



تاریخ	۱۵
شهریور	
۱۳۹۹	
شنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

قبل از آغاز کار پایانش را ببین

ولز

صفحه	۶
شماره	
۲۸۸۲	
سال	
بیست و ششم	

سلامت



بایدها و نبایدهای بهداشتی در آستانه آغاز سال تحصیلی



به دلیل شیوع ویروس کرونا و احتمال همزمانی با اپیدمی آنفلوآنزا که هر ۱۰ سال یک‌بار رخ می‌دهد، امسال شروع سال تحصیلی با سال‌های گذشته بسیار متفاوت خواهد بود.

به گزارش اعتمادنیوز، وزارت بهداشت در حال تدوین پروتکل‌هایی کامل است تا هر چه بیشتر سلامت فرزندان ما تأمین شود و وزارت آموزش و پرورش نیز تمام توان خود را به کار بسته تا با بهترین روش‌ها تحصیل و سلامت را توأم کند. سال تحصیلی ۱۴۰۰-۹۹ با تقسیم‌بندی مدارس در نقاط سفید، زرد و قرمز آغاز خواهد شد.

اهمیت این تقسیم‌بندی بیشتر به جهت رعایت نکات بهداشتی برای تأمین سلامت دانش‌آموزان و کادر آموزشی خواهد بود و به‌طور حتم اولین و مهم‌ترین درسی که فرزندان ما خواهند آموخت همین موضوع است. با توجه به تقسیم‌بندی مناطق، در مناطقی که قرمز اعلام می‌شود تحصیل به شیوه مجازی آغاز خواهد شد که چند نکته در این شرایط قابل تأمل است: همان‌طور که برای دورکاری نیاز به محیطی است که به محل کار شبیه‌سازی شده باشد تا تمرکز کامل برقرار باشد، دانش‌آموزان برای تحصیل هم نیازمند محیطی آرام هستند تا یادگیری به بهترین شکل صورت بگیرد.

توجه به ساعت خواب و بیدار شدن (با اینکه قرار نیست فرزند ما از منزل خارج شود) صرف صبحانه قبل از شروع ساعت آموزش و استقرار در محلی (مثلاً پشت میز تحریر) که قرار است به‌عنوان محل آموزش از آن استفاده شود به یادگیری و تمرکز کمک بسیاری خواهد کرد. حواسمان باشد قرار است فرزندان ما درس بخوانند، پس با در دست گرفتن گوشی در تخته‌خواب و چشمانی خواب‌آلود نمی‌شود آموخت. نظارت همیشگی اولیا به تحصیل بدون به‌هم زدن تمرکز، یکی از عوامل مهم به جهت هر چه جدی‌تر برگزار شدن کلاس درس مجازی است. به فرزند خود یادآور شویم، معلم چه ببیند و چه نبیند مهم خود دانش‌آموز است که نسبت به یادگیری باید متعهد باشد.

پس از پایان ساعات تدریس مجازی تکرار و تمرین به یادگیری کمک شایانی خواهد کرد و توجه به این نکته که بازی‌های رایانه‌ای وقت زیادی را از فرزندان خواهد گرفت، بسیار مهم است. و نکته‌ای بسیار مهم؛ معلمین و کادر مدرسه هم افرادی هستند که فرزندان و زندگی خود را دارند، چون تحصیل مجازی شده قرار نیست در تمام ساعات روز پاسخگوی سؤالات ما باشند. سؤالات خود را یادداشت کنیم و در زمان‌های برنامه‌ریزی شده بپرسیم. همچنین برای گفت‌وگوهای دوستانه و سؤالات درسی دانش‌آموزان با هم نیز درست مثل زمانی که در مدرسه حضور داشته‌اند برنامه‌ریزی لازم است.

نظارت بر برگزاری انجام آزمون‌های مجازی توسط اولیا همراه با خود نظارتی دانش‌آموزان برای مشاهده نتیجه آموزش‌های ارائه شده، جهت تکمیل روند آموزش نیز جزو ضروریات است. در مناطق زرد و سفید هم تحصیل مجازی مکمل تحصیل حضوری خواهد بود و علاوه بر رعایت موارد بالا باید به رعایت پروتکل‌های بهداشتی هم توجه ویژه داشت.

از لحظه‌ای که فرزند ما از منزل خارج می‌شود تا زمان بازگشت باید تمام نکات و اصول بهداشتی مورد توجه قرار بگیرد. برای فرزند خود دو یا سه ماسک قابل شست‌وشو تهیه کنیم تا در صورت عرق کردن صورت یا نیاز به عوض کردن ماسک، بتواند از آنها استفاده کند و به او بیاموزیم که ماسک استفاده شده را درون یک کیسه قرار دهد تا بعد از بازگشت از مدرسه، نسبت به شست‌وشوی آن اقدام شود.

