



با محوریت طرح شهید سلیمانی

در مدیریت و کنترل بیماری کووید ۱۹ مبتنی بر برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت



سال پنجم، شماره هفدهم، بهمن ۱۳۹۹

armaghansalamat.mag@gmail.com



اصول تغذیه خانواده

در بهمن ماه ۱۳۹۹

اصول تغذیه خانواده در برنامه پوری انجمن خانواده ۱۹ مبتنی بر طرح شهید سلیمانی

اصول تغذیه خانواده در برنامه پوری انجمن خانواده ۱۹ مبتنی بر طرح شهید سلیمانی

مدیریت و کنترل اپیدمی کووید-۱۹

به شیوه محله و خانواده محور مبتنی بر برنامه "هر خانه یک پایگاه سلامت"

مدیریت و کنترل اپیدمی کووید-۱۹ به شیوه محله و خانواده محور مبتنی بر برنامه "هر خانه یک پایگاه سلامت"

اصول تغذیه خانواده

مدیریت و کنترل اپیدمی کووید ۱۹



فقط سنگر عوض شده است. شیرزنان و غیور مردان همان ها هستند.
شما که جلوه ایثارید و رحمت الهی. قدرتان را میدانیم و در خانه می مانیم.



وضعیت پاندمی بیماری کووید-۱۹ در جهان، ایران، استان

دکتر مهدی شفیعی؛ مدیر گروه بیماریها معاونت بهداشتی

سال گذشته با گزارش اولین موارد ابتلا همه گیری کرونا را تجربه نمود. تا کنون بیش از ۱۵۹۰۰ نفر با تشخیص قطعی این بیماری از بیمارستان-های استان گزارش گردیده و متاسفانه ۲۴۲۶ نفر نیز جان باخته اند.

دانشگاه علوم پزشکی کرمان بعنوان دانشگاه مادر در استان که بیش از ۵۰٪ جمعیت استان را در ۹ شهرستان تابعه خود تحت پوشش دارد تا کنون بیش از ۹۰۰۰ مورد بستری مبتلا و ۱۳۳۰ مورد مرگ ناشی از کووید-۱۹ را ثبت نموده است.

نگاهی به نمودار وضعیت ابتلا در دانشگاه علوم پزشکی کرمان نشان می دهد تا کنون ۳ موج از این بیماری در استان تجربه گردیده است.

چند نکته حائز اهمیت در این نمودار وجود دارد. در هر موج نسبت به موج قبل طول دوره اپیدمی ۲ برابر شده است. میزان موارد بستری در بیمارستان در موج دوم و سوم به ترتیب ۵ و ۱۰ برابر موج اول بوده است.

بیش از یکسال از گزارش شیوع یک بیماری ناشناخته در بازار ماهی فروشان در شهر ووهان چین می گذرد. بیماری که عامل آن را گونه جدیدی از ویروس کرونا شناسایی و بر آن نام کووید-۱۹ را گذاشتند. شاید هیچکس فکر نمی کرد که این ویروس بتواند ظرف مدت کوتاهی مرزهای قاره ها را در نوردد و به یک پاندمی (عالمگیری) گسترده تبدیل شود.

