

راهنمای برگزاری هفته
ملی سلامت بانوان ایرانی
ویرایش اول

سلامت زنان در دوره کرونا



مهرماه ۱۳۹۹

راهنمای برگزاری هفته سلامت بانوان ایران ۱۳۹۹

سلامت زنان در دوره کرونا

الف) مقدمه

بی تردید هر دو جنس تحت تاثیر عوامل طبیعی مرتبط با جنسیت خود و مزایا و مضار آن هستند و طبعاً همین شرایط طبیعی در عرصه سلامت و بیماری نیز تفاوت‌های مشخصی را سبب می شود و توجه به این تفاوتها در سلامت گروههای هدف، از پیچیدگی برنامه ریزی خواهد کاست. با توجه به همین تفاوتها رویکرد جنسیت محور در برنامه ریزی دفتر سلامت جمعیت و خانواده سبب شده است دو هفته ملی سلامت مردان و هفته ملی سلامت بانوان ایران طراحی گردد.

هفته ملی سلامت بانوان ایران (سبا) در سال جاری در شرایطی برگزار می شود که با همه گیری کووید ۱۹ مواجه هستیم. اگرچه شواهد ملی و بین المللی حاکی از آن است که در همه گیری کووید ۱۹، خطر مستقیم بیشتری، سلامتی و حیات مردان را تهدید می کند، اما تاثیر طولانی مدت این همه گیری، بر سلامتی جسمی، روانی و اجتماعی زنان می تواند آسیبهای جدی به خانواده و جامعه وارد نماید.

علاوه بر بیماری و مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ در زنان، نگرانی های مرتبط با سلامت مادر و نوزاد در دوره بارداری و پس از زایمان در همه گیری فوق، افزایش وظایف و مسئولیتهای زنان در دوره همه گیری در خانواده، وظایف سنگین زنان برای اقدامات پیشگیرانه و مراقبت از بیماران مبتلا در خانواده، وظایف زنان برای اداره امور فرزندان در شرایط تعطیلی مدارس، مشکلات ناشی از مرگ و بیماری همسران، مشکلات زنان سرپرست خانوار و زنان بد سرپرست و بد رفتاری ها و آسیبهای آنان درون خانواده، فشارهای اقتصادی ناشی از تعطیلی و قرنطینه ها و.... آسیبهای جدی به سلامت جسمی، روانی و اجتماعی زنان وارد خواهد آورد. در این شرایط کارکنان نظام سلامت از بهورز و مراقب و ماما و پرستار و نیروهای خدماتی تا کادر تخصصی بیمارستانهای کشور نیز که اکثریت آنان را زنان تشکیل می دهند، با مخاطرات جدی سلامت جسم و روان مواجهند.

به همین منظور، هفته سبا در سال جاری به این موضوع خواهد پرداخت.

ب) اهداف

- ✱ جلب حمایت سیاستگذاران و مسئولین نسبت به عواقب اقتصادی اجتماعی کووید بر بانوان و افزایش همکاریهای بین بخشی در این زمینه
- ✱ ترویج رویکرد خود مراقبتی در بین زنان به منظور مراقبت از خود و خانواده در شرایط پاندمی کووید
- ✱ افزایش آگاهی زنان در در جنبه های مختلف سلامت شامل سلامت روان، سلامت باروری و سبک زندگی سالم.
- ✱ گرامیداشت بانوان فداکار کادر بهداشت و درمان

ج) روزنگار هفته:

- پنجشنبه ۲۴ مهر : زنان پیشگامان خود مراقبتی و حفاظت از خود و اعضای خانواده در پیشگیری از کووید ۱۹
- جمعه ۲۵ مهر : پاسداشت و تکریم بانوان فداکار کادر بهداشت و درمان به عنوان پیشتازان پیشگیری و درمان کووید ۱۹
- شنبه ۲۶ مهر: شیوه زندگی سالم زنان و کووید ۱۹ با تاکید بر چاقی به عنوان عامل وخامت کووید ۱۹
- یکشنبه ۲۷ مهر: سلامت باروری زنان (روابط زناشویی، بارداری و زایمان ایمن و سالم) در همه گیری کووید ۱۹
- دوشنبه ۲۸ مهر: زنان و سلامت روانی در همه گیری کووید ۱۹
- سه شنبه ۲۹ مهر: نقش زنان در ترویج منابع معتبر آموزشی و اطلاعات معتبر و پیشگیری از انتشار باورهای غلط در باره پیشگیری و درمان کووید ۱۹
- چهارشنبه ۳۰ مهر: پیشگیری از آسیبهای شغلی و اجتماعی زنان در اپیدمی کووید ۱۹

زنان پیشگامان خود مراقبتی و حفاظت از خود و اعضای خانواده در پیشگیری از کووید ۱۹

سلامت شاخص پایه در دستیابی به توسعه پایدار است که با خود مراقبتی در سطوح فردی، خانوادگی و اجتماعی حاصل می‌شود. خودمراقبتی رفتاری است اکتسابی، آگاهانه و هدف دار که فرد از دانش، مهارت، و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا به طور مستقل از سلامت خود، فرزندان و خانواده مراقبت کند. ولی گاهی به دوستان، همسایگان، هم محلی‌ها و همشهریان نیز گسترش می‌یابد. خود مراقبتی، فعالیتی است که مردم برای حفظ سلامت و برآوره کردن نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود انجام داده و بوسیله آن از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری و از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان، حفاظت می‌کنند. خودمراقبتی کم هزینه ترین و پرسود ترین اقدام برای ارتقاء سلامت است. خودمراقبتی، دارای ویژگی‌های زیر است:

۱. رفتاری است داوطلبانه
۲. فعالیتی است آموخته شده
۳. حق و مسئولیتی است همگانی برای حفظ سلامت خود، خانواده و نزدیکان
۴. بخشی است از مراقبت‌های نوزادان، کودکان، نوجوانان و سالمندان و بزرگسالانی که قادر به خودمراقبتی نیستند،

امروزه نقش مردم در مراقبت از سلامت خود و اعضای خانواده برای سالم زیستن، مدیریت ناخوشی‌های جزیی، مدیریت بیماری‌های مزمن و حاد روز به روز در حال افزایش است به گونه‌ای که طبق برآوردها ۶۵ تا ۸۵ درصد تمام مراقبت‌ها از نوع خودمراقبتی است. حیطه‌های خودمراقبتی شامل ارتقای سلامت، اصلاح سبک زندگی، پیشگیری از بیماری، خودارزیابی، حفظ سلامت، مشارکت در درمان و توان بخشی است. عمل خود مراقبتی باید متناسب با هر بیمار و شرایط فردی او صورت گیرد و برای همه یکسان نیست لذا آموزش‌های دقیقی در این زمینه باید ایجاد شود.

بیماری کووید-۱۹ که اصطلاحاً با نام کرونا در ایران شهرت یافته است یک عفونت ویروسی است که به بیماری همه‌گیر تبدیل شده و شرایط بحرانی را در سراسر دنیا ایجاد کرده است. ۴۰٪ از مبتلایان دارای علائم خفیف و یا بدون علامت هستند و این امر اهمیت جلوگیری از انتقال بیماری از طریق خودمراقبتی را بیشتر نشان می‌دهد. بنابراین تا زمانی که خطر انتقال کاهش نیابد مراقبت از خود به عنوان اصلی ترین روش برای مقابله با بیماری در کشورهای در حال توسعه، به ویژه در میان جوامع کم درآمد و نابرابر اجتماعی مورد توجه سیستم بهداشتی کشور قرار گرفته است.

از سوی دیگر خودمراقبتی را می‌توان به سه دسته خودمراقبتی فردی، خودمراقبتی سازمانی و خودمراقبتی اجتماعی تقسیم کرد که لزوم و اهمیت عمل به آن در شرایط کنونی مسئولیتی اجتماعی، اخلاقی و مبتنی بر باورهای دینی است. این موضوع مصداق بارز بسیج جامعه در همکاری با نظام سلامت در کنترل و پیشگیری این بیماری است. در شرایط کنونی زنان در نقش مادر، همسر و فرزند در کانون خانواده و در نقش

فعال اجتماعی در جامعه و بازار کار پیشگامان و نقش آفرینان جدی و همیشگی خود مراقبتی و حفاظت از خود و اعضای خانواده و جامعه در پیشگیری از کووید ۱۹ می باشند.

اگرچه در بسیاری از خانواده‌ها، مردان نیز مسئولیت‌پذیر هستند و در مراقبت از اعضای خانواده با همسران خود همکاری می‌کنند، اما آمار نشان داده است که حتی در این خانواده‌ها نیز زنان حدود ۵۰ درصد بیش‌تر از مردان از اعضای خانواده مراقبت می‌کنند.

در شرایط قرنطینه و مراقبت از افراد مبتلا به کووید ۱۹ زنان مسئولیت بیشتری برای مراقبت از بیماران را به دوش می‌کشند. و این موضوع حجم کار خانم‌ها را افزایش می‌دهد. رسیدگی به بیمار مبتلا، ضد عفونی کردن مداوم محیط و وسایل شخص مبتلا، توجه به تغذیه فرد مبتلا و سایر افراد خانواده، خرید مایحتاج خانواده در شرایطی که پدر خانواده مبتلا به بیماری است، رسیدگی به دروس فرزندان دانش آموز، حفظ نشاط در خانواده، حفظ روابط عاطفی زناشویی از یکسو و هم زمان مراقبت از خود در برابر ابتلا به بیماری و حضور در محل کار برای بانوان کارمند فشار فیزیکی و روانی بسیار زیادی را بر زنان اعمال می‌کند. و آنان را در برابر آسیب‌های روانی از جمله خشونت خانگی و خطر آلوده شدن به ویروس قرار می‌دهد.

نکته حایز اهمیت این است که قرنطینه برای سرکوب کووید ۱۹ ضروری است. با این حال این امکان وجود دارد که زنان در دام همسران خشن و بد رفتار قرار گیرند. در برخی کشورها، تعداد زنانی که خدمات حمایت کننده را درخواست می‌کنند، دو برابر شده است. بنابراین باید از طریق رسانه‌های جمعی آگاهی مردان در مورد مسئولیت هایشان در این دوران ارتقا داده و به تبیین نقش مشارکتی آنان پرداخته شود.

زنان برای گذار از این دوره سخت زندگی خود نیازمند آگاهی، هشیاری و حمایت همه جانبه در خانواده و جامعه می‌باشند،

اگر برای شکست این ویروس جدی هستیم، باید سلامتی و حقوق زنان را، برای رفاه حال خودشان ارتقا بخشیده و از آنان محافظت کنیم تا بتوانند به پیشرفت و محافظت از سلامت دیگران ادامه دهند.

پاسداشت و تکریم بانوان فداکار کادر بهداشت و درمان به عنوان پیشتازان پیشگیری و درمان کووید ۱۹

اگرچه شواهد ملی و بین المللی حاکی از آن است که در همه گیری کووید ۱۹، خطر مستقیم بیشتری، سلامتی و حیات مردان را تهدید می کند، اما تاثیر طولانی مدت این همه گیری، بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی زنان می تواند آسیب های جدی به خانواده و جامعه وارد نماید. علاوه بر بیماری و مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ در زنان، نگرانی های مرتبط با سلامت مادر و نوزاد در دوره بارداری و پس از زایمان در همه گیری فوق، افزایش وظایف و مسئولیت های زنان در دوره همه گیری در خانواده، وظایف سنگین زنان برای اقدامات پیشگیرانه و مراقبت از بیماران مبتلا در خانواده، وظایف زنان برای اداره امور فرزندان در شرایط تعطیلی مدارس، مشکلات ناشی از مرگ و بیماری همسران، مشکلات زنان سرپرست خانوار و زنان بد سرپرست و بد رفتاری ها و آسیب های آنان درون خانواده، فشارهای اقتصادی ناشی از تعطیلی و قرنطینه ها و.... آسیب های جدی به سلامت جسمی، روانی و اجتماعی زنان وارد خواهد آورد.

در این شرایط کارکنان نظام سلامت از بهورز و مراقب و ماما و پرستار و نیروهای خدماتی تا کادر تخصصی بیمارستان های کشور نیز که اکثریت آنان را زنان تشکیل می دهند، با مخاطرات جدی سلامت جسم و روان مواجهند. و در طولانی مدت، اثر آن بر سلامتی، حقوق و آزادی های زنان می تواند به همه ما آسیب برساند.

درحالی که زنان ۷۰ درصد از کارکنان مراقبت های سلامت را تشکیل می دهند، اما در مدیریت سلامت تعداد مردان بسیار بیشتر از زنان است هنگامی که تصمیمات در مورد این بیماری همه گیر گرفته می شود، ما به زنان نیاز داریم تا از سناریوی بدترین حالت مانند افزایش دوباره سرایت ها، کمبود نیروی کار و حتی نا آرامی های اجتماعی جلوگیری کنیم..

شیوع بیماری همه گیر کووید-۱۹ بیش از هر زمان دیگری کار خانگی بدون دست مزد زنان را مشخص و لزوم بازنگری در قوانین حمایتی را روشن ساخته است. با در نظر گرفتن منافع و حقوق زنان، می توانیم سریع تر این بیماری همه گیر را پشت سر بگذاریم و جوامع برابرتر و تاب آورتری ایجاد کنیم که به نفع همه باشد.

طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، حدود ۷۰ درصد از کادر درمانی در خط مقدم مبارزه با ویروس کرونا را زنان تشکیل می دهند. گسترش این ویروس باعث نگرانی روز افزون زنان کادر درمان شده است چرا که علاوه بر این که تا کنون هیچ واکسن یا درمانی برای کووید -۱۹ کشف نشده است، هجوم افراد مبتلا به بیمارستان ها و مراکز درمانی نیز باعث ایجاد رعب و وحشت در میان مراقبان سلامت شده است؛ زنانی که در خط مقدم مبارزه با ویروس کرونا قرار دارند در کنار خستگی های ناشی از ساعت ها خدمت رسانی به بیماران نگرانند که در اثر تماس با افراد آلوده به کووید -۱۹ به این بیماری مبتلا شوند. ترس این زنان زمانی بیشتر می شود که نمی دانند آیا تا کنون به ویروس کرونا مبتلا شده اند یا نه و در همان وضعیت به خانه های خود

نزد پدر و مادر بالای ۶۰ سال یا فرزندانی با سیستم ایمنی بسیار ضعیف باز می‌گردند. در واقع، زنانی که به عنوان پرستار یا پزشک در مراکز درمانی مشغول کار هستند باید بین زندگی کاری و زندگی در خانواده تعادل برقرار کنند و علاوه بر خدمت رسانی به مردم جامعه، از اعضای خانواده خود نیز به بهترین نحو مراقبت کنند. علاوه بر آن برخی زنانی که به عنوان پرستار در مراکز درمانی و بیمارستان‌ها مشغول کار هستند، علاوه بر مراقبت از اعضای خانواده و فرزندان کم سن و سال، مجبورند روزانه به دیدن پدر و مادر پیر خود بروند و از آن‌ها مراقبت کنند. در نتیجه ترس و نگرانی این افراد از ابتلا به ویروس کرونا به مراتب بیشتر از سایرین است چرا که با آلوده شدن به این ویروس می‌توانند اعضای آسیب‌پذیر خانواده را نیز آلوده کنند

ما به این زنان مدیون هستیم و می‌بایست ابزار و خدمات مورد نیاز آنان و عدالت و برابری را که حق آنان است - در بیمارستان‌ها، خانه‌ها و جوامع - به ایشان بدهیم.

هفته سلامت زنان زمان مناسبی است برای تقدیر از زحمات شبانه روزی این زنان که با رویی گشاده، اراده ای آهنین، عزمی راسخ و قلبی مملو از مهربانی شبانه روز برای شکست این ویروس تلاش می‌کنند.

هفته سلامت زنان زمان مناسبی است برای حساس سازی مدیران و سیاستگذاران بهداشتی کشور برای برقراری عدالت در حق زنان که در عرصه مبارزه با بیماری کووید ۱۹ خوش درخشیدند.

هفته سلامت زنان زمان مناسبی است برای یادکردن از زنانی که جان خود را در خط مقدم مبارزه با ویروس تقدیم مردمشان کردند.

زنان، کووید ۱۹ و سبک زندگی سالم

پاندمی کووید ۱۹- از زمان پیدایش چالش‌های متعددی را پیش روی افراد و جوامع قرار داده است. تغییر شرایط زندگی و فاصله‌گذاری اجتماعی، مشکلات روحی روانی ناشی از استرس بیماری، تعطیلی مدارس - دانشگاه‌ها- مراکز ورزشی و تفریحی، همه و همه بر سبک زندگی ما تاثیر خواهند گذاشت. سالم نبودن سبک زندگی، زمینه بیماری‌های متعددی مانند چاقی، دیابت، پرفشاری خون، بیماری‌های ریوی و بیماری‌های دیگری را فراهم می‌کند. این بیماری‌ها نه تنها به خودی خود به فرد آسیب می‌زنند، بلکه عوامل خطر و عوارض ابتلا به کووید ۱۹ را نیز افزایش داده، پیش‌آگهی بدتری برای مبتلایان رقم می‌زند. سبک زندگی جنبه‌های مختلفی دارد که از آن میان به تغذیه، فعالیت فیزیکی، بهداشت فردی، الگوی خواب، پرهیز از مصرف دخانیات و مواد، روابط دوستانه و خانوادگی مناسب اشاره کرد. چاقی و دیابت از مهمترین عوامل خطر ساز برای بیماران مبتلا به کووید ۱۹ هستند، بر طبق یک مطالعه از بانک جهانی، چاقی (شاخص توده بدنی بالاتر از ۳۰) احتمال بستری شدن بعثت کووید ۱۹ را دو برابر می‌کند. برای مقابله با چاقی، لازم است برنامه تغذیه و ورزش مناسب داشته باشیم. زنان نه تنها برای خود بلکه برای کل افراد خانواده، تعیین کننده الگوی تغذیه هستند. تغذیه سالم در واقع عادات غذایی را شامل می‌شود که بتواند در مجموع املاح، ویتامین، پروتئین و سایر نیازهای بدن را تامین کند. مواد غذایی مختلف هر یک برای اندام‌های خاصی مفید هستند و مصرف جامع از این مواد باعث می‌شود تا نیاز روزانه به مواد و املاح مختلف تامین شود. یک برنامه غذایی سالم، برنامه روزانه ایست که مواد غذایی از هر یک از دسته‌های غذایی زیر با رعایت نسبت لازم در آن گنجانده شده باشد.

- نان و غلات،
- میوه‌ها و سبزیجات،
- شیر و لبنیات،
- گوشت و تخم مرغ و حبوبات،
- چربی‌ها

بدیهی است که میزان نیاز به همه این گروه‌ها یکسان نیست و از بالا به پایین میزان نیاز روزانه به هر یک از این مواد کم می‌شود.

نوشیدن آب کافی روزانه (۸ لیوان در روز)، استفاده از شیر و لبنیات کم چرب (حداقل روزانه دو لیوان شیر)، مصرف ماهی حداقل دوبار در هفته، پرهیز از مواد غذایی سرخ شده و فست فودها و نوشابه‌های گازدار، استفاده از روغن مایع گیاهی، و گنجاندن انواع آجیل و مغزهای بی‌نمک مواردی است که برای داشتن تغذیه سالم باید در نظر گرفته شود.

هرچند مکمل‌ها نیز می‌توانند مواد مورد نیاز بدن را تامین کنند اما مصرف غذای سالم از اهمیت و جایگاه خاصی برخوردار است و باید سعی شود با مصرف میوه‌ها، سبزیجات و غذاهای سالم این مواد برای بدن تامین گردد. در حال حاضر مطالعه مستندی که نشان دهد انواع مکمل‌ها نقشی در پیشگیری از ابتلا به

کورونا ویروس جدید (کووید ۱۹) داشته باشند، وجود ندارد ولی بطور مشخص کمبود پروتئین، ویتامین دی، ویتامین سی، ویتامین آ و سلنیوم در ناتوان کردن سیستم ایمنی برای مقابله با هر عفونتی دخیل هستند. پس توصیه به مصرف این مکمل‌ها تنها در افراد با کمبود ریز مغذی‌ها توصیه می‌شود. همواره باید مراقب اثرات سوء مصرف بیش از اندازه این مکمل‌ها بود. اغلب افراد با تغذیه سالم نیاز به مکمل ندارند. در ایران با توجه به شیوع کمبود ویتامین دی، این ویتامین پس از بررسی در صورت نیاز توسط پزشک تجویز می‌شود. در زمان فاصله‌گذاری اجتماعی، فعالیت بدنی از اهمیت زیادی برخوردار است. به همان اندازه که ویروس کرونا خطرناک و مرگ آفرین است، اثرات ناگوار و مخرب بی‌حرکی و نشستن طولانی مدت بر سلامتی، می‌تواند منجر به عواقب ناخوشایندی مانند سکته قلبی و مغزی، دیابت، فشارخون بالا، چاقی، چربی خون بالا، کبد چرب، افسردگی، کاهش قوای عضلانی و ... گردد. ازسوی دیگر، فعالیت بدنی با شدت متوسط، ایمنی بدن را در مقابل کووید ۱۹ بالا می‌برد؛ همچنین در کاهش استرس‌های ناشی از پاندمی موثر است. این این یک واقعیت تلخ است که در دوران مبارزه با ویروس کووید ۱۹ مجبوریم در خانه بمانیم تا خود را از تهاجم ویروس در امان نگاه داریم. در این حالت بسیاری از فعالیت‌هایی که تاکنون انجام می‌داده‌ایم مانند فعالیت‌های ورزشی و تفریحی دسته جمعی، گردش در طبیعت، سفر و پیاده روی همراه دوستان و آشنایان و ... محروم می‌شویم و به برنامه‌هایی روی می‌آوریم که کمترین فعالیت جسمانی را همراه دارد مانند تماشای تلویزیون، گشت و گذار در شبکه‌های اجتماعی، کتابخوانی و ... که اگر به همه ابعاد سلامت خود نیندیشیم، ممکن است در دوران خانه‌نشینی مبتلا به اختلال مهم کم‌حرکی شویم که می‌تواند سرمنشاء بسیاری از مشکلات سلامتی باشد. به همان اندازه که ویروس کرونا خطرناک و مرگ آفرین است، بی‌حرکی و نشستن طولانی مدت سم مهلکی است که به اندازه استفاده از یک پاکت سیگار در روز می‌تواند ضربه‌های جبران ناپذیر به سلامتی وارد آورد. مهم است بدانیم که انجام فعالیت بدنی هرچند ناچیز بسیار بهتر از بی‌حرکی است. افرادی که فقط کمی تحرک دارند، به وضوح نسبت به سایرین وضعیت سلامت بهتری دارند. حتی تنها ۵ دقیقه فعالیت در ساعت می‌تواند اثرات مخرب نشستن طولانی مدت را خنثی کند. این موضوع نیز اهمیت دارد که انجام فعالیت بدنی و ورزش لازم نیست حتما در زمین بازی یا کوچه و خیابان یا در دل صحرا و دامن طبیعت باشد، در خانه و در دوران قرنطینه خانگی نیز می‌توان فعال بود.

توجه: فعالیت ورزشی مناسب برای بهبود ظرفیت قلبی و تنفسی و تقویت عضلات نیازمند برنامه کاملتری است که شامل موارد زیر می‌باشد و لازم است ابعاد مختلف ورزش هوازی، تمرینات کششی و تمرینات قدرتی مد نظر قرار گیرد. در صورتی که زندگی افراد در دوره خانه‌نشینی بیماری کرونا، بی‌حرک نیست و امادگی و امکان انجام برنامه ورزشی کاملتری را دارند، همه موارد زیر باید در نظر گرفته شود:

• فعالیت هوازی

فعالیت هوازی با شدت متوسط را که عموماً معادل با راه رفتن سریع است و به نحو چشمگیری ضربان قلب را تسریع می‌کند. در شرایط خانه نشینی ناشی از شیوع کرونا می‌توان راه رفتن در حیاط یا پارکینگ منزل یا تردمیل را در نظر گرفت. می‌توان با جمع دوره‌هایی که حداقل ۱۰ دقیقه یا بیشتر طول می‌کشند، تا حداقل ۳۰ دقیقه روزانه انجام گردد.

• تمرینات کششی و انعطاف پذیری

این تمرینات سبب افزایش دامنه حرکتی، افزایش گردش خون و گرم کردن عضلات می‌گردد.

- تمرینات قدرتی

ای نوع تمرینات با کمک وزن بدن خود فرد یا انواع وزنه‌ها یا کش‌های ورزشی جهت تقویت قدرت و استقامت عضلات انجام می‌شود.

توصیه می‌شود در این روزها که در خانه به سر می‌بریم، حرکت و فعالیت را به عنوان قسمتی از برنامه روزمره خود در نظر بگیریم، انجام بسیاری از فعالیت‌های ورزشی بخصوص حرکات کششی یا قدرتی در منزل امکان پذیر است. از نشستن طولانی مدت و بی‌حرکی پرهیز کنید. از سبزیجات و میوه جات با رنگ‌های متنوع در برنامه غذایی روزانه استفاده کنیم. از مصرف مواد قندی، نشاسته-ای، چربی، شیرینی‌جات در حجم زیاد پرهیز کنیم. به میزان کافی از مواد غذایی پروتئینی مثل حبوبات، تخم مرغ، ماهی و انواع گوشت استفاده کنیم.

سلامت باروری زنان در دوران همه گیری کووید.

از آغاز پاندمی کووید ۱۹ تا کنون نظامهای سلامت با چالشهای زیاد روبرو شده و برنامه های دیگر سلامت منجمله سلامت باروری تحت تاثیر قرار گرفته اند. هنوز مدت زیادی از شناخت این ویروس نگذشته و شواهد علمی در رابطه با تاثیر آن بر سلامت باروری بسیار محدود است. هنوز نمی دانیم که آیا یک زن باردار مبتلا به کووید-۱۹ می تواند ویروس را در دوران بارداری یا حین زایمان به جنین یا نوزاد خود منتقل کند یا خیر. مستند مشخصی در مورد اینکه آیا ویروس کووید ۱۹ از جفت عبور میکند یا نه وجود ندارد. بهر حال یک تعداد گزارش از بافت جفتی یا پرده های آمنیوتیک گزارش شده و تعدادی هم احتمال عفونت داخل رحمی گزارش شده است. بهر حال در این موارد هم احتمال مثبت کاذب بودن نتیجه ابتلای نوزاد یا اخذ عفونت بعد از تولد هم کماکان در این موارد وجود دارد.

اطلاعات محدودی وجود دارد که ادعا دارند بارداری باعث افزایش احتمال ابتلا به کووید -۱۹ علامت دار یا بی علامت نمی شود، اما زنان باردار در مقایسه با زنان غیر باردار در همان گروه سنی، ممکن است دوره بالینی شدیدتری را طی کنند. اکثریت زنان باردار مبتلا شده بهبود یافته اند و احتمال مرگ و میر در آنها از جمعیت عمومی بیشتر گزارش نشده است. اگرچه میدانیم، به دلیل تغییرات جسمی و سیستم ایمنی در زنان باردار، آنها می توانند به اشکال وخیم تر برخی از عفونتهای تنفسی دچار شوند. از طرف دیگر بیماری کووید -۱۹ خطر عوارض بارداری را بیشتر می کند. مادران مبتلا شده خصوصا گروهی که دچار پنومونی می شوند در معرض خطر زایمان زود رس (قبل از ۳۷ بارداری) و سزارین بیشتر قرار می گیرند.

بنابراین بسیار مهم است که زنان باردار از اقدامات احتیاطی برای محافظت از خود در برابر کووید-۱۹ استفاده کنند و علائم احتمالی (از جمله لرز، تب، سرفه یا مشکل در تنفس) را به ارائه دهنده خدمات درمانی گزارش دهند.

اگرچه باید تعداد دفعات رفت و آمد برای زنان باردار کاهش یابد، اما برای داشتن بارداری سالم و کم خطر باید حداقل مراقبتهای دوره ای صورت گیرد. زمان این مراقبتها در مادران بارداری که ریسک کم داشته، عوامل خطری آنها را تهدید نمیکند به شرح ذیل است:

- در مناطق قرمز ۴ نوبت، به ترتیب در هفته های : ۶-۱۰ و ۳۰-۲۸ و ۳۴-۳۱ و ۳۷
- در مناطق سفید ۵ نوبت، به ترتیب در هفته های : ۶-۱۰ و ۲۰-۱۶ و ۳۰-۲۸ و ۳۴-۳۱ و ۳۷

برای مادرانی که شرایط خطر سازی برای آنها وجود دارد (افراد مبتلا به بیماریهای مزمن تحت درمان، افرادی که دچار عوارض بارداری شده اند، مصرف کنندگان مواد) تواتر مراقبت ها بر اساس دستور عمل های

سلامت مادران با حفظ شرایط فاصله فیزیکی ، و ضوابط بهداشتی ، حضور بر اساس نوبت دهی و عدم باقی ماندن در مراکز با حجم بالای مراجع ، الزامی است .

صرف بارداری نیاز به بررسی از نظر کووید نیست . زنان باردار در صورتی نیاز به انجام تست دارند که بنابر تشخیص پزشک، علائم بالینی مرتبط با کووید داشته و یا در تماس نزدیک با فرد مبتلا بوده باشند.

ابتلا به کووید-۱۹ به خودی خود اندیکاسیون سزارین در بارداری نیست. سزارین در صورتی توصیه میشود که اندیکاسیونهای آن وجود داشته باشد.

زایمان طبیعی و سزارین در افراد مبتلای بدون علامت با اندیکاسیون های مامایی و مدیکال مشخص جهت ختم بارداری، بدلیل ابتلا ی بدون علامت به تعویق نمی افتد ولی حتما بایستی در بیمارستانی با امکانات مناسب انجام پذیرد .

نوزادان متولد شده از مادران مبتلا/مشکوک، مشکوک تلقی می شوند و ارزیابی های لازم از آنها بعمل می آید .

زنان باردار برای جلوگیری از ابتلا به کووید-۱۹ باید مانند سایر افراد همان اقدامات احتیاطی را انجام دهند. در مقابل ویروس جدید کرونا با پیروی از موارد زیر، می توانید از خودتان محافظت کنید:

- بطور مرتب دست های خود را با آب و صابون بشوئید یا با مواد ضد عفونی کننده حاوی الکل تمیز کنید.
- فاصله خود را با دیگران رعایت کنید و از رفتن به مکان های شلوغ پرهیز کنید.
- از لمس کردن چشم ها، بینی و دهان خودداری کنید.
- بهداشت تنفس را رعایت کنید. این به معنی پوشاندن دهان و بینی با آرنج خمیده یا استفاده از دستمال هنگام سرفه و عطسه کردن است. سپس بلافاصله دستمال استفاده شده را در سطل زباله بیاندازید .

اگر تب یا سرفه دارید و یا به سختی نفس میکشید ، سریعاً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید. قبل از رفتن به یک مرکز بهداشتی درمانی، با آن مرکز تماس بگیرید و به توصیه های مسئولین بهداشتی محل زندگی تان عمل کنید.

زنان باردار و خانم هایی که اخیراً زایمان کرده اند - از جمله آنهایی که مبتلا به کووید-۱۹ شده اند - باید حتماً به معاینه های دوره ای خود ادامه دهند.

. مادر مبتلا به کووید-۱۹ می تواند به نوزاد خود شیر بدهد. برای این کار باید:

- بهداشت تنفسی را هنگام شیر دادن رعایت کنند و در صورت دسترسی ماسک بپوشند؛
- دست‌ها را قبل و پس از لمس کردن کودک بشویند؛
- بطور مرتب سطوحی را که با آنها در تماس هستند، تمیز و ضدعفونی کنند

تماس نزدیک، زود هنگام و شیردهی انحصاری به کودک به رشد او کمک می کند. شما باید از حمایت‌های لازم برخوردار باشید تا بتوانید

- بطور ایمن و با رعایت بهداشت تنفسی به کودک خود شیر دهید؛
- تماس پوست به پوست با نوزاد خود داشته باشید، و
- با کودک یک اتاق مشترک داشته باشید شما باید قبل و بعد از لمس کردن کودک ، دست های خود را بشویید و تمام سطوح را تمیز کنید .

اگر به دلیل ابتلا به کووید-۱۹ یا عوارض دیگر، آنقدر بد حال هستید که نمیتوانید به کودک خود شیر بدهید، باید کسی به شما کمک کند که بطور ایمن از روشهای ممکن، در دسترس و مورد قبولتان برای شیر دهی به کودکتان استفاده کنید. این می تواند شامل موارد زیر باشد:

- دوشیدن شیر(مادر)؛
- برقراری مجدد شیردهی؛
- شیر مادر اهدایی.

زوجین که در منزل و زیر یک سقف زندگی می کنند، غیر از رابطه زناشویی، ارتباطات دیگری مثل در کنار هم غذاخوردن، کنار هم نشستن و خندیدن، صحبت کردن و تماسهای دیگر هم دارند که هر کدام میتواند از طریق قطرات تنفسی یا تماس با آلودگی باعث انتقال ویروس شود بنابراین رابطه زناشویی تنها تماس زوج نیست و به خودی خود مانعی برای جلوگیری از انتقال ویروس ، محسوب نمی شود. رابطه زناشویی در افرادی که علامتی ندارند و احتمالاً در معرض آلودگی قرار نگرفته اند و در خانه اقامت داشته و احتمالاً در معرض آلودگی قرار نگرفته اند، می تواند یک روش برای بهبود روابط بین زوجین و در برخی افراد روشی برای کاهش اضطراب در این دوران پر استرس باشد . توصیه می شود از فرصت ماندن در خانه برای گذراندن وقت بیشتر و رابطه با کیفیت با همسر و تقویت رابطه عاطفی و بهبود روابط زناشویی استفاده شود

رابطه زناشویی بین زوجین سالم به بهبود روابط آنها کمک کرده و سبب استحکام پیوند آنان میگردد .اما زمانی که هر یک از زوجین از نظر روانی و عاطفی احساس خوبی ندارند و تمایل به برقراری رابطه زناشویی ندارند از این کار خودداری و برای رفع نگرانیها و مشکلات و احساسات خود با یکدیگر صحبت کرده و با

درک دوجانبه از وضعیت یکدیگر ، رابطه زناشویی برقرار کنند. اجبار برای برقراری رابطه زناشویی توسط هیچیک از زوجین پذیرفته نیست.

اگر شک ابتلا به بیماری در هریک از زوجین وجود دارد، از رابطه زناشویی خودداری کنند.

در برقراری رابطه زناشویی توجه به شغل زوجین و میزان خروج آنها از منزل برای کار یا انجام کارهای خانه یا تردد در مکانهای عمومی که روی میزان ابتلا به عفونت موثر می باشد، مهم است. گر هریک از زوجین تب، سرفه، گلودرد، یا تنگی نفس دارند از رابطه زناشویی خودداری کنند. در مواردی که یکی یا هر دونفر از زوجین، مبتلا به بیماری مزمن زمینه ای هستند یا اخیرا از یک بیماری جدی بهبود یافته اند ، با توجه به اینکه ابتلا به کووید ۱۹ در این افراد می تواند شدت بیشتری داشته باشد ، بهتر است دربرقراری رابطه زناشویی احتیاط بیشتری کرد ، و اگر هر کدام از طرفین علایم مشکوکی دارند از برقراری رابطه جنسی پرهیز کنند .این بیماریها شامل دیابت ، بیماریهای ریوی ، بیماریهای قلبی ، بیماران دارای ضعف سیستم ایمنی(مبتلایان به عفونت HIV و یا مصرف کنندگان داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی و کورتیکواستروئید) می باشد. ملاحظات خاصی که برای پیشگیری از انتقال کووید در حین رابطه زناشویی توصیه شده در راهنمای "ملاحظات برنامه سلامت میانسالان در گام دوم همه گیری کووید۱۹ " قابل مطالعه است.

زنان و سلامت روانی در همه گیری کووید ۱۹

ترس، نگرانی و اضطراب پاسخهای طبیعی هستند که هر فرد به تهدیدهای احساس شده، و یا در مقابله با ناشناخته ها و بلا تکلیفی ها از خود نشان میدهد. بنابراین قابل درک است که افراد در برابر پاندمی با یک عامل ناشناخته دچار چنین واکنشهایی شوند. کووید ۱۹ بر ریه، قلب، کبد و کلیه ها اثر میگذارد. اگر چه این ویروس اثر مستقیمی بر روی مغز ندارد، ولی پاندمی آن آثار مخربی بر روی سلامت روان بجا میگذارد و زنان در این مورد گروه آسیب پذیرتر هستند.

در پاندمی کووید ۱۹، علاوه بر ترس از ابتلا به بیماری، تغییرات فاحشی در زندگی روزمره نیز رخ داده است. محدودیت در حرکت و جابجایی، کار در خانه، مدرسه در خانه، بیکاریهای موقت و از دست دادن تماس فیزیکی با اعضا خانواده، دوستان و همکاران همه و همه تغییراتی است که میتواند بر سلامت روان ما تاثیر بگذارد.

این بیماری نه تنها سبب نگرانیهای سلامت همگانی میگردد بلکه سبب بروز تعدادی از بیماریهای روانشناختی، شامل اضطراب، ترس، افسردگی، رفتارهای اجتنابی، تحریک پذیری، اختلال خواب، و اختلال استرس پس از سانحه^۱ میگردد. در این شرایط، حفظ وضعیت سلامت روان افراد ضروری است زیرا مردم در قسمتهای مختلف جامعه ممکن است محرکهای استرس زایی در طول انتشار کووید-۱۹ را تجربه نمایند. افراد در بخشهای مختلف یک جامعه ممکن است علائم روانشناختی به کووید-۱۹ را در طول فاز افزایشی گسترش بیماری تجربه نمایند. این شامل بیماران مبتلا به کووید-۱۹، افراد قرنطینه شده، کارکنان مراقبت های بهداشتی و اعضای خانواده کارکنان پزشکی، کودکان، دانشجویان دانشگاه، زنان حامله، و خانواده ها میشود.

در یک مطالعه که توسط موسسه غیر انتفاعی Care International انجام شده، مشخص شده که اگرچه همه افراد تحت تاثیر نگرانی، اضطراب و خستگی روحی ناشی از پاندمی کووید ۱۹ هستند، ولی میزان عوارض جدی روحی روانی نظیر اضطراب، بی اشتهایی، بی خوابی و اختلال در توان انجام دادن کارهای روزمره در زنان سه برابر مردان است. (۲۷٪ در زنان در مقابل ۱۰٪ در مردان). این مطالعه بر روی ۱۰۴۰۰ مورد زن و مرد از کشورهای مختلف شامل ایالات متحده، امریکای لاتین و خاور میانه انجام شده است.

بخشی از عوامل ایجاد کننده اضطراب، عوامل اقتصادی است. این عوامل زنان را بیشتر تحت تاثیر قرار داده است. به عنوان مثال در ایالات متحده، از ماه فوریه تا ماه می ۲۰۲۰، ۱۱٫۵ میلیون زن از کار اخراج شده اند در حالیکه این رقم برای مردان ۹ میلیون نفر بوده است. این در حالی است که زنان ۶۶ درصد شاغلین در ۴۰ شغل با کمترین درآمد کشور را تشکیل میدهند.

زنان حتی اگر شاغل باشند بار اصلی مسئولیت خانه و کار با فرزندان را به عهده دارند و این بار روانی بیشتری را به آنها تحمیل میکند. زمانی که برنامه های آموزشی به منزل منتقل میشود، این زنان هستند که بار اصلی مراقبت و نظارت بر فرزندان را بدوش میکشند. در کشورهای در حال توسعه این شرایط برای زنان سخت تر نیز میشود. در مطالعه Care در بنگلادش از ۵۴۲ زن شرکت کننده، ۱۰۰٪ افزایش مشکلات روحی روانی را گزارش کرده اند. در برخی نواحی این کشور، در شرایط عادی نیز زنان امکان خروج از منزل

^۱ PTSD p(post-traumatic stress disorder)

بدون همراهی یک مرد را ندارند و محدودیت رفت و آمد شرایط را برای آنان بسیار سخت تر کرده، به گونه ای که حتی امکان دسترسی به خدمات سلامت روان را از آنها سلب کرده است. بسیاری از زنان در این کشورها در مطالعه کیفی جملاتی از این قبیل را ذکر کرده اند: نمیدانم تا چند روز میتوانم به خانواده ام غذا بدهم، بزودی شغلم رو از دست میدهم و هیچ پس اندازی ندارم. مشکلات مشابه در خاور میانه نیز وجود دارد. در لبنان ۴۹ درصد زنان از دست دادن شغل را گزارش داده اند در حالیکه این میزان توسط ۲۱٪ مردان گزارش شده است.

زنان بیشتر به مشاغل پرخطر اشتغال دارند. مطالعه Care در فلسطین نشان داد، زنان شاغل اغلب به مشاغلی مانند پرستاری، معلمی و سایر مشاغلی که با افراد زیاد در تماس است اشتغال دارند. این در حالی است که اگر علائم ناراحتی روانی برای آنها ایجاد شود به منابع کمتری دسترسی دارند. دسترسی به خدمات سلامت روان برای زنان در این کشور ۸٪ و برای مردان ۶۷٪ گزارش شده است. در این کشورها زنان تنها امکان مراجعه به درمانگران زن دارند در حالیکه تعداد درمانگران زن کمتر هست، بخصوص در دوران کووید ۱۹. در سایر کشورهای آسیایی، اشتغال در کارخانه ها و بیمارستانها به این موارد اضافه میشود. کسب و کار از رونق افتاده، اقتصاد صدمه دیده، سوگ عزیزان مشهودترین عواقب این پاندمی جهانی هستند.

سازمان جهانی بهداشت مجموعه ملاحظاتی را برای حفظ سلامت روانی اجتماعی در جریان همه گیری کووید ۱۹ منتشر کرده است. در این مستند برای گروههای مختلف جامعه توصیه هایی در زمینه حفظ سلامت روان ارائه شده که چکیده آن بدین شرح است:

پیام‌هایی برای جمعیت عمومی

- کووید ۱۹ افراد زیادی را از مناطق جغرافیایی مختلف درگیر خواهد کرد. بیماری را به قومیت یا ملیت خاصی مرتبط نکنیم. با افرادی که تحت تاثیر بیماری قرار گرفته اند، از هر ملیتی همدلی کنید. این افراد مرتکب هیچ گناهی نشده، نیازمند مهربانی، همدلی و حمایت ما هستند.
- از کووید به عنوان لقب برای افراد یا خانواده های مبتلا استفاده نکنید. هویت افراد از ابتلای آنها به بیماری جداست و دادن القاب اینچنین منجر به ایجاد انگ و فشار روانی و اجتماعی بر افراد میشود.
- از تماشا و گوش دادن به اخباری که برای شما ایجاد اضطراب میکند پرهیز کنید. فقط به اطلاعات منابع معتبر توجه کنید. فقط به اطلاعاتی توجه کنید که در عمل به شما برای برنامه ریزی خود و خانواده کمک میکند. در ساعات معینی از روز به سراغ اخبار بیماری بروید. چک کردن مداوم اطلاعات ایجاد اضطراب میکند. اطلاعات صحیح را میتوانید از وبسایت سازمان جهانی بهداشت بدست آورید.
- اقدامات حفاظتی برای خود را انجام دهید و به دیگران نیز در این زمینه کمک کنید. کمک به دیگران و باعث ایجاد همبستگی شده، شرایط روانی را بهتر میکند.

- از فرصت‌های مختلف برای صحبت‌های مثبت استفاده کنید. به عنوان مثال صحبت در مورد افرادی که از کووید بهبود یافته اند و یا افرادی که در این زمینه دیگران را حمایت میکنند. البته در صورتی که فرد نسبت به بیان اطلاعات شخصی رضایت داشته باشد.

پیام‌هایی برای کارکنان بهداشتی درمانی

- در شرایط کنونی، بسیار عادی است که شما و همکارانتان احساس کنید تحت فشار هستید. این به معنی ضعف و یا ناکارآمدی شما نیست. حفظ سلامت روان شما به اندازه حفظ سلامت فیزیکی اهمیت دارد.
- از خود مراقبت کنید. بین دو شیفت به اندازه کافی استراحت کنید. تغذیه مناسب و سالم داشته باشید. فعالیت فیزیکی داشته باشید و ارتباط با خانواده و دوستان را قطع نکنید. از مصرف مواد مخدر سیگار و الکل پرهیز کنید. این مواد در دراز مدت به سلامت جسمی و روانی شما آسیب میرسانند. شما بهتر از هر کس دیگر میدانید که برای کم کردن استرس خود چه میتوانید انجام دهید. شرایط موجود به زودی تغییر نخواهد کرد و شبیه یک مسابقه دو میدانی نیست بلکه شبیه یک ماراتن است.
- متأسفانه بعضی از شاغلین بخش بهداشت و درمان، بخاطر ترس یا انگ اجتماعی، از سوی افراد خانواده کنار گذاشته میشوند. از امکانات دنیای مجازی برای حفظ ارتباط با عزیزان استفاده کنید. با همکاران، مدیران و سایر افراد مورد اطمینان خود در ارتباط باشید. این افراد تجربه مشابهی با شما دارند.
- برای انتقال منظور یا پیام خود به افرادی که از نظر سطح سواد یا شناخت مشکل دارند، روش مناسب را انتخاب کنید. تنها به آموزش بصورت نوشتاری اکتفا نکنید. سایر خدمات موجود در منطقه خود را شناسایی کنید و افراد نیازمند را به این خدمات مرتبط کنید.

پیام‌هایی برای مادران و سایر افرادی که از کودکان مراقبت میکنند:

- به کودکان کمک کنید که احساساتی نظیر غم یا ترس را بیان کنند. هر کودک روش خود را برای بیان احساس دارد. گاهی انجام فعالیتهای خلاقانه نظیر بازی و نقاشی میتواند کمک کننده باشد. بیان احساسات در محیطی مطمئن و حمایتگر، به کودکان در رهایی از این احساس کمک میکند.
- برای کودکان جدایی از مراقب اصلی تنش زاست. اگر لازم است کودک از مراقبتهای معمول خود جدا شود، نسبت به مراقب جایگزین اطمینان حاصل کنید. برقراری تماسهای منظم تلفنی یا ویدیویی (یک یا دوبار در طول روز) والدین در طول روز با کودکان به کم کردن این تنش کمک میکند.

- برنامه های روتین کودک را حفظ کنید و یا برنامه های روتین جدید برای او ترتیب دهید. این فعالیتها میتواند آموزشی یا بازی باشد. داشتن روابط اجتماعی حتی در حد محدود به خانواده برای کودکان مناسب است.
- در شرایط استرس، کودکان بیشتر احساس وابستگی از خود نشان میدهند. برای آنها به زبانی صادقانه و مناسب سن در مورد مشکل توضیح دهید. اگر کودک نگرانی در اینمورد دارد به او بگویید که با هم بهتر میتوانید به این نگرانی غلبه کنید. کودکان رفتارهای بزرگترها را مشاهده میکنند و یاد میگیرند که چگونه احساسات خود را در شرایط بحرانی مدیریت کنند. در این رابطه منابع بیشتری توسط سازمان جهانی بهداشت منتشر شده و مشاور نیز میتواند به شما کمک کند.

پیامهایی برای افراد مسن و یا دارای بیماری زمینه ای و مراقبین آنها:

- افراد مسن، بویژه آنان که مشکلات شناختی یا دمانس دارند، در شرایط سخت طغیان بیماری و یا قرنطینه، بیشتر دچار اضطراب، خشم، استرس و بیقراری و انزوای طلبی میشوند. حمایتهای عملی و روانی خانواده، مراقب و پرسنل بهداشتی درمانی برای آنها لازم است.
- دستورالعملهای ساده برای کم کردن خطر (شستن دست،) را به زبانی روشن، محترمانه، صبورانه و قابل فهم در اختیار آنان قرار دهید. زمانی که لازم شد موضوع را تکرار کنید. میتوانید از نمایش، تصویر و یا نوشته نیز برای انتقال اطلاعات کمک بگیرید. از سایر افراد خانواده برای دادن این اطلاعات کمک بگیرید.
- اگر بیماری زمینه ای دارید، از دسترسی به داروها، آذوقه و خدمات مورد نیاز خود اطمینان حاصل کنید. اطمینان حاصل کنید که داروی مورد نیاز مصرف دو هفته را دارید. برای مسائلی که ممکن است بصورت فوری برای شما پیش بیاید (به عنوان مثال درخواست تاکسی) آمادگی داشته باشید.
- فعالیت ساده فیزیکی و ورزشهای سبک داشته باشید. حفظ فعالیت فیزیکی به کاهش احساس دلزدگی کمک میکند.
- فعالیتهای روتین خود را حفظ کنید و یا روتین های جدید ایجاد میکنید. این فعالیتها میتواند شامل نظافت، نرمش، نقاشی، خواندن و باشد. با عزیزان خود از طریق تلفن و یا ویدیو در ارتباط باشید.

پیامهایی برای افراد در قرنطینه:

- ارتباط خود را با شبکه اجتماعی از طریق تلفن و شبکه های مجازی حفظ کنید. روتین های روزانه داشته باشید و یا ایجاد کنید.
- در زمانهای استرس به احساسات و نیازهای خود توجه کنید. فعالیتهای سالم داشته باشید. ورزش و خواب منظم داشته باشید و غذای سالم مصرف کنید.

- اخبار همه گیری میتواند برای هر کسی ایجاد استرس کند. برای جستجوی اخبار ساعات منظمی را برای خود در نظر بگیرید. به مراجع معتبر اطلاعاتی نظیر سایت سازمان جهانی بهداشت مراجعه کنید و از مرور شایعات پرهیز کنید.

نقش زنان در ترویج منابع معتبر آموزشی و اطلاعات معتبر و پیشگیری از انتشار باورهای غلط

باید با آگاهی محوری با کرونا مقابله کنیم
اطلاعات چیست؟

اطلاعات، داده‌های خلاصه‌ای در تلاش برای پاسخگویی به سوالات ما هستند که گروه‌بندی، ذخیره، پالایش و سازماندهی شده‌اند تا بتوانند معنی‌دار شوند. اطلاعات زمانی ارزش پیدا می‌کنند که برای یک بُعد خاص، یک فرد خاص، یک هدف خاص و در زمان خاص گردآوری و آماده شوند، لذا اطلاعاتی که برای یک فرد، جنبه اطلاعاتی دارد، برای فرد دیگر ممکن است اصلاً ارزشی نداشته باشد.

اطلاعات می‌تواند تقریباً در هر جایی - رسانه‌ها، وبلاگ‌ها، تجربه شخصی، کتاب‌ها، مجلات و مقالات روزنامه‌ها، نظرات متخصصین، دانشنامه‌ها و حتی سایت‌های سرگرمی باشد. هر یک از این منابع را می‌توان به عنوان یک منبع اطلاعات تعریف کرد.

انواع منابع اطلاعاتی:

مجله

مجله مجموعه‌ای از مقالات و تصاویر در موضوعات مختلف محبوب و همچنین نمایش رویدادهای جاری است. به طور معمول، این مقالات توسط روزنامه‌نگاران یا متخصصین هر رشته نوشته شده و افراد بزرگسال را هدف قرار می‌دهد.

روزنامه‌ها

روزنامه مجموعه‌ای از مقالات در مورد رویدادهای کنونی است که معمولاً روزانه منتشر می‌شوند.

کاتالوگ‌ها

کاتالوگ‌ها شامل سیستم‌های اطلاعاتی و منابع سازماندهی می‌شوند، که هر عنصر دارای یک نام است و می‌توان آن را با لیست مشخصی از نام‌ها پیدا کرد. کاتالوگ محل یک منبع خاص یا گروهی از منابع را برای موضوع شما نشان می‌دهد.

کتاب‌ها

کتابها تقریباً هر موضوعی را پوشش می‌دهند و می‌توانند هم علمی و هم هنری باشند. علاوه بر این، کتاب‌ها رایج‌ترین منابع اطلاعات آموزشی آنلاین و آفلاین هستند.

دایره المعارف

دایره المعارف ها مجموعه ای از پرونده های واقعی کوتاه است که اغلب توسط شرکت کنندگان مختلف نوشته شده است که در یک موضوع خاص به خوبی شناخته شده اند.

وب سایت ها

این سیستم به شما اجازه می دهد تا از طریق یک مرورگر به انواع مختلف اطلاعات در اینترنت دسترسی پیدا کنید. یکی از ویژگی های اصلی شبکه، توانایی سریع تماس با منبع دیگری از اطلاعات مربوطه است. سیستم وب شامل اطلاعاتی در فرمت های دیگر، علاوه بر متن ساده، از جمله صداها، تصاویر و ویدئو است. بنابراین، سایت ها، مانند منابع اطلاعاتی اینترنت، می توانند انواع مختلفی داشته باشند

رسانه های صوتی و تصویری:

رادیو و تلویزیون و شبکه های ماهواره ای به عنوان یکی از اصلی ترین منابع اطلاعاتی به شکل ۲۴ ساعته در اختیار مردم هستند اگرچه کاربران این رسانه ها خود در تولید محتوا نقش مستقیم ندارند لیکن به مدد تکنولوژی می توانند بر محتوای تولید شده اثر بگذارند .

رسانه اجتماعی مجازی:

رسانه اجتماعی مجازی عبارت است از بسترهای مبتنی بر فناوری که زمینه ارتباط، تعامل و گردهمایی برای تولید و مصرف محتوا را فراهم می کنند. یکی از مهم ترین ویژگی های رسانه های اجتماعی مجازی شکل گیری فضای ارتباطی است که در آن شرکت کنندگان یا حاضران - که کاربران هم نامیده می شوند - هم زمان هم تولید کننده اطلاعات هستند و هم مصرف کنند آن.

ارزیابی منابع اطلاعاتی :

سؤال این است که چگونه باید به یک منبع اطلاعاتی خاص اعتماد کرد؟ به طور کلی، معیار ارزش هر منبع بر مبنای محتوا، مرتبط بودن، سودمندی، تاریخ نشر، نویسنده، ناشر و هزینه سنجیده می شود. تاریخ نشر یکی از مهم ترین عوامل انتخاب و تهیه منابع اطلاعاتی می باشد. در مورد آثار تحقیقی، مقایسه بین تاریخ نشر و تاریخ تحقیق از اهمیت خاصی برخوردار است. زیرا ممکن است یک تحقیق در تاریخ خاصی پایان یافته اما بسیار دورتر از زمان تحقیق به چاپ رسیده باشد. بهتر است در چنین مواردی مقدمه و پیشگفتار تحقیق مطالعه شود تا تاریخ دقیق تحقیق مشخص گردد. ممکن است اثری در زمان انتشار، اعتبار علمی خوبی داشته باشد، اما با گذشت چند سال اعتبار آن از بین رفته باشد. زیرا یافته های جدید به سرعت اعتبار اثر قبلی را زیر سؤال می برند. اهمیت این موضوع در زمان همه گیری بیماری کووید ۱۹ به خوبی خود را

نشان داده اشست. . بنابراین باید در زمان کسب اطلاعات از هر منبع خبری موارد گفته شده را مد نظر قرار داد.

امروزه بخش‌های مختلف هر علم به اندازه‌ای تخصصی شده‌اند که هر فرد تنها در زمینه‌های خاص و محدودی می‌تواند مدعی تجربه، تخصص و اعتبار علمی باشد. بنابراین انتخاب کتاب یا مطالعه مطالب در شبکه‌های مجازی و یا اینترنت از نویسندگانی که در زمین‌های خاص تجربه و مطالعه بیشتری دارد بهتر از انتخاب مطالب از فردی است که در آن زمینه تخصص و تجربه‌ی زیادی ندارد یا تجربه‌ی بسیار کلی دارد.

هر منبع باید به دقت سنجیده شود تا برای گزاره‌ای که بیان کرده معتبر باشد و بهترین منبع در آن زمینه باشد. شاید این گفته مورد قبول همه باشد که: اگر هرچه تعداد افراد کارشناسی که در فرایند انتشار یک منبع دخالت داده می‌شوند بیشتر باشند، به احتمال زیاد این منبع از اعتبار بیشتری برخوردار است. این فرایندها می‌تواند شامل ویراستاری فنی و علمی، ویراستاری نگارشی، بازکنترل و بررسی دقیق اطلاعات ارائه‌شده، و بررسی مطالب از نظر حقوقی باشد.

شناخت منابع خبری برای تشخیص خبر موثق از خبر غیرموثق اهمیت فراوان دارد. در منابع خبری سه اصل کلی وجود دارد:

۱- منبع خبر از خود خبر مهمتر است. خبری که منبع ندارد و یا دست کم یک منبع شناخته شده ندارد، خبر نیست.

۲- منابع رسمی و شناخته شده هرگز دروغ نمی‌گویند، یا سعی می‌کنند خبر دروغ منتشر نکنند و این به دلیل حفظ اعتبار خودشان ضروری است.

۳- منابع رسمی و شناخته شده خبری به گونه‌ای حقیقت را پنهان می‌کنند که متهم به دروغ‌گویی نشوند.

نظریه اعتبار منبع

این نظریه می‌گوید هرگاه منبع پیام بتواند خود را به عنوان یک منبع معتبر معرفی کند گیرندگان پیام احتمالاً بیشتر اقناع خواهند شد ویژگی‌های منبع معتبر را معمولاً قابل اعتماد بودن، متخصص بودن و دلپذیر بودن ذکر کرده‌اند. طبیعی است که رسانه‌ها برای حفظ اعتبار خود تلاش می‌کنند اخبار دروغ منتشر نکنند، اما هرگاه رسانه‌ای بخواهد به پوشش اخباری پردازد که صحت ندارد سعی می‌کنند از تاکتیک‌هایی استفاده کنند که به عنوان تاکتیک منبع نقابدار نامیده می‌شود. این تاکتیک‌ها عبارتند از:

- تاکتیک مجازی مخفی

- نزدیکی منبع پیام به مخاطب

- اعلام اخبار دروغ و کشف آن توسط خود منبع

- استفاده از دو خبر واقعی برای طرح یک خبر ساختگی

به یاد داشته باشیم که استفاده صحیح از منابع خبری معتبر موجب افزایش و تقویت اعتماد به رسانه در میان مخاطبان می شود.

ذکر منبع پیام در خبرها و مقاله ها و دیگر مطالب رسانه های دیداری و نوشتاری ، علاوه بر اینکه در جلب اطمینان مخاطب موثر است، به پیام و خود رسانه نیز به عنوان منبع پیام، اعتبار بیشتری می بخشد. ذکر منبع در خبرها تا آنجا اهمیت یافته که در برخی از کشور ها که به اجرای مقررات عهدنامه بین المللی حفظ حقوق و مولف پایبندند، گاه ممکن است عدم ذکر و درج منبع در خبرها، منجر به تحت تعقیب قرار گرفتن مسئولان رسانه ها شود.

با توجه به تمام موارد ذکر شده وبا توجه به گذشت بیش از ۷ ماه از شیوع بیماری کووید ۱۹ در ایران وانتشار هر روزه ی مطالب متعدد و متنوع در انواع رسانه های خبری خواننده ی مطلب بخصوص کسانی که بیشترین اطلاعات و اخبار خود را از طریق شبکه های مجازی درمورد بیماری دریافت می کنند قبل از باور و کاربرد و انتشار آن می بایست نکات کلیدی گفته شده را مد نظر قرار دهند. بخصوص زنان که در جایگاه های متعدد اجتماعی ونیز نقش آنان در پیشگیری و درمان بیماری کووید ۱۹ در خانواده ، اجتماع وسیستم بهداشتی درمانی کشور می بایست اهمیت موضوع را بیش از پیش مورد توجه قرار دهند.

نشانی وبسایت وزارت بهداشت جهت دریافت اطلاعات:

- <https://behdasht.gov.ir/>

آسیب‌های اجتماعی زنان در همه گیری کووید

هنگامی که بخش‌های مختلف یک جامعه با یک بحران بهداشتی مواجه می‌شوند، چرخه‌ای به وجود می‌آید که با تضعیف وضعیت اقتصادی، بهره‌وری را تحت فشار قرار می‌دهد و با افزایش آمار شیوع بیماری‌های مزمن، هزینه مراقبت‌های بهداشتی را بالا می‌برد. این امر به سهم خود فقر را زیاد می‌کند و در نتیجه باعث گسترش بیماری می‌شود. در حال حاضر پاندمی کووید ۱۹ در سراسر جهان این چرخه معیوب موجب شده است که به دنبال آن آسیب‌های اجتماعی و بهداشتی افزایش میابد.

فقر بصورت مانعی برای دسترسی اقشار ضعیف و متوسط جامعه به مراقبت‌های بهداشتی-درمانی عمل می‌کند چرا که هزینه درمان بیماری برای این اقشار بسیار سنگین است.

پس از وقوع همه گیری کووید ۱۹ در زمستان گذشته، در مدت کوتاهی مشخص شد که میزان مرگ و میر ناشی از این بیماری در مردان بیشتر است. این واقعیت همچنان به قوه خود باقی است اما، زنان بیش از مردان بار عواقب اجتماعی و اقتصادی ناشی از بیماری را بدوش می‌کشند.

دلیل بیشتر بودن مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ در مردان مشخص نیست. اصولاً متوسط طول عمر در مردان کمتر از زنان است و شاید کووید تنها همین اختلاف را بیشتر نشان می‌دهد. تفاوت در شیوع بیماری‌های زمینه‌ای (بیماری‌های قلبی، ریوی، فشار خون، دیابت و ...) و یا تفاوت در اهمیت دادن به علائم بیماری و مراجعه بموقع برای دریافت خدمات بهداشتی درمانی، می‌تواند علت‌های اصلی این اختلاف باشند. با اینحال بر طبق مستندی از سازمان ملل که در آوریل ۲۰۲۰ منتشر شد، پاندمی کووید ۱۹ آسیب پذیری زنان در زمینه‌های اجتماعی اقتصادی و سیاسی را بیشتر تحت تاثیر قرار داده، شکاف بین دو جنس در این زمینه‌ها را عمیق‌تر می‌سازد.

برنامه توسعه سازمان ملل متحد هشدار داده است که همه‌گیری کووید ۱۹ چیزی بیش از یک بحران سلامت است. این همه‌گیری بشدت وضعیت اقتصادی و نیز اجتماعی را تحت تاثیر قرار خواهد داد. قطعا تاثیرات همه گیری از کشوری به کشور دیگر متفاوت خواهد بود ولی در هر حال باعث افزایش فقر و نابرابری در سطح جهانی خواهد شد. زمانی که شوک اقتصادی ناشی از کووید ۱۹ به جامعه وارد شود، زنان بیش از مردان صدمه می‌بینند چرا که بطور کلی زنان درآمد و پس انداز کمتری نسبت به مردان دارند. سهم بیشتری از مشاغل ناپایدار مربوط به زنان می‌شود و بالطبع از حمایت‌های شغلی کمتری برخوردارند. در خانواده‌های طلاق، زنان بیش از مردان سرپرستی فرزند را بعهده دارند. مجموع این عوامل باعث می‌شود که زنان بیش از مردان از شوک اقتصادی کووید ۱۹ صدمه ببینند.

از طرف دیگر بسته شدن مدارس و فاصله گذاری اجتماعی، باعث افزایش بار کاری زنان در خانه، و کم شدن فرصت اشتغال و درآمدزایی می‌شود. در جوامع در حال توسعه که بیشتر مردم از مشاغل غیررسمی برخوردار هستند وضعیت بدتر است چرا که حمایت‌های شغلی مانند بیمه سلامت، حقوق ایام بیکاری، مرخصی استعلاجی و موارد مشابه وجود ندارد. اگرچه در کل جهان مشاغل غیر رسمی بیشتر به مردان تعلق دارد (۶۳٪ مردان، ۵۸٪ زنان)، در کشورهای با درآمد پایین سهم بیشتر این مشاغل به زنان تعلق می‌گیرد. به نظر می‌رسد این پاندمی تاثیر عمیقی بر درآمد و اشتغال زنان باقی بگذارد.

شکاف درآمد بین دو جنس موضوع دیگری است که زنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در کل جهان این اختلاف پرداخت بین زنان و مردان برای شغل مشابه، ۱۶٪ برآورد شده و در برخی کشورهای زنان ۳۵٪ کمتر از مردان در قبال کار مشابه، دستمزد می‌گیرند.

براساس تخمین سازمان جهانی کار^۲ (ILO)، میزان بیکاری تحت تاثیر پاندمی کووید ۱۹، بین ۵,۳ میلیون تا ۲۴,۷ میلیون نسبت به میزان پایه (۱۸۸ میلیون در سال ۲۰۱۹) افزایش خواهد داشت. مطالعه سازمان ملل نشان داده که زنان سریعتر از مردان معیشت خود را از دست داده، با احتمال کمتری منبع جایگزین برای درآمد پیدا می‌کنند. در امریکا میزان بیکاری در بین مردان از ۳,۵ میلیون در ماه فوریه ۲۰۲۰، به ۱۱ میلیون در ماه آوریل رسیده در حالیکه در زنان در دوره زمانی مشابه، از ۲,۷ میلیون (قبل از کووید ۱۹ این رقم برای زنان کمتر از مردان بوده) به ۱۱,۵ میلیون رسیده است. این رقم برای مردان و زنان جوان بین ۱۶ تا ۲۹ سال بسیار بدتر بوده، از ۱۱,۵ در ماه فوریه به ۳۲,۲ در ماه آوریل رسیده است. بنابر گزارش انستیتو مطالعات مالی انگلیس، احتمال ترک یا از دست دادن شغل در دوران قرنطینه در مادران ۱,۵ برابر بیشتر از پدران خانواده است.

از سوی دیگر تجربیات قبلی نشان می‌دهد که فقر و نابرابری علاوه بر میزان انتقال بیماری‌های واگیر، مرگ‌ومیر ناشی از آن‌ها را نیز به شدت بالا می‌برد، بدین ترتیب افزایش نابرابری‌های اقتصادی و اجتماعی یک عامل تسریع‌کننده در گسترش ابتلا و افزایش میزان تلفات ناشی از کرونا ویروس محسوب می‌شود. بنابراین می‌توان گفت گسترش کووید ۱۹ و افزایش نابرابری‌ها در جوامع رابطه‌ای متقابل دارد. با توجه به مسائل گفته شده، زنانی که از نظر اقتصادی در شرایط بدتری قرار دارند بیشترین میزان آسیب را خواهند دید.

بر اساس آمارهای اعلام شده از سوی نهادهای حمایتی مانند کمیته امداد و بهزیستی در حال حاضر حدود چهار میلیون زن سرپرست خانوار در محدوده سنی ۱۸ تا ۶۰ سال در کشور وجود دارند که طی ۱۰ سال گذشته تعداد خانواده‌های دارای زن سرپرست خانوار نسبت به مردان ۵۸ درصد افزایش داشته است.

باید توجه داشت که زنان سرپرست خانوار اغلب در بخش‌های غیررسمی اقتصادی فعالیت دارند و از این رو در اوج بحران کرونا رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و در خانه ماندن برای آنها مفهومی نداشت چرا که باید تا پای جان برای تأمین هزینه‌های امرار معاش کودکانشان می‌ایستادند. زنان سرپرست خانوار یکی از اقشار آسیب‌پذیر هستند که روزبه‌روز بر تعدادشان افزوده می‌شود، این گروه به دلیل کمبود خدمات اجتماعی و مشکلات اقتصادی بیش از بقیه زنان نیازمند توجه هستند.

زنانی که سرپرستی یک خانوار را بر عهده دارند اغلب در بخش غیررسمی اقتصاد که معمولاً مشاغل بی‌ثبات و کم درآمدند مشغول کار هستند، بنابراین مشکلات و بی‌ثباتی‌های اقتصادی بر زندگی آنها صدمه‌های بیشتری وارد می‌کند البته این موضوع در مورد زنان سرپرست خانوار شهری بیشتر صدق می‌کند چرا که زنان سرپرست خانوار روستایی به نظر می‌رسد از همین شغل با دستمزد پایین هم محروم هستند و بنابراین مشکلات بیشتری خواهند داشت.

^۲ (International Labor Organization)

در بحران کرونا خارج شدن از منزل برای همه مردم مشکل‌زا بوده و همچنان هست اما زنان سرپرست خانوار به دلیل مشکلات اقتصادی بیشتر، نسبت به بقیه اقشار جامعه در دسرهای بیشتری دارند به ویژه از این جهت که خارج شدن از منزل نیازمند لوازمی مانند ماسک و دستکش است و تهیه این لوازم این روزها حتی برای افرادی که توانایی مالی دارند مشکل است چه رسد به این افراد که اکثراً در گذران زندگی روزمره خود دچار مشکل هستند.

برای کم کردن بار این همه گیری از روی زنان، لازم است فعالیتهای حمایت جویی^۳ با سازمان‌ها و نهادهای حمایتگر دولتی (مانند کمیته امداد، بهزیستی) و سازمان‌های خیریه و مردم نهاد صورت گیرد. برخی از زمینه‌های فعالیتهایی که به زنان کمک خواهد کرد شامل این موارد خواهد بود:

- وجود ساختارهایی برای مراقبت از افراد مسن، ناتوان و مبتلایان به کووید ۱۹
- فراهم کردن لوازم و تجهیزات لازم برای افرادی که از بیمار کووید ۱۹ مراقبت می‌کنند
- آموزش به افراد و جوامع به منظور ارائه مراقبتهای کووید به بیمار به شکل موثر
- فراهم کردن خدمات حمایتی برای افرادی که از مبتلایان به کووید ۱۹ نگهداری می‌کنند.
- فراهم کردن امکان مرخصی استعلاجی همراه با حقوق برای بیماری خود فرد و یا بیماری افراد خانواده
- راه انداختن سیستم‌های حمایت مالی ویژه برای زنانی که مسئولیت مراقبت دارند.
-

