

مشقت هاو الزام های در خانه ماندن در دوره درمان بیماری کرونا

بیمارستان خانگی

ترانه بنی یعقوب
گزارش نویس

وقتی دکتر توی چشم هایش نگاه کرد و گفت باید دوهفته توی خانه قرنطینه بشود اولین قری که به ذهنش رسید این بود که چطور می تواند در یک آپارتمان کوچک ۶۰ متری طوری خودش را قرنطینه کند که همسر و فرزندش درگیر کرونا نشوند. واقعا چطور با یک دستشویی و حمام مشترک می تواند پروتکل های بهداشتی را طوری رعایت کند که آنها مریض نشوند برای همین سختی را به جان خرید و قبل از ورود به خانه آنها را راهی شهرستان کرد: «می دانی آنقدر تب و بدن درد داشتم که حتی برداشتن یک لیوان آب و خوردن آن هم برایم سخت بود اما این برایم تحملش راحت تر از زندگی با دونفر دیگر در یک فضای کوچک بود. ترس از هر لحظه بیمار شدن شان بیشتر مرا عذاب می داد اما چاره ای نبود. تازه مجبور بودم خودم به هر چاره ای که می توانم از بیمار شدن شان جلوگیری کنم. خیلی هایشان می گویند بیماری را از کسانی گرفته اند که در محل کار یا اطراف شان دائم بیماری شان را پنهان کرده و می گفتند به خاطر باد کولر سرما خورده اند، همچنین آنها تاکید می کنند که قرنطینه خانگی هزینه بر است و بدون حمایت خانواده و دوستان و جامعه امکان پذیر نیست، بدون این حمایت ها تنها چرخه انتقال بیماری تشدید می شود.

قرنطینه خانگی می شود تحت نظارت سیستم درمانی آن کشور قرار می گیرد. یعنی پزشکان مدام با فرد بیمار در تماسد و از او می خواهند تا دائم آنها را از حالش باخبر کند. همچنین در آن سیستم از یکی از اعضای خانواده یا دوستان نزدیک بیمار خواسته می شود مسئولیت خرید مایحتاج اولیه دوره بیماری را بر عهده بگیرد تا او و بستگانش که در قرنطینه خانگی هستند مجبور به خروج از خانه نشوند و بیماری گسترش پیدا نکند. اما کسانی که در ایران تجربه قرنطینه و گذراندن دوره بیماری در خانه را دارند در این باره چه می گویند.

چند روز قبل تست کرونا ی برادر اعظم مثبت شد: «معمولا بیمارانی را که اکسیژن خون شان زیر ۹۳ نمی آید بیمارستان نمی پذیرد و باید در خانه قرنطینه شوند یا آنهایی که نوع سبک تر بیماری را گرفته اند، البته اگر حالشان بد شد و اکسیژن خون پایین آمد باید به بیمارستان مراجعه کنند. شرایط قرنطینه برای کسانی که با هم داخل یک خانه زندگی می کنند، سخت می شود. بعضی اوقات شخص در خانه تنها می ماند اما گاهی مثل بیماری برادر من این مساله ممکن نبود. بیماری به دلیل ناشناخته بودن و درمان نداشتن استرس زیادی دارد مخصوصا با اخبار فوٹی ها که هر روز اعلام می شود. فکر کن بیمار با این شرایط باید قرنطینه را تحمل کند. در حالی که

همه می داندند استرس بیشترین آسیب را به بدن می زند و سیستم ایمنی را پایین می آورد. می دانید در این شرایط فضای باز و هوای تازه در بهبود بیمار نقش دارد و اینکه بیمار بتواند به وسایل سرگرم کننده مثل تلویزیون در خانه دسترسی داشته

