گزارش یک

مهسا گربندی

روایتی برای نسل‌ها در دالان‌های نمایش‌واره «بانوی بی‌نشان» در گزارش میدانی «جوان»

قلب‌هایی که با دیدن غربت حضرت فاطمه(س) ایستاد

هنوز ساعت به ۶ نرسیده، اما مقابل در چوبی صف شکل گرفته، دری که بر دیوارهای کاهگلی نشسته و انگار قرار است بازدیدکنندگان را به دل روایتی از گذشته ببرد. آن سوی صف، موکبی برپاست و چای در استکان‌های کمر باریک دست‌به‌دست می‌شود. میان جمعیت، زوج جوانی با نوزادی چندروزه‌شان ایستاده‌اند، نگاه‌ها را به خود جلب می‌کنند. پدر، دلیل حضورشان را این‌گونه توضیح می‌دهد: «دوست دارم دخترم از همین حالا با حضرت فاطمه آشنا شود و گوش‌هایش روضه و سرگذشت بانوی بی‌نشان را بشنود.»



پیش از آغاز روایت، تمهیدی هم برای خانواده‌هایی که کودک خردسال همراه دارند در نظر گرفته شده، فضایی شبیه به مهد کودک، که والدین می‌توانند فرزندانشان را به آن بسپارند و با آسودگی خاطر به تماشای نمایش بنشینند. کمی آن‌طرف‌تر، صندلی‌هایی برای تماشاگران چیده شده تا نخستین بخش برنامه را از همان‌جا دنبال کنند. این بخش آغاز نمایشواره است.

آغاز روایت از یک کلاس درس

روایت با نمایش فیلمی درباره تاریخ شکل‌گیری یهودیت آغاز می‌شود. پس از آن، چند دختر دانش‌آموز در قالب یک کلاس درس حاضر می‌شوند و روی نیمکت‌های کلاس درس می‌نشینند. این صحنه زنده اجرا می‌شود، معلم تاریخ درس می‌دهد و دانش‌آموزان با سؤال‌های پی‌درپی‌شان، مسیر نمایش را پیش می‌برند. سؤال و جواب دانش‌آموزان و معلم، مقدمه‌ای است برای ورود به دالان‌هایی که قرار است ادامه این روایت را نه در قالب کلمات، بلکه با بازی بازیگران پیش چشم مخاطبان زنده کنند. با پایان این بخش از اجرا، روایت شکل دیگری به خود می‌گیرد. مخاطبان از فضای ابتدایی عبور می‌کنند و در دالان‌های دیگری حاضر می‌شوند. اینجا خبری از تماشای یک نمایش روی صحنه‌ای ثابت نیست. مخاطب قدم‌به‌قدم پیش می‌رود و در هر دالان، با روایتی تازه مواجه می‌شود، گویی تاریخ، از قاب کتاب‌ها بیرون آمده و در چند قدمی او جان گرفته‌است.

در میان این روایت‌ها، برخی صحنه‌ها بیش از آنکه چشم را به تماشا وادار کنند، دل را درگیر خود می‌کنند. هر چه روایت به ماجرای خانه حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه(س) نزدیک‌تر می‌شود، حال‌وهوای نمایش تغییر می‌کند. صحنه آتش گرفتن در خانه و هجوم به در چوبی آن، از لحظات اندوهناک نمایشواره است، جایی که با هر ضربه و هر فراز از روایت راوی، صدای گریه از میان جمعیت بلند و بلندتر می‌شود. زن و مرد، هرکدام در گوشه‌ای از دالان، تاب شنیدن روایت را ندارند و اشک‌هایشان بی‌اختیار جاری می‌شود. همان موقع است که راوی، ابیاتی را می‌خواند که انگار قرار است تمام غربت آن روزها را در چند مصرع به تصویر بکشد: «سَمت دیوار و در آنقدر هجوم آوردند، عاقبت پهلوی آن مادَر بیمار شِکست، توی آتش نگران بود و به خود می‌پیچید، استخوان‌های ضعیفِ تنش انگار شکست.» و آن لحظه که می‌گوید: «کاش درهای مدینه وسطش میخ نداشت» این حرف راوی، صدای گریه عزاداران را تا به آسمان می‌برد. برخی نیز بی‌صدا و با اشک روی گونه‌شان، صحنه را دنبال می‌کنند. انگار در این دالان، فاصله میان روایت و مخاطب، به کمترین اندازه خود می‌رسد.