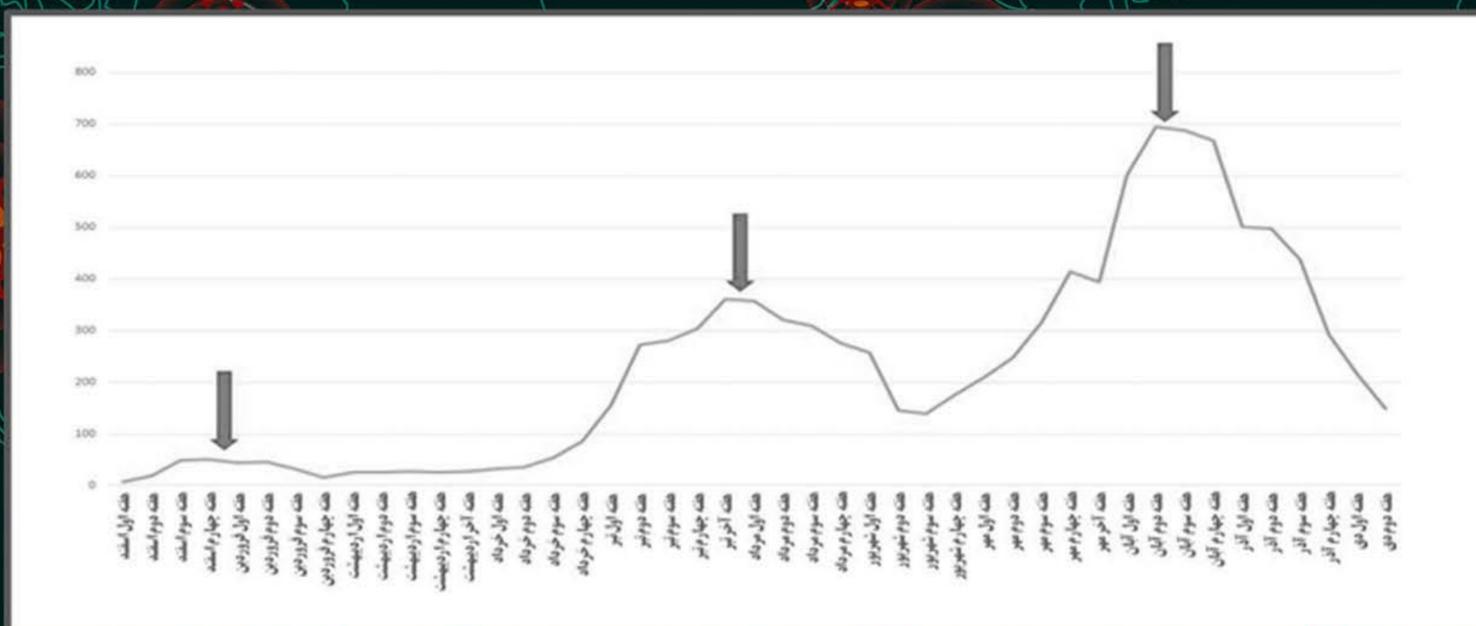
تا کنون ابتلای به این ویروس از ۲۲۰ کشور در جهان گزارش شده است. بیش از ۹۹ میلیون مبتلا و ۲/۱۰۰/۰۰۰ مرگ در سراسر جهان گزارش شده است. کشور ما نیز از این ره آورد بی نصیب نمانده است. با گزارش اولین مورد ابتلا در بهمن ماه سال گذشته عملاً کشور درگیر این همه گیری گردیده است. و بیش از ۱/۳۶۰/۰۰۰ مورد ابتلا و بالغ بر ۵۷/۰۰۰ مرگ در کشور گزارش گردیده است. علی رغم اقدامات موثر انجام شده هنوز روزانه بیش از ۵۰۰۰ مورد ابتلای جدید در کشور شناسایی و گزارش می گردد.

استان کرمان جز اولین استانهایی است که در ابتدای اسفندماه



ارمغان سلامت

نمودار: روند موارد بستری قطعی (هفتگی)



وضعیت پاندمی بیماری کووید-۱۹ در جهان، ایران، استان



ارمغان سلامت

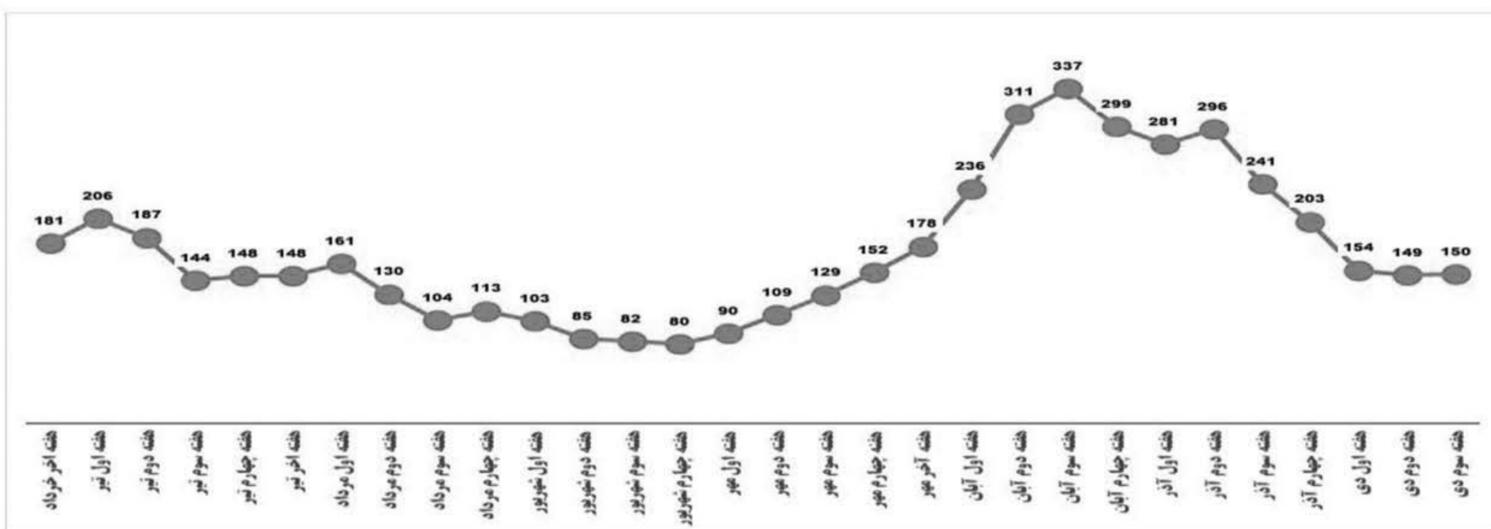
- ۱- آموزش عموم مردم در خصوص رعایت حفاظت فردی، فاصله گذاری فیزیکی، بهداشت دست و توانمند نمودن آنان در زندگی در شرایط کرونایی
- ۲- بیماریابی فعال و زودهنگام و ایزولاسیون بیماران و ارائه خدمات مراقبت فعال
- ۳- رهگیری موارد تماس با بیماران و شناسایی و قرنطینه موارد ناقل بدون علامت (امروز مشخص شده است که حدود ۱۰ درصد ناقلین عامل انتقال بیماری به بیش از ۷۰٪ مبتلایان هستند. به این افراد اصطلاحاً super seader می گویند.)
- ۴- مراقبت فعال از افراد در معرض خطر بالای بیماری و شناسایی گروه های با خطر بالای ابتلا در جمعیت
- ۵- اعمال مدیریت و سیاستگذاری درخصوص اعمال محدودیت ها و تدوین و اجرای پروتکل های بهداشتی
- ۶- برنامه ریزی مناسب برای ایمنسازی جمعیت و واکسیناسیون همگانی

