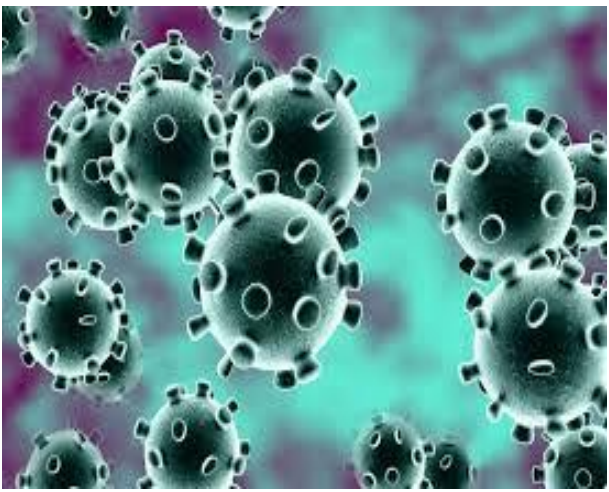
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

ملاحظات برنامه سلامت میانسالان در گام دوم همه گیری کووید ۱۹



اداره سلامت میانسالان
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

اردیبهشت ۹۹

فهرست موضوعات

موضوع	صفحه
مقدمه	۴
کلیات	۵
تعاریف بالینی	۷
تاثیر متقابل شرایط خانوادگی / اجتماعی میانسالان بر کووید ۱۹	۱۰
اصول ارایه خدمات سلامت میانسالان	۲۲
بیماری های مزمن و کووید ۱۹	۲۵
شیوه زندگی سالم میانسالان در دوره اپیدمی کرونا	۳۰
منابع	۴۹

توجه:

- **اطلاعات مندرج در این راهنما بر اساس دانش فعلی از بیماری کووید-۱۹ می باشد و ممکن است در آینده تغییر نماید.**
- **سلامت عمومی جامعه وابسته به سلامت هر کدام از افراد جامعه است و در زمان وقوع بیماریهای همه گیر و واگیر دار بهترین کار رعایت دستورالعملهای منطقه ای است تا امکان ابتلا افراد کمتر شود. در خصوص همه ابعاد سلامت، افراد می بایست با کسب دانش و اگاهی مناسب نسبت به رفتارهای خود و خانواده خود مسؤولیت پذیر باشند.**

تدوین و گردآوری:

دکتر مطهره علامه، مینا طباطبایی

مشاورین علمی

دکتر سید جلیل حسینی، دکتر صدیقی گیلانی

دکتر فیروزه رییسی، دکتر آزاده مظاهری

دکتر زهرا کشاورز، دکتر کتایون طایری، دکتر میترا عبدلی

دکتر فرزین حلبچی، دکتر زهرا علیزاده

با تشکر از همکاری :

علی اسدی، دکتر پریسا ترابی ، دکتر علیرضا مهدوی

زیر نظر :

دکتر سیدحامد برکاتی

مقدمه

اپیدمی کرونا ویروس در سال ۲۰۱۹ از ووهان چین آغاز در هفته انتهایی سال ۱۳۹۸ حدود ۱۴۰ کشور جهان با این بیماری درگیرشدند به طوریکه از فوریه ۲۰۲۰ پاندمی کرونا ویروس (کووید۱۹)به عنوان یک اورژانس جهانی توسط WHO اعلام گردید.

در کشور ما نیز اولین موارد بیماری در روز چهارشنبه ۳۰ بهمن ماه ۹۸ در قم شناسایی و اعلام شد و تا کنون موارد درگیری با بیماری و مرگ و میر ناشی از آن در همه استانهای کشور گزارش شده و علیرغم گمانه زنی های مختلف، سرانجام این پاندمی و پایان شرایط کنونی نامعلوم است و به نظر می رسد حتی در شرایط فروکش بیماری ممکن است شاهد اوج و فرودهای دیگری از اپیدمی کووید ۱۹ باشیم.

شدت سرایت ویروس، وجود ناقلین بی علامت بسیار، محدودیت منابع و مشکلاتی که برای انجام اقداماتی از قبیل قرنطینه، فاصله گذاری و... وجود دارد، برنامه ریزی طولانی مدت برای درگیری با ویروس فوق را اجتناب ناپذیر می نماید. این امر در گروه کثیر میانسالان که جمعیت ۳۲ میلیونی ۵۹-۳۰ سال کشور را به خود اختصاص می دهند، اهمیت بسیار دارد.

این مجموعه ملاحظات علمی و اجرایی و تغییرات برنامه سلامت میانسالان در شرایط درگیری با همه گیری بیماری کووید ۱۹ (SARS2) با هدف افزایش دانش و مهارت مدیران برنامه و ارائه دهندگان خدمات و بالمال احاد میانسال جامعه و رفع سردرگمی های دوره بحرانی کنونی را با توجه به شواهد بین المللی، دستورالعملهای کشوری و جمع بندی نظرات اعضای کمیته علمی کشوری سلامت میانسالان مد نظر قرار داده است .

کلیات:

ویروسCOVID19 به عنوان یک ویروس جهش یافته از خانواده کرونا ویروسها، با تظاهراتی از قبیل تب، لرز، گلودرد، سردرد، سرفه های خشک و تنگی نفس ظاهر شده و در مواردی با بیماری بسیار شدید تنفسی و در ۲ تا ۳ درصد از موارد با مرگ همراه بوده است.

ویروس در ابتدا از یک منبع حیوانی در چین به انسان منتقل شده و در حال حاضر انتقال آن انسان به انسان صورت می گیرد. به طور معمول، ویروس از طرق زیر منتقل می شود:

- تماس نزدیک با افراد مبتلا (در فاصله‌ای کمتر از ۲-۱ متر)
- تماس با قطرات و ترشحات دستگاه تنفس فرد آلوده در اثر عطسه یا سرفه
- تماس دست ها با سطوح آلوده به ویروس و سپس لمس دهان، چشم ها و بینی

دوره نهفتگی این ویروس حدود ۲ روز تا حدود ۱۴ روز و به طور شایعتری ۳ تا ۷ روز است. باید توجه داشت که این ویروس علاوه بر دوره ی بروز علائم حتی در دوره نهفتگی می تواند با درجات کمتری از فرد آلوده‌ی بدون علامت (ناقل)، به فرد سالم منتقل شده و او را نیز آلوده و مبتلا سازد.

یکی از گروههای سنی که در معرض ابتلا به کووید ۱۹ می باشد، گروه سنی میانسال بخصوص سالهای انتهایی میانسالی است. در این گروه به علت ویژگیهای خاص آن، لازم است ملاحظاتی را بر مبنای دستورالعملهای ملی ستاد کمیته علمی ستاد کشوری مد نظر قرار داد، که این مجموعه به ملاحظات فوق الذکر اختصاص یافته است.

اصول پیشگیری : کلیات پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا در دستورالعملهای کشوری مختلف تدوین و ابلاغ شده است. اهم مواردی که میانسالان می توانند با رعایت و آموزش این نکات به کودکان و نوجوانان در خانه به میزان قابل توجهی احتمال ابتلا و انتشار ویروس را کاهش دهند، عبارتند از:

- بطور مکرر دست ها را با آب و صابون بمدت ۲۰تا ۳۰ ثانیه شستشو دهید یا با محلول الکلی ۷۰ درصد ضدعفونی کنید و از تماس دستهای شسته نشده با چشم ها، بینی و دهان خودداری کنید.
- سطوح و اشیایی را که در معرض تماس مکرر با دست‌ها هستند (مانند گوشی تلفن همراه، دستگیره‌ها، دکمه آسانسور و ...) را با استفاده از اسپری ها یا پارچه های آغشته به مواد ضدعفونی کننده (برای سطوح مقاوم وایتکس و برای سطوح حساس الکل ۷۰

درجه) بصورت مکرر تمیز و ضدعفونی کنید.و حداقل روزی یک بار وسایل و تجهیزات و محیط کار را ضدعفونی کنید.

- تا حد امکان از سفرهای غیر ضروری و حضور در اماکن شلوغ خودداری نمایید.
- همچنین عاداتی از قبیل دست دادن و روبوسی با دیگران را کنار بگذارید. هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج خمیده خود بپوشانید و دستمال را پس از استفاده درون یک سطل زباله در بسته بیندازید.
- از مصرف محصولات حیوانی خام یا پخته نشده اجتناب کنید. نگهداری گوشت خام، شیر و بسته های محصولات غذایی ضدعفونی نشده باید به صورتی باشد که سبب آلودگی غذاهای پخته شده یا ضد عفونی شده نگردد.
- اگر تب، سرفه، تنگی نفس، گلو درد و یا هرگونه مشکلی در تنفس دارید، سریع به پزشک مراجعه کنید و سابقه سفر قبلی خود را به پزشک اطلاع دهید.زمانی که دارای نشانه های سرفه و تب هستید از ارتباط نزدیک با سایرین خودداری کنید و از تماس نزدیک با هر کسی که تب و سرفه دارد خودداری و در صورت وجود علائم تنفسی مانند سرفه یا عطسه از ماسک استفاده کنید.
-



تعاریف بالینی مواردکووید– ۱۹ ابلاغ شده توسط کمیته علمی ستادکشوری

تعاریف: تعاریفی که در این دستورالعمل مورد اشاره قرار گرفته اند عبارتند از:

تماس نزدیک

- تماس بیمارستانی با بیمار, شامل ارائه مستقیم خدمت بالینی کادر بیمارستانی به بیمار محتمل/قطعی کووید-۱۹
- تماس با عضو دیگری از تیم درمانی که خود مبتلا به کووید-۱۹ شده باشد
- فردی از افراد خانواده از بیمار مشکوک/محتمل/قطعی کووید-۱۹ مراقبت مستقیم نموده است.
- همکار بودن یا همکلاس بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ یا هر تماس شغلی با بیمار مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته ی مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در یک وسیله نقلیه مشترک

مورد مشکوک

- فرد با شرح حال سرفه خشک یا لرز یا گلودرد همراه با تنگی نفس با یا بدون تب که با عامل اتیولوژیک دیگری قابل توجیه نباشد
- بیمار دارای تب و یا علائم تنفسی (با هر شدتی که باشد) شامل سابقه تماس نزدیک با مورد محتمل/قطعی بیماری کووید-۱۹, در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علائم بیماری را داشته باشد و کارکنان بهداشتی -درمانی

مورد محتمل

- با تظاهرات رادیولوژیک که از نظر متخصص رادیولوژی به شدت مطرح کننده بیماری کووید -۱۹ می باشد (نظیر انفیلتراسیون مولتی لوبولر یک یا دو طرفه خصوصا انفیلتراسیون نواحی پربفرال در CT scan ریه یا رادیوگرافی قفسه صدری و ground glass در CT scan ریه (Clinically confirmed)

- فرد مبتلا به پنومونی(عفونت ریوی) که علیرغم درمان های مناسب ، پاسخ نامناسبی از نظر علائم بیماری داشته و به شکل غیر معمول و سرعت غیرقابل انتظاری وضعیت علائم ظاهری بیماری حادتر و وخیم تر شده یا فوت شود (Clinically confirmed)
- نتیجه آزمایش PCR (ازمایشات ویروسی)از ترشحات تنفسی فرد بعنوان مثبت یا منفی قطعی گزارش نشده است.(inconclusive result)

مورد قطعی

- فرد با تایید آزمایشگاهی ویروس ناشی از عفونت کووید-۱۹, صرف نظر از ان که علائم و نشانه های بالینی یا ارتباط نزدیک وجود داشته یا نداشته باشد.

