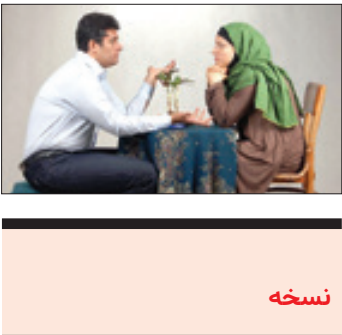


**خراسان جنوبی** روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

<b>مشاوره</b>

## من که بهت گفتم!!!

«من که بهت گفتم»، جمله‌ای است که در برخی مواقع همسر و فرزندان را با آن مور خطاب قرار می‌دهیم. یک مشاور و روان شناس می گوید: از بدترین، اشتباه‌ترین، آسیب‌زننده‌ترین حرف‌ها در ارتباط با همسر یا فرزند گفتن جمله «من که بهت گفتم» است. به گفته «هیبتی» وقتی آن‌ها را با این جمله مورد خطاب قرار می‌دهید به این معناست که «تو احمقی، نمی‌فهمی و این من هستم که از تو بیشتر می‌فهمم. از این به بعد اگر به حرف من گوش کنی، اشتباه نداری. حالا هم خوشحالم به حرف من رسیدی و حققت هست که این بلا به سرت آمد و به در دسر افتادی.»
ومی افزاید: این بر خودر به مرور زمان فردا دچار احساس گناه، سرخوردگی، خشم فروخورده و تنفر از شما می‌کند. در حالی که پیام ما باید این باشد: همه اشتباه می‌کنند، هر اتفاقی بیفتد من کمک می‌کنم. نگران نباش همه آدم‌ها شکست می‌خورند و اشتباه می‌کنند. حال اگر می‌خواهید رفتار اشتباه همسر یا فرزندتان را گوشزد کنید در مرحله اول باید لحن مناسبی برای بازگو کردن مسائل داشته باشید. شما باید اشتباه و علت آن را برای همسر یا فرزندتان شرح دهید و بگویید کارش اشتباه بود و برایش دلیل بیاورید که چه علت اشتباه است و چه تأثیری بر شما و روابطتان داشته است. سپس دوستانه و با مهربانی از او بخواهید که در رفتارش تجدید نظر کند.



<b>نسخه</b>
<span></span>
<b>سنگ شکن کلیه</b>
<span></span>

گیاه خارشتر خواص دارویی بسیاری دارد و استفاده مداوم از آن برای دفع سنگ کلیه و مثانه مفید است. آن طور که یک محقق گیاهان دارویی می گوید: خارشتر مسهل است و برای بهبود ناراحتی‌های ربوی به‌کاربرد دارد. جوشانده آن معرق و مالیدن روغن برگ‌های آن برای کم‌شدن اثر روماتیسم موثر است. به گفتهٔ دکتر «تنگویی» ترنجبین این گیاه برای سرفه، در سینه، تسکین عطش و تب‌های شدید به کار می‌رود و مسهل صفر از دیگر خواص آن است.
اومی افزاید: مصرف ترنجبین ترشح ادرار را افزایش می‌دهد و همراه با آب‌زیره برای دفع صدام تشکیل‌دهم. سه‌سال‌بام احتیاطی برای مصرف گیاه این است که افراد مبتلا به برخی بیماری‌ها مانند بواسیر، صعبه، آبله و خون‌ادراری نباید از آن استفاده کنند.
وی میزان مصرف عرق خارشتر را روزانه معادل سه استکان و ترنجبین را حداکثر ۳۰ گرم بیان می‌کند.