نگاهی به نمودار بروز هفتگی بیماری حاکی از آن است که علیرغم کاهش موارد بستری در هفته های اخیر، روند بروز ثابت گردیده است و این نشان دهنده این است که هرگونه تغییر در رفتار مردم یا ویروس ممکن است بازگشت موج بعدی را دنبال داشته باشد.

حال سوالات مهمی که باید به آن پاسخ داد این است:

- ۱- آیا موج دیگری در راه است؟
 - ۲- بروز آن چه زمانی خواهد بود؟
 - ۳- آیا می توان پیش بینی نمود چه تعداد بیمار در بیمارستانها بستری خواهند شد و نیاز ما به چه تعداد تخت مراقبت بیمارستانی خواهد بود؟
 - ۴- آیا اقدامات پیشگیرانه و مدیریت درست و دقیق این بیماری می تواند روند گسترش بیماری را تغییر دهد؟
- بنظر می رسد چند گام مهم و اساسی در خصوص کنترل این همه گیری می تواند موثر باشد:

نمودار ۲: میزان بروز هفتگی (درصد هزار نفر)





مدیریت و کنترل اپیدمی کووید-۱۹ به شیوه محله و خانواده محور مبتنی بر برنامه "هرخانه یک پایگاه سلامت"

کند بنابر این باید مبتنی بر اصل جلب مشارکت مردمی نیز باشد. اصل مهم دیگر بهره مندی از ظرفیت های برنامه «هر خانه یک پایگاه سلامت» است. ایده هر خانه یک پایگاه سلامت، به دنبال گسترش مشارکت آگاهانه مردم در عرصه تامین، حفظ و ارتقای سلامت در تمامی خانه های کشور است. برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت با هدف کلی توانمند سازی فرد، خانواده و جامعه برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت در مراقبت از خود و همیاری و مشارکت جمعی و اهداف اختصاصی:

- ❑ تربیت یک سفیر سلامت به ازای هر خانواده
- ❑ تربیت یک رابط سلامت به ازای هر ۴۰ سفیر سلامت خانواده
- ❑ تربیت یک دانشجو برای هر ۱۰ خانواده (دانشجویان ترم ۶ رشته پزشکی) که از خرداد ماه سال ۹۹ در کشور به اجرا در آمده است.

در این برنامه، در هر خانواده یک نفر به عنوان «سفیر سلامت خانواده» توانمند می شود. آموزش و توانمندسازی سفیران سلامت خانواده، توسط تیم سلامت در واحدهای ارائه خدمات سلامت صورت می گیرد. متقاضی سفیر سلامت خانواده فرد باهوشی از خانواده (ترجیحاً خانم) است که متاهل یا دارای سن بیشتر از ۱۸ سال و با حداقل ۸ کلاس سواد خواندن و

طرح شهید حاج قاسم سلیمانی با همکاری مشترک وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و سازمان بسیج مستضعفین همزمان با دوم آذر ماه و آغازین روز از هفته بسیج در سراسر کشور با عنوان «مدیریت و کنترل اپیدمی کرونا به شیوه محله و خانواده محور» با استفاده از ظرفیت برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت (انتخاب یک سفیر سلامت برای هر خانوار و یک رابط سلامت محله برای هر ۴۰ سفیر خانوار) به مرحله اجرا درآمد.