راههای انتقال ویروس :

- ویروس از طریق تماس نزدیک فرد آلوده به فرد دیگری منتقل می شود.
- ویروسها در ترشحات تنفسی فرد مبتلا وجود دارند بنابراین با عطسه و سرفه این قطره های ریز تنفسی تا مدتی در هوا باقی میمانند و در فاصله کمتر از شش قدم یا یک و نیم متر قابل انتقال به فرد دیگر هستند
- ویروس از طریق بزاق یا آب دهان فرد آلوده و مخاطات منتقل میشود
- ویروس از طریق دست زدن به سطوح آلوده و عدم بهداشت صحیح دستها مخصوصا در استفاده مشترک همسران از موبایل ، لب تاپ ،کنترل از راه دور وسایل برقی قابل انتقال است.
- شواهد تا به امروز نشان میدهد که ویروس از مادر باردار آلوده و از طریق جفت و مایع آمنیوتیک به نوزاد **منتقل نمی شود** و علت ابتلا نوزادان تازه متولد شده هم به علت عدم رعایت بهداشت و عدم رعایت فاصله مناسب مادر یا مراقبین آلوده به ویروس با نوزاد بوده است ،اما همچنان تحقیقات در این زمینه ادامه دارد.
- ویروس از طریق شیر مادر آلوده به کودک **منتقل نمی شود** و میبایست مادر آلوده یا مبتلا به بیماری قبل و بعد از شیردهی شستشوی دستها به مدت ۲۰ ثانیه با اب و صابون ، شستشوی لوازم شیردوش و ظروف و استفاده از ماسک در زمان شیردهی مانع انتقال آلودگی به شیرخوار گردد .

- ویروس در مدفوع افراد مبتلا دیده شده است. بنابراین یکی از راههای احتمالی انتقال می تواند راه مدفوعی - دهانی باشد که می بایست احتیاط لازم را در مورد بهداشت دستها در این خصوص رعایت کرد .
- آنچه که تا کنون شواهد نشان میدهند، ویروس در مایع منی و ترشحات دستگاه تناسلی زنان وجود ندارد و به همین دلیل تا به امروز بیماری کووید ۱۹ یک **بیماری منتقله از طریق آمیزش محسوب نمی شود.**

تاثیر متقابل شرایط خانوادگی و اجتماعی میانسالان بر کووید ۱۹

خطر کووید ۱۹ در میانسالان: گرچه همه خانواده ها و همه اعضای آنها از کوچک تا بزرگ و زن و مرد در معرض خطر کورونا ویروس هستند، اما در سالهای پایانی میانسالی و پس از آن ، ابتلا بیشتر و علائم در افراد مبتلا شدیدتر و احتمال مرگ در اثر ابتلا به کرونا بیشتر است. همچنین تاکنون موارد آلودگی در مردان بیشتر از زنان بوده و این افراد نیازمند مراقبت و توجه بیشتر هستند.

مسئولیت مراقبت از افراد خانواده: میانسالان، عمدتا نقش والدین را به عهده داشته و وظیفه محافظت از خانه و سایر اعضای خانواده را در مقابل کرونا به عهده دارند و به طور معمول مراقبت کننده سایر افراد خانواده بخصوص سالمندان و کودکان هستند و باید برای مراقبت از آنها برنامه مشخصی را از قبل تدارک ببینند. ممکن است مراکز نگهداری روزانه سالمند یا مهد کودک و مدرسه تا مدتها تعطیل باشد، بخصوص اگر این افراد الوده یا بیمار شوند باید از قبل برای مراقبت از آنها فکر کرده باشند و شرایط لازم را پیش بینی کرده باشند.

همچنین با توجه به اینکه بیش از ۸۰ درصد موارد ابتلا به کرونا خفیف و نیازمند استراحت در منزل است ، خانه و خانواده نه تنها باید شرایط لازم برای پیشگیری از بیماری را داشته باشد، بلکه لازم است برای افراد مبتلا به بیماری خفیف نیز آمادگی لازم را کسب نماید.

هر یک از اعضای خانواده که علامتی مانند تب یا سرفه پیدا کرد، باید به پزشک خود اطلاع دهد اما برای پرهیز از ایجاد الودگی برای سایر افراد بهتر است این تماس تلفنی باشد و از مراجعه به مرکز درمانی یا اورژانس خود داری گردد. مگر با صلاحدید و نظر پزشک.

فرد بیمار در خانواده باید حتما از ماسک استفاده کند و فرد مراقبت کننده از بیمار نیز باید از ماسک مناسب استفاده کند . اما اگر فرد الوده یا بیمار در خانه حضور ندارد استفاده از ماسک در خانه ضروری نیست. ماسک استاندارد و با رعایت اصول صحیح هنگام گذاشتن و برداشتن ماسک و دفع صحیح و به موقع ماسک در کیسه زباله در بسته اهمیت دارد.

مسئولیت برنامه ریزی در خانواده: با توجه به اینکه معمولا، برنامه ریزی برای برنامه های دسته جمعی خانوادگی، نیز به عهده میانسالان در خانه می باشد، لازم است برنامه ریزی برای سفر، گردشهای دسته جمعی و شرکت در مهمانیها را به زمان دیگری موکول کنند.

برای محافظت کامل خانواده ، همه اعضای خانواده که زیر یک سقف زندگی می کنند باید در پذیرش اصول زیر همدل و هم نظر باشند و بدون نقض اصول بهداشتی به بهبود شرایط خانه و خانواده خود در مقابله با ویروس کرونا کمک کنند.

باید اعضای خانواده درخصوص محدود کردن ساعات کاری ، جلسات، ماموریتها و مسافرتهای کاری اقدام کنند و مقررات جدیدی را برای اعضای خانواده در نظر بگیرند. در حد امکان از رفت و امد با وسیله نقلیه عمومی اجتناب شود . همچنین رفت و امد در اسانسورهای منزل و محل کار با رعایت اصول بهداشتی و رعایت فاصله با سایر افراد صورت گیرد.

مسئولیت خرید اقلام مورد نیاز خانواده: اکثریت میانسالان مسئولیت خرید اقلام ضروری خانواده را نیز به عهده دارند و در معرض خطر بیشتری قرار می گیرند. به همین جهت باید خرید را فقط به تامین مواد اصلی مورد نیاز را اختصاص دهند. این کالاهای اصلی شامل مواد شوینده ، ضد عفونی کننده و بهداشتی و دارویی و مواد غذایی است. توجه کنید تامین هیچ کالایی مهمتر از کالاهای فوق نیست.

-کالاهای بهداشتی مورد نیاز عبارتند از : سطلهای دردار و کیسه زباله، دستکش، ماسک ، مواد شوینده دست و لباس، محلول سفید کننده، مواد ضد عفونی کننده با پایه الکل. در استفاده از این مواد به استانداردها و احتیاطات لازم توجه کنید. شواهد آزمایشگاهی نشان می دهند که ویروس کرونا بر روی کاغذ تا سه ساعت ، بر روی چوب و پارچه ۲ روز ، روی شیشه تا ۴ روز، سطوح استیل و پلاستیک و لایه داخلی ماسک تا ۷ روز ، سطح خارجی ماسک بیش از ۷ روز ماندگاری دارد. می دانیم که بلیچ (وایتکس یا هیپو کلریت ۵ درصد) و الکل ۷۰ درصد ظرف ۵ دقیقه و مواد شوینده صابونی که لیپید سطح خارجی ویروس را از بین می برند، در صورت استفاده صحیح می توانند آن را از سطوح بزدایند. این مواد اسلحه های مناسبی برای مقابله با ویروس

کرونا هستند.در صورتی که فرد الوده در خانواده حضور دارد، شستشو و ضد عفونی کردن سطوح بخصوص کانتر آشپزخانه و سرویس بهداشتی بیشتر از حالت معمول و به طور مکرر باید صورت گیرد.

احتیاطات لازم برای خرید

قبل از خرید:

- کاهش دفعات خرید برای محافظت از خود و دیگران
- مدیریت نیازها بدون انجام خرید در حد امکان و تهیه ضروریات به صورت خانگی
- تامین نیازها در حد امکان به صورت اینترنتی و تلفنی
- اطمینان از عدم احساس بیماری ، ناتوانی، آسیب پذیری و نیاز به کمک در خارج از خانه
- همراه نبردن فرزندان و دیگر اعضای خانواده با خود
- خرید در زمان خلوت بودن مرکز خرید یا مغازه
- تهیه فهرست اجناس مورد نیاز با توجه به تاریخ مصرف آنها تا زمان بعدی خرید

کاهش فاصله زمانی بین خرید کالاهای اساسی حد اقل یک هفته

نحوه انتخاب مراکز خرید:

بررسی روش کنترل عفونت در فروشگاههای مورد نظر و انتخاب بهترین آنها از نظر بیشترین محافظت برای کارکنان و مشتریان مانند موارد زیر:

- کنترل ورود و خروج مشتریان برای محدود کردن ازدحام جمعیت
- تمیز کردن و ضدعفونی کردن چرخ دستی‌ها و سبدها مابین استفاده مشتریان
- قراردادن دستگاه ضدعفونی کننده دست (با حداقل میزان الکل بیش از ۶۰٪) در ورودی‌ها و خروج ها
- علامت گذاری محدوده برای کمک به مشتریان در حفظ فاصله اجتماعی
- ارائه پیام برای رعایت فاصله گذاری اجتماعی از طریق پوسترها و سیستم اطلاع رسانی صوتی که به مشتریان و کارمندان یادآوری می‌کند
- رعایت فاصله‌گذاری اجتماعیِ کف توسط کارکنان

- ضد عفونی کردن مستمر کارتخوان و پیشخوان ها
- پوشیده بودن اجناس پخته شده (مانند نان، نان شیرینی، شیرینی مربایی) برای محافظت از عطسه و سرفه

در حین خرید:

- رعایت فاصله اجتماعی ایمن دو متری از خریداران و کارکنان
- ضد عفونی کردن سبد یا چرخ دستی خرید
- ضد عفونی کردن دستها
- عدم مکث برای حرف زدن با دیگران
- خرید اصلی ترین نیازها ی قابل نگهداری به مقدار کافی برای پرهیز از مراجعه مجدد
- چیدن کالاها در سبد فقط با یک دست (دست غالب خود) و دست نزدن به صورت و بینی و چشمها مگر با دست مخالف
- پرداخت بدون تماس
- ضد عفونی کردن مجدد دستها زمان خروج از فروشگاه و زمان ورود دوباره به اتومبیل (در صورت استفاده از اتومبیل)