آب آشامیدنی جایگزین ندارد

همچنین به‌دنبال مصرف شربت‌ها، برای تعادل الکترولیت‌ها و رسیدن به رقت مناسب در دستگاه گوارش، مقداری از آب بدن کاسته می‌شود. آب گوارا آبی است که دارای مقدار مناسبی اکسیژن محلول، حداقل سختی (بدون گچ و آهک و نمک) و با دارا بودن مقداری یون منیزیم و کلسیم کمی قلیایی باشد و کامل‌کننده همه این موارد هیدروژن مولکولی است که در آب برخی چشمه‌ها بیشتر یافت می‌شود. آب‌هایی که منشأ آنها ذوب برف و یخ یخچال‌ها و سدهاست، به‌خاطر بالا بودن اکسیژن محلول و کم بودن میزان نیترات، گواراتر از آب‌هایی با منشأ چاه عمیق هستند.

آب جوشیده به‌خاطر از بین رفتن اکسیژن و هیدروژن محلول آب گوارایی نیست. از این رو از جوشاندن آب آشامیدنی تا حد امکان پرهیز کنید. مگر آن که دسترسی به آب سالم و مورد اطمینان ندارید و مجبورید از آب رودخانه و چاه نیمه‌عمیق برای آشامیدن استفاده کنید. در این مواقع الزاماً باید آب را جوشاند. برای نوشیدن آب منتظر تشنگی نباشید و دائم آب بنوشید و هرگز نگذارید احساس تشنگی به شما دست بدهد. مخصوصاً کسانی که در رژیم کاهش وزن قرار دارند برای این که دچار افت فشارخون و در نتیجه ضعف نشوند باید آب کافی بنوشند، زیرا در بسیاری از مواقع کم شدن آب بدن باعث تشدید احساس گرسنگی می‌شود.

بهره‌مند شوند تا در اختیار گروه‌های در معرض خطر قرار بگیرد. این‌گونه حتی اگر مردم هم به همان تعداد قبل مبتلا شوند، ابتلا در گروه‌های پرخطر و در نتیجه مرگ‌ومیر کاهش پیدا می‌کند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، با اشاره به اقدامات انجام شده در زمینه ایجاد نظام مراقبت در استان تهران، گفت: با وجود این نظام مراقبت، موارد طغیان اپیدمی زودتر از دفعات قبل شناسایی و تمهیدات لازم برای مهار طغیان‌ها در نظر گرفته خواهد شد و اقدام لازم برای محدود کردن آن صورت می‌گیرد.

وی افزود: در این راستا سیستم‌های نظام مراقبت در بیمارستان‌ها گسترده به حوزه بهداشت، درمان و آزمایشگاهی ایجاد و به صورت مستمر وضعیت اپیدمی را پایش و هر نوع طغیان خوشه‌ای در هر منطقه‌ای از استان را زودتر از دفعات قبل شناسایی می‌کند تا مداخلات لازم صورت بگیرد.

فوتی، استقرار نظام بیماریابی و ایزوله کردن بیماران را از دیگر برنامه‌های مهم در دست اقدام دانشگاه علوم پزشکی تهران عنوان کرد و گفت: علاوه بر اقدامات متعددی که در زمینه مدیریت اپیدمی در حال انجام است، برای استقرار نظام بیماریابی، ردیابی تماس بیماران و قرنطینه افرادی که با بیماران در تماس هستند، تلاش بسیاری صورت گرفته است.

وی در همین زمینه افزود: این برنامه با وجود گستردگی و پیچیدگی استان تهران و سه دانشگاه علوم پزشکی که در این استان فعالیت دارند همچنان با چالش مواجه است. اما با حمایت ستاد کرونا استان تهران، تلاش می‌شود نظام جامع بیماریابی و ردیابی تماس‌شهری بیماران در استان تهران ایجاد شود.



همچنین بیانگر این است که فرد مبتلا با وجود اینکه در دوره دوم علامت‌دار نشده، اما می‌تواند ویروس را منتشر کند. بنابراین امکان ایمنی جمعیتی کمتر شده و افراد باید همچنان مراقب ابتلای مجددشان باشند. فوتی با تشریح مراحل تولید واکسن در جهان، افزود: دنیا با سرعت زیادی در حال کار و پیشرفت در زمینه واکسن این بیماری است به‌طوری که ۲۰۰ واکسن با ۷ تکنولوژی مختلف در حال توسعه است.