هدف این طرح مدیریت و کنترل کووید ۱۹ با استفاده از مشارکت های مردمی و همکاری های بین بخشی و قطع زنجیره انتقال ویروس با افزایش رعایت پروتکل های بهداشتی؛ کاهش میزان بستری در بیمارستان ها و کاهش میزان مرگ و میرها است.

برای رسیدن به این اهداف لازم است یکسری اصول به طور جدی مورد توجه مجریان باشد تا این طرح ملی به شکل مناسبی به مرحله اجرا درآید. یکی از این اصول، اصل اجرای برنامه به شکل محله محور و مبتنی بر جامعه و خانواده می باشد. اگر این طرح تکیه بر توان مردمی و همراهی آنها داشته باشد قطعاً می تواند موفق تر عمل کند بنابر این باید مبتنی بر اصل جلب مشارکت مردمی نیز باشد. اصل مهم دیگر بهره مندی از ظرفیت های برنامه «هر خانه یک پایگاه سلامت» است. ایده هر خانه

مدیریت و کنترل اپیدمی کووید-۱۹ به شیوه محله و خانواده محور مبتنی بر برنامه "هرخانه یک پایگاه سلامت"

نوشتن است که دارای نفوذ بر اعضای خانواده بوده که در دوره های آموزش حضوری و مجازی تعریف شده در سه حیطه کلی (الف) پیشگیری و ارتقای سلامت ب) درمان های اولیه و ج) توانبخشی شرکت نموده و مسئولیت مشارکت در مراقبت از سلامت خود و خانواده را به عهده می گیرد.

رابط سلامت محله، سفیر سلامت فعالی است که مقیم در محله بوده و در منطقه زندگی خود خوشنام و دارای نفوذ بوده و ۴۰ خانواده و سفیر سلامت آنها را تحت پوشش قرار می دهد و در سه حیطه کلی (الف) پیشگیری و ارتقای سلامت ب) درمان های اولیه و ج) توانبخشی به روش گروهی آموزش دیده باشد.

در راستای اجرای طرح شهید سلیمانی، سفیران سلامت انتخاب شده که برخی آموزش ها را در سه حیطه پیشگفت گذرانده اند، لازم است درباره کووید ۱۹ آموزش های تکمیلی را دریافت کنند تا بتوانند مشاور و راهنمای سلامت خانواده های خود بوده و پیشگیری و مراقبت لازم را در ارتباط با کووید ۱۹ به عمل آورند.

فاطمه بلالی میبیدی؛ ارشد آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشتی

منبع: الزامات و استانداردهای ادغام برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت، مرکز مدیریت شبکه/ دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

مدیریت و کنترل اپیدمی کووید ۱۹ به شیوه محله و خانواده محور مبتنی بر برنامه "هرخانه یک پایگاه سلامت" طرح مشترک وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی و سازمان بسیج مستضعفین

فریح شهید شهید
دختر لاکرم سلیمانی



ارمغان سلامت
سال سوم، بهمن ۹۹



پایش و نظارت در طرح شهید سلیمانی



ارمان سلامت

- تجمعی / بازارها، میادین میوه و تره بار.
- آموزش عمومی واحدهای صنفی و صنعتی موجود در محله
- ضد عفونی اماکن و محل‌های تجمعی بر اساس دستورالعمل‌های بهداشتی در صورت نیاز.
- همکاری با تیم‌های مراقبتی در امر ضد عفونی منازل در صورت نیاز.
- ثبت و ارائه گزارش خدمات انجام شده، هماهنگی با تیم‌های مراقبتی و حمایتی در جلسات روزانه.
- گوشه‌ای از فعالیت‌های انجام شده از ابتدای طرح تا پایان دی ماه سال جاری:

بازدید از مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی و اماکن عمومی

۳۵۷۴۷

بازدید از ادارات و مدارس ۲۰۹۹

بازدید از مراکز صنعتی ۱۰۲۴۲

تعداد موارد متخلفین از مقررات بهداشتی ۹۵۸

تعداد مراکز متخلف تعطیل شده ۲۸۸

حمیدرضا گلزاری؛ مدیر گروه سلامت محیط و کار معاونت بهداشتی منبع: مدیریت و کنترل اپیدمی کووید ۱۹ به شیوه محله و خانواده محور مبتنی بر برنامه "هرخانه یک پایگاه سلامت" طرح مشترک وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی و سازمان بسیج مستضعفین

در راستای اجرای طرح شهید قاسم سلیمانی (مدیریت و کنترل اپیدمی کووید-۱۹ به شیوه محله و خانواده محور) و جهت استفاده از همه ظرفیت‌های کشور بخصوص سازمان بسیج مستضعفین و هلال احمر، کمیته پایش و نظارت به عنوان یکی از کمیته‌های عملیاتی طرح مذکور تشکیل گردید.

