا شده است مراجعه کرده و در اظهارات خود گفته است: چندی پیش از طریق یکی از سایت‌های همسریابی با پسری آشنا شدم که فکر می‌کردم مرد رؤیاهای من است اما او در این مدت به بهانه‌های مختلف از من مبالغی پول دریافت کرده و سپس متواری شده است.

خبرهایی از این دست در صفحات حوادث روزنامه‌ها یا سرویس حوادث خبرگزاری‌ها بازهم به چشم می‌خورد. خبرهایی که در آن دختر یا پسری مورد سوءاستفاده قرار گرفته و کلاهبرداری‌هایی از وی شده است.

این در حالی است که متأسفانه تعداد سایت‌های غیرمجاز همسریابی از ۱۰۰ سایت در سال ۹۰ به ۳۰۰ سایت در سال ۹۳ رسیده است. سایت‌هایی که گویا از چتر نظارتی متولیان و مسئولان خارج شده و هر از گاهی شاهد اتفاقات ناخوشایندی هستیم که توسط این سایت‌ها رخ می‌دهد. کارشناسان بر این اعتقاد هستند که فعالیت سایت‌های همسریابی اعم از سایت‌های مجاز و غیرمجاز نمی‌تواند به تسهیل ازدواج کمک چندانی بکند. ضمن اینکه خطرهای فعالیت این سایت‌ها بیشتر است و باعث به وجود آمدن مشکلات بسیار زیادی خواهد شد.

شاید برای همین است که مسئولان نهادهای مختلف از جمله وزارت ورزش و جوانان به فکر ساماندهی سایت‌های همسریابی افتاده و با بررسی طرح‌های جدید قصد دارد تا در این خصوص اقدامات مناسب‌تری را انجام دهد.

در همین ارتباط چندی پیش مدیر کل دفتر برنامه‌ریزی و تعالی خانواده وزارت ورزش و جوانان در قالب طرح همسان گزینی از راه‌اندازی سایت‌های همسریابی خانواده‌محور خبر داد و گفت: بر اساس طرح همسان گزینی مقرر شد که آیین‌نامه‌ای تدوین و ابلاغ شود که بر اساس آن سایت‌هایی که با ادعای همسریابی و کمک به همسریابی جوانان در شبکه مجازی فعال هستند، خود را با شرایط آن آیین نامه تطبیق دهند و مجوز رسمی فعالیت بگیرند.

آنطور که مسئولان مجری طرح می‌گویند، افزایش شانس انتخاب شدن یا انتخاب کردن آگاهانه برای دختران و پسران و نیز «خانواده‌محور بودن» را می‌توان مهم‌ترین تفاوت این نسخه با سایت‌های همسریابی عنوان کرد.

بنا بر اعلام مسئولان وزارت ورزش و جوانان، افراد مجردی که تاکنون ازدواج نکرده‌اند یا اشخاصی که بنا به دلایلی از همسر خود جدا شده یا همسر آنها فوت شده است، می‌توانند از طریق سامانه همسان گزینی مشخصات خود را به نزدیک‌ترین واسطه‌ای که در محل سکونت یا کار وجود دارد، بفرستند.

اگر چه مسئولان وزارت ورزش و جوانان از این طرح جدید با آب و تاب بسیار زیادی تعریف می‌کنند و اعتقاد دارند که این طرح با ویژگی‌های جدید خود و با استفاده از روانشناسان و مشاوره‌های زبده و نیز با همکاری برخی دیگر از نهادها و مؤسسات می‌تواند روش مناسبی برای تسهیل در امر ازدواج جوانان باشد اما واقعیت این است که سابقه ناخوشایند فعالیت سایت‌های همسریابی خصوصاً سایت‌های غیرمجاز باعث شده تا مردم خیلی به اجرای طرح‌های جدید دلخوش نباشند به ویژه اینکه این طرح شباهت‌های زیادی به فعالیت سایت‌های همسر یابی دارد و تنها تغییرات اندکی در آن رخ داده است.