بعد از خرید:

- گذاشتن کیسه های خرید روی آستانه در ورودی
- شستشوی دستها بلافاصله بعد از بازگشت به خانه
- گذاشتن بسته های خرید در یک مکان از قبل تعیین شده برای مرتب کردن و جابجا کردن آنها
- ضد عفونی کردن یا شستشوی بسته بندی شده کنسرو شده
- رها کردن غذاهای غیرقابل فساد به مدت ۷۲ ساعت را در یک مکان امن
- ضد عفونی کردن دستگیره یخچال و کابینت
- شستشوی مجدد دستها بعد از باز کردن بسته بندیو دور انداختن کیسه های خرید

فعالیت شغلی میانسالان: شاغل بودن اکثریت میانسالان به عنوان نان آور خانواده سبب می شود که تماسهای آنان با محیط خارج از خانه بیشتر از سایر افراد خانواده بوده و در معرض خطر بیشتری قرار گیرند. آنها باید بنا را بر آن بگذارند که اطرافیان آنها از فامیل و همسایه و همکار و دوست و آشنا تا پزشک و معلم و مغازه دار و راننده و ... آلوده هستند. تنها با پذیرش این اصل است که به حفاظت شخصی خود توجه خواهند کرد و حد اکثر اصول بهداشتی و احتیاطات همه جانبه را رعایت خواهند کرد. رعایت اصول حفاظت فردی در محیط کار بر اساس پروتکلهای مربوطه در این گروه سنی از اهمیت زیادی برخوردار است. کارکنانی در معرض مواجهه بیشتر با کروناویروس شامل موارد زیر می باشند:

- کارکنان خدمات بهداشتی و درمانی،بهداری، خانه های بهداشت کارگری و مرکز بهداشت کار
- کارکنان کفن و دفن
- کارکنان آزمایشگاه های تشخیص طبی
- مسئولین و کارکنان فرودگاه ها و شرکت های هوایی و ریلی و مترو، کلیه وسایل حمل و نقل عمومی 〕 اتوبوس، تاکسی و ...
- مرزبانان
- کارکنان جمع آوری زباله، پسماند و یا فاضلاب افراد زباله گرد
- کارکنانی که مرتب در مسافرت هستند به خصوص به مناطق آلوده

اقدامات پیشگیرانه و کنترلی برای محافظت از کارگران در برابر مواجهه با ویروس کرونا و ابتلا به آن بستگی به نوع کار انجام شده و ریسک مواجهه با آن از جمله پتانسیل ارتباط با افراد آلوده و آلودگی محیط کار دارد.کارفرمایان باید استراتژیهای کنترل عفونت را بر اساس یک ارزیابی ریسک دقیق با استفاده از تلفیق مناسبی از کنترل های مهندسی و مدیریتی، شیوه های کار ایمن و وسایل حفاظت فردی(PPE) اتخاذ کنند تا از مواجهه کارگران پیشگیری شود. برای جلوگیری از مواجهه شغلی با ویروس کرونا کارفرمایان ملزم هستند که به کارگران در زمینه اجزای پیشگیری از آلودگی از جمله وسایل حفاظت فردی آموزش دهند.

اصول بازگشت به کار و خروج از ایزولاسیون خانگی :

دوران عفونت زایی بیماری و شرایط بازگشت به کار

با توجه به ماهیت بیماری کووید ۱۹ و بدلیل این که حتی تا چندین روز پس از بهبودی علائم، احتمال دفع ویروس از طریق قطرات تنفسی وجود دارد، لازم است تا زمانی که احتمال انتقال ویروس ممکن است وجود داشته باشد، جداسازی در منزل/ محل نگهداری بیمار انجام شود .با توجه به اینکه احتمال Shedding مدفوعی ویروس تا هفته ها پس از بهبودی نیز ممکن است ادامه یابد، همواره تأکید بر رعایت بهداشت فردی و شستشوی دستها پس از توالت رفتن ، بشدت توصیه می شود.

بر این اساس ، **مدت زمان عفونت زایی** در شرایط مختلف به شرح زیر است:

۹.در افراد بدون علامت۱۴ روز بعد از تماس احتمالی منجر به ابتلا

۱.در افراد با علامت خفیف یا متوسط که نیاز به بستری ندارند ۲۱ بعد از ابتلا یا ۱۴روز بعد از شروع علائم

۹.در موارد شدید(نیازمند بستری)و یا خیلی شدید(نیازمند ICU ۲۵روز بعد از ابتلا یا ۲۱ روز بعد از شروع علائم

از سویی پارامترهایی که برای بازگشت به کار افراد پس از بهبودی از بیماری کووید ۹۱ در نظر گرفته می شود . لازم است از دو جنبه مورد توجه قرار گیرد:

- **توانایی فرد برای بازگشت به کار**

توانایی فرد شامل دو بخش به شرح ذیل است:

بیماری حاد کووید۱۹ پایان یافته و بهبودی کامل حاصل شده است .پایان بیماری کووید۱۹ و بهبو دی به معنای تحقق شروط زیر است:

بیمار بدون مصرف تب بر حداقل سه روز عاری از تب می باشد **و** بهبود علائم تنفسی نظیر ؛ کاهش واضح سرفه و قطع سرفه پایدار و نبود تنگی نفس

عوارض ناتوان کننده بیماری نظیر عوارض جدی قلبی، کلیوی و ... رخ نداده است .در صورت وجود این عوارض برای بازگشت به کار گواهی پزشک معالج یا متخصص مرتبط در خصوص سلامت فرد بهبود یافته ضروری می باشد. شرایط خروج از ایزولاسیون خانگی مشابه مواردی است که در صفحات بعد برای روابط زناشویی ذکر شده است.

روابط خانوادگی و زناشویی: با توجه به شرایط انتقال انسان به انسان ویروس کووید ۱۹ ، علاوه بر رعایت اصول بهداشتی مانند شستشوی مکرر دستها، ضد عفونی نمودن دستها و سطوح الوده ، اجتناب از تماس دستها با چشمها و بینی و دهان، پرهیز از تماس با اشیای الوده مانند گوشی تلفن همراه، دستگیره‌ها، دکمه آسانسور و ... ، اجتناب از سفرهای غیر ضروری، رعایت بهداشت مواد غذایی ، لازم است برای کنترل و قطع چرخه انتقال ویروس، محدودیتهایی در روابط فیزیکی اجتماعی و خانوادگی **(فاصله گذاری اجتماعی)** بین افراد رعایت شده و با ترک عاداتی مانند دست دادن و روبوسی با دیگران و رعایت اصول بهداشتی هنگام عطسه و سرفه، از ارتباط نزدیک با سایرین بویژه با افرادی که تب و سرفه دارند خودداری و در موارد ضروری از ماسک استفاده شود.

رعایت اصول بهداشتی در شرایط سلامت و بیماری برای اعضای یک خانوار که زیر یک سقف با یکدیگر زندگی می کنند، بویژه زوجین، متناسب با وضعیت هریک از آنان ضرورت دارد. علاوه بر روابط جنسی ، روابط عاطفی زوجین نیز در شرایط شیوع کووید ۱۹ تحت تاثیر قرار می گیرد و هر دو موضوع بر یکدیگر تاثیر متقابل دارند. (درخصوص روابط عاطفی بین زوجین به پروتکل اداره باروری سالم توجه شود).

راههای انتقال ویروس :

همانگونه که در بخش اول این مجموعه آمده است، ویروس از طریق تماس نزدیک با فرد آلوده، ترشحات تنفسی فرد مبتلا ، بزاق یا آب دهان فرد آلوده ، دست زدن به سطوح و وسایل آلوده منتقل می شود. یکی از راههای احتمالی انتقال می تواند راه مدفوعی- دهانی باشد اما شواهد تا به امروز نشان میدهد که ویروس از مادر باردار آلوده و از طریق جفت و مایع آمنیوتیک و شیر مادر آلوده به کودک **منتقل نمی شود**. همچنین تا به امروز بیماری کووید ۱۹ یک **بیماری منتقله از طریق آمیزش محسوب نمی شود .**

رابطه جنسی در زمان شیوع کووید-۱۹ :

-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 الودگی 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 احتمالا در معرض آلودگی قرار نگرفته اند و در خانه اقامت داشته و احتمالا 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.

ملاحظات کووید ۱۹ در روابط زناشویی:

-قبل و بعد از رابطه زناشویی دستها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شستشو داد و از تماس دستهای شسته نشده با چشم و بینی و دهان اجتناب شود

- ویروس روی صورت افراد مبتلا وجود دارد بنابراین در حین رابطه زناشویی میبایست از تماس مستقیم صورت زوجین و تماس دهان با دهان اجتناب شود.

- در حال حاضر شواهد نشان میدهد ویروس در مایع منی مردان و ترشحات دستگاه تناسلی زنان از کرونا وجود ندارد. بنا بر این ویروس کووید ۱۹ یک ویروس منتقل شونده از طریق رابطه جنسی نمیباشد.

- راه اصلی انتقال ویروس قطره های تنفسی و بزاق است بنابراین در رابطه زناشویی بهتر است زوج در موقعیتهای باشند که ارتباط دهانی برقرار نشود و مقاربت به صورت واژینال باشد.

- ویروس در مدفوع افراد مبتلا دیده شده است. بنابراین یکی از راههای احتمالی انتقال می تواند راه مدفوعی - دهانی باشد که می بایست احتیاط لازم را در مورد بهداشت دستها در این خصوص رعایت کرد . همچنین رابطه زناشویی به روشی غیر از مقاربت واژینال ایمن نیست. روشهای

معمول رابطه زناشویی ایمن ترین هستند و سایر روشهای غیر معمول میتواند احتمال انتقال بیماری را افزایش دهد.

- تا به امروز هیچ واکسن یا داروی ضد ویروسی برای جلوگیری یا درمان کووید ۱۹ وجود ندارد ، همچنان محققین در حال بررسی و تحقیق در مورد داروها و واکسنها هستند

- هنوز هیچ شواهدی وجود ندارد که داروهای ضد ویروسی یا واکسنهای موجود ، می تواند از ابتلا به کووید۱۹ جلوگیری کند . بنابراین استفاده از این داروها به معنای اطمینان از عدم ابتلا به ویروس کووید ۱۹ نیست و می بایست حتی در صورت استفاده از این داروها، ملاحظات بهداشتی و اخلاقی را در روابط زناشویی مد نظر قرار داد.

- افرادی که به هر دلیلی از داروهایی استفاده میکنند که در حال حاضر به صورت تجربی توسط پزشکان برای درمان عفونت کووید ۱۹ استفاده می شود(مثل کلرو کین) ،نسبت به ابتلا به کووید ۱۹ ایمن نیستند و این داروها جنبه حفاظتی نداشته و باید تمام نکات محافظتی توصیه شده در زندگی روزمره و در روابط زناشویی را رعایت کنند .