اعضای این کمیته شامل بازرسین بهداشت محیط، نیروهای بسیج و هلال احمر با همکاری اتحادیه اصناف -دادگستری- تعزیرات حکومتی و نیروی انتظامی می باشند.

وظیفه این کمیته حصول اطمینان از انجام دقیق و منظم برنامه‌های پیش‌بینی شده با تمرکز بر اجرای محدودیت‌ها و پروتکل‌های بهداشتی بویژه در مراکز ارائه خدمات تهیه و توزیع مواد غذایی و واحدهای صنفی در هر محله با انجام پایش مستمر و گزارش دهی به مقامات مربوطه می‌باشد.

اهم وظایف کمیته مذکور:

- اطمینان از ثبت نام اصناف و در درگاه salamat.gov.ir و خانواده ایشان در سامانه‌های پرونده

الکترونیک سلامت

- ارزیابی و نظارت بر اجرای دستورالعمل‌های بهداشتی اماکن تهیه و توزیع مواد غذایی، واحدهای صنفی، ادارات و مراکز ارائه خدمات مردمی، بانک‌ها، مدارس، محل‌های

با اضطراب و ویروس کرونا چه کنیم؟

۲. به دنبال اطلاعات دقیق باشید و این اطلاعات را از منابع معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت و سایت های دانشگاه های علوم پزشکی بگیرید. می توانید سوالات خود را از سامانه سلامت با شماره ۴۰۳۰ پرسید. البته نیازی نیست بیش از روزی یک یا دوبار اخبار را چک کنید. قبل از بازنشر اخبار و اطلاعات از درستی آن مطمئن شوید. انتشار اخبار نادرست، اضطراب اطرافیان شما و جامعه را بی دلیل زیاد می کند.

۳. بدانید این اولین و آخرین بیماری واگیردار و همه گیر نیست. کشنده ترین بیماری نیز نیست. شاید جالب باشد که بدانید از هر صد نفری که مبتلا به این بیماری می شوند، دو نفر ممکن است که جانشان را از دست بدهند. در ضمن بعضی از بیماری ها که چندان جدی گرفته نمی شود، مرگ و میر بالایی دارند. برای مثال سالانه بیش از یک میلیون نفر در جهان به علت ابتلا به سل جان خود را از دست می دهند.

۴. اگر برای رعایت ایمنی ساعات طولانی در منزل هستید، سعی کنید در خانه فعال باشید و بیکار نمانید. حرکت کافی داشته باشید و حتی در خانه ورزش کنید.

۵. برای قدم زدن و پیاده روی به مکان های خلوت یا طبیعت

این روزها خیلی ها اضطراب ابتلا به ویروس کرونا را دارند. اضطراب واکنش طبیعی به شرایط سخت و تهدید آمیز است، اما اگر شدید و طولانی شده و رنج ایجاد کند، زندگی را مختل می کند. اضطراب می تواند روی سیستم ایمنی تأثیر منفی داشته باشد و بدن را در برابر بیماریها تضعیف کند.

گاهی نیز اضطراب باعث رفتارهای ناکارآمد می شود. برای مثال ممکن است باعث شود مکرراً اخبار اشتباه یا ناخوشایند را برای هم ارسال کنیم و پیام های درست و دستورالعمل های علمی را نادیده بگیریم. کارهایی که فرد مبتلا به اضطراب انجام می دهد و چرخه ی اضطراب خودش و دیگران را بیشتر می کند عبارت است از جستجوی مداوم خبر در رسانه ها و شبکه های اجتماعی نامعتبر.

عدم اطمینان و بزرگنمایی خطرات از ویژگی های افراد مضطرب است. اشخاصی که از قبل دچار اختلال اضطراب منتشر، اختلال اضطراب بیماری و اختلال وسواسی جبری بوده اند در این شرایط اضطراب بیشتری را تجربه می کنند.

با اضطراب ناشی از ابتلا به بیماری چگونه برخورد کنید:
۱. دستهایتان را مکرراً بشویید. این مؤثرترین روش برای پیشگیری از بیماری است.



ارمغان سلامت

بروید و خود را مدت طولانی در خانه حبس نکنید. با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید. صحبت در مورد نگرانیها به بهتر شدن حال شما کمک می کند ولی صحبت های خود را به اخبار کرونا ویروس محدود نکنید. سعی کنید بر مواردی که روی آن کنترل دارید تمرکز کنید. از روش هایی که قبلاً برای کاهش اضطراب و استرس شما موثر بوده استفاده کنید. برای مثال روشهای آرام سازی را به کار ببرید. خود را سرگرم کنید، فیلم تماشا کنید یا هر فعالیت لذتبخشی که شما را آرام می کند.