باشد یا در مدتی که قرنطینه است دغدغه مسائل مالی نداشته باشد.» برادر من در خانه و در یک اتاق مجزا با دستشویی جداگانه خودش را قرنطینه کرد و طبق دستور پزشک دارو مصرف زندگی می کردند و همسرش با ماسک در خانه رفت و آمد می کرد. برادرم در مدت بیماری اصلا از اتاق خارج نشد در را هم با پارچه پوشانده بودند و پنجره اتاق هم دائم باز بود اما باز هم وقتی خانم برادرم آزمایش داد مشخص شد که در خوش آنتی بادی وجود داشته یعنی مبتلا شده و بیماری را رد کرده. واقعیتش در این زمان کار زیادی هم از خانواده بر نمی آید جز اینکه غذا و تقویت کننده را برای بیمار آماده کند. راستش ما خودمان تا قبل از مبتلا شدن برادرم به کرونا خبرهای فوٹی های کرونا را در گروه های خانوادگی مان مدام به اشتراک می گذاشتیم تا برای بقیه هشدار باشد و مسائل بهداشتی را بیشتر رعایت کنند اما از وقتی برادرم مبتلا شد تلاش کردیم خبرهای منفی و بد را به اشتراک نگذاریم تا روحیه اش حفظ شود. هر بار هم ما خواهرها و برادرها یا مادرم غذاهایی می بردیم که بداند همه به فکرش هستیم. سعید ۲۵ ساله اما شرایط کاملا متفاوتی داشت. تنها زندگی می کند و تصمیم گرفت بیماری اش را از همه پنهان کند: «راستش می پختم بقیه من را در بیمار

شدن شان مقصر بدانند برای همین سختی را پذیرفتم و تنهایی خودم را در خانه قرنطینه کردم اما برای خرید بیرون می رفتم مجبور بودم میوه و سبزیجات تازه و مرغ بخرم تا زنده بمانم. بعد از بیماری خیلی ها سرزنشم کردند که چرا

می ترسیدم بقیه من را در بیمار شدن شان مقصر بدانند برای همین سختی را پذیرفتم و تنها در خانه قرنطینه شدم اما برای خرید بیرون می رفتم مجبور بودم میوه و سبزیجات تازه و مرغ بخرم تا زنده بمانم. بعد از بیماری خیلی ها سرزنشم کردند که چرا موضوع را پنهان کرده ام

موضوع را پنهان کرده ام؛ تا خوب شدم این حرف ها را می زدند. آن موقع اگر کسی عصبه می کرد من مقصر می شدم.» سعید تنها کسی نیست که در دوره قرنطینه خانگی اش بیماری را از بقیه پنهان کرده چون معتقد بوده که دیگران سرزنشش می کنند و با رفتن به کوچه و خیابان تنها موجب گسترش بیماری شده. قرنطینه در خانه نداشتند: «ما سختی های مایک جور دیگر بود مثل اینکه خرید نمی توانستیم برویم و از دوستان مان کمک می گرفتیم که اتفاقا دوستان مان کمک هم کردند. در این دوران به سبزیجات و مرغ برای سوپ و نان احتیاج است. ما واقعا ناتوان بودیم، ضعف عضلانی شدید داشتیم و حتی درست کردن اینها هم برایمان سخت بود. انرژی مان را باید دائم ذخیره می کردیم تا غذایی درست

کنیم این خودش سخت بود. دوبار هم دوستان سوپ آوردند ولی خودمان در ضعف کامل نهایتا یک تیکه گوشت را در آب می انداختیم و آب پز می کردیم و می خوردیم، برای همین فکر می کنم حمایت آدم ها از یکدیگر در این زمان بسیار مهم و اساسی است. خوشبختانه دایره دوستان ما بزرگ بود و با حمایت شان ما از خانه خارج نشدیم. اگر این حمایت ها نبود ممکن بود ما این بیماری را به ده ها نفر دیگر منتقل کنیم.» حالا مریم و مادرش در روز یازدهم قرنطینه هستند او می گوید کسانی که بیماریشان خفیف تر است بیشتر از ۱۴ روز باید در خانه بمانند تا کامل بهبود پیدا کنند اما آنها قرنطینه شان را تا ۲۱ روز ادامه و بعد دوباره تست کرونا می دهند. مرتضی ۳۵ ساله روز هشتم بیماری را می گذرانند. او با مادرش که مبتلا به پارکینسون است، زندگی می کند. چند روز پیش احساس تب خفیف و بدن درد کرد