وی ادامه داد: به نظر می‌رسد تا زمستان حداقل یک واکسن و تا اوایل سال ۲۰۲۱ چندین واکسن تأییدیه بگیرند. ابتکاراتی در جهان وجود دارد که زمینه توزیع عادلانه واکسن را در میان کشورهای فراهم می‌کند. به این صورت که به‌تدریج واکسن تولید می‌شود، همه کشورها از حداقل واکسن

مغرب‌ترین آسیب‌های روانی ویروس کرونا بر پیکر خانواده

دیدند. با آنکه هنوز هم در جامعه به اشتباه رجوع به روانشناس و روانپزشک یک ننگ و عار محسوب می‌شود، اما خانواده‌ها باید در صورت مشاهده مشکلات روانی در کودکان و نوجوانانشان از مراجعه به مراکز بهداشت روانی نظره نزنند. گاهی چشم پوشی از مشکلات کوچکی همچون استرس و نگرانی در کودکان که می‌توان آن را با چند جلسه مشاوره برطرف کرد، می‌تواند باعث ایجاد مشکلات روانی بزرگ‌تر در فرد شود که در آن صورت شاید با مراجعه به روانپزشک نیز قابل درمان نباشد.

پیش‌تر نیز تحقیقات متعددی درباره صدمات روانی شیوع ویروس کرونا در جامعه بر اقتضای مختلف انجام شده بود. تحقیقات دانشمندان انگلیسی نشان می‌دهد بیش از ۲۰ درصد مردم علائم ابتلا به افسردگی را گزارش کرده‌اند. این سطح از شیوع افسردگی در جامعه دو برابر شرایط پیش از وقوع همه‌گیری است.

تحقیقات دانشمندان آلمانی ابعاد دیگری از این موضوع را نمایان می‌کند. یافته‌های این محققان نشان می‌دهد خانواده‌ها به دلیل تعطیلی مدارس و مراکز مراقبت از کودکان (مانند مهد کودک‌ها) بیشترین آسیب را از جنبه روانی دیده‌اند. از زمان شیوع ویروس کرونا، مادران به شدت تحت تأثیر این موضوع قرار گرفته است. تحقیقات در آلمان نشان داده است در همه‌گیری ویروس کرونا تفاوتی میان احتمال از دست دادن شغل در زنان شاغل با مردان شاغل وجود ندارد، اما زنان به دلیل اینکه دارای نقش بیشتری در خانواده هستند و وظیفه مراقبت از کودکان برعهده آنهاست، از بسته شدن مدارس و مراکز نگهداری کودکان بیشتر متأثر شده‌اند.

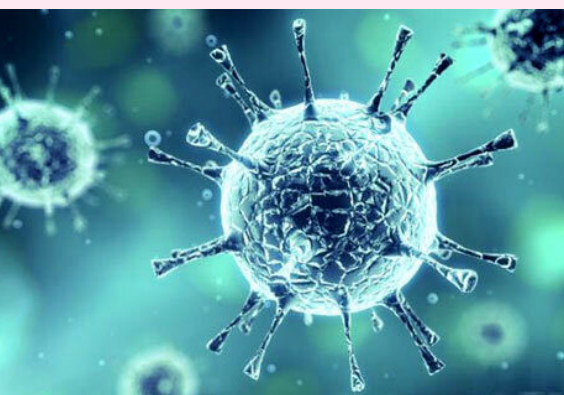
این امر باعث افزایش استرس و فشار روانی بر آنها شده و در نهایت سلامت روانی مادران را به مخاطره انداخته است. یافته‌های محققان نشان می‌دهد شیوع ویروس کرونا در جامعه سلامت روانی زنان را بسیار بیشتر از مردان تحت تأثیر قرار داده است.

پیش‌تر دانشمندان آمریکایی نیز در تحقیقات خود اثبات کردند، شیوع ویروس کرونا در جامعه با مشکلات روانی و ابتلا به افسردگی رابطه مستقیمی دارد. محققان با بررسی بیش از ۱۰ هزار نفر در سراسر آمریکا به این نتیجه رسیدند که شیوع ویروس کرونا باعث افزایش افسردگی، نگرانی، گرایش به خودکشی و آسیب روانی در افراد بالغ شده است. محققان می‌گویند ریشه و علت آسیب‌های گسترده روانی به ترس در افراد مربوط می‌شود.

کوبین فیتز پاتریک، یکی از محققان این پروژه از دانشگاه آرکانزاس در این رابطه گفت: وجود ترس در افراد به دلیل شیوع ویروس کرونا قابل پیش‌بینی است. ما در این افراد شاهد ترس به همراه حس آسیب‌پذیری اجتماعی بودیم که در نتیجه آن آسیب‌های روانی در فرد بروز می‌کند.