حال باید منتظر باشیم و ببینیم آیا نسخه جدید متولیان حوزه جوانان می‌تواند دردی از ازدواج جوانان کم کند یا این طرح هم مانند تعداد زیادی از طرح‌های اجرایی در حوزه جوانان و ازدواج آنان به یک آزمون و خطای جدید تبدیل خواهد شد؟

ازدواج یک اقدام بزرگ در زندگی افراد است و انتخاب همسر مانند انتخاب یک کالا در فضای مجازی نیست و نمی‌توان انتظار داشت که فرد تنها با یک کلیک بتواند همسر دلخواه و شریک زندگی‌اش را انتخاب کند. ضمن اینکه در عمده ازدواج‌های صورت گرفته توسط سایت‌های همسریابی میزان اختلاف‌ها و نیز میزان طلاق‌ها بالاست

سبک سلامت

دکتر جلیل دوروزی، از آنفلوانزا و روش‌های مقابله با آن می‌گوید

با مراقبت به جنگ ویروس فصل سرما بروید

■ بهنام صدقی

در فصل سرما یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ویروسی که ممکن است هر یک از ما به آن مبتلا شویم بیماری آنفلوانزا است و این بیماری علاوه بر اینکه دستگاه تنفسی را درگیر می‌کند شدیداً هم مسری است. بدون شک در مدارس و اماکن عمومی رعایت مسائل بهداشتی برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری ضروری است. همچنین جدا از رعایت بهداشت فردی، یک سری کلیات و اصولی وجود دارد که شهروندان باید از آن آگاهی داشته باشند. برای آگاهی بیشتر از بیماری آنفلوانزا، عوارض و راه‌حل‌های مناسب مقابله با آن با دکتر جلیل دوروزی مدیر سلامت جوانان و مدارس دانشگاه علوم پزشکی ایران به گفت و گو نشستیم که ماحصل آن در پی می‌آید.

آقای دکتر بیماری آنفلوانزا در نظام مراقبت کشور چه تعریف و چه عوارضی دارد؟

شروع ناگهانی تب بیشتر از ۳۸ درجه و سرفه یا گلو درد به همراه چند علامت دیگر در هر فرد را با نام آنفلوانزا می‌شناسند البته در صورتی که تشخیص دیگری مطرح نباشد، آنفلوانزا دارای عوارض ناگواری از جمله خستگی، سفتی گردن، لرز، ضعف، درد عضلانی و قرمزی مخاط‌ها دارد.

کلیاتی درباره بیماری آنفلوانزا برای ما بگویید.

آنفلوانزا یک بیماری حاد ویروسی دستگاه تنفسی است و علائم آن شامل تب، سردرد، خستگی، درد بدن، آبریزش از بینی و چشم، گلو درد و سرفه است.

البته این علائم ممکن است با اختلالات دستگاه گوارش (تهوع، استفراغ و اسهال) نیز همراه باشد. در کودکان ممکن است همراه با نشانه‌های ریوی و ابتلای دستگاه تنفسی تحتانی باشد. در آنفلوانزا سرفه معمولاً شدید است و می‌تواند زمان طولانی فرد را درگیر کند.

از نظر شما دلایل اهمیت این بیماری تا این حد چیست؟ همه‌گیری‌ها کجا اتفاق می‌افتد؟

وسعت و تعداد مبتلایان در اپیدمی آنفلوانزا، سرعت انتشار همه‌گیری‌ها در این بیماری و شدت عوارض در مواقع حاد آنفلوانزا و ابتلا دستگاه ریوی، به خصوص پنومونی ویروسی و باکتریایی، می‌تواند خطرناک باشد.

۵۰ درصد یا بیشتر در اجتماعات بسته مثل خانه سالمندان و سربازخانه‌ها، ۱۰ تا ۲۰ درصد آن به طور مکرر طی روز به خصوص بعد از هر بار عطسه و سرفه و قبل از هر وعده غذایی دومین راه محافظت از آنفلوانزا است. مصرف مواد غذایی مطمئن و مناسب به خصوص مایعات فراوان و آب میوه‌های طبیعی، رعایت عادات بهداشتی خوب به خصوص رعایت بهداشت فردی و عدم استفاده مشترک از وسایل شخصی دیگران هم از اقدامات لازم به منظور جلوگیری از این بیماری واگیر است.

از نکات مهم مربوط به واکسن آنفلوانزا و زمان ایده‌آل واکسیناسیون آن بگویید.

واکسن موارد بستری ناشی از آنفلوانزا را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

به طور متوسط حدود دو هفته بعد از واکسیناسیون پاسخ محافظتی آنتی بادی در بدن ایجاد می‌شود و به طور کلی واکسن آنفلوانزا برای گروه‌های در معرض خطر و گروه‌های در معرض تماس توصیه می‌شود. نکته مهم در واکسیناسیون این است که افرادی که به تخم مرغ حساسیت دارند نباید این واکسن را تزریق کنند و زمان ایده‌آل برای واکسیناسیون در نیمکره شمالی که کشور ما هم در این نیمکره قرار دارد از شهریور تا پایان مهر ماه است.