بایدها و نبایدها در شرایط پراسترس و بحران

- اکثر رفتارها و واکنشهایی که افراد در هنگام حوادث و بحران های غیر منتظره از خود نشان می دهند، رفتارهایی طبیعی است، به همین دلیل به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف، ترسو و یا غیرطبیعی بودن نزنید
- از موقعیتهایی که استرس شما را زیاد می کند دوری کنید. برای مثال کمتر اخبار را چک کنید. خواندن اخبار یک یا دو بار در روز استرس کمتری دارد تا اینکه تمام طول روز اخبار را ببینید یا بشنوید.
- از جمع های پرتنش دوری کنید.
- در مورد نگرانیها و احساساتتان حرف بزنید و از بیان آنها خجالت نکشید. اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران بدهید. با احساس ها و فکرهای خود نجنگید، تغییر حال شما در هر لحظه طبیعی است و برای حل و فصل آن نیاز به زمان هست.
- بپذیرید همه چیز در کنترل شما نیست. سعی کنید برنامه و زندگی عادی خود را حفظ کنید و روی چیزهایی که کنترل دارید تمرکز کنید، نه روی چیزهایی که کنترل ندارید.
- ساعتی را به دور از فضای مجازی بگذارید. و کارهایی که برای شما آرامبخش است را در برنامه روزانه بگنجانید. برای مثال نیایش کنید، موسیقی گوش کنید، کتاب بخوانید، یا فیلمی که دوست دارید ببینید و ...

مثال نیایش کنید، موسیقی گوش کنید، کتاب بخوانید، یا فیلمی که دوست دارید ببینید و ...

- در شرایط بحرانی و بی ثبات، تصمیم مهمی نگیرید و تغییر بزرگ در زندگی خود ایجاد نکنید.
- به اندازه کافی استراحت کنید، خواب خوب و کافی کمک می کند که توان خود را بازیابی کنید.
- ورزش کنید. اگر امکان ورزش منظم ندارید، تحرک بیشتری داشته باشید و حداقل بیست دقیقه در روز پیاده روی کنید.
- از روش های آرام سازی استفاده کنید. در مواقع استرس نفس های عمیق بکشید .
- در حضور کودکان در مورد اخبار بد صحبت نکنید.
- از مصرف هر نوع دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید. از مواد یا الکل برای سرکوب حس های منفی استفاده نکنید.
- در صورتی که احساس کردید برای چند روز متوالی نمی توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا کنترل بر حس ها و شرایط خود ندارید، به پزشک ، روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنید .
- در صورت نیاز به کمکهای پزشکی، روانپزشکی و یا روانشناسی، به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاه ها، بیمارستان ها و یا هر مرکز درمانی که در دسترس شماست مراجعه کنید.

دکتر علی بهرام نژاد؛ مدیر گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

منابع: استرس و کرونا انتشارات دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۹۸

اصول مداخله روانشناختی در بحران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۹۹

اصول مدیریت بحران ویژه والدین، علی بهرام نژاد، ۱۳۸۷

هنگام استرس چه کنیم؟ ترجمه درسا مظاهری، اسدی و همکاران، ۱۳۹۹



ارمان سلامت



سوگ و سوگواری در بیماری کرونا

سرایت بیماری تمایلی به ارتباط با خانواده متوفی نداشته باشند و این منجر به تشدید انزوا، احساس تنهایی و تجربه فقدان بدون حمایت عاطفی مکفی و همدردی خانواده متوفی شود. این عدم حمایت اجتماعی اطرافیان در سبب عدم ابراز هیجانات مختلف در دوران سوگواری در افراد سوگوار می‌گردد.

حمایت، همبستگی و همدلی که در مراسم سوگواری از اطرافیان می‌گیریم آنچنان مهم و ضروری است که به ما در عبور از مرحله اولیه سوگ یعنی گذار از انکار کمک می‌کند. مراحل خاکسپاری و تشییع کمک می‌کند بپذیریم که عزیزمان دیگر نیست در خاکسپاری از عزیزمان خداحافظی می‌کنیم و با حمایتی که از اطرافیان دریافت می‌شود کم کم نیروی از دست رفته خود را بازیافته و به زندگی باز می‌گردیم. در این روزها عدم برگزاری این مراسم باعث سوگ ناتمام برای بازماندگان می‌شود و اختلال سوگ را پدید می‌آورد. بنابراین شیوع این اختلال می‌تواند در این دوران افزایش چشم‌گیر داشته باشد در حالی که شاید اصلاً دیده نشود و به اهمیت آن واقف نباشیم.

در وضعیت بحرانی ناشی از شیوع ویروس کرونا برخی از افراد که عزیزانشان را به خاطر ابتلا به این بیماری از دست می‌دهند علاوه بر مصیبت از دست دادن آنان با شرایط سخت دیگری هم مواجه هستند و آن این که به خاطر انتشار خطر شیوع کرونا بازماندگان اجازه برگزاری مراسم عزاداری و سوگواری برای متوفیان را ندارند.