<b>عبرت</b>
<span></span>

## شَک ویرانگر

همسر ما دوست دارم و نمی‌خواهم از او جدا شوم. اما وقتی که در طول زندگی پنج ساله از همسرم دیدهام، سبب‌شده‌است تا مسیر زندگی برایم همراه باتاریکی و ترس باشد. «محمد» ۲۸ سال دارد. جوان برازنده و معقولی به نظر می‌رسد. این‌را که چه‌شده امروز و راه‌روی دادگاه است، این‌طور بازگو می‌کند و می‌گوید: با همسر در دانشگاه آشنا شدم. عشق آتشینی نداشت‌ام اما به‌هر حال عاشق بود‌می‌ خواستم که با یک‌بار زندگی تشکیل‌دهم. سه‌سال‌بام در ارتباط بودیم و خلاصه با شناخت به‌خواستگاری رقم و بعد از مدتی از دواج کردیم. اوایل مانند تمام زن و شوهر‌ها کمی اختلاف داشتیم و سعی می‌کردیم حلش کنیم، م‌ا چرا جای شکم‌مید است، نکته متوجه علاقه‌یکی از دختران فامیل به‌من شد و دروغی چراو‌ال‌دینم نیز برای من زیر سر داشتند و وقتی صحبت از ازدواج بود او را پیش‌پنهان دادند اما وقتی گفتم می‌خواهم با هم‌کاسی ام ازدواج کنم پس از تحقیقات و شناخت اولیه، خانواده‌هم با این وصلت موافقت کردند. مدتی از زندگی ما گذشت و یک‌روز در خانه عروجه‌ی تنه‌ای از دختر تر کردم. همسر‌م با او سر جنگ گرفت و از من خواست تا با این خانواده رفت و آمد نکنم. نگار روی نگاه آن دختر حساس شده بود و گاهی اگر صحبتی در این باره می‌کرد به من می‌گفت: تو هم از او خوش‌تر می‌آید؟! این رفتار‌هاو گیر دادن‌ها ادامه‌دار شد و گاهی حرف‌های من به این حساسیت‌ها دامن می‌زد. همسر‌م روز به روز حساس‌تر می‌شدو حساسیت‌ت‌آن جاپیش‌رفت که از من خواست به‌تنهایی رفت و آمدی به‌خانه اقوام و حضور در جمع فامیل نداشت‌باشم. پس از مدتی هم دامنه وسواس فکری همسر بیشتر شد. به‌من شک داشت‌ومی‌گفت باید دیگر دختر‌ها و به‌ویژه همان دختر فاملیت‌ان در ارتباط هستی. روزی که از گیر دادن‌های بی‌موردش خسته شدم به‌او گفتم اگر دست از این تفکرات بر ندارد د‌طلاش می‌دهم و او انگار منتظر این حرف بود. راهی خانه پدرش شد و من که به دنبالش رقم مشخص نبود که در خانه پدرش چه گفته‌است که اجازه دیدار ش‌را به‌من ندادند. پس از درخواست برای جدایی راهی دادگاه خانواده شده ام ولی نمی‌خواهم از همسر جدا شوم.

<b>دوشنبه</b>	<b>اذان ظهر</b> ۱۱:۴۷
۴ اسفند ۱۳۹۹	<b>غروب آفتاب</b> ۱۷:۴۴
۱۰ رجب ۱۴۴۲	<b>اذان مغرب</b> ۱۷:۴۲
شماره ۳۴۹۷	<b>اذان صبح فردا</b> ۴:۴۷
	<b>طلوع آفتاب فردا</b> ۶:۰۸

<b>صاحب امتیاز:</b>	<b>موسسه فرهنگی هنری خراسان</b>
<b>مدیر مسئول:</b>	<b>محمد سعید احدیان</b>
<b>سردبیر:</b> علی ولیزاده	

**گزارشی از طرح حذف دفترچه های بیمه تامین اجتماعی**

# نسخه نویسی الکترونیک با چاشنی سرگردانی بیمار

اکبری

حذف نسخه های کاغذی دفترچه های بیمه در حوزه بیمه سلامت از مدتی پیش اجرائی شده و بنا به گفته مردم به سبب برخی اشکالات یاد در دسرهایی همه را است. این طرح از اول اسفند برای حذف دفترچه های بیمه تامین اجتماعی هم اجرائی شد ولی بر اساس صحبت برخی از مردم، داروخانه ها و... با چالش های متعددی در شروع کار مواجه است. حذف نسخ کاغذی دفترچه های بیمه و اجرای طرح نسخه نویسی الکترونیک مازاد در دسرهایی برای عده ای از بیماران رقم زده است که جدا از بحث گرانی و کمبود دارو، آن ها را بین مطب و داروخانه ها سرگردان کرده و گلايه آن ها، پزشکان و متصدیان داروخانه ها را در پی داشته است. برای تهیه گزارش به سراغ چند مطب داروخانه و ... می رویم. اگر چه برخی داروخانه ها با اطمینان خاطر از اجر اشدن طرح گفتند و مشکل چندانی برای دسترسی به سایت و نسخ الکترونیک نداشتند اما در برخی داروخانه های شلوغ شهر اخبار به گونه ای دیگر بود. انگار هنوز نسخه های کاغذی کارکرده پتتری نسبت به نسخ الکترونیک دار و برخی بیماران که برایشان نسخه الکترونیک پیچیده شده است، چالش هایی را مطرح کردند که در ادامه می خوانید.

#### در دسرهای بیماران

در داروخانه ای عده ای ایستاده اند و تعدادی هم روی صندلی انتظار به سر می برند. یک به یک دفترچه ها روی پیشخوان باجه تحویل نسخه قرار می گیرد. برخی همچنان دارو ها برایشان در نسخ کاغذی نوشته شده و انگار هنوز آن مطب و در مانگاه به این زیر ساخت مجهز نشده است. اما برای برخی نسخه الکترونیک نوشته شده است و کارکنان داروخانه با مراجه به سایت و نوشتن کد ملی بیمار به نسخه نوشته شده دسترسی پیدا می کنند. مرد نسخه به دست و پریشان وارد داروخانه می شود و می گوید: نسخه الکترونیک برام نوشته شده و دکتر از من خواسته که به داروخانه مشخصی که معرفی کرده است، مراجه کنم. اما این داروخانه برام در دسترسی نیست است، شما می تونید نسخه را ببینید و دارو ها را به من تحویل دهید؟ فرد تحویل گیرنده نسخه ها با اطمینان خاطر می گوید نه، چه مشکلی؟ کد ملی را بگویید تا نسخه را تحویل دهم اما قایقی نمی گذرد که انگار تیرش به سنگ خورده است و به نسخه الکترونیک فرد نمی تواند دسترسی پیدا کند. رو به فرد می گوید: نمی دانم شاید سایت خراب است. نمی توانم به نسخه شما دسترسی پیدا کنم به همان داروخانه مراجه کنید، ببینید شاید آن ها بتوانند کمک کنند.

#### الزام به تهیه دارو از یک داروخانه خاص

با او همکلام می شوم. بیمه تامین اجتماعی دار و می گوید: همیشه از همین داروخانه دارو ها تهیه می کنم. اولین بار است که نسخه الکترونیک توسط پزشک برام نوشته شده است و اگر چه خود پزشک تاکید کرد که به همان داروخانه ای که گفته است، مراجه کنم اما چون همیشه از همین جادار و می گیرم سری به این جای دارم حالا هم به ناچار باید به همان داروخانه بروم. فرد دیگری که به برایش نسخه الکترونیک پیچیده شده است، اظهار می کند: در مطب پزشک، نسخه نویسی طول کشید و پس از آن به داروخانه مراجه کردم. مدتی هم برای دسترسی به نسخه الکترونیک انتظار کشیدم که اعلام شد ما ظرف

## پایان ۱۴۰۰ ؛ مهلت قانونی جابه جایی مشاغل مزاحم

گویا قرار است پرونده انتقال صنوف آلاینده بهیر چندتاپایان ۱۴۰۰ بسته وجابه جایی مشاغل آلاینده انجام شود. اولین مزمه به از انتقال اصناف آلاینده و مشاغل مزاحم مرکز استان به خارج از محدوده شهری دهه ۸۰ مطرح شد و امسال پس از ورود دادستانی به این پرونده روند انتقال اصناف چهاره جدی تر به خود گرفت و حال آن طور که آخرین پیگیری ها از این پرونده حکایت دارد، مهلت برای جابه جاشدن تا پایان ۱۴۰۰ است و صنوف آلاینده باید در خصوص ساخت وساز و انتقال کار خود اقدام کنند. مدیرعامل اتحادیه صنوف آلاینده بهیرند بیان این که سال ۸۷ انتقال اصناف آلاینده مطرح شد و از سال ۹۴ رنگ جدید به خود گرفت، از تحویل بخشی از اراضی طی سال های ۹۷ و ۹۸ خبر داد و افزود: مشکل بخشی از اراضی در اختیار شهرداری هنوز پابرجا و اگر چه وعده ها برای تحویل این اراضی تا پایان سال است اما روند رسیدگی سرعت کندی دار و امیدواریم بتوانیم با کمک دادستان این مسئله را حل کنیم. «دلیر» از تأمین زیر ساخت آب و برق، جدول کشی معابر، قطعه بندی و شروع ساخت وساز برای ۴۰۰ واحد کارگاهی در شهرک اصناف آلاینده خبر داد و گفت: متصدیان هزار و ۷۹ واحد صنفی نیز برای گرفتن پروانه به شهرداری معرفی شدند و ظرفیت شهرک استقرار دو هزار و ۸۰۰ واحد کارگاهی است. به گفته وی تا پایان سال آینده مشاغل مزاحم باید جابه جاشوند و ساخت وساز کنند. وی افزود: سال ۹۰ طرح مدنظر مصوب شد اما ۱۷ هکتار آن معارض پیدا کرد که اداره راه و شهرسازی با آن ها توافق کرد و این اراضی هم افزوده شد و هم اکنون حدود ۸۰ هکتار است که با سرمایه گذاری صنوف همکاری ادارات اقدامات لازم انجام شده است و ۳۴۰ نفر بر اساس توافق انجام شده در زمین شهرداری باید برای ساخت کانه های خود اقدام کنند. وی ادامه داد: سال ۹۷ زمین به مزایده گذاشته شد که متوجه شدیم معارض دار و ما با وجود وعده های داده شده هنوز مشکل ۷۹ قطعه از اراضی قبلی حل نشده است. وی همچنین به پیگیری مدیریت املاک شهرداری برای انتقال اصناف و حل مشکل اراضی اشاره کرد.



<b>دفترمرکز ی:</b> مشهد، بلوار شهید صدوقی (سازمان آب)	<b>مدنوق پستی:</b> ۵۱۱-۹۱۷۳
<b>تلفن:</b> ۰۵۱-۳۷۴۳۴۰۰۰	<b>تلفن سرپرست:</b> ۰۵۱-۳۲۴۴۳۹۳۹
<b>شماره دبیرخانه:</b> ۰۵۱-۳۷۶۲۴۳۹۵	<b>پيامك:</b> ۰۵۰۰۹۹۹۲۰۰



بیمار مجبور است راهی داروخانه دیگری شود.

#### نسخه های ثبت شده غیر قابل برگشت

متصدی یک داروخانه دیگر نیز اظهار می کند: بیمارانی داشتیم که نمی دانستند پزشک برایشان چه نسخه کرده است. پس از انتظار بسیار و دسترسی به نسخه، دارو ها را ثبت می کنیم و در اختیار بیمار می گذاریم. اما پس از بررسی می‌خواهد که دارو هایی را که نیاز ندارد، کم کنیم در حالی که پس از ثبت امکانی برایشان وجود ندارد. دیگر متصدی داروخانه هم می گوید: چون نسخه نویسی الکترونیک رمانبر است ۹۰ درصد نسخه ها هنوز کاغذی هستند و پزشکان تمایل زیادی به نوشتن نسخه الکترونیک ندارند. او می گوید: گاهی برای ثبت دارو ها به مشکل بر می خوریم چرا که دارو را بیمه پوشش نمی دهد. همچنین گاهی دارو ثبت نمی شود و بیمار مجبور است دوباره به پزشک مراجه کند و علت را جویا شود. به گفته وی تفاوتی ندارد که فرد چه پوشش بیمه ای داشته باشد. اینترنتی ضعیف دسترسی به نسخ الکترونیک را سخت می کند و گاهی ثبت یک نسخه به سبب قطع اینترنت بیش از یک ساعت طول می کشد. وقتی هم به نسخ دسترسی می یابیم به دلیل در اختیار نداشتن دارو انتظار بیمار بپوهده می شود. یک پزشک هم می گوید: دسترسی به سامانه به سبب ضعف زیر ساخت های الکترونیک سخت است. پس از مدتی انتظار و دسترسی باید دارو هایک به یک جست وجو ثبت شود. گاهی دارو ها ثبت نشده اند و مجبور می شویم همان نسخه کاغذی را برای نسخه نویسی انتخاب کنیم. برای بیمه تامین اجتماعی افراد دارای این بیمه نیاز است اطلاعات شان به روز سانی شود چرا که گاهی کد بیمار ثبت نشده است و برایش امکان نسخه نویسی الکترونیک وجود ندارد. مسئول روابط عمومی مدیریت در مان تأمین اجتماعی نیز بیان این که هر طرحی در آغاز کار چالش هایی دارد و تا رفع نواقص و گرفتن نتیجه بهتر باید صبر کرد. می افزاید:

افراد ای که اطلاعات آن ها در سامانه ثبت نشده است برای این که راحت تر باشند، می توانند به سامانه مراجه کنند و ثبت اطلاعات را به درستی و با دقت انجام دهند. به گفته «سلمانی» اگر چه مدت زمان انتظار گاهی بیشتر می شود اما با گذشت بیشتر از زمان اجرای طرح سعی بر رفع نواقص و تأمین زیر ساخت ها و این سامانه به گونه ای طراحی شده است که تمام داروخانه می توانند به نسخه بیمار دسترسی داشته باشند. او ادامه می دهد: برای مشکل مطر چند مدتی هم بر این که پس از ثبت نسخه امکان حذف دارو ها از سبد خرید بیمار وجود ندارد، پیگیری می شود و مراتب گزارش خواهد شد. وی درباره معرفی یک داروخانه از طرف پزشک نیز اظهار می کند که تأمین اجتماعی طرف قرار داد همه داروخانه هاست و چنین موضوعی جای بررسی دارد.

<b>اخبار</b>
<span></span>



## اهدای ۱۸ هزار واحد خون

طی ۱۰ ماه امسال ۱۸ هزار و ۹۰۰ واحد خون در استان اهدا شد که در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته ۷۷٪ واحد بیشتر است. به گفته مدیر کل انتقال خون، طی این مدت خراسان جنوبی جزو استان های در صدر بیشترین میزان ر ش اهدای خون در کشور بود. «میری مقدم» با بیان این که طی مدت یاد شده ۲۵۷ واحد پلاکت فریزس گرفته شده است از رشد ۷۱ واحدی آن خبر داد و افزود: طی سال گذشته عدد اهدای پلاکت فریزس شش هزار و ۶۶۶ واحد پلاکت تهیه شده که امسال به هفت هزار و ۶۷۴ واحد افزایش یافته است. وی در ادامه از دریافت ۵۸۶ واحد پلاسما ی فریزس از بهبود یافتگان کرونا گفت و در صدا بانو ان اهدا کننده خون را ۸۰ درصد بیان

## هر نفر در استان دارای ۴ کارت بانکی

به طور میانگین هر نفر در استان چهار کارت بانکی در اختیار دارد. دبیر شورای هماهنگی بانک ها و مدیر عامل شعب بانک ملی استان با بیان این خبر آمار کارت های بانکی در اختیار را تا آذر بیش از سه میلیون و ۲۷۰ هزار کارت بیان کرد و افزود: ۸۰ درصد منابع و تسهیلات بانکی در اختیار از استان

<b>واحد آگهی و اشتراك:</b> ۵۲۰-۳۲۴۴۸۰۵۶	<b>سرپرستی استان خراسان جنوبی:</b> بیدر جند، خیابان مدرس، خیابان باهنر غربی، شماره ۷۷
<b>مدنوق پستی:</b> ۵۱۴-۹۷۱۷۵	<b>تلفن سرپرست:</b> ۰۵۱-۳۲۴۴۳۹۳۹
<b>شماره آگهی و اشتراك:</b> ۵۳۰-۳۲۴۴۸۰۵۶	<b>تحریریه:</b> ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۵
<b>چاپ:</b> شهرچاپ خراسان	<b>شماره تحریریه:</b> ۰۵۴-۳۲۴۴۸۰۵۶