او افزود: در مناطقی که شمار افراد مبتلا به ویروس کرونا و قربانیان این بیماری زیاد بود، میزان ترس در ساکنان آن مناطق بیشتر مشاهده شده است. براساس شاخص سنجش افسردگی، یک سوم افرادی که در این تحقیقات بررسی شدند، دارای افسردگی بودند. این تحقیقات نشان داد افرادی که از لحاظ اجتماعی آسیب‌پذیرتر هستند مانند زنان، بیکاران و کسانی که امنیت غذایی پایینی دارند، بیشتر دچار علائم افسردگی شده‌اند. درباره موضوع خودکشی نیز محققان ۱۵ درصد شرکت‌کنندگان را در لیست افراد بسیار پرخطر که گرایش به خودکشی دارند، دسته‌بندی کردند.

تاکنون بیش از ۲۵ میلیون و ۳۰۰ هزار نفر در جهان به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند. از این میان، ۸۵۰ هزار نفر جان خود را از دست داده‌اند. متخصصان در دوران همه‌گیری کووید ۱۹ بر همدلی و دور نگه داشتن خانواده از عوامل استرس‌زا تأکید دارند.



محققان در تحقیقات خود اعلام کردند خانواده‌ها و به‌ویژه کودکان و نوجوانان پس از همه‌گیری کووید ۱۹ از جنبه روانی بسیار آسیب دیده‌اند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، همزمان با شیوع ویروس کرونا در جهان و تحت تأثیر قرار گرفتن زندگی اجتماعی، بیماری‌های روانی نیز در جامعه افزایش یافته است. یکی از اقتضای سنی که از جنبه روانی پس از شیوع کووید ۱۹ آسیب دیده‌اند کودکان و نوجوانان هستند. متخصصان می‌گویند صدمات قرنطینه، تعطیلی مراکز تفریحی و نیز تعطیلی مدارس، تأثیرات منفی زیادی بر این قشر داشته است.

تحقیقات جدید دانشمندان در ایالت نیومکزیکو آمریکا نشان می‌دهد از زمان شیوع ویروس کرونا میزان درخواست برای مراقبت‌های روانی در کودکان و نوجوانان شاهد جهش بوده است. آمارها نشان می‌دهد کودکان و نوجوانان ۳۰ درصد بیشتر از زمان مشابه سال گذشته به دلیل مشکلات روانی به متخصصان رجوع کرده‌اند.

همچنین تحقیقات بیمارستان نیومکزیکو نشان می‌دهد بیشتر مراجعه‌کنندگان جوان به دنبال دریافت خدمات روانپزشکی برای درمان مشکلات روانی خود بوده‌اند. به‌طور معمول کسانی که مشکلات روانی حاد ندارند با مراجعه به روانشناس مشکلاتشان حل می‌شود و تنها زمانی که شرایط فرد وخیم باشد و مشکلاتش با مشاوره حل نشود، بیماران به روانپزشک معرفی می‌شوند.

کریستینا سوار، روانپزشک کودکان دانشگاه نیومکزیکو در این باره می‌گوید: به‌طور عمومی ما شاهد نوجوانان زیادی هستیم که با درجات مختلفی از افسردگی مواجه هستند. شاید بتوان برای توصیف این معضل از واژه تضعیف روحیه فرد استفاده کرد. انگیزه و انرژی این افراد کاهش یافته است و شرایط روانی خوبی ندارند.

او افزود: ما می‌گوئیم استرس و نگرانی این گروه سنی را کاهش داده و آنها را از جنبه روانی درمان کنیم. برخی از این افراد در خطر آسیب به براساس شاخص سنجش افسردگی، آمار افزایش ۳۰ درصدی برای دریافت خدمات بهداشت روانی تنها گویای بخشی از مشکلات است. ما هم اینک شاهد افزایش ۳۰ تا ۴۰ درصدی بستری شدن کودکان و نوجوانان برای درمان مشکلات روانی هستیم.

این روانپزشک کودکان افزود: کودکان و نوجوانانی که به مدرسه، ورزش کردن و یا رفتن به مراکز تفریحی وابستگی زیادی داشتند در همه‌گیری ویروس کرونا بیشترین آسیب روانی را دیده‌اند البته این موضوع به‌هیچ‌عنوان تعجب‌آور نیست.

دانشمندان تأکید دارند تبعات همه‌گیری ویروس کرونا در جهان همه‌اقتشار را تحت تأثیر قرار داده است، اما کودکان و نوجوانان بیش از سایرین آسیب