روایتی که به اشک می‌رسد

در میان تماشاگران، واکنش‌ها به آنچه در دالان‌های نمایشواره می‌گذرد، کم‌وبیش یکسان است، سکوت، تأثر و گاهی اشک‌هایی که مجال ماندن پیدا نمی‌کنند. آقای مهدی‌زاده، یکی از بازدیدکنندگانی که در جریان اجرای این بخش اشک از چشمانش جاری شده، از تأثیر نمایش بر حال و هوای خود می‌گوید: «این تئاتر واقعاً بر دلم نشست. عوامل اجرایی‌اش سنگ تمام گذاشتند و در تمام این فضا فقط داشتم به غربت امیرالمؤمنین و حضرت فاطمه فکر می‌کردم. چطور می‌شود در شهری و جایی که پیامبر بوده، امام علی(ع) بوده و حضرت فاطمه زهرا(س) حضور داشته‌اند، کسی به یاری دختر پیامبر نیاید و او این‌گونه به شهادت برسد؟! عجیب است و غمگین...»



برای بعضی از بازدیدکنندگان، جذابیت نمایشواره از همان شیوه روایت و بازسازی صحنه‌ها آغاز می‌شود. آقای جهانی که به پیشنهاد یکی از دوستانش با این رویداد آشنا شده، می‌گوید در ابتدا رایگان بودن چنین مجموعه‌ای از اجراهای نمایشی برایش باورکردنی نبوده است. او پس از تماشای نمایش، از کیفیت بازی‌ها و فضاسازی‌ها ابراز رضایت می‌کند: «آنچه روی صحنه اتفاق می‌افتد، به مخاطب کمک می‌کند وقایع را در ذهن خود مجسم کند.» به گفته او، بازسازی صحنه‌ها، از جمله ماجرای آتش گرفتن در خانه، چنان تأثیرگذار بوده که توانسته تصاویر روشنی از آن وقایع در ذهنش بسازد. خانم صدقی نیز از زاویه دیگری به تجربه بازدیدش نگاه می‌کند: «نمایشواره توانسته روایت روشنی از وقایع ارائه دهد، حتی برای کسانی که پیش از این آشنایی چندانی با موضوع نداشته‌اند.» به تعبیر او، مخاطبی که کوچک‌ترین اطلاعی از این ماجرا نداشته باشد نیز می‌تواند با تماشای اجرا، با آنچه روایت می‌شود آشنا شود. در میان بازدیدکنندگان، خانواده‌هایی هم دیده می‌شوند که ترجیح داده‌اند این تجربه را در کنار یکدیگر از سر بگذرانند. خانم حامدیان که به همراه خانواده پنج‌نفره‌شان به فرهنگسرای خاوران آمده، از تأثیر اجرای زنده بر ذهن مخاطب می‌گوید: «از اجرا لذت بردم. ما خانوادگی پنج نفره آمدیم. هیچ کتاب و هیچ فیلمی این واقعه را این‌قدر واقعی به ما نشان نداده بود.»

کار جمعی و نذر فرهنگی

برپایی نمایشواره‌ای با این وسعت و میزبانی از هزاران بازدیدکننده در هر سال، نیازمند همراهی و فعالیت جمعی گروهی از افراد است که کار را با انگیزه‌های اعتقادی و فرهنگی پیش می‌برند. حسن جعفری، مسئول گروه «بانوی بی‌نشان»، در توضیح روند فعالیت این مجموعه و در گفت‌وگو با «جوان» ابتدا از افزایش استقبال مخاطبان می‌گوید: «آمار بازدیدکنندگان حدود ۱۲ هزار نفر در دو سال پیش بود و سال گذشته به نزدیک ۱۸ هزار نفر رسید. پیش‌بینی می‌کنیم امسال میزبان ۲۵ هزار بازدیدکننده باشیم.»