- در افرادی که از نظر جنسی فعال هستند می بایست از رفتارهای پر خطر جنسی اجتناب شود و زوجین نسبت به مسایل اخلاقی و روابط زناشویی در چارچوب خانواده پایبند باشند ، و از تعدد شرکای جنسی و داشتن رابطه جنسی با افرادی که آشنایی ندارند، اجتناب نمایند.

مواقع خودداری ازرابطه زناشویی با همسر در دوره اپیدمی کووید ۱۹:

- رابطه زناشویی بین زوجین سالم به بهبود روابط آنها کمک و سبب استحکام پیوند آنان می گردد. 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 ازمنزل برای کار یا انجام کارهای خانه یا تردد در مکانهای عمومی که روی میزان ابتلا به عفونت موثر می باشد، مهم است.
- اگر 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 کورتیکواستروییید) می باشد.

شرایط خروج از ایزولاسیون خانگی در افراد مبتلا/ مشکوک به کووید-۱۹ :

- بدیهی است که با توجه به ماهیت رابطه جنسی و تماس نزدیک زوجین، ارتباط زناشویی زوج در زمانی که یکی از دو نفر مشکوک یا مبتلا به کووید-۱۹ باشد، بسیار مهم است. در این افراد بازگشت به رابطه جنسی زمانی صورت می گیرد که خطر انتقال بیماری کووید-۱۹ برطرف شده باشد. خاطر نشان می شود که موارد فعلی با توجه به مطالب مندرج در آخرین گایدلاین مراقبت و درمان کووید-۱۹ کشوری است و ممکن است در آینده با به روز رسانی گایدلاین, تغییر کند. جزئیات آن به شرح زیر است:

۱- شرایط خروج از ایزولاسیون خانگی در افراد بی علامت:

- اگر فرد به هر دلیلی و بدون علامت تست ردیابی ویروس (*PCR*) انجام داده و نتیجه مثبت بوده است، در صورتی که هیچ علائمی پیدا نکند، ظرف مدت دو هفته بعد از تاریخ انجام تست میتواند از شرایط جداسازی خارج شود ، به شرطی که در تمام این مدت بدون علامت باشد. همواره توصیه می شود که پس ار این مدت نیز برای جلوگیری از احتمال ابتلا, همچنان فاصله حداقل دو متر را با سایرین رعایت نماید و در زمان حضور در مکان های عمومی از ماسک و اگر ماسک در دسترس نیست از روسری یا شال استفاده کند (بنابراین

بهتر است تا ۱۴ روز پس از مثبت شدن تست از رابطه جنسی اجتناب کند ، به این شرط که در مدت این ۱۴ روز بدون علامت باشد)

۲- شرایط خروج از جداسازی خانگی در افراد علامت دار:

- **الف: سرپایی (موارد خفیف و متوسط):**
- **۱- گذشت حداقل سه روز از زمان بهبودی فرد:**
- *a.* که با علایمی نظیر قطع تب بدون مصرف داروهای تب بر مشخص می گردد **و**
- *b.* بهبود علائم تنفسی (نظیر: کاهش واضح سرفه ها قطع سرفه پایدار ، نبود تنگی نفس) **و**
- **۲- این زمان باید حداقل ۱۴ پس از شروع علایم باشد.**
- **ب: بستری (موارد شدید):**
- **۱- گذشت حداقل سه روز از زمان بهبودی فرد:**
- *a.* که با علایمی نظیر قطع تب بدون مصرف داروهای تب بر مشخص می گردد **و**
- *b.* بهبود علائم تنفسی (نظیر: کاهش واضح سرفه ها و قطع سرفه پایدار ، نبود تنگی نفس) **و**

۲-این زمان باید حداقل ۲۱ روز پس از شروع علایم باشد.

-خاطر نشان می شود که پایان عفونت زایی بیمار و خروج از شرایط ایزوله به معنای طبیعی شدن کامل فرد نیست و ممکن است تا مدتها بعد, بیمار از عوارض جسمی و روحی بیماری رنج ببرد و توان جسمی قبلی را نداشته باشد، بدون این که باعث ابتلا دیگران شود.

برقراری مجدد رابطه زناشویی بعد از خروج از شرایط جداسازی خانگی

- در صورتی که فرد علامت دار بوده و در منزل جداسازی انجام شده باشد، عموما حداقل دو هفته بعد از شروع علائم، می تواند رابطه زناشویی برقرار کند به شرط رعایت تمام نکات مربوط به بهبود علائم که در بالا توضیح داده شد .

- در مورد افرادی که در بیمارستان بستری و پس از بهبودی نسبی ترخیص و در خانه جداسازی شده اند ،این زمان حداقل ۳ هفته پس از شروع علائم خواهد بود. در هر دو صورت توصیه می شود که برای شروع رابطه جنسی با پزشک معالج نیز مشورت کنند.

- توصیه می شود که در هفته های اول شروع رابطه تا حد ممکن از بوسیدن منجر به تبادل بزاق خودداری شود.

- با توجه به اینکه ممکن است بعد از بهبودی و برطرف شدن خطر انتقال تنفسی ویروس کووید-۱۹، تا هفته ها ویروس از طریق مدفوع دفع شود, ممنوعیت رابطه جنسی مقعدی (و روشهای غیر از رابطه معمول) مورد تأکید می باشد.

- در مورد ضرورت استفاده از کاندوم در از سر گیری روابط زناشویی در حقیقت اطلاعات دقیقی وجود ندارد و عمدتا عنوان می شود که در افراد بهبود یافته، ویروس در ترشحات جنسی وجود ندارد. ،با این حال استفاده از کاندوم بخصوص در گروههای پرخطر توصیه میشود .

خدمات سلامت در میانسالان در دوره اپیدمی کرونا ویروس

اصول ارائه خدمات سلامت میانسالان : در ارائه خدمات سلامت به میانسالان در مناطقی که اپیدمی کووید ۱۹ به قوت خود باقی است، لازم است اصول کلی زیر مد نظر قرار گیرد:

- ارایه خدمات مربوط به مراجعه کنندگان مشکوک ، محتمل و مبتلای قطعی به کرونا و تشخیص، درمان ، ارجاع و پیگیری این افراد و اعضای خانواده آنها نسبت به سایر خدمات سلامت میانسالان در اولویت اصلی است.

- لازم است از هرگونه ارایه خدمات فعال و فراخوان برای مراجعه به واحد ارایه خدمت پرهیز شود.

- در صورت مراجعه گیرندگان خدمت، خدمات مورد نیاز و مورد تقاضای مراجعه کننده با رعایت اصول پیشگیری از انتقال ویروس و بیماری کرونا و رعایت فاصله گذاری اجتماعی ارایه شود.

- پیگیری مراقبت ممتد برای میانسالان میتلا به بیماریهای مزمن نظیر فشار خون بالا، دیابت، دیس لیپیدمی، از طریق تلفن انجام و در صورت نبودن مشکل حاد یا عدم نیاز به تمدید نسخه، از فراخوان فرد به واحد ارایه خدمت پرهیز شود.

- در هر مراجعه به واحدهای ارایه خدمت و به هر دلیل، ارایه آموزش های پیشگیری از انتقال ویروس و بیماری کرونا از اهمیت ویژه برخوردار است.

- پاسخگویی به سوالات افراد تحت پوشش در زمینه های مختلف سلامت با اتکا به دستورالعملهای کشوری صورت گرفته و از ارائه نظرات شخصی، پاسخ غیر علمی یا غیر دقیق خودداری گردد.

- خود مراقبتی برای بیماریهای مزمن بیش از پیش اهمیت داشته و لازم است انتقال اطلاعات لازم برای خود مراقبتی به این گروه از میانسالان مد نظر قرار گیرد.

-در حد امکان برنامه های آموزشی به صورت مجازی و پاسخ به سوالات به صورت تلفنی صورت گرفته و از ایجاد تجمع در مراکز ارائه خدمات اجتناب گردد.

- در افرادی که مشکوک، محتمل یا مبتلا به کووید ۱۹ نیستند نیز، حساس سازی و آموزشهای مرتبط با پیشگیری از بیماری کرونا که در همین مجموعه آموزشی آمده است، از اولویت ویژه برخوردار است. این آموزشها باید به روش مناسب بدون اینکه افراد نیازمند حضور در مرکز برای دریافت آموزشها باشند، صورت پذیرد.

- توصیه های آموزشی عمومی با استفاده از شبکه های مجازی ، و صدا و سیمای محلی و توزیع بسته های آموزشی به روش مناسب انجام گردد و از برگزاری کلاسهای حضوری دسته جمعی اجتناب گردد.

- امکان انجام برخی آموزشهای گروهی مانند آموزش رابطین سلامت ادارات، داوطلبان سلامت محلات و آموزش میانسالان در محل تجمع میانسالان مانند مراکز کاری، انجمن اولیا و مربیان و... از طریق برگزاری ویدیو کنفرانس یا وبینار فراهم گردد.

-تکثیر مواد آموزشی و تکثیر فیلمهای آموزشی که در اختیار دانشگاهها قرار گرفته است، و توزیع آنها به روش مناسب از جمله شبکه های اجتماعی در گروه هدف اقدام مناسبی است.

- علاوه بر آموزشهای مرتبط با کرونا با توجه به اهمیت تغذیه و فعالیت بدنی در دوران شیوع کرونا، توصیه های آموزشی بر اساس بسته حاضر برای بهبود وضعیت تغذیه و پرهیز از زندگی بی تحرک، بدون نیاز به حضور مراجعه کننده در مرکز ارایه خدمت صورت گیرد.

- این دوره فرصت مناسبی است که خود مراقبتی برای توانمند سازی احاد میانسالانی که به دلایلی غیر از کرونا، خودشان به مراکز بهداشتی مراجعه کرده اند، انجام شود.

- افراد مبتلا به بیماریهای مزمن و افراد پرخطر از نظر احتمال حمله قلبی عروقی که از قبل اطلاعات آنها به عنوان افراد پرخطر یا مبتلا ثبت شده است، مورد پیگیری تلفنی قرار گرفته و در صورت عدم توانایی بیمار به انجام خود مراقبتی یا نیاز به تمدید یا تغییر دارو یا نیاز به آزمایش یا وجود مشکلات اورژانس، امکان ارایه حضوری خدمات مراقبت ممتد، با رعایت احتیاطات همه جانبه برای پیشگیری از عفونت و بیماری کووید ۱۹ فراهم گردد.

- کما کان افرادی از گروه فوق که در تماس نزدیک با فرد میتلا یا مشکوک به ابتلا یا محتمل به ابتلا به کووید ۱۹ می باشند، طبق پروتکل مربوطه، خدمات ویژه کرونا را با توجه به بیماری زمینه ای دریافت نمایند.

