

“زنان، مدیریت سلامت، مهار کرونا”

هفته ملی سلامت بانوان ایرانی
گرامی باد



اداره سلامت میانسالان

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)



اداره سلامت میانسالان

زنان و واکسیناسیون کرونا



زنان و واکسیناسیون کرونا

- واکسن ها موادی هستند که بدن را برای مبارزه با یک عامل بیماریزا مثل ویروس آماده میکنند. واکسن ها میتوانند حاوی عامل بیماریزای غیرفعال یا ضعیف شده و یا قسمتی از ساختار یک عامل بیماریزا باشند.
- در واقع واکسنها سیستم ایمنی طبیعی بدن را برای مقابله با عامل بیماریزا آموزش داده، توانمند میکنند. بعد از واکسیناسیون هر بیماری، بدن برای از بین بردن هر چه سریعتر عامل بیماری آمادگی خواهد داشت.



اداره سلامت میانسالان

زنان و واکسیناسیون کرونا

- واکسن ها یکی از بزرگترین دستاوردهای پزشکی دنیای معاصر قلمداد می شوند و به گفته سازمان جهانی بهداشت سالانه از مرگ دو تا سه میلیون نفر بر اثر بیست نوع بیماری جلوگیری می کنند.
- تولید واکسن ایمن و مؤثر کرونا گامی بزرگ در تلاش های جهانی برای پایان دادن به همه گیری و بازگشت به انجام کارهای لذت بخش با افرادی ست که دوست شان داریم.
- واکسن کرونا به طور قابل توجهی عوارض شدید و مرگبار بیماری را کاهش می دهد. برآورد می شود در افراد واکسینه شده میزان بستری در بخش های غیر ICU ۶۳.۵٪ ، میزان بستری در ICU ۶۵.۵٪ و میزان مرگ تا ۳.۶۹٪ کاهش مییابد.

زنان و واکسیناسیون کرونا

سازمان جهانی بهداشت تخمین میزند برای مهار شیوع ویروس،
۶۵ تا ۷۰ درصد جمعیت باید به آن مصون شده باشند؛ این یعنی
زدن واکسن باید تشویق شود.



اداره سلامت میانسالان

زنان و واکسیناسیون کرونا

- با اینکه واکسن ها بسیار موثرند، اما فعلا هنوز باید به پوشیدن ماسک، شستشوی دستها، تهویه مناسب، فاصله فیزیکی و پرهیز از تجمع ادامه داد.
- واکسیناسیون به معنی کنار گذاشتن احتیاطات نیست چرا که واکسن های موجود از ابتلا به **بیماری شدید و مرگ و میر جلوگیری می کنند** و احتمال عفونت در افراد واکسینه شده همچنان وجود دارد.

زنان و واکسیناسیون کرونا



اداره سلامت میانسالان

■ ممکن است برخی از کسانی که درباره تاثیرات واکسن شک دارند یا نگرانند، با شنیدن نظرات بقیه مردم و یا خواندن مطالبی در فضای مجازی و یا رسانه های اجتماعی از دریافت واکسن خودداری کنند.

■ ممکن است این افراد در خصوص بی خطر بودن یا عوارض جانبی واکسن سوالات یا دغدغه هایی داشته باشند و یا به شرکت ها و کشورهای سازنده واکسن بی اعتماد باشند.

■ اطلاعات غلط یا اخبار جعلی معمولاً توسط افرادی منتشر می شوند که احتمالاً خودشان هم از غلط بودن آنچه می خوانند و به اشتراک می گذارند بی خبر هستند.

زنان و واکسیناسیون کرونا



اداره سلامت میانسالان

- معمولاً افرادی که این ادعاهای ضد واکسیناسیون را منتشر می کنند سوابق علمی و پزشکی ندارند، و خود ادعاهای مطرح شده هم گاهی دور از ذهن به نظر میرسند.
- اکثر این ادعاها در صدد القای بی خطر نبودن واکسن ها و متقاعد کردن دیگران به وجود نظریه توطئه هستند.
- مبنای غالب تئوریه ای توطئه واکسن ستیزان، تردید در نیت شرکت های داروسازی است و این باور که واکسیناسیون عملی غیرضروری و صرفاً راهی برای سودآوری شرکتهای داروسازی یا حتی روشی برای کنترل افکار عمومی توسط دولت هاست.