جعفری در ادامه، درباره روند آماده‌سازی این مجموعه توضیح می‌دهد: «برای برپایی این نمایشواره، نزدیک به یک ماه و نیم تا دو ماه زمان صرف می‌شود، زمانی که در آن اعضای گروه، هر روز پس از ساعت کاری و تا پاسی از شب، مشغول ساخت دکورها، دیوارها و فضاهای نمایشی هستند.» به گفته او، این مجموعه نزدیک به ۲۰۰ عضو مستقیم دارد و با احتساب خانواده‌هایشان که در بخش‌های مختلف همکاری می‌کنند، شمار همراهان و خادمان آن به حدود ۴۰۰ نفر می‌رسد.

در چنین مجموعه‌ای که هر شب پنج سانس اجرا دارد و هر نوبت آن از ابتدا تا انتها نزدیک به دو ساعت طول می‌کشد، طبیعی است که سؤالی راجع به هزینه‌ها و دستمزد عوامل پیش بیاید. به‌ویژه آنکه بازدید از نمایشواره برای عموم مردم رایگان است و مخاطبان فقط باید از طریق سایت، ظرفیت حضور خود را رزرو کنند.

جعفری در پاسخ به این سؤال که دستمزد عوامل اجرایی از کجا تأمین می‌شود، توضیح می‌دهد: «اعضای گروه هیچ حقوقی دریافت نمی‌کنند و حضورشان را نوعی خدمت فرهنگی و ارادتی به اهل‌بیت (ع) می‌دانند.» او ادامه می‌دهد: «ما یک گروه کاملاً مردمی هستیم و تمام هزینه‌هایمان از طریق کمک‌های مردمی تأمین می‌شود.»

البته به گفته او، در یکی دو سال اخیر برخی حمایت‌های محدود از سوی شهرداری و نهادهای دیگر، از جمله در زمینه تأمین فضا و چاپ بنر و غیره، صورت گرفته، با این حال، بار اصلی هزینه‌های مجموعه همچنان بر دوش کمک‌های مردمی است.»



مسئول گروه بانوی بی‌نشان، انگیزه اعضا را یکی از تفاوت‌های اصلی این مجموعه می‌داند. از نگاه او، بازیگران و عوامل فقط نقش خود را اجرا نمی‌کنند، بلکه با باور و احساس شخصی‌شان درگیر روایت می‌شوند. جعفری معتقد است: «همین همراهی قلبی است که به اجراها حال‌وهوایی متفاوت می‌بخشد.» او البته از محدودیت امکانات و نیاز گروه به حمایت بیشتر نیز صحبت می‌کند و می‌گوید: «اگر نهادها و مجموعه‌های فرهنگی پشتوانه چنین فعالیت‌هایی باشند، گروه می‌تواند ایده‌هایش را با سرعت و کیفیت بیشتری به اجرا برساند.» او همچنین توضیح می‌دهد: «اعضا بارها با وجود امکانات محدود، طرح‌هایی را که در ذهن داشته‌اند عملی کرده‌اند، اما برخورداری از حمایت مالی و امکانات مناسب می‌تواند مسیر رشد این مجموعه را هموارتر کند.» نکته دیگری که در توضیحات جعفری جلب توجه می‌کند، تلاش گروه برای محدود نماندن به روایت صرف وقایع تاریخی است: «سناریوی نمایشواره هر سال با نگاهی تازه طراحی می‌شود تا از دل تاریخ، نسبتی با مسائل روز جامعه پیدا کند. در دوره امسال نیز روایت از تاریخ شکل‌گیری یهودیت آغاز می‌شود و پس از عبور از وقایع صدر اسلام و ماجرای سقیفه به هتک حرمت خانه حضرت علی(ع) می‌رسد.»

در این میان، دو بخش ویژه نیز به شهدای مدرسه میناب اختصاص یافته. جعفری در این رابطه اظهار می‌دارد: «گروه نمایشواره بانوی بی‌نشان، تلاش کرده با قرار دادن بخش‌هایی چون شهدای مدرسه میناب، در امتداد روایت تاریخی خود، مخاطب را به تأمل درباره پیوند میان گذشته و امروز دعوت کند. در نگاه طراحان نمایشواره، روایت تاریخ زمانی کامل‌تر می‌شود که مخاطب بتواند از آن برای فهم اتفاقات زمانه خود نیز بهره بگیرد، رویکردی که در نهایت به موضوع انتظار و زمینه‌سازی ظهور حضرت مهدی (عج) پیوند می‌خورد.»