خدمات سلامت روان: خدمات سلامت روان در این دوره شامل آموزش برای رفع استرسهای مربوط به کرونا، ارائه خدمات پیشگیرانه شامل آموزش و غربالگری و ارائه خدمات اورژانس روانپزشکی می باشد. با توجه به استرسهای مرتبط با شیوع کرونا در خانواده ها، بسته های آموزشی دفتر سلامت روانی اجتماعی مد نظر قرار گرفته و غربالگری سلامت روان بخصوص در افراد دارای علائم نگرانی و تنش زیاد، یا سابقه بیماری روانپزشکی مانند اختلالات خلقی و اختلالات اضطرابی یا دارای سابقه مصرف الکل و مواد مخدر، همچنین گروههای آسیب پذیری

مانند زنان بی سرپرست، بد سرپرست و خود سرپرست، برای مراجعه کنندگانی که خودشان در این دوره مراجعه نموده اند، صورت گیرد تا اقدامات به موقع از جمله ارجاع به کارشناس سلامت روان برای آنان انجام شود. همچنین بسته خدمات سلامت روان ابلاغی دفتر سلامت روانی اجتماعی در خصوص خدمات اورژانس روانپزشکی مد نظر قرار گیرد.

خدمات سلامت زنان میانسال : به کلیه زنان میانسالی که خودشان به مرکز ارایه خدمت مراجعه کرده اند، توصیه های آموزشی مربوط به پیشگیری از انتقال عفونت ویروس کرونا در روابط زناشویی و جنسی متناسب با بسته حاضر ارائه شده و حساس سازی لازم صورت گیرد.

- سایر خدمات مامایی سلامت زنان میانسال با رعایت اصول احتیاطات همه جانبه برای پیشگیری از انتقال عفونت و بیماری کووید ۱۹ به افراد زیر محدود گردد:

۱. مراجعینی که مشکل یا شکایت یا علامتی در حیطه مامایی دارند.
۲. مراجعینی که از گروههای پرخطر برای بیماریهای زنان مانند سرطان پستان، سرطان سرویکس یا عفونتهای آمیزشی محسوب می شوند.
۳. مراجعینی که خودشان متقاضی دریافت خدمت خاصی هستند و برای انجام آن رضایت دارند .

خدمات سرطانهای زنان: غربالگری همه بیماران از جمله اقداماتی مانند معاینه پستان، ماموگرافی و پاپ اسمیر به تاخیر انداخته شود.در مواردی که نیاز به پیگیری های مجدد بیمار وجود دارد نیز زمان مراجعه تا اطلاع بعدی به مراجعه کننده به تاخیر بیفتد. در صورتی که اقدامات پاراکلینیک قبلا انجام شده و لازم است توسط پزشک رویت گردد، ارسال نتایج به صورت مجازی انجام شود و نتیجه بررسی به مراجعه کننده به صورت مجازی اعلام گردد.

به افراد مبتلا به سرطان باید در خصوص علائم کرونا آموزش داده شده و تاکید گردد در صورت پیدایش هر کدام از علائم بهصورت تلفنی پیگیری کنند. تشخیص لزوم انجام اقداماتی مانند جراحی در شرایط کرونا با پزشک متخصص است. افراد ادارای سرطان تازه تشخیص داده شده باید برای پیگیری اقدامات ضروری و تصمیم گیری های لازم با پزشک متخصص خود تماس تلفنی گرفته و کسب تکلیف کنند.

بیماری های مزمن در میانسالان و عفونت کووید ۱۹: با توجه به اینکه درصد کثیری از افراد میانسال دارای بیماریهای مزمن زمینه ای غیرواگیر مانند انواع سرطانها، دیابت، بیماری قلبی عروقی، بیماری کلیوی مزمن، بیماریهای سیستم عصبی، و ... نیز هستند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری کرونا و عواقب آن بوده و نیاز مند توجه و مراقبت بیشتری می باشند.

در میانسالان و سالمندانی که بیماری دیابت، فشارخون بالا و بیماری قلبی عروقی دارند مرگ ناشی از این بیماری افزایش می یابد. گزارشات اولیه نشان می دهد افرادی که عامل خطر یا بیماری های زمینه ای مانند فشارخون بالا، دیابت و بیماری قلبی عروقی دارند، بیشتر در معرض ابتلاء به این بیماری هستند.

بیماری های ویروسی وضعیت کنترل شده بیماری زمینه ای قلبی را ناپایدار می سازند. این بیماری به دلیل ایجاد عفونت ریوی (پنومونی یا ذات الریه) و التهاب عمومی بدن و افزایش نیاز به اکسیژن قلب را تحت تاثیر قرار می دهد. در این شرایط به قلب بیمار فشار بیشتری وارد می شود. بنابراین لازم است بیماران قلبی عروقی، مغزی عروقی، فشارخون بالا و مبتلایان به دیابت برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا و عوارض جبران ناپذیر آن، دو چندان احتیاط کنند و موارد زیر را رعایت کنند:

۱-اگرفرد میانسال در خانواده به دلیل ابتلا به یک بیماری مزمن مثلا فشار خون بالا، دیابت یا بیماریهای دیگر دارو مصرف می کند، لازم است داروهای مورد نیاز را به اندازه کافی تهیه کند تا از مراجعات مکرر برای خرید دارو و تامین آن بی نیاز باشد. همچنین داروهای معمولی مانند تب بر، مسکن، مکملهایی مانند ویتامین د به مقدار کافی برای اعضای خانواده موجود باشد، بخصوص آنکه ممکن است به علت علائم خفیف ناشی از بیماری کرونا به توصیه پزشک مجبور به استراحت در منزل باشند. مصرف به موقع داروها از جمله استاتین ها، آسپیرین و سایر داروهای مصرفی مانند متوپرولول، کاپتوپریل مهم است و مشورت با پزشک معالج حتی المقدور غیر حضوری صورت گیرد .

۲- خود مراقبتی در بیماران مبتلا به بیماریهای مزمن از جمله دیابت بسیار مهم است. توجه به خود مراقبتی در زمینه تغذیه، فعالیت بدنی و پرهیز از رفتارهای نا سالم بیش از هر زمان دیگری ضرورت دارد. افراد مبتلا به بیماریهایی که نیازمند مراجعه مکرر برای کنترل بیماری خود هستند باید مهارتهای خود مراقبتی مانند اندازه گیری فشارخون، کار با گلوکومتر و کنترل دقیق قند خون در خانه ، تزریق انسولین و... را فرابگیرند تا از مراجعات غیر ضروری به مراکز درمانی درگیر با ویروس کرونا اجتناب نمایند. همچنین ضمن اجرای دستورالعمل کشوری مراقبت در مقابل ویروس کرونا، رعایت رژیم غذایی، ورزش و مصرف منظم داروهای دیابت با نظر پزشک درمانگر، مراقبت پای دیابتی و ...، در صورت وجود مشکل تماس تلفنی با مرکز ارائه خدمت مد نظر قرار گرفته و از مراجعه غیر اورژانس به مراکز درمانی خودداری نمایند.

۳- بیماران دیابتی و قلبی درصورت ابتلا به کرونا و نیاز به بستری در بیمارستان به علت ابتلا به کرونا، با ریسک بالا در نظر گرفته می شوند و با توجه به نیاز به اقدامات تشخیصی مختلف در سیر بیماری و تداخلات دارویی، درمان ها از جمله در مان های خوراکی کنترل قند خون به داروی تزریقی انسولین زیر نظر پزشک درمانگر تغییر می کند.

۴-توصیه های بهداشتی عمومی پیشگیری از کرونا مانند شست و شوی دست ها بعد از تماس با افراد آلوده یا سطوح آلوده، عدم حضور در اجتماعات(حتی برای تهیه ارزاق روزانه از افراد دیگر کمک گرفته شود)، عدم تماس با بیماران، اجتناب از دست دادن و روبوسی، اجتناب از تماس دست های آلوده با صورت، چشم و دهان، پرهیز از تماس با حیوانات خانگی ، عدم استفاده از لوازم شخصی دیگران، خودداری از تماس با سطوح آلوده و ضد عفونی کردن سطوح آلوده، در این گروه از اهمیت بسیاری برخوردار است و هیچیک از این موارد نباید نقض گردد.

۵-تغذیه مناسب و صحیح : مصرف سبزیجات تازه، لبنیات، پروتئین، حبوبات، غلات با استفاده از هرم غذایی و فعالیت بدنی کافی در برنامه روزانه مورد توجه قرار گیرد و از مصرف غذاهای نیم پز(غذاها باید کاملا" پخت شود) وغذاهای آماده ، قهوه خود داری گردد.

۶-خودداری از تردد های غیر ضروری درون و برون شهری خصوصا" مناطق مشکوک و آلوده مگر در صورت نیاز به مراجعه به پزشک الزامیست.

۷-دریافت واکسن آنفلوانزا و پنومونی در این گروه از افراد بخصوص در سالهای انتهایی میانسالی ضرورت دارد.

۸-کلید پیشگیری از بروز عوارض بیماریهای مزمن در دیابت ، کنترل و تنظیم صحیح قند خون و کلید پیشگیری از عوارض فشارخون بالا کنترل منظم و تنظیم عدد فشارخون است . به این منظور تصحیح رژیم غذایی ، ورزش ، عدم استفاده از سیگار اهمیت دارد. همچنین اندازه گیری منظم و همه روزه قندخون در صورت دیابت و اندازه گیری فشارخون در صورت فشارخون بالا و گزارش موارد بالا به پزشک مهم است. اگر با دارو ، قند خون یا فشارخون بیمار به میزان مورد نظر نمی رسد، باید حتما با پزشک درمیان گذاشته شود . ممکن است نیاز به تغییر رژیم غذایی و شیوه ی زندگی، تغییر دوز دارو یا تغییر نوع دارو داشته باشید.

۹- آموزش علائم هشدار و اورژانسهای پزشکی مرتبط با بیماریهای مزمن غیر واگیر که می تواند زندگی بیمار را تهدید و مراجعه به مراکز درمانی حتی در دوره اپیدمی کرونا را اجتناب ناپذیر نماید، اهمیت دارد.

علائم هشدار و اورژانس عبارتند از :

حمله ی قلبی: احساس ناراحتی در قفسه ی سینه حالتی مانند احساس فشار یا فشرده شدن قفسه ی سینه ، احساس سیری بسیار شدید یا درد درمرکز قفسه ی سینه که برای مدت کوتاهی باقی می ماند یا برطرف شده و مجدداً بر می گردد، درد درهر جای دیگر مانند پشت ، فک ، معده یا گردن، یا درد در یک یا هر دو بازو، تنگی نفس، تهوع یا احساس سبکی سر

سکته مغزی: بی حسی ناگهانی یا ضعف درصورت ، بازو یا پا بخصوص اگر در یک طرف بدن اتفاق افتد، احساس گیجی ، سردرگمی و مغشوشی، مشکل در راه رفتن، تکلم و فقدان هماهنگی، سردرد شدید بدون علت ظاهری

بیماری کلیوی: معمولاً بیمار متوجه ی علایم بیماری کلیوی نمی شود تا اینکه بیماری به مراحل پیشرفته ی خود می رسد، بهر حال چنانچه هر یک از علایم زیر مشاهده شود، با ید به پزشک اطلاع داده شود: تورم در قوزک پا یا پا، گرفتگی ، تکرار ادرار بخصوص درشب، کاهش نیاز به انسولین، تهوع یا استفراغ، ضعف یا زردی، خارش

نوروپاتی دیابتی، پای دیابتی: افراد مبتلا به دیابت درمعرض خطر تخریب عصب یا نوروپاتی دیابتی به دلیل بالا بودن قندخون و عدم کنترل طولانی مدت بیماری هستند. تخریب عصب به دلیل دیابت نوع ۲ می تواند حس لامسه را در پاها ضعیف کرده یا از بین ببرد و موجب افزایش احتمال جراحت و عفونت در پاها شود. فرد دیابتی ممکن است هیچ احساسی از ایجاد تاول یا بریدگی در پاهای خود نداشته باشد بنابراین باید بطور منظم و روزانه پاهای خود را بررسی و معاینه کند زیرا درصورت ایجاد جراحت ممکن است درمدت زمان کوتاهی زخم عفونی شود. عدم درمان بموقع زخم ها می تواند به گانگرن و نهایتاً قطع عضو بیانجامد.

مشکلات چشمی: دیابت نوع ۲ موجب افزایش خطر چندین بیماری چشمی در بیماران می شود که شامل رتینوپاتی دیابتی (تخریب عروق خونی درشبکیه)، گلوکوما و کاتاراکت یا آب مروارید است. چنانچه این بیماریها درمان نشده باقی بمانند فرد بینایی خود را از دست میدهد. بیمار با دیدن علایم زیر باید به پزشک اطلاع بدهد: تاری دید که برای پیش از دو روز ادامه داشته باشد، از دست دادن ناگهانی بینایی در یک یاهر دو چشم، دیدن نقطه های شناور ، سیاه یا طوسی، تارعنکبوت یا نوارهایی که با حرکت چشمانتان حرکت می کنند.، حس دیدن نور شدید یا فلش مانند، درد یا فشار دریک یا هر دو چشم، افزایش زیاد قند خون، تکرر ادرار، تشنگی بسیار شدید، خستگی و ضعف شدید، گرسنگی شدید حتی بعد از خوردن غذا

خدمات سلامت قلب و عروق و بیماریهای غیرواگیر: به طور کلی با توجه به اینکه این خدمات در گام اول دوره شیوع کووید ۱۹ عمدتا از راه دور انجام شده، لازم است در مناطق کم خطر ارایه این خدمات به افراد زیر دردستور کار قرار گیرد:

۱. بیماران مبتلا به هر یک از بیماریهای مزمن غیرواگیر مانند دیابت، فشارخون بالا، دیس لیپیدمی مورد پیگیری تلفنی قرار گرفته و در صورت عدم توانایی بیمار به انجام خود مراقبتی یا نیاز به تمدید یا تغییر دارو یا نیاز به آزمایش یا وجود مشکلات اورژانس و وجود علایم هشدار ذکر شده در صفحات بعد ، برای مراقبت ممتد فراخوان شده و به دقت و با رعایت اصول احتیاطات همه جانبه برای پیشگیری از کرونا و اطمینان بخشی به بیماران در خصوص فراهم کردن شرایط ایمن برای آنان بر اساس پروتکل دفتر مدیریت بیماریهای غیر واگیر مورد مراقبت قرار گیرند.

۲. در صورت وجود مشکل یا شکایت یا تقاضا برای خدمت خاص از جمله غربالگری، خدمات مربوطه با رضایت بیمار و با رعایت اصول احتیاطات همه جانبه برای پیشگیری از عفونت کرونا انجام گیرد.

شیوه زندگی سالم میانسالان در دوره اپیدمی کرونا

مدیریت تغذیه فردی و خانوادگی در دوره اپیدمی کرونا: میانسالان بخصوص زنان میانسال مسئولیت مدیریت تغذیه خانواده را نیز به عهده دارند. سبد خرید کالاها و مواد غذایی ، علاوه بر موارد جاری برنامه غذایی خانواده باید سرشار از منبع غنی از آنتی اکسیدان شامل میوه و سبزی به مقدار کافی باشد. هیچ چیز به اندازه یک برنامه غذایی کامل و صحیح به تقویت سیستم دفاعی میانسالان و اعضای خانواده آنها کمک نمی کند. اگر ویتامینها و ریزمغذیهای لازم از طریق مواد غذایی در اختیار اعضای خانواده قرار بگیرد، می تواند با زیست دسترسی بهتر به بهبود شرایط فرد کمک کند. اما در میانسالانی که برای خوردن مواد غذایی خاصی محدودیت یا ممنوعیت دارند، یا دسترسی اقتصادی ندارند یا ویتامین مورد نظر در مواد غذایی مصرفی روزانه آنها به اندازه کافی موجود نیست، می توان از مکملها یا سبزیجات و میوه های جایگزین ارزان قیمت یا توصیه به کاشت محصولات در منزل سود جست. همچنین با توجه به اینکه در صورت ابتلا ی یکی از اعضای خانواده به بیماری خفیف کرونا ممکن است لازم باشد در منزل بستری یا ایزوله شود، باید دسترسی به مواد غذایی دوره بیماری به اندازه کافی فراهم باشد.

*مایعات کافی مانند آب، آب میوه ها، چای و انواع سوپها برای هیدراته کردن بیماران

* دریافت کافی ریز مغذی های موثر بر تقویت سیستم ایمنی از قبیل ویتامین C، ویتامین B6 ,E، D ، روی، منیزیم، سلنیم و امگا ۳ بویژه از طریق منابع غذایی غنی از این ترکیبات

*انواع مختلف میوه ها، گروه سبزی ها با تاکید بر مصرف انواع آنها بارنگهای متنوع و به ویژه خانواده کلم

*گروه گوشت ها با تاکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها و گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات کم چرب.

* تامین پروتئین و روی مورد نیاز روزانه بویژه از طریق تخم مرغ و گوشت سفید و حبوبات مرغ

*دریافت مکمل های توصیه شده از قبیل ویتامین D براساس پروتکل های ابلاغی

* استفاده از منابع غذایی حاوی آهن مانند انواع گوشت و حبوبات همراه با منابع غذایی حاوی ویتامین C مانند نارنج و آبلیموی تازه به منظور جذب بهتر آهن

* استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 همچون تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل
* مصرف شیر و لبنیات کم چرب و ترجیحا پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان در روز. این گروه منبع خوبی از ویتامین B2 هستند که در سیستم ایمنی نقش دارند.
* مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته. این مواد غذایی حاوی چربی های امگا ۳ هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد. به علاوه ماهی ها منبع خوبی از سلنیوم هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.
* استفاده از روغنهای مایع گیاهی حاوی امگا ۳ نظیر روغن کانولا، کنجد و روغن زیتون در پخت غذا و به همراه سالاد.
* گنجاندن انواع آجیل و مغز های بی نمک در برنامه غذایی برای تقویت سیستم ایمنی مناسب است. آجیل ها منبع خوبی ازویتامین E و روی و سلنیوم می باشد. البته لازم به ذکر است که برای پیشگیری از چاقی درمصرف آنها نباید زیاده روی نمود.
* مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل مانند جو و مایعات.
در تهیه سوپ می توان از منابع پیش ساز ویتامین A (هویج، گوجه فرنگی و کدو حلوایی) و همچنین از انواع سبزیجات برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز
* پرهیز از مصرف زیاد فست فودها، گوشت های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده اجتناب کنید چرا که این مواد غذایی حاوی نمک زیاد، اسید های چرب ترانس و اشباع بوده و برای سلامتی و عملکرد سیستم ایمنی نامطلوب هستند.
* اجتناب از مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده ، چرا که با تضعیف عملکرد سیستم ایمنی همراه است.
* گرچه بعضی مواد غذایی مانند سیر به واسطه وجود فیتو کمیکال ها در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند بزرگنمایی خاصیت آنها و مصرف بی رویه شان توصیه نمی شود.
* حذف گز، سوهان، نقل، نبات، کیک و کلوچه ،زلوبیا بامیه و سایر شیرینی جات

* ویتامین ب ۱ (تیامین) : کمبود این ویتامین موجب بی اشتهایی می شود و تامین آن به اندازه کافی در بیماران لازم است. این ویتامین در غلات، حبوبات، سبزیها، میوه ها، انواع گوشت و مغزها، تخم مرغ و لبنیات و مخمر آبجو وجود دارد.

*مصرف غذا به صورت کاملا پخته باشد. به خصوص در مورد گوشت ها، مرغ، ماکیان، ماهی ها و تخم مرغ

* اجتناب از مصرف غذا در بیرون از منزل و محل کار: غذاهای بیرون از منزل ممکن است با رعایت نکات بهداشتی دقیق تهیه نشده و نمک و چربی اشباع و ترانس بالایی داشته که سبب تضعیف سیستم ایمنی خواهد شد.



*در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ مراقبتهای تغذیه ای شامل تامین همه مواد غذایی و احتیاطات فوق با تاکید بر مصرف مایعات فراوان، افزایش تعداد وعده های غذایی به ۴ تا ۶ وعده با حجم کمتر برای تامین حرکت آزادانه دیافراگم، پرهیز از غذای نفاخ در جهت کاهش اختلال تنفسی می باشد.

*در صورتی که فرد به علت الودگی یا ابتلا به کووید ۱۹ به توصیه پزشک داروی کلروکین مصرف می کند، باید توجه کرد که کلروکین از uptake تیامین ممانعت کرده لذا تجویز تیامین در این بیماران به صورت قرص های۱۰۰ میلی گرمی سه بار در روز علاوه بر تامین آن از طریق مصرف غذاهای حاوی ویتامین مذکور توصیه می شود. بعلاوه برای کاهش تحریکات حاصل از دارو، مصرف کلروکین به همراه غذا صورت گیرد.

فعالیت بدنی و پرهیز از زندگی بی تحرک میانسالان در اپیدمی کرونا: در زمان فاصله گذاری اجتماعی، فعالیت بدنی در این گروه از اهمیت زیادی برخوردار است. به همان اندازه که ویروس کرونا خطرناک و مرگ آفرین است، اثرات ناگوار و مخرب بی تحرکی و نشستن طولانی مدت بر سلامتی نیز می تواند منجر به عواقب ناخوشایندی مانند سکته قلبی و مغزی، دیابت، فشارخون بالا، چاقی، چربی خون بالا، کبد چرب، افسردگی، کاهش قوای عضلانی و.... گردد. از سوی دیگر، فعالیت بدنی با شدت متوسط، ایمنی بدن را در مقابل بیماری کرونا بالا می برد؛ هم چنین در کاهش استرسهای ناشی از این بیماری مهلک موثر می باشد.

واقعیتها: 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 می داده ایم مانند فعالیتهای ورزشی و تفریحی دسته جمعی، گردش در طبیعت، سفر و پیاده روی همراه دوستان و آشنایان و... محروم می شویم و به برنامه هایی روی می آوریم که کمترین فعالیت جسمانی را همراه دارد مانند تماشای تلویزیون، گشت و گذار در شبکه های اجتماعی، کتابخوانی و ...که اگر به همه ابعاد سلامت خود نیندیشیم، ممکن است در دوران خانه نشینی مبتلا به اختلال مهم کم تحرکی شویم که می تواند سرمنشا بسیاری از مشکلات سلامتی باشد.