و روی بدنش کپره های بزرگ زد، تست داد و فهمید کروناست. «برای من تنها ترسم مادرم و سرکار نرفتم بود وگرنه یکی از بستگان پزشک است و مدام با او در تماس هستم. در اتاق قرنطینه ام و از اتاق هم بیرون می آیم ماسک می زنم و مادرم غذا را برایم پشت در می گذارد و همه ظرف ها را چندبار ضد عفونی می کنیم. از سرویس بهداشتی جدا هم استفاده می کنم. راستش از نظر روحی تحت فشار شدیدی هستم می خواهم بگویم بیماری کرونا خیلی پیچیده است واقعا حمایت اطرافیان را لازم دارد تا آدم روحیه اش را نیازد.»

انتقال بیماری گسسته شود: «دائم با پزشک شان در تماس باشند؛ به خدا کرونا ننگ و عار ندارد این جور وقت ها یکدیگر را دورادور حمایت کنیم و فکر کنیم امروز اگر بیماری سراغ دوستان آمده ممکن است فردا سراغ خودمان را بگیرد اگر در زمان بیماری به کمک هم نیاییم پس چه زمان می توانیم به کمک هم بشتابیم.» تعدادی از بیمارانی که با آنها گفت وگو می کنم از کتمان کردن بیماری توسط دیگران هم گلایه دارند. خیلی هایشان می گویند بیماری را از کسانی گرفته اند که در محل کار یا اطراف شان دائم بیماری شان را پنهان کرده و می گفتند به خاطر باد کولر سرما خورده اند، همچنین آنها تاکید می کنند که قرنطینه خانگی هزینه بر است و بدون حمایت خانواده و دوستان و جامعه امکان پذیر نیست، بدون این حمایت ها تنها چرخه انتقال بیماری تشدید می شود.

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون ها و مربع های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۳۴۳۷

آسان								
		۶	۵	۸		۹		
	۴		۹	۷	۵			
	۱		۲			۷		
	۲	۵	۷	۳		۸		
۹						۷		
	۶		۱	۸	۹	۵		
	۳		۹	۴		۶		
		۲	۳	۶		۱		
	۵		۲	۱	۷			

سخت								
		۷		۶		۹		
	۵		۸	۹		۴		۷
					۱		۴	
	۶		۴	۳	۹		۷	
۲		۴					۸	
	۷		۲	۳		۹		
		۷				۵		

متوسط								
۷		۸			۶			
		۵					۳	
	۶		۸	۲		۳		
	۱	۲						۵
۴	۷					۸	۶	
۳						۱	۴	
	۹			۷	۹	۸		۲
		۷		۱				
		۷			۳			۸

خیلی سخت								
		۶		۴		۲		
			۸					۵
۹	۴		۱	۳				
	۸							
	۱	۳	۲		۸	۵		
						۲		
		۷		۳			۸	۱
۴		۱	۶					
		۱	۵					۹

حل جدول سودوکو شماره ۳۴۳۷								
۴	۱	۷	۵	۸	۶	۳	۹	۲
۸	۷	۶	۱	۵	۳	۲	۹	۴
۵	۸	۶	۳	۲	۱	۷	۴	۵
۳	۵	۱	۷	۴	۸	۶	۲	۹
۲	۴	۸	۶	۷	۵	۱	۳	۹
۱	۳	۵	۲	۶	۷	۴	۸	۹
۷	۲	۴	۸	۱	۳	۵	۶	۹
۹	۶	۳	۷	۱	۲	۸	۵	۴
۶	۵	۲	۱	۳	۴	۷	۸	۹
۳	۹	۸	۷	۶	۵	۱	۲	۴
۵	۴	۱	۳	۲	۷	۹	۸	۶
۲	۷	۹	۸	۶	۵	۱	۳	۴
۱	۳	۵	۲	۶	۷	۴	۸	۹
۷	۲	۴	۸	۱	۳	۵	۶	۹
۹	۶	۳	۷	۱	۲	۸	۵	۴

افقی:

۱- از مراکز سیاحتی «گیلان»- جزیره

ایرانی

۲- شهری در ایالت «وو» سوئیس- اسب لگدن- اثر «سعدی»

۳- خیرگزاری دانشجویان- باشگاه ورزشی- فریادی از

فرطشادی

۴- واژه بازی- ایزدایزدان- یک جز، از ده جز، چیزی- عنوان

۵- نفی ابد- بیزار- شخص بی دست و پا

۶- جانوری ترسناک -قله- کم رنگ

۷- لقب رستم- دستپرده غذا- طمع

۸- داستان بلند- اتصال- نویسنده

افقی:

۱- ظالم- ائزئورستی «فیروز کوه»

۲- ذکر خدای قلندر- آسمان غربیه-

سبکی

۳- بیگانه و غیر- پنجم عرب- ماده آرایشی سنتی چشم

۴- جاسوسخانه امریکا- خردل صحرایی- مرکز

«عربستان»- صدا

۵- عدد گلر- عس- روانداژ خواب

۶- الهه آب- پنبه زن- نشان غیرت!

۷- از ملزومات سوارکاری- قلیق ورزشی- طنزنویس

«ایرلندی»

۸- فریاد بلند- مرکز «لبنان»- تازگی و خرمی

۹- یادگرفتنی دانش آموز- پسر «کیومرث»- لیست

۱۰- هنوز بیگانه- تنگ- آبیار

۱۱- لوطی- سیاره یخی- فرد، شخص

۱۲- کامیون ارتشی- رومال- صوت دهن کجی- نباید

جواب آن را یابدی داد

۱۳- زندان «تهران»- سپوند ناختن- بر طاقت و مقاوم

۱۴- خارج- کشوری در قاره «آفریقا»- کلمه دعایی

۱۵- کشوری تجزیه شده در اروپا- ایثار گرو با گذشت

عمودی:

۱- دیپلماتیک- ستاره این فصل «پرسپولیس»

۲- فارسی زبان- نوشیدن با صدا- نخ نور آسانسور

صفت

۳- گوارا- برآمدگی- رگ های خونی بسیار ظریف

۴- صدمه- تابناک- پنج آذری- قوس قزح

۵- پی در پی و پشت سرهم- آسان- برج «فرانسه»

۶- برهنه- دلیل، برهان- میلیاردر

۷- همسر «سوزن»- مرغ خانگی- طرح شانگر

۸- فراهم کردن- بهشت شداد- فینال

۹- ملاطفت- ورزشگاه «بارسلونا»- از ارکان خانواده

۱۰- سرباز روس- غول یخی- شانه ساجی

۱۱- ضربه سر- پادشاه مار دوش- مجموعه ظروف غذاخوری

۱۲- یار «رامین»- حرف نفرت- شرح و تفصیل- سود

۱۳- حرام پول

۱۴- ولخرجی- سنگ مشتعل در آسمان!- تاج ساخته

شده از گل

۱۴- پرخور- لقب هندو- بزرگ ده

۱۵- شاعر، نمایشنامه نویس، فیلسوف و پزشک آلمانی-

سازندنی

افقی:

۱- ظالم- ائزئورستی «فیروز کوه»

۲- ذکر خدای قلندر- آسمان غربیه-

سبکی

۳- بیگانه و غیر- پنجم عرب- ماده آرایشی سنتی چشم

۴- جاسوسخانه امریکا- خردل صحرایی- مرکز

«عربستان»- صدا

۵- عدد گلر- عس- روانداژ خواب

۶- الهه آب- پنبه زن- نشان غیرت!

۷- از ملزومات سوارکاری- قلیق ورزشی- طنزنویس

«ایرلندی»

۸- فریاد بلند- مرکز «لبنان»- تازگی و خرمی

۹- یادگرفتنی دانش آموز- پسر «کیومرث»- لیست

۱۰- هنوز بیگانه- تنگ- آبیار

۱۱- لوطی- سیاره یخی- فرد، شخص

۱۲- کامیون ارتشی- رومال- صوت دهن کجی- نباید

جواب آن را یابدی داد

۱۳- زندان «تهران»- سپوند ناختن- بر طاقت و مقاوم

۱۴- خارج- کشوری در قاره «آفریقا»- کلمه دعایی

۱۵- کشوری تجزیه شده در اروپا- ایثار گرو با گذشت

عمودی:

۱- دیپلماتیک- ستاره این فصل «پرسپولیس»

۲- فارسی زبان- نوشیدن با صدا- نخ نور آسانسور

صفت

۳- گوارا- برآمدگی- رگ های خونی بسیار ظریف

۴- صدمه- تابناک- پنج آذری- قوس قزح

۵- پی در پی و پشت سرهم- آسان- برج «فرانسه»

۶- برهنه- دلیل، برهان- میلیاردر

۷- همسر «سوزن»- مرغ خانگی- طرح شانگر

۸- فراهم کردن- بهشت شداد- فینال

۹- ملاطفت- ورزشگاه «بارسلونا»- از ارکان خانواده

۱۰- سرباز روس- غول یخی- شانه ساجی

۱۱- ضربه سر- پادشاه مار دوش- مجموعه ظروف غذاخوری

۱۲- یار «رامین»- حرف نفرت- شرح و تفصیل- سود

۱۳- حرام پول

۱۴- ولخرجی- سنگ مشتعل در آسمان!- تاج ساخته

شده از گل

۱۴- پرخور- لقب هندو- بزرگ ده

۱۵- شاعر، نمایشنامه نویس، فیلسوف و پزشک آلمانی-

سازندنی

افقی:

۱- ظالم- ائزئورستی «فیروز کوه»

۲- ذکر خدای قلندر- آسمان غربیه-

سبکی

۳- بیگانه و غیر- پنجم عرب- ماده آرایشی سنتی چشم

۴- جاسوسخانه امریکا- خردل صحرایی- مرکز

«عربستان»- صدا

۵- عدد گلر- عس- روانداژ خواب

۶- الهه آب- پنبه زن- نشان غیرت!

۷- از ملزومات سوارکاری- قلیق ورزشی- طنزنویس

«ایرلندی»

۸- فریاد بلند- مرکز «لبنان»- تازگی و خرمی

۹- یادگرفتنی دانش آموز- پسر «کیومرث»- لیست

۱۰- هنوز بیگانه- تنگ- آبیار

۱۱- لوطی- سیاره یخی- فرد، شخص

۱۲- کامیون ارتشی- رومال- صوت دهن کجی- نباید

جواب آن را یابدی داد

۱۳- زندان «تهران»- سپوند ناختن- بر طاقت و مقاوم

۱۴- خارج- کشوری در قاره «آفریقا»- کلمه دعایی

۱۵- کشوری تجزیه شده در اروپا- ایثار گرو با گذشت

عمودی:

۱- دیپلماتیک- ستاره این فصل «پرسپولیس»

۲- فارسی زبان- نوشیدن با صدا- نخ نور آسانسور

صفت

۳- گوارا- برآمدگی- رگ های خونی بسیار ظریف

۴- صدمه- تابناک- پنج آذری- قوس قزح

۵- پی در پی و پشت سرهم- آسان- برج «فرانسه»

۶- برهنه- دلیل، برهان- میلیاردر

۷- همسر «سوزن»- مرغ خانگی- طرح شانگر

۸- فراهم کردن- بهشت شداد- فینال