فاطمیه برای همه مردم

در کنار تلاش گروه مردمی برگزارکننده، میزبانی چنین رویدادی در فرهنگسرای خاوران فرصتی مهیا کرده تا روایت‌های تاریخی و مفاهیم دینی از قالب‌های معمول خارج کند و آنها را به تجربه‌ای ملموس برای طیف گسترده‌تری از مخاطبان تبدیل سازد.

سیدسجاد موسوی، رئیس فرهنگسرای خاوران در توضیح نگاه مجموعه به میزبانی نمایشواره «بانوی بی‌نشان»، بر همین وجه فراگیر رویداد اشاره می‌کند و به «جوان» می‌گوید: «نمایشواره «بانوی بی‌نشان» می‌خواهد این پیام روشن را بدهد که فاطمیه و حضرت زهرا(س) متعلق به همه مردم است، برای همه سلیقه‌ها و همه گرایش‌هاست. میزبانی از این رویداد معظم در فرهنگسرای خاوران که همواره محل حضور طیف‌های مختلف مردمی بوده، می‌خواهد این موضوع را نشان بدهد که فاطمیه هرگز انحصاری برای یک قشر مذهبی خاص نبوده و در خانه اهل‌بیت(ع) به روی همه دوستداران اهل‌بیت و ایران اسلامی باز است.»

اما نگاه رئیس فرهنگسرا به این رویداد، تنها به فراگیر بودن مخاطبان آن محدود نمی‌شود. او پیوند میان روایت‌های صدر اسلام و تحولات امروز جهان اسلام را از اهداف محوری نمایشواره می‌داند و معتقد است بازخوانی تاریخ می‌تواند در فهم اتفاقات روز نیز راهگشا باشد. موسوی با اشاره به شرایط منطقه و تقابل با رژیم صهیونیستی و استکبار جهانی می‌گوید: «امسال در شرایطی که کشور همچنان در سایه تقابل و مقاومت در برابر رژیم صهیونیستی و استکبار جهانی قرار دارد، این رویداد در فرهنگسرای خاوران برگزار می‌شود. و هدف اصلی ما، تحلیل حوادث مهم تاریخ صدر اسلام و تطبیق وقایع آن دوران با اتفاقات امروز جهان اسلام است. اعتقاد راسخ داریم که شناخت، تحلیل و کسب بصیرت نسبت به وقایع صدر اسلام می‌تواند قطب‌نمای درستی در مواجهه با حوادث و تحولات پیچیده جامعه امروز به ما بدهد.»

موسوی در خصوص سیر محتوایی و نمایشی این اثر تصریح می‌کند: «روایت نمایشی «بانوی بی‌نشان» از اتفاقات سرنوشت‌سازی آغاز می‌شود که به رحلت پیامبر گرامی اسلام(ص) منتهی شد و در این بخش، به‌طور ویژه به نقش یهود و جریان نفوذ در تحولات دوران حیات پیامبر (ص) توجه شده‌است.»

او در پایان تصریح می‌کند: «در ادامه، حوادث مربوط به غصب خلافت، ایام شهادت حضرت فاطمه زهرا(س) و وقایع پس از شهادت ایشان روایت می‌شود. بنابراین، این نمایش از یک سیر تاریخی منسجم برخوردار است که یکی از بخش‌های کلیدی و مهم آن، بررسی دقیق نقش یهود و خواص جامعه در انحرافات و تحولات صدر اسلام است، موضوعی که درس‌های بزرگی برای روزگار ما در بر دارد.»

به گزارش «جوان» در این شب‌ها و ایام فاطمیه، هر کدام از حاضران با انگیزه‌ای متفاوت برای دیدن نمایشواره بانوی بی‌نشان آمدند و با تجربه‌ای متفاوت هم از آنجا رفتند، اما شاید در میان همه این تفاوت‌ها، چیزی که آنها را به هم پیوند می‌داد، میل به شنیدن و به خاطر سپردن روایتی باشد که قرار است از نسلی به نسل دیگر منتقل شود. تصویری که شاید بیش از هر چیز این معنا را به یاد می‌آورد، تصویر آن پدر و مادر جوانی بود که نوزاد چندروزه‌شان را به تماشای این نمایش آورده بودند، گویی آنها هم می‌خواستند سهمی در زنده نگه داشتن این روایت و رساندن آن به نسل بعد داشته باشند، حتی از همان روزهای نخست زندگی فرزندشان.

تعجیل سه هفته‌ای موج آنفلوآنزا

در میانه دومین ماه پاییز، بیماری‌های تنفسی کرونا و آنفلوآنزا فراتر از آستانه هشدار سطح بالا قرار دارند

گزارش ۲

زهرا چیذری

امسال کرونا و آنفلوآنزا سه هفته زودتر از موعد همیشگی سر و کله‌شان پیدا شده و موجی از بیماری‌های فصل سرد را رقم زده‌اند. نکته قابل تأمل اینکه در میانه دومین ماه پاییز، بیماری‌های تنفسی کرونا و آنفلوآنزا فراتر از آستانه هشدار سطح بالا قرار دارند. این بدین معناست که در شرایط مانند همه‌گیری کرونا باید پروتکل‌های بهداشتی را جدی‌تر رعایت کنیم.

همه‌ساله در آستانه فصل سرد سال، بیماری‌های تنفسی همچون کرونا و آنفلوآنزا میهمان‌های ناخوانده‌ای هستند که می‌توانند پاییز و زمستان را برایمان سخت کنند؛ هر چند اجرای همه‌گیری کووید ۱۹ و حوادث ناشی از آن قرار نیست به همان شکل تکرار شود، اما امسال هم این میهمانان ناخوانده زودتر از همیشه به کشورمان رسیدند و سلامت را دچار چالش کرده‌اند.

افزایش مراجعات به دلیل عفونت‌های تنفسی

بنابر اعلام مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت و داده‌های نظام مراقبت دیده‌وری تنفسی، دو پاتوژن تنفسی (آنفلوآنزا و کووید-۱۹) در هفته سی‌وسوم سال جاری (منتهی به ۱۶ آبان)، نسبت موارد دارای علائم عفونت‌های تنفسی در مراجعان سرپایی و بستری نسبت به هفته گذشته افزایش یافته‌است؛ به نحوی که ۹/۱ درصد از مراجعان سرپایی دارای علائم شبه آنفلوآنزا «ILI» و ۱۳/۴ درصد از مراجعان بستری دارای علائم تنفسی شدید «SARI» هستند. میزان عفونت‌های تنفسی مراجعان سرپایی و بستری در هفته گذشته به ترتیب ۸/۷ و ۱۳/۳ درصد بود.



موارد کرونا و آنفلوآنزا؛ بالاتر از آستانه هشدار بالا

نسبت نمونه‌های مثبت آنفلوآنزا از هفته سی‌ویکم سال جاری، آستانه هشدار بالا را پشت سر گذاشته است؛ با شیب تندی افزایش و به ۲۲/۵ درصد رسیده که بیش از دو برابر آستانه هشدار بالا است. با توجه به اینکه این نسبت طی هفته سی‌وچهارم در سال گذشته از آستانه هشدار بالا در مقیاس کشوری عبور کرده‌بود؛ می‌توان گفت که امسال کشور سه هفته زودتر از سال قبل، وارد موج آنفلوآنزا شده‌است. اگر چه نسبت نمونه‌های مثبت از نظر کووید-۱۹ نسبت به هفته گذشته کاهش چشمگیری نشان می‌دهد و به ۱۳/۳ درصد رسیده، اما همچنان بالاتر از آستانه هشدار بالا قرار دارد. این نسبت در بیماران سرپایی ۴/۶ درصد و برای بیماران بستری نیز ۲۳/۲ درصد است که به مراتب در مقایسه با بیماران سرپایی بیشتر است.

براساس داده‌های نظام مراقبت غیردیده‌وری آزمایشگاهی، در هفته سی‌وسوم سال جاری، در مجموع ۷هزار و ۵۵۸ نمونه تنفسی (۹۶/۷ درصد از بیماران بستری اخذ شده) در آزمایشگاه‌های مولکولی دانشگاه‌های علوم‌پزشکی کشور آزمایش شده که ۹۸۷ مورد آنفلوآنزا مثبت بوده که معادل ۱۳/۱ درصد است.