به همان اندازه که ویروس کرونا خطرناک و مرگ آفرین است، اثرات ناگوار و مخرب بی تحرکی و نشستن طولانی مدت بر سلامتی نیز می تواند منجر به عواقب ناخوشایندی مانند سکته قلبی و مغزی، دیابت، فشارخون بالا، چاقی، چربی خون بالا، کبد چرب، افسردگی، کاهش قوای عضلانی و.... گردد. از سوی دیگر، فعالیت بدنی با شدت متوسط، ایمنی بدن را در مقابل بیماری کرونا بالا می برد؛ هم چنین در کاهش استرسهای ناشی از این بیماری مهلک موثر می باشد.
بی تحرکی و نشستن طولانی مدت سهم مهلکی است که به اندازه استفاده از یک پاکت سیگار در روز می تواند ضربه های جبران ناپذیر به سلامتی وارد آورد.

باید بدانیم :

۱. مهم است بدانیم که انجام فعالیت بدنی هرچند ناچیز بسیار بهتر از بی تحرکی است. افرادی که فقط کمی تحرک دارند، به وضوح نسبت به سایرین وضعیت سلامت بهتری دارند. حتی تنها ۵ دقیقه فعالیت در ساعت می تواند اثرات مخرب نشستن طولانی مدت را خنثی کند.

۲. این موضوع نیز اهمیت دارد که انجام فعالیت بدنی و ورزش لازم نیست حتما در زمین بازی یا کوچه و خیابان یا دردل صحرا و دامن طبیعت باشد، در خانه و در دوران قرنطینه خانگی نیز می توان فعال بود.

توجه: فعالیت ورزشی مناسب برای بهبود ظرفیت قلبی و تنفسی و تقویت عضلات نیازمند برنامه کاملتری است که شامل موارد زیر می باشد و لازم است ابعاد مختلف ورزش هوازی، تمرینات کششی و تمرینات قدرتی مد نظر قرار گیرد.در صورتی که زندگی افراد در دوره خانه نشینی بیماری کرونا ، بی تحرک 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 به‌نحو چشمگیری ضربان قلب را تسریع می‌کند. در شرایط خانه نشینی ناشی از شیوع کرونا می توان راه رفتن در حیاط یا پارکینگ منزل یا ترد میل را در نظر گرفت. می‌توان با جمع دوره‌هایی که حداقل ۱۰ دقیقه یا بیشتر طول می‌کشند، تا حد اقل ۳۰ دقیقه روزانه انجام گردد.

تمرینات کششی و انعطاف پذیری

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

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 های کاربردی:

۱. در این روزها که در خانه به سر می برید، حرکت و فعالیت را به عنوان قسمتی از برنامه روزمره خود در نظر بگیرید.
۲. مرتب بلند شوید یا کمی راه بروید یا عضلات خود را منقبض کنید یا کشش ملایم انجام دهید.
۳. از همین امروز شروع کنید.
۴. با تمرینات ورزشی ساده زیر از زندگی بی تحرک و نشستن طولانی مدت اجتناب کنید.

تمرینات کششی و انعطاف پذیری

همه حرکات را به مدت ۱۰ تا ۳۰ ثانیه نگاه دارید و بتدریج به ۳۰ تا ۶۰ ثانیه برسانید. هر حرکت را برای سمت مقابل تکرار کنید. هر حرکت را در هر سمت ۴ بار تکرار کنید. حرکات را تا دامنه ای انجام دهید که کشش ایجاد شود اما نباید احساس درد در محل مربوطه داشته باشید:



ورزش گردن - حرکت چانه به سینه

۱. به آرامی سر خود را به سمت جلو خم کنید تا عضلات پشت گردن حالت کشش پیدا کنند. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
۲. حرکت را ۳ بار تکرار کنید.



ورزش گردن - کج کردن سر

۱. در حالت نشسته به صندلی خود تکیه دهید.
۲. در حالی که سرتان در راستای بدنتان قرار دارد، به آرامی گوش خود را به شانه راست خود نزدیک کنید. این وضعیت را ۵ ثانیه نگاه دارید.
۳. به همان شکل سر خود را به سمت چپ متمایل کنید و نگاه دارید.
۴. در هر سمت سه بار این حرکت را تکرار کنید.



ورزش شانه- چرخاندن شانه

۱. به آرامی شانه خود را پنج بار در یک دایره بزرگ به عقب بچرخانید.
۲.این حرکت را پنج بار به سمت جلو تکرار کنید.



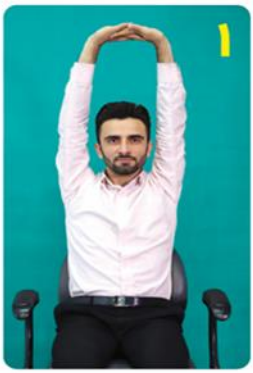
ورزش دست – پرس دست

۱. در حالی که مچ دست‌ها به سمت بالا خم شده، دست ها را به هم بچسبانید.
۲. آرام دست‌ها را به سمت زمین هل بدهید. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
۳. عضلات را شل کنید و حرکت را تکرار کنید.



ورزش شانه – کشش شانه

۱. دست خود را روبروی سینه قرار دهید و روی شانه مقابل بگذارید. دست مخالف را پشت آرنج این دست بگذارید.
۲. به آرامی آرنج را به سمت شانه مقابل هل دهید. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
۳. حرکت را در سمت مقابل هم انجام دهید.
۴. این حرکات را ۲ بار تکرار کنید.





ورزش شانه
کشش بالای سر و
کشش رو به جلو

۱. انگشتان خود را به هم قفل کنید و کف دستتان را رو به بالا بچرخانید و به بالای سرتان ببرید تا اینکه دستتان صاف شود (مرحله اول). وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
۲. دستانتان را به جلوی رویتان موازی با سطح زمین پایین بیاورید و کف دستان را از خودتان دور کنید (مرحله دوم) و کشش را در شانه به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
۳. حرکت را تکرار کنید.



ورزش شانه – خاراندن پشت

۱. دست راست خود را بین دو کتف خود تا حدی پایین بیاورید که در پشت بازویتان احساس کشش کنید. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
۲. دست را عوض کنید و حرکت را ۲ بار تکرار کنید.



حرکت دورانی بازوها

۱. بایستید. پاها به عرض شانه باز باشند. دست‌ها را از طرفین در ارتفاع شانه دراز کنید.
۲. حالا هر دو دست را حول یک دایره کوچک رو به عقب حرکت دهید.
۳. این کار را در جهت رو به عقب ۲۰ بار تکرار کنید. سپس جهت حرکت را رو به جلو تغییر دهید و آن را هم ۲۰ بار تکرار کنید.



تقویت پشت بازو

۱. پشت به یک صندلی ثابت بایستید. با خم کردن مچ دست‌ها، کف هر دو دست را صاف روی صندلی قرار دهید به طوری که آرنج ها صاف باشند.
۲. حالا با خم کردن آرنج بدنتان را پایین بیاورید. تا حد امکان پشت‌تان به صندلی نزدیک باشد. حالا با صاف کردن آرنج و بالا آمدن به وضعیت اولیه برگردید.
۳. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.



ورزش سینه - دست‌ها پشت سر

۱. انگشتان خود را پشت سرتان قفل کنید، آرنج‌ها را به طرفین ببرید تا در امتداد بالاتنه قرار بگیرد. کتف‌ها را به همدیگر نزدیک کنید. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
۲. این حرکت را ۳ بار تکرار نمایید.



ورزش سینه - کشش سینه

۱. صاف بایستید.
۲. دست‌ها را در حالت قفل کرده به پشتتان ببرید و آرنج‌ها را به سمت داخل بچرخانید.
۳. دست‌ها را به سمت بالا ببرید و ۱۰ ثانیه در این وضعیت نگاه دارید.
۴. حرکت را ۳ بار تکرار کنید.



ورزش کمر – گردش تنه

۱. پای راستتان را روی پای چپ بیاندازید و ساعد چپتان را روی خارج ران راست تکیه بدهید.
۲. فشار ملایم یکنواختی را با ساعد چپ به ران‌تان وارد کنید و بالاتنه خود را بچرخانید.
۳. در حالی که کشش را حفظ می‌کنید، به بالای شانه راست خود نگاه کنید و وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید.
۴. حرکت را در سمت مقابل تکرار کنید.



ورزش کمر – کشش پشت

۱. کاملاً به صندلی خود تکیه بدهید.
۲. حالا از کمر به سمت جلو خم شوید و سینه خود را به روی ران ها قرار دهید.
۳. دست ها را جلوی پاها آویزان کنید و سرتان را بین زانوها قرار بدهید. وضعیت را ۳۰ ثانیه حفظ کنید.
۴. اینک دست‌ها را روی ران‌ها بگذارید و بالاتنه را به حالت نشسته قائم ببرید.
۵. حرکت را ۲ بار تکرار کنید.



ورزش پا- چرخاندن مچ پا

۱. با استفاده از یک صندلی ثابت یا میز اداری به عنوان تکیه‌گاه، پای راست خود را از زمین بالا بیاورید و آن را هشت بار از مچ به سمت راست و سپس به سمت چپ بچرخانید.
۲. این کار را برای پای چپ تکرار کنید.



ورزش پا - خم شدن به طرفین

۱. دستان را در دو طرف بدن نگاه دارید.
۲. به سمت چپ خم شوید و به‌تدریج دست چپ خود را به پا نزدیک کنید (سعی کنید به سمت جلو یا عقب متمایل نشوید). وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید.
۳. حرکت را در سمت راست تکرار کنید.



ورزش پا - کشش پشت ساق پا

۱. با استفاده از یک صندلی ثابت یا میز بایستید، به صورتی که وزن بدن روی پای چپ بیافتد.
۲. پای راست خود را جلوی پای چپ دراز کنید، در حالی که پا خم شده است (پاشنه صاف، انگشتان به بالا).
۳. به آرامی از کمر به سمت جلو خم شوید تا احساس کشش در پشت ساق پای راست خود احساس کنید. وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید.
۴. حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.



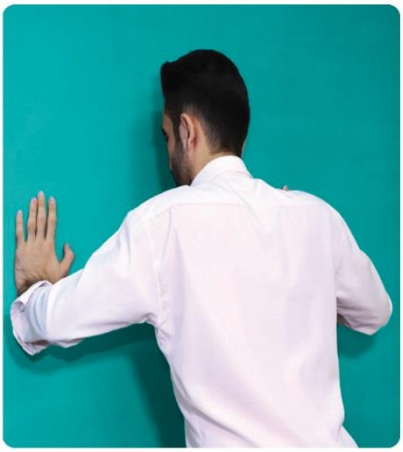
ورزش پا - کشش ران

۱. با گرفتن صندلی یا میز اداری برای حفظ تعادل، روی پای چپتان را با دست بگیرید و آرام پاشنه را به باسن نزدیک کنید.
۲. زانوی چپ باید در امتداد زانوی راست باقی بماند تا کشش در جلوی ران شما حفظ شود. وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید.
۳. حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.