اداره سلامت میانسالان

زنان و واکسیناسیون کرونا

■ در کشور ما مخالفان واکسن تئوری های توطئه را به این شکل مطرح می کنند که واکسن های مختلف توسط موسسات خارجی ساخته شده و نیت از ساخت آن از کم کردن و یا از بین بردن جمعیت مسلمان است و این واکسن ها ایجاد ناباروری می کنند که به هیچ وجه ریشه علمی ندارد.

■ در حالی که این واکسنها در سراسر دنیا به کار می روند و قاعدتا آثار یکسانی بر روی انسانها خواهد داشت و بروز عوارض تنها در پیروان یک دین خاص منطقی نخواهد بود.



اداره سلامت میانسالان

زنان و واکسیناسیون کرونا

■ آنچه مهم است این است که بسیاری از افراد در مورد واکسن سوالاتی دارند که در صورت گرفتن پاسخ، شک آنها به انجام واکسیناسیون برطرف می شود.

■ برای پاسخ این سوالات باید منابع معتبر معرفی گردند.

■ سایت رسمی وزارت بهداشت به سوالات رایج در مورد واکسن کرونا پاسخ داده است.

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



اداره سلامت میانسالان

آنچه ما در مورد واکسن کووید باید بدانیم:

- واکسن کووید به ما در برابر ابتلا به کووید، ابتلا به فرم شدید بیماری و مرگ ناشی از بیماری حتی در نوع دلتا کمک میکند.
- دریافت واکسن کووید ما را به کووید مبتلا نمیکند و تست کووید هم بعد از واکسن مثبت نمی شود.
- دریافت واکسن علاوه بر اینکه به خود ما کمک میکند، به اطرافیان ما هم کمک میکند که کمتر با ویروس مواجه شوند.
- واکسیناسیون وقتی کامل است که حداقل دو هفته از نوبت دوم گذشته باشد.



اداره سلامت میانسالان

آنچه ما در مورد واکسن کووید باید بدانیم:

■ اگر ما بطور کامل واکسینه شده باشیم می توانیم بسیاری از فعالیت های قبل را از سر بگیریم ولی هنوز احتیاج به پوشیدن ماسک و حفظ فاصله فیزیکی داریم، بخصوص برای حفاظت بیشتر نسبت به گونه دلتای ویروس.

■ بعد از تزریق واکسن ممکن است دچار عوارض شویم. این عوارض طبیعی بوده ناشی از واکنش سیستم ایمنی ما در مقابل واکسن است و در عرض چند روز برطرف می شود.



اداره سلامت میانسالان

آنچه ما در مورد واکسن کووید باید بدانیم:

- باید بدانیم که چگونه می توان به واکسن دسترسی پیدا کرد. در حال حاضر گروه های سنی مختلف به ترتیب برای دریافت واکسن فراخوان می شوند. ثبت نام برای دریافت واکسن از طریق سایت **salamat.gov.ir** صورت می گیرد.
- واکسن هایی که در اختیار ما قرار می گیرند برای انجام آزمایش روی انسان نیستند. این واکسن ها قبلا در مطالعات کار آزمایی بالینی بررسی شده و تاثیر و سلامت آنها مورد تائید قرار گرفته است.
- حتی اگر قبلا مبتلا به کووید شده ایم، باز هم لازم است واکسن دریافت کنیم. واکسیناسیون ایمنی بهتر و پایدارتری به ما میدهد.



اداره سلامت میانسالان

ملاحظات واکسن کووید:

- در صورت بروز علائم بیماری های عفونی نظیر تب، بهتر است واکسیناسیون تا برطرف شدن علائم به تعویق بیافتد.
- اگر فرد اخیراً واکسن دریافت کرده تا ۱۴ روز برای دریافت واکسن کووید صبر کند.
- منع مصرف در صورت وجود سابقه واکنش حساسیتی شدید (آنافیلاکسی) به دز قبلی و یا ترکیبات این واکسن. بهتر است افرادی که سابقه واکنش آنافیلاکسی با سایر فراورده های غذایی و یا دارویی داشته اند نیز از دریافت واکسن خودداری نمایند.