مسلما سرعت شیوع بیماری ویروسی آنفلوانزای انسانی در اماکن شلوغ مثل مدارس سریع‌تر خواهد بود و ندانستن یا حتی گذشتن از کنار یک سری مسائل در خصوص این بیماری عواقب ناخوشایندی را به همراه خواهد داشت. دانش‌آموزان

آنفلوانزا یک بیماری حاد ویروسی دستگاه تنفسی است و علائم آن شامل تب، سردرد، خستگی، درد بدن، آبریزش از بینی و چشم، گلو درد و سرفه است

در اجتماع و تجمعات بزرگ، در فصل زمستان بیشتر در مناطق معتدل و در ماه‌های بارانی سال در نواحی گرمسیر شیوع دارد.

به منظور جلوگیری از همه‌گیری‌های اپیدمی آنفلوانزا چه اقداماتی لازم است؟

در خصوص پیشگیری و مراقبت، تدوین و اجرای برنامه‌های مؤثر بهداشتی برای آموزش مردم، تزریق واکسن به گروه‌های در معرض خطر و کسانی که به این گروه‌ها خدمت می‌کنند، ضروری است. اطلاع‌رسانی به مردم در زمینه بررسی‌های انجام شده و نتایج آنها برای چگونگی مقابله با گسترش بیماری، به منظور داشتن نیروهای سالم و توانمند خدمت، واکسینه کردن کادر بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی یک بار در سال نیز ضروری است.

دوره واگیری این بیماری چند روز است؟

دوره واگیری این بیماری و زمان دفع ویروس در بزرگسالان ۳ تا ۵ روز بعد از بروز نشانه‌های بالینی بیماری و در کودکان تا ۷ روز بعد از آن ادامه خواهد داشت.

برای محافظت از خود چه اقداماتی را باید به کار ببندیم؟

در وهله اول مهم‌ترین راه محافظت در برابر این بیماری، اجتناب از تماس نزدیک با افرادی است که بیمار هستند یا اینکه تب و سرفه دارند که اصطلاحاً به این قشر، افراد مشکوک به بیماری می‌گویند. شست‌وشوی دست‌ها با آب و صابون

ابتدایی کشور و والدین آنها در خصوص مبارزه با این بیماری چه نکاتی را باید بدانند و رعایت کنند؟

حداقل نکاتی که دانش‌آموزان باید بدانند این است که علائم بیماری آنفلوانزا از جمله تب، سرفه، گلو درد، سر درد و آبریزش بینی و... را بشناسند، از دستمال در هنگام سرفه و عطسه استفاده کنند. هر دانش‌آموزی باید با خود دستمال داشته باشد. بعد از هر بار عطسه و سرفه در هر فرصتی حتی قبل از خوردن غذا دست‌هایشان را با آب و صابون بشویند. تا وقتی پزشک اجازه نداده است و به بهبودی کامل دست نیافته‌اند سر کلاس حاضر نشوند. از بطری آب و وسایل شخصی همکلاسی‌های خود استفاده نکنند. مداد، خودکار و سایر وسایل تحریر خود را در اختیار دیگران قرار ندهند چراکه این وسایل می‌تواند باعث انتقال عفونت به دیگران شود. مطالب آموزشی مربوط به آنفلوانزا را مطالعه کرده و در اختیار دیگران هم قرار دهند و اگر به بیماری‌های گوناگون مبتلا شده‌اند بیماری خود را به اطلاع مسئولان مدرسه برسانند. حداقل نکاتی که والدین دانش‌آموزان باید در این زمینه بدانند این است که آنفلوانزا یک بیماری ساده است و بدون آنکه نیاز به درمان دارویی خاص داشته باشد تنها با مراقبت‌های ساده بهبود پیدا می‌کند اما لازم است چنانچه فرزند آنها دچار علائم بیماری تب، سرفه، گلو درد، سر درد و آبریزش بینی شد در اسرع وقت او را نزد پزشک ببرند و تا وقتی پزشک اجازه نداده از فرستادن او به مدرسه اکیداً خودداری کنند.

از فرزندان خود بخواهند دست‌های خود را با آب و صابون شست‌وشو داده و همیشه دستمال به همراه داشته و در هنگام سرفه و عطسه آن را جلوی دهان و بینی خود بگیرند و چنانچه فرزندشان مبتلا به بیماری آسم و سایر ناراحتی‌های ریوی و قلبی، نارسایی کلیه، تالاسمی و هر نوع اختلال خونی است در اولین فرصت به مسئولان مدرسه اطلاع دهند.