پویش مهربانی در روزهای پرتب و تاب کرونایی
دست را نه، قلبت را به من بسپار

گزارش «ایران» از وضعیت رو به رشد بیماران بهبود یافته از کرونا

بهبود یافتگان کرونا را با قرنطینه شکست دادند

فریبا خان احمدی
خبرنگار

روزهای سخت کرونایی در ایران همچنان ادامه دارد. پیک اصلی بیماری بنا بر گفته وزیر بهداشت شروع شده و براساس بررسی اپیدمیولوژیک از رصدهای ملی و بین‌المللی شیب نمودار ابتلا به کرونا در روزهای آینده کماکان صعودی خواهد بود. به گزارش «ایران» طبق آخرین آمار رسمی پایگاه اطلاعاتی worldometers مربوط به تعداد مبتلایان و بهبود یافتگان کرونا در جهان حکایت از آن دارد که تا دیروز ۱۴۴ هزار و ۴۳۱ نفر در جهان به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند که از این تعداد ۶۴ هزار و ۹۹ نفر بهبود یافته و کرونا را شکست داده‌اند که ۵۱ درصد مبتلایان را نشان می‌دهد. در ایران نیز آمارهای وزارت بهداشت نشان می‌دهد تاکنون ۹ هزار نفر در ایران به بیماری کووید-۱۹ مبتلا شده‌اند که از این تعداد ۳۵۴ نفر جان‌شان را از دست داده‌اند و نزدیک به ۳ هزار نفر بیمار مبتلا به کرونا بهبود یافته‌اند. همچنین بررسی داده‌های رسمی نشان می‌دهد بر خلاف روزهای اول که چالش‌های زیادی در تشخیص بموقع و شناسایی بیماران و همچنین کمبود برخی امکانات تشخیصی وجود داشت حالا روز به روز به شمار بهبود یافتگان این بیماری افزوده می‌شود، بیمارانی که پس از دو هفته جدال با ویروس کرونا حالا از مراکز درمان ترخیص شده‌اند و دوران نقاهت‌شان را سپری می‌کنند. با این حال شدت بالای انتقال ویروس کرونا و اشغال شدن تخت‌های مراکز درمانی از بیماران کووید -۱۹ موجب شده وزارت بهداشت مدام درباره اصول بهداشتی مقابله با این ویروس به مردم هشدار دهد. دکتر سعید نمکی وزیر بهداشت در روزهای اپیدمی این بیماری بارها تأکید کرد مردم در خانه‌های‌شان بمانند، سفر نکنند و موارد احتیاطی را برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا رعایت کنند تا شاید از تاخت و تاز ویروس کرونا جلوگیری شود. با این اوصاف در حالