



هفته ملی سلامت بانوان ایران (سبا)

(۲۴ تا ۳۰ مهر ماه)

مدیریت سلامت خانواده و جمعیت

پاییز ۱۴۰۰

“زنان، مدیریت سلامت، مهار کرونا”

هفته ملی سلامت بانوان ایرانی
گرامی باد





اداره سلامت میانسالان

هفته ملی سلامت بانوان ایرانی:

■ موضوع سلامت بانوان در دوران کرونا محور فعالیتهای این هفته می باشد.

■ زنان نقش محوری در مدیریت سلامت ایفا میکنند و با افزایش آگاهی، ارتقا سواد سلامت، ایجاد سبک زندگی سالم، حمایت از همسر و سایر اعضا خانواده، مدیریت سلامت جسمی و روانی خود و خانواده را بعهده دارند.

■ هفته سبا در سال جاری به نقش مدیریتی زنان در ابعاد مختلف سلامت می پردازد.

روزنگار و محورهای هفته:

ایام	محورهای هفته
شنبه ۲۴ مهر	زنان و مدیریت اطلاعات در بحران کرونا (دریافت اطلاعات از منابع معتبر، تشخیص منابع معتبر از غیر معتبر، استفاده صحیح و انتشار اطلاعات در شبکه های مجازی)
یکشنبه ۲۵ مهر	زنان و مدیریت سلامت روان در بحران کرونا (مدیریت استرس، خشونت خانگی، روابط خانوادگی سالم، تقویت مهارت های ارتباطی، حمایت همسران از یکدیگر، مدیریت سوگ ،)
دوشنبه ۲۶ مهر	زنان و مدیریت زندگی سالم در بحران کرونا (تغذیه سالم، فعالیت بدنی در منزل)
سه شنبه ۲۷ مهر	زنان و سلامت اجتماعی در بحران کرونا (فقر - بیکاری - از دست دادن سرپرست خانواده - زنان سرپرست خانواده - فرصت کارآفرینی - آموزش راه اندازی کسب و کار در فضای مجازی برای زنان)
چهارشنبه ۲۸ مهر	زنان و سلامت باروری در بحران کرونا (روابط زناشویی ایمن و سالم، بارداری، زایمان، شیردهی)
پنجشنبه ۲۹ مهر	زنان و واکسیناسیون بیماری کووید ۱۹ (اهمیت واکسیناسیون و رفع باورهای غلط - دریافت اطلاعات صحیح درباره عوارض واکسیناسیون و مدیریت آن)
جمعه ۳۰ مهر	زنان و مدیریت سلامت خانواده در بحران کرونا (حمایت از همسران و فرزندان، پیشگیری از انتقال کووید در بین افراد خانواده)

اهداف:





- جلب حمایت سیاستگذاران و مسئولین نسبت به عواقب اقتصادی اجتماعی کووید بر بانوان و افزایش همکاریهای بین بخشی در این زمینه
- افزایش آگاهی زنان در مدیریت اطلاعات و دسترسی به اطلاعات صحیح در رابطه با کووید ۱۹
- افزایش آگاهی زنان در در جنبه های مختلف سلامت شامل سلامت روان، سلامت باروری و سبک زندگی سالم.
- افزایش آگاهی زنان نسبت به عواقب کووید در خانواده و افزایش توانمندی آنان در مدیریت این عواقب



اداره سلامت میانسالان

رسانه:

- رسانه ها شامل افراد، ابزار یا موقعیت هایی هستند که به وسیله آن ها پیام ارسال و یا دریافت میشود



- میزان توانایی افراد در به دست آوردن، تحلیل کردن و فهمیدن اطلاعات و خدمات اولیه بهداشتی که به آن نیاز دارند تا بتوانند در مورد مسائل مربوط به سلامتی خود مشارکت داشته و تصمیم‌های درستی را اتخاذ کنند **سواد سلامت (Health Literacy)**
- سازمان جهانی بهداشت در گزارشی، سواد سلامت را به عنوان یکی از بزرگترین عوامل تعیین‌کننده سلامت معرفی نموده
- بسیاری از نتایج ناخوشایند مرتبط با سلامتی، در نتیجه سواد سلامت ناکافی است

سواد سلامت (Health Literacy)

■ **سواد سلامت** یعنی این که بتوانیم از آموخته های مفاهیم سلامت در راستای خودمراقبتی و ارتقای سلامت استفاده کنیم. تصور عمومی از دارا بودن سواد سلامت این است که باید علائم تمام بیماری ها را شناخت و با بروز آن ها در بدن به پزشک متخصص آن بیماری مراجعه کرد.



سواد سلامت (Health Literacy)

بخش مهم و اصلی سواد سلامت به این موضوع اشاره دارد
که:

چگونه زندگی کنیم که سالم تر بمانیم



توانایی های لازم در کسب سواد سلامت

۱. توانایی درک اطلاعات نوشتاری و شفاهی که از طرف پزشک، پرستار، دارو ساز، و تیم بهداشت و درمان به فرد ارائه میشود
۲. توانایی عمل کردن بر اساس دستورالعمل های مربوط به برنامه های دارویی و مراقبتهای پزشکی
۳. توانایی خواندن اطلاعات نوشتاری مربوط به حوزه های سلامت و بهداشت مثل برچسب ها ، پیوست های مربوط به داروها، فرمهای رضایت نامه و...