<b>نگاه</b>

## برخی از رانندگان تکریم مسافر نمی‌دانند!

انگار که از دنده چپ بلند شده بود. مسافران که دیرتر پیاده‌ای سوار می‌شدند صدای غر و لند هایش بلند می‌شد. کودکی در اتوبوس گریه می‌کرد و مادر برای آن که خاموشش کند تلفن همراه را برای گوش دادن موسیقی در اختیار کودک قرار داد. صدای رادیوی اتوبوس با صدای موسیقی تداخل داشت. راننده از مادر خواست که صدای گوشی را قطع کند اما کودک مقاومت کرد و راننده با بی‌احترامی و انگار که از کودک ک کوچک‌تر است، گفت: اگر این جانی می‌توانید کمتر لش کنید در خانه چه بساطی دارید؟! ماجرا بدی خلقی راننده به همین جا ختم نشد. چند جوان مسافر هم از خشم راننده در امان نماندند و با چشم غره‌های او آرا می‌شدند. در اتوبوس دیگری هم که سوار شدیم راننده سر را کامل برگرداند و صدایش بلند شد که برای بچه هم کارت بزنید. مادر که گویا کارتش شارژ نداشت از مسافران خواست برایش کارت بزنند. مسافر دیگری سوار اتوبوس شد و راننده از او خواست که کارت بزند، گفت: ایستگاهی که در نزدیکی نبود هزینه‌را می‌پردازم. اما صحنه دیگری که در اتوبوس رقم خورد ناخوشایندتر بود. چند مسافر سوار شدند و راننده تمام حواسش به در جلو و عقب بود تا مبادا کسی بدون زدن کارت سوار شود. یکی از مسافران کارتش شارژ نداشت و اگر چه صدای بلند دستگاه اخطار می‌داد که کارت شارژ ندار د اما راننده چندین بار با فریاد مسافر را مورد خطاب قرار داد که کارت‌تان شارژ ندارد. مسافری هم در بین راه سوار شد و از همان ابتدا می‌دانست کارتش شارژ ندارد و برای آن که در مقصد مشخص هزینه‌بپردازد مورد رفتار نادرستی از سوی راننده قرار گرفت. راننده باز بان بیر چند می‌مدام تکرار می‌کرد خانم شما کارت زدید. بااین‌که همه متوجه شدند و خود مسافر هم اعلام کرد که هزینه می‌پردازد اما راننده به‌غرض دن هایش ادامه می‌داد. در تاکسی‌ها هم برخی رانندگان رفتار درستی ندارند. شهروندی که در حال پیاده‌شدن از تاکسی است، با صدای بلند راننده را مورد خطاب قرار می‌دهد و می‌گوید: این مسیر هزینه‌اش هزار و ۵۰۰ تومان است و شما درخواست سه هزار تومان دارید. راننده می‌گوید: من یک میدان برای شما آدم‌نابار این هزینه در بست محاسبه می‌شود. مسافر هم با شنیدن این صحبت اظهار می‌کند که من نگفتم در بست. نشانی ام را گفتم و شما هم سوار کردید. جرو بحث ادامه دار و در مرد راننده با بد خلقی کرباه‌اش را می‌خواهد.



<b>متصدی یک داروخانه، وقت گیر بودن نسخه نویسی الکترونیک و انتظار طولانی مدت برای ثبت دارو های بیمار و این‌که هنوز بسیاری از دارو ها ثبت نشده است، مشکل است.</b>
<b>نسخ الکترونیک و به‌ویژه نسخ الکترونیک تأمین اجتماعی است</b>

## زنجبیلی

از شیرینی های محلی و سنتی بهیر جند «زنجبیلی» نام دارد که در گذشته یختن آن بسیار معمول بود و اکنون به همین نام خوانده می‌شود. برای تهیه این شیرینی، آرد گندم را با روغن، شیره انگور، خمیر مایه و مقداری زنجبیل کوبیده (و در صورت لزوم کمی آب) خمیر می‌کنند. وقتی که خمیر آماده‌شد آن را با دو «ور دنه» به قطر ۳/۲ میلی متر نازک می‌کنند و روی آن را با پیسه‌نقش می‌اندازند و با لبه لیوان یا قالب دایره‌های کوچکی از آن می‌برند و در تنور یا فر می‌پزند.



<b>نیاز ندارم، کم</b>
<b>ترفند</b>
<span></span>

## خانه تکانی پوست

اگر چه طی یک سال گذشته به سبب شرایط کرونایی استفاده از شونده ها و مواد ضد عفونی به بیش از حد خودر، سیده اما با رسیدن به روزهای پایان سال و به اصطلاح نزدیک شدن به روزهای بشور و سساب استفاده از این مواد بیشتر است. این مطلب برای کسانی است که طی این مدت این مواد شونده به پوستشان آسیب رسانده است و اکنون به دنبال راه چاره برای کاهش و رفع عوارض ناشی از استفاده از شونده ها هستند. خشکی پوست، التهاب، ترک خوردگی، خارش و اگر ما از جمله عوارضی است که به‌طور قطع با آن مواجه شده‌اید. برای رفع خشکی پوست از مرطوب کننده و بیشتر کرم‌هایی استفاده کنید که آب رسان و حاوی ویتامین A و E هستند. همیشه و در همه موارد برای شست و شو از دستکش استفاده کنید البته دقت داشته باشید دستکش‌های پلاستیکی را نباید در زمان طولانی به دست داشته باشید زیرا اسبب تعریق زیاد دست و ابتلا به بیماری‌های پوستی می‌شود. آب فراوان بنوشید و مواد شونده سازگار با پوستتان را استفاده کنید. پس از هر بار شست و شود دست خودرا خشک کنید. مواد غذایی مفید را فراموش نکنید، از مواد طبیعی مانند سرکه و جوش شیرین برای تمیز کردن لک‌ها استفاده کنید تا با مواد شیمیایی شونده‌ها کمتر سر و کار داشته باشید.