در واقع یکی از مسایل حایز اهمیت در ارتباط با خانواده های سوگوار در اپیدمی موضوع برگزاری مراسم خاکسپاری به صورت امن و در عین حال همراه با حفظ احترام حقوق انسانی فرد متوفی و اعضای خانواده آنهاست. فوت بیمار و انجام مراسم تدفین توسط گروه هایی ویژه، خانواده افراد را از دیدن و لمس کردن و وداع با او در آخرین لحظات پس از مرگ محروم می‌کند. در واقع آنها فرصت داغداری و انجام مراسم عزاداری و تخلیه هیجانی در زمان خاکسپاری را ندارند.

نکته مهم دیگر اینکه خانواده فرد فوت شده در معرض انگ و طرد از طرف جامعه هست و همین موضوع نیز سبب می‌شود که دوستان و نزدیکان به دلیل ترس از



ارمغان سلامت



ارمغان سلامت

بنابراین مهم‌ترین عامل برای التیام سوگواری حمایت دیگران است و توصیه می‌شود که حتی چنانچه فرد عادت به ابراز احساسات و عواطف خود با دیگران ندارد، مهم است تا درباره مصیبت پیش آمده و احساسات خود صحبت کند و آنها را در خود نریزد. مهمترین کاری که شما به عنوان یک دوست می‌توانید انجام دهید آن است که فقط در کنار فرد سوگوار بمانید. حال که امکان حضور در کنار یکدیگر کمتر شده است بهتر است با استفاده از ابزارهای موجود در فضای مجازی، بودن و همدلی با عزیزانمان را امکان‌پذیر کنیم. ممکن است دقیقاً ندانید چه بگویید و چه کاری انجام دهید، این چندان مهم نیست، اجازه ندهید این احساسات مانع حضور (مجازی و تلفنی) شما در کنار فرد سوگوار شود. حمایت شما در این دوران بیش از هر زمان دیگری ضروری است. مهم آن است که بدانید شما قرار نیست راه حلی برای مشکلات او بیابید یا به سوال‌هایش پاسخ دهید شما فقط باید گوش شنوایی برای او باشید یا دلتان باشد هرگز غم و اندوه او را کوچک نشمارید و بگذارید در مورد فقدانش با شما صحبت کند و اگر دوست داشت گریه کند شما فقط باشید، تماس و صحبت با فرد داغ‌دیده، شنیدن

احساسات وی و توجه به بیان احساساتش، نداشتن واژه از صحبت درباره فرد متوفی و مرور خاطراتش به بازمانده کمک می‌کند تا بتواند از این دوره عبور کند. همچنین حمایت‌های مداوم در طول زمان و توجه ویژه در حوالی مناسبت‌های مهم مثل سالگرد فوت یا تولد فرد متوفی کمک خواهد کرد تا سوگوار به تدریج به پذیرش برسد به این نکته توجه داشته باشید که پیوستن دوباره به روال عادی زندگی بسیار مهم می‌باشد و در صورتی که این رفتار همدلانه اطرافیان و حمایت‌های آنها برای بازمانده کافی نبود می‌توان اقدام به دریافت کمک‌های روانشناختی از افراد مجرب و آموزش دیده کرد. شما می‌توانید در صورت نیاز به مداخلات روانشناختی با سامانه ۴۰۳۰ تماس بگیرید یا به مراکز خدمات جامع سلامت، یا هر مرکز درمانی که در دسترس شماست مراجعه نمایید. یادمان باشد که حتی سوگ غیر نرمال نیز قابل درمان است.

مریم صالحیان کارشناس سلامت اجتماعی معاونت

بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

منابع: برداشتی از پروتکل آموزشی مشاوره سوگ در

بازماندگان متوفیان ناشی از کووید - ۱۹



ارمغان سلامت

اصول تغذیه خانواده

در پیشگیری و کنترل بیماری کووید-۱۹

بهاره گیاهی؛ رئیس گروه تغذیه معاونت بهداشتی
منبع: دستورالعمل های دفتر بهبود تغذیه

نکات اساسی در برنامه ریزی غذای خانواده

۱- برنامه ریزی جهت تامین مواد غذایی مورد نیاز:

در شرایط فعلی، برخی از مردم مواد غذایی بیشتری را خریداری و در منزل ذخیره می کنند. این رفتار نامناسب در خرید مواد غذایی، ممکن است عواقب منفی مانند افزایش قیمت مواد غذایی، مصرف بیش از حد مواد غذایی و توزیع نابرابر مواد غذایی را به همراه داشته باشد. بنابراین توجه به نیازهای غذایی خود و همچنین سایرین بسیار مهم است. مواد غذایی که از قبل در خانه دارید، میزان مصرف خود را تعیین و سپس مواد غذایی مورد نیازتان را خریداری نمایید. به این ترتیب می توانید از هدر رفتن مواد غذایی جلوگیری کرده و به دیگران اجازه دهید به مواد غذایی مورد نیاز خود دسترسی داشته باشند.