اداره سلامت میانسالان

ملاحظات واکسن کووید:

- مصرف کورتیکواستروئید منع دریافت واکسن نیست. افرادی که تحت درمان با کورتیکواستروئیدها هستند می توانند درمان خود را با همان دز قبل ادامه دهند. نیازی به تغییر دز نیست.
- واکسن آسترازنیکا در گروه سنی زیر ۱۸ سال مجوز سازمان جهانی بهداشت را ندارد. در جمعیت زیر ۵۵ سال نیز واکسن ترجیحی نیست.



پاسخ به برخی پرسشهای شایع در مورد واکسن کووید:

■ کسی که مبتلا به کووید است آیا می تواند واکسن کووید دریافت کند؟

خیر باید صبر کند تا علائم برطرف شود و یک ماه صبر کند.

■ کسی که بعد از تزریق نوبت اول واکسن به کووید مبتلا شد برای دریافت دز دوم چه کار کند؟

تا یک ماه بعد از بروز علائم دز دوم را به تاخیر بیندازد.

■ افرادی که با فرد مبتلا به کووید تماس داشته اند برای دریافت واکسن چکار باید بکنند؟

ابتدا آزمایش بدهند که مشخص شود مبتلا هستند یا نه. در صورت منفی بودن باید ۱۴ روز صبر کنند و اگر نتیجه مثبت بود باید یک ماه صبر کنند.



اداره سلامت میانسالان

پاسخ به برخی پرسشهای شایع در مورد واکسن کووید:

■ چه واکسن هایی برای کووید در ایران وجود دارد، چگونه تهیه شده اند و فواصل تزریق آنها چیست؟

⇐ اسپوتنیک : ذرات آدنوویروس ۵ و ۲۶ نوترکیب شده با پروتین شاخکی ویروس کووید ، دو دز به فاصله ۲۱ تا ۲۸ روز

⇐ آسترازنیکا: آدنوویروس شامپانزه کد کننده پروتین شاخکی ویروس کووید، دو دز به فاصله ۸ تا ۱۲ هفته

⇐ سینوفارم: ویروس کووید غیرفعال شده ، دو دز به فاصله ۲۱ تا ۲۸ روز

⇐ کووکسین یا بهارات: ویروس غیرفعال شده، دو دز به فاصله ۲۸ روز

⇐ واکسن برکت: ویروس غیر فعال شده دو دز به فاصله ۲۸ روز



اداره سلامت میانسالان

پاسخ به برخی پرسشهای شایع در مورد واکسن کووید:

- آیا واکسن های ساخت ایران، برکت، پارس یا فخر تاییدیه سازمان بهداشت جهانی را دارند؟
همه موسسات تولید کننده واکسن کرونا در دنیا ابتدا مجوز مصرف اضطراری از کشور خود دریافت کرده و سپس مستندات و مدارک را برای دریافت تاییدیه سازمان جهانی بهداشت ارسال می کنند. مسلماً همین رویه در مورد تولید کنندگان داخلی واکسن کشور انجام خواهد شد .
- آیا بیماران سرطانی، مبتلایان به دیابت و بیماری های خاص برای تزریق واکسن اولویت دارند؟
در صورت اولویت داشتن به کجا مراجعه کنند؟
افراد با بیماریهای زمینه ای مانند قلبی عروقی و یا دیابت در اولویت دو فاز دو واکسیناسیون قرار دارند و بعد از گروه سنی سالمندان بالای ۶۵ سال قرار دارند . با مرکز بهداشت شهرستان محل اقامت خود پیگیری نمایند.



اداره سلامت میانسالان

پاسخ به برخی پرسشهای شایع در مورد واکسن کووید:

■ آیا واکسن کووید ۱۹ دی ان ای (*DNA*) و ژن من را تغییر می دهد؟
خیر.