بلند شدن روی پنجه

۱. پشت میزتان بایستید و به عنوان تکیه گاه از آن استفاده کنید.
۲. پاشنه‌ها را از روی زمین بالا بیاورید تا اینکه روی پنجه بایستید.
۳. به آرامی پاها را روی زمین برگردانید.
۴. این حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید.



شنا رفتن روی دیوار

۱. با دو قدم فاصله روبروی دیوار بایستید و با کف دو دست به آن تکیه دهید. (فاصله دست‌ها بیش از عرض شانه باشد.) در حالی که عضلات شکم را منقبض کرده اید و امتداد سر تا پا را در وضعیت مستقیم نگاه داشته اید، با خم کردن آرنج‌ها سینه را به دیوار نزدیک کنید.
۲. حالا با کمک صاف کردن آرنج‌ها به موقعیت اولیه برگردید.
۳. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.

تمرینات قدرتی

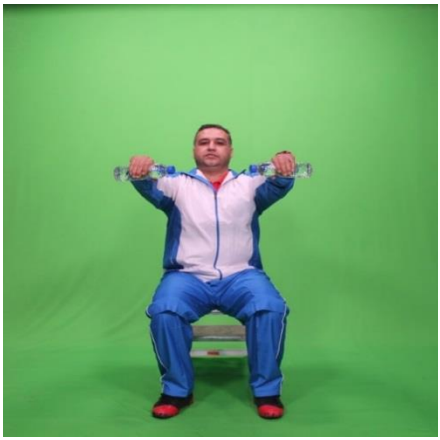
این نوع تمرینات با کمک وزن بدن خود فرد یا انواع وزنه‌ها یا کش‌های ورزشی جهت تقویت قدرت و استقامت عضلات انجام می‌شود. در این ورزش‌ها ست به معنی تکرارهایی است که پشت سرهم انجام می‌شوند. به عنوان مثال دو ست ۱۰ تکراره به معنی انجام ۱۰ تکرار از حرکت مورد نظر، سپس استراحت و انجام دوباره ۱۰ تکرار بعدی می‌باشد.

ورزش قدرتی با ۸ تا ۱۰ حرکت عضلات بزرگ، ۸ تا ۱۲ تکرار، ۲ تا ۴ ست، ۲ تا ۳ دقیقه استراحت بین ست ها، ۲ تا ۳ روز در هفته تجویز می شود.

دور و نزدیک کردن بازو

بر روی یک صندلی بنشینید، دو بطری آب معدنی در هر دست بگیرید. حرکت را از کنار بدن شروع کنید و تا حدود ۹۰ درجه دست ها را از طرفین بالا بیاورید.





جلو و عقب بردن بازو

بر روی یک صندلی بنشینید، دو بطری آب معدنی را در هر دست بگیرید. حرکت را از کنار بدن شروع کنید و تا حدود ۹۰ درجه دست ها را به سمت جلو بالا بیاورید. به وضعیت اولیه برگردید، سپس این حرکت را به سمت عقب نیز تکرار کنید.

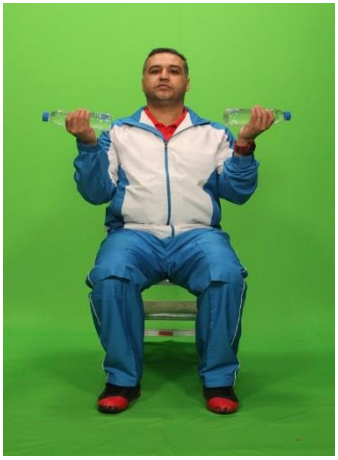
بالا بردن شانه

در حالت ایستاده دو بطری آب معدنی در دست بگیرید و با آرنج نسبتا صاف، شانه ها را به سمت بالا و کمی عقب ببرید.



جلو بازو

بر روی یک صندلی بنشینید، دو بطری آب معدنی در هر دست بگیرید. حرکت از آرنج خم در ۹۰ درجه در حالیکه بازوها به تنه چسبیده است، شروع شود. دست ها را به سمت شانه ها ببرید و در برگشت هم تا ۹۰ درجه یا کمی پایین تر بیاورید.





پشت بازو

بایستید و پاها را هم عرض شانه باز کنید و با تکیه بر صندلی کمی به سمت جلو خم شوید. یک بطری آب را در دست بگیرید. در شروع حرکت بازو به تنه نزدیک و آرنج خم باشد، سپس آرنج را به سمت عقب صاف کنید.



تقویت عضله چهار سر ران

لبه تخت یا صندلی بنشینید. یکی از پاها در حال استراحت و آویزان از لبه صندلی باشد. پای دیگر را روی یک چهار پایه گذاشته، سپس در حالیکه زانو صاف است و با کمک انقباض عضله جلوی ران، پا را ۱۰-۱۵سانتی متر به سمت بالا بیاورید. سعی کنید پشت ران از صندلی جدا نشود.





اسکات یا چمباتمه زدن در حالیکه پاها کمی جلوتر از تنه است، تنه را به دیوار تکیه دهید. سپس به آرامی زانوها را خم کنید. زانوها تاحدی خم شود که از روی آن ها نوک کفشتان را ببینید یا دردی در زانو ایجاد نشود.





شنا

یک حوله یا بالش زیر زانوها قرار دهید. به آرامی رو به شکم بخوابید و پاها را به هم نزدیک کنید. زانوها را به سمت پشت خم کنید و مچ پاها را بر روی هم قرار دهید. با تکیه برکف دست ها تنه را به سمت بالا بیاورید.





منابع:

– دستورالعملهای کمیته علمی کشوری مرتبط با کووید ۱۹ ابلاغی معاونت درمان به شماره ۴۰۰/۳۱۲۷۶د تاریخ ۱۷ / ۱۲/ ۹۸

- نسخه ششم فلوچارت تشخیص و درمان ابلاغی وزارت ۱۰ اردیبهشت

- دستورالعمل حمایت های تغذیه ای در بیماران سرپایی و بستری مشکوک و یا مبتلا به-COVID 19 تغذیه بالینی گروه درمان بیماری های غیرواگیر مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری ها

- راهنمای خر ید ، مؤسسه بهداشت محیط زیست(CIEH) ، انجمن بهداشت محیط ایرلند (EHAI) و شبکه جهانی بهداشت ایرلندIGHN)

- برخورد با بیماران مبتلا به سرطانهای ژنیکولوژیک در شرایط پاندمی کرونا ویروس در ایران- انجمن علمی سرطانهای زنان ایران

-www.cdc.gov/covid19
-www.who.int
-www.nyc.gov/coronaviruse: sex and coronavirusdisease 2019
-www.UpToDate.com
-A Guide: How To Prepare Your Home For Coronavirus February 26, 2020
- CDC Telebriefing Update on COVID-19

منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر:

–دستورالعمل و راهنمای آموزش مدیریت استرس ناشی از ویروس کرونا در جمعیت عمومی برای مراقبین سلامت و بهورزان - دفتر سلامت روانی اجتماعی (ابلاغ شماره ۳۰۰/۲۲۲۴۹د تاریخ ۹۸/۱۲/۲۳)

- بسته آموزشی تغذیه ویژه کارشناسان تغذیه (در سامانه ۴۰۳۰) دفتر بهبود تغذیه جامعه

- دستورالعملهای مربوط به کووید ۱۹ مرکز سلامت محیط و کار :

- راهنمای پیشگیری و کنترل عفونت کووید۱۹ (کرونا ویروس) : ویژه مراقبین وکارکنان مراکز بهداشتی درمانی
- راهنمای پیشگیری و کنترل کووید۱۹ (کرونا ویروس): نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی در تماس با بیماران-۲۱۵۰۵
- راهنمای پیشگیری و کنترل کووید۱۹(کرونا ویروس) : ماسک های تنفسی
- راهنمای بهداشت فردی برای مقابله با کووید۱۹(کروناویروس)-۲۱۹۷۷
- راهنمای پیشگیری و کنترل کووید–۱۹(کرونا ویروس) : بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به کرونا

پیوست



بسم الله الرحمن الرحیم

مدت زمان ماندگاری (مقاومت) کوروناویروس جدید (SARS-CoV-2)

منظور از ماندگاری (مقاومت) ویروس، حفظ قابلیت بیماریزایی است.
ضمنا، قابلیت بیماری‌زایی بر روی سلول‌های کشت‌شده در محیط آزمایشگاه سنجیده شده است.

جدول ۱:
میزان مقاومت (پایداری)
بر اساس دما

	دما	مدت زمان مقاومت (ماندگاری)
۱	۴°c	مقاوم (بیش از ۱۴ روز)
۲	۲۲°c	۱۴ روز
۳	۳۷°c	۲ روز
۴	۵۶°c	۲۰ دقیقه
۵	۷۰°c	۵ دقیقه

جدول ۲:
میزان مقاومت (پایداری)
بر روی سطوح

	سطح	مدت زمان مقاومت (ماندگاری)
۱	کاغذ	۳ ساعت
۲	چوب	۴ روز
۳	پارچه	
۴	شیشه	۴ روز
۵	استیل	۷ روز
۶	پلاستیک	
۷	سطح داخلی ماسک	
۸	سطح خارجی ماسک	بیش از ۷ روز

جدول ۳:
میزان مقاومت (پایداری)
بر اساس انواع مواد ضدعفونی

	نوع ضدعفونی کننده	مدت زمان مقاومت (ماندگاری)
۱	هیپوکلریت رقیق شده ۵ درصد	۵ دقیقه
۲	الکل رقیق شده ۷۰ درصد	
۳	آب و صابون (دمای ۲۲ درجه)	۱۵ دقیقه

در تفسیر جدول فوق، موارد ذیل را باید مد نظر قرار داد:

نکته اول:	پارامتر های جدول یک، در محیط کشت آزمایشگاه و با رطوبت 65% اندازه گیری شده است.
نکته دوم:	پارامتر های جدول دو، در شرایط دمای 22°c و رطوبت 65% اندازه گیری شده است.
نکته سوم:	طبق بند ۳ جدول ۳، برای شست و شوی دست ها، قبلا به اشتباه ادعا شده بود ۲۰ ثانیه تماس آب و صابون با کوروناویروس جدید سبب از بین رفتن ساختار آن می‌شود. ۲۰ ثانیه شست‌وشوی صحیح، ویروس را می‌شوید و می‌برد، اما تخریب نمی‌کند.
نکته چهارم:	اسیدی و قلیایی بودن محیط (معادل PH از ۳ تا ۱۰ دمای ۲۲ درجه سانتی گراد) تاثیری در از بین بردن ویروس نداشته است. لذا ویروس به تغییرات PH در این بازه مقاوم می باشد.

Reference: https://www.thelancet.com/journals/lanmic/article/PIIS2666-5247(20)30003-3/fulltext