۲- اولویت بندی در مصرف مواد غذایی بر اساس ماندگاری آنها:

- ابتدا از مواد غذایی تازه و آنهایی که عمر نگهداری آنها کمتر است استفاده کنید. اگر مواد غذایی تازه، به ویژه میوه‌ها، سبزی‌ها و لبنیات کم چرب در دسترس خانواده است، مصرف آنها را در اولویت قرار دهید.

- از سبزی های منجمد نیز با رعایت کامل اصول بهداشتی می توانید در طی دوره های طولانی تر استفاده کنید. توجه داشته باشید که ویروس کرونا در دمای انجماد از بین نمی‌رود. بنابراین قبل از فریز کردن سبزی‌ها لازم است دست‌ها را به دقت با آب و صابون شسته و در شرایط کاملاً استریل ظروف آماده سازی و بسته بندی هم شسته و ضدعفونی شوند.

- برای جلوگیری از هدر رفتن مواد غذایی، ممکن است لازم باشد یک ماده غذایی را برای یک وعده غذایی دیگر منجمد کنید.

با افزایش ابتلا به بیماری نوپدید کووید-۱۹ در جهان و تعطیلی بسیاری از مراکز تجاری، اداری، دانشگاه‌ها، مدارس و مهدهای کودک و ایجاد قرنطینه خانگی جهت شکستن زنجیره کرونا، بیشتر افراد خانواده در خانه به سر برده و والدین نیز مشغول مراقبت از فرزندان، تهیه غذا و سایر امور منزل هستند. تغذیه مناسب در حفظ سلامتی افراد و تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری‌ها به ویژه بیماری کووید - ۱۹ نقش موثری دارد.

خانواده می تواند حتی در قرنطینه خانگی و احتمال دسترسی ناکافی به برخی از مواد غذایی از یک سو و احتمال افزایش مواد غذایی حاوی چربی، قند و نمک به دلیل مصرف زیاد تنقلات نامناسب از سوی دیگر، با یک مدیریت مطلوب تغذیه از یک رژیم غذایی متعادل و سالم برخوردار گردد. قرنطینه خانگی زمان مناسبی است که می‌تواند ضمن کاهش هزینه غذای خانواده، در ایجاد عادات غذایی سالم و انتخاب مواد غذایی مناسب، متنوع و مغذی نقش موثری داشته باشد.



۴- تهیه غذاهای خانگی:

با توجه به این که در دوره قرنطینه خانگی مدت زمان طولانی در خانه هستید، می توانید غذاهایی که تاکنون به دلیل نداشتن وقت، تهیه نکرده اید را آماده نمایید. بدین منظور می توان از دستور العمل های تهیه غذاهای سالم و خوشمزه از طریق اینترنت و با مواد غذایی در دسترس غذاهای جدیدی را تهیه و امتحان نمایید.

۵- غذا خوردن اعضای خانواده با یکدیگر:

مطالعات نشان داده که غذا خوردن در کنار خانواده، بر سلامت جسمی و روانی همه اعضای خانواده و تقویت روابط خانوادگی تأثیرگذار است. علاوه بر این، صرف وعده های غذایی خانوادگی مزایای زیادی برای رشد کودکان نیز دارد.

۶- ایمنی مواد غذایی:

ویروس کرونا در شرایط انجماد بسیار پایدار هستند و در دمای منفی ۲۰ درجه سانتی گراد تا دو سال می تواند زنده بماند. بنابراین بهداشت و ایمنی مواد غذایی می تواند از انتقال آن از طریق غذا پیشگیری کند.

۷- استفاده از گروه های غذایی در برنامه غذایی روزانه:

باید توجه داشت چه در شرایط عادی و چه در شرایط اضطرار لازم است تعادل و تنوع در مصرف کلیه مواد غذایی رعایت گردد. تعادل به معنای مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی قرار دارند.



ارمغان سلامت



شهید مدافع سلامت

سید مهدی بهشتی شیرازی



شهید مدافع سلامت

زهرا احسن رضانی



شهید مدافع سلامت

زرین رئیسی



شهید مدافع سلامت

دکتر علیرضا حقیقی



شهید مدافع سلامت

ام البنین شاهمرادی پور



شهید مدافع سلامت

رضا آران

کارپزشکان و پرستاران، جهاد فی سبیل الله است.

مقام معظم رهبری (مدظله العالی)

شهدای سلامت
دانشگاه علوم پزشکی کرمان

راه هـ ای ارتباط با ما:



۰۳۴-۳۱۲۱۵۷۴۲



armaghansalamat.mag@gmail.com