سواد سلامت دیجیتال (الکترونیکی) :

■ سواد سلامت دیجیتالی "توانایی جستجو، یافتن، درک و ارزیابی اطلاعات بهداشتی مبتنی بر فضای دیجیتال (اینترنت) می باشد"

■ تعریف انجمن کتابخانه های آمریکا (ALA) سواد دیجیتالی:

"توانایی استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات برای یافتن ، ارزیابی ، ایجاد و برقراری ارتباط اطلاعات ، که نیاز به مهارت های شناختی و فنی دارد"



اداره سلامت میانسالان

■ بر اساس شواهد موجود در شرایط یکسان اقتصادی زنانی که دارای سطح سواد سلامت بالاتری هستند فرزندان سالم تری دارند .

برای شکست کرونا افزایش سواد سلامت افراد جامعه
بخصوص زنان یک امر بسیار ضروری است

چگونه خبر درست را از خبر جعلی تشخیص دهیم؟





اداره سلامت میانسالان

چگونه خبر درست را از خبر جعلی تشخیص دهیم :

۱. خبر را چه کسی نوشته است ؟

در خبر درست همیشه نامی واقعی از یک خبرنگار یا روزنامه‌نگار

واقعی، که قابلیت‌گیری باشد به‌عنوان مرجع و منبع خبر گفته میشود ولی در خبرهای ساختگی، شایعه یا تبلیغاتی، چنین چیزی وجود ندارد .



اداره سلامت میانسالان

چگونه خبر درست را از خبر جعلی تشخیص دهیم :

۲. خبر چه چیزی می خواهد بگوید :

خبر واقعی وقتی درباره موضوعی جنجالی باشد معمولاً آن را به نقل از منابع واقعی معتبر که قابل پیگیری باشند، میگوید. درحالیکه خبر ساختگی منبع دروغین، نشانی اینترنتی ساختگی، عنوان کلی غیرقابل پیگیری، و یا با استناد به مطالب مشابه غلط انداز دیگر میگوید که با اندکی کند و کاو و ژرفنگری، نادرستی آن قابل تشخیص است .



اداره سلامت میانسالان

چگونه خبر درست را از خبر جعلی تشخیص دهیم :

۳. خبرچه زمانی منتشر شده است ؟

حتمأً به تاریخ انتشار خبر دقت کنید اگر به کلمه های « خبر فوری» در خبر برمخورید بیشتر دقت کنید زیرا احتمال ساختگی بودن یا تبلیغاتی بودن آن بیشتر است .

چگونه خبر درست را از خبر جعلی تشخیص دهیم :

۴. خبر در کجا منتشر شده است ؟

خبر درست و مهم، حتماً در خبرگزاری ها و وب گاههای مشهور دارای اعتبار نیز منتشر میشود. اگر خبر را برای نخستین بار در شبکه های اجتماعی می بینید باید پیش از بازنشر و فرستادن آن برای دیگران، تلاش کنید تا درستی آن را بیازمایید .



اداره سلامت میانسالان

چگونه خبر درست را از خبر جعلی تشخیص دهیم :

۵. از خواندن خبر چه احساسی به شما دست می دهد ؟

خبر ساختگی مثل همه ی تبلیغات دیگر برای برانگیختن احساس شما طراحی شده است.

پس اگر با خواندن خبری بسیار ناراحت شدید، درنگ کنید و نفس عمیقی بکشید. ادعایی که در خبر وجود دارد را دست کم در سه خبرگزاری و یا رسانه ی معتبر تحقیق کنید و سپس تصمیم بگیرید که خبر را ساختگی یا واقعی به حساب آورید. نباید همه چیز را زود باور کرد .

هیچ چیزی بهتر از تفکر انتقادی در روبرو شدن با خبر نیست .



سواد رسانه ای خود را افزایش دهید عادت فوروارد کردن مطالبی که به دستتان می رسد را به حداقل ممکن برسانید و اگر حوصله ارزیابی مطالبی را ندارید چرخه ی اخبار نامعتر را با فوروارد نکردن آن خبر قطع کنید .



اداره سلامت میانسالان

توصیه های لازم برای انتشار اطلاعات :

- از اطلاعاتی که منبع روشن و معتبری دارند استفاده و منابع ذکر شو- اداره سلامت میانسالان
- اطلاعات نباید ترس و اضطراب کاربران را افزایش دهد. پیام به گونه ای بیان شود که مخاطب بتواند منظور پیام را به راحتی و با صرف زمان و تلاش اندک، دریافت نمایند.
- از به کار بردن اصطلاحات فنی و تخصصی پرهیز شود.
- از اصطلاحات آشنا برای مخاطب استفاده شود. (چنانچه اصطلاحات تخصصی استفاده می شود توضیح داده شود)
- سطح سواد و فرهنگ مخاطب مخاطب در نظر گرفته شود.
- مطالب آموزشی مهم تکرار شده و بیشتر در دسترس قرار گیرد.
- تا حد امکان از اینفوگرافی برای آرایه اطلاعات استفاده شود.



با تشکر
از
توجه شما