۶۷/۶ درصد موارد مثبت آنفلوآنزا را تایپ B تشکیل می‌دهد و همچنان تایپ غالب به حساب می‌آید. آنفلوآنزا نوع A، تایپ غالب در مقطع زمانی مشابه در سال گذشته بود. ۵۲/۵ درصد موارد مثبت آنفلوآنزا به گروه سنی کودکان تعلق دارد؛ ۷/۹ درصد موارد مثبت آنفلوآنزا برای گروه سنی کمتر از دو سال است. همچنین گروه‌های سنی (۲ تا ۵ سال) و (۶ تا ۱۵ سال) به ترتیب ۱۵/۷ و ۲۸/۹ درصد از موارد مثبت آنفلوآنزا را به خود اختصاص داده‌اند.

تداوم همزمانی عبور نسبت نمونه‌های مثبت دو پاتوژن تنفسی (آنفلوآنزا و کووید-۱۹) از آستانه هشدار بالا، ضرورت تشدید اقدامات پیشگیرانه و مراقبتی را ایجاب می‌کند، بنابراین علاوه بر تقویت مراقبت واطلاع‌رسانی عمومی، استفاده از ماسک، حداقل در بخش‌های پرخطر و با احتمال بالای انتقال در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی، همچنین مراکز تجمعی پرخطر مانند آسایشگاه‌های سالمندان و وسایل نقلیه عمومی باید در دستور کار قرار گیرد.

وضعیت جهانی شیوع کرونا و آنفلوآنزا

اگرچه درصد مثبت‌شدن کووید-۱۹ در اکثر کشورهای گزارش‌دهنده پایین باقی مانده‌است، اما این نسبت در برخی کشورهای جنوب‌غربی اروپا و همچنین در تک‌کشورهایی در مناطق امریکای مرکزی و کارائیب، شمال اروپا، شمال آفریقا و شرق آسیا، درصد مثبت شدن بیش از ۱۰ درصد گزارش شده‌است. همچنین افزایش جزئی فعالیت این ویروس در برخی کشورهای شمال و جنوب غربی اروپا مشاهده می‌شود.

بیشترین موارد شناسایی‌شده کووید-۱۹ در سطح بستری برای افراد بالای ۶۵ سال است و شناسایی آنفلوآنزا در سطح جهان کمتر از ۱۰ درصد است. بررسی‌ها نشان می‌دهد موارد شناسایی‌شده آنفلوآنزا در هفته چهل و سوم سال ۲۰۲۶ همچنان در سطح پایینی قرار دارد و تایپ غالب نیز ویروس A است. درصد مثبت شدن آنفلوآنزا در نیم‌کره شمالی طی هفته چهل و سوم سال میلادی در برخی کشورهای امریکای مرکزی و کارائیب، غرب آفریقا، غرب، جنوب، جنوب‌شرقی و شرق آسیا و همچنین یک کشور اروپای شرقی و چند کشور در آفریقای مرکزی و شرقی بیش از ۱۰ درصد است. این شاخص در برخی کشورهای امریکای مرکزی و کارائیب، غرب، جنوب و جنوب‌شرقی آسیا و همچنین کشورهایی در غرب و شرق آفریقا به بیش از ۳۰ درصد رسیده‌است. فعالیت RSV طی هفته چهل‌وسوم سال ۲۰۲۶ همچنان در سطح پایین قرار دارد. درصد مثبت‌شدن RSV در چندین کشور در امریکای مرکزی و کارائیب و همچنین یک کشور در مناطق استوایی و معتدل امریکای جنوبی و یک کشور در جنوب آسیا بیش از ۱۰ درصد و در یکی از کشورهای جنوب آسیا نیز بیش از ۳۰ درصد گزارش شده‌است. فعالیت هر دو ویروس آنفلوآنزا و RSV در برخی کشورهای امریکای مرکزی، کارائیب و جنوب شرق آسیا بالا است.

در مقطع کنونی، مهم‌ترین سیگنال منطقه‌ای، بالا بودن فعالیت آنفلوآنزا در بسیاری از کشورها و همزمانی فعالیت و روند صعودی آنفلوآنزا و کووید-۱۹ و RSV در کره‌جنوبی است.

نسخه تضمین‌شده رعایت پروتکل‌های بهداشتی

تردید برای کسانی که از دو سال و نیم پاندمی کرونا جان سالم به در برده‌اند، پروتکل‌های بهداشتی شناخته‌شده هستند و همه ما می‌دانیم در دسترس‌ترین راهکار برای در امان ماندن از کرونا و آنفلوآنزا رعایت همین توصیه‌های ساده‌است.