واکسن های کووید ۱۹ به هیچ وجه تغییری در ژن انسان و DNA ایجاد نمی کنند و صرفاً سیستم ایمنی را در برابر کوید ۱۹ تقویت می نمایند



اداره سلامت میانسالان

عوارض شایع واکسن ها چیست:

■ در محل تزریق: شامل قرمزی، خارش، حساسیت، درد، سفتی، تورم و احساس گرما در محل تزریق و عوارض شایع

■ عوارض سیستمیک: شامل درد مفاصل، درد عضلات، ضعف، خستگی، لرز، کاهش اشتها، تهوع، سردرد، تب، لرز، کسالت می باشد. این عوارض ممکن است در بعضی مواقع تا ۷ روز ابتدایی بعد از تزریق واکسن وجود داشته باشد. در صورتی که عوارض طی ۷ روز اول بهبود پیدا نکند و یا تشدید شود بیمار باید توسط پزشک معاینه شود و بررسی های لازم انجام شود.

■ سایر عوارض: اسهال، تهوع، استفراغ، سرگیجه، خواب آلودگی، بثورات پوستی، تعریق

برای کنترل عوارض چه باید کرد؟



اداره سلامت میانسالان

- قبل از تزریق واکسن کووید- ۱۹ ، جهت پیشگیری از بروز عوارض استفاده از استامینوفن، داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی و آنتی هیستامین ها توصیه نمی شود.
- استامینوفن ممکن است باعث کاهش پتانسیل ایمنی زایی واکسن شود.
- استفاده از آنتی هیستامین ها می تواند باعث پوشانده شدن علائم آنافیلاکسی بعد از تزریق واکسن شود.
- استفاده از استامینوفن، داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی و آنتی هیستامین ها برای کنترل عوارض، بعد از تزریق واکسن ممانعتی ندارد.

برای کنترل عوارض چه باید کرد؟



اداره سلامت میانسالان

■ اگر زن و شوهری قصد بچه دار شدن داشته باشند باید واکسن تزریق کنند یا خیر؟
بهتر است قبل از بارداری، نسبت به واکسیناسیون اقدام کنند.

■ آیا امکان تزریق واکسن در دوران بارداری وجود دارد؟

بله. اصولاً چون در دوران بارداری تا ۴۲ روز پس از زایمان احتمال عوارض جدی کووید بیشتر است، توصیه میشود زنان باردار واکسن کووید دریافت کنند. توصیه ها در این زمینه به شرح ذیل است:

⇐ واکسن توصیه شده در کشور برای زنان باردار سینوفارم است. در شرایط خاص در صورت تمایل مادر باردار و تایید کمیته واکسیناسیون مادران باردار امکان استفاده از واکسن آسترانکا وجود دارد.

⇐ زمان توصیه شده برای واکسن از هفته ۱۲ بارداری به بعد است. از هفته ۳۹ به بالاتر نیز واکسیناسیون زنان باردار توصیه نمیشود.

⇐ تزریق واکسن به همه زنان باردار بالای ۳۵ سال توصیه میشود. زنان باردار ۱۸ تا ۳۵ سال در صورت تمایل و تایید کمیته واکسیناسیون مادران باردار امکان واکسیناسیون دارند. مادران بارداری که در بخش بهداشت و درمان و یا سایر مشاغلی که طبق دستورالعمل کشور ایمنسازی دارای اولویت هستند، فعالیت میکنند نیز واجد دریافت واکسن هستند. صرف نظر از گروههای سنی و شغلی، مادران باردار با نمایه توده بدنی ۳۵ و بالاتر، مادران با بارداری های دو قلویی و چندقلویی، مادران باردار شده با IVF، مادران باردار با بیماری زمینه ای شامل بیماری دیابت، قلبی، فشار خون بالا، مصرف داروهای ایمنونوساپرسیو، بیماری مزمن کلیوی، آنمی سیکل سل، پیوند اعضا، سیروز کبدی و آسم باید حتماً واکسن را دریافت کنند.

⇐ با توجه به اینکه زنان باردار واجد شرایط دریافت واکسن آنفلوآنزا نیز هستند، باید بین این دو واکسن حداقل ۱۴ روز فاصله باشد.

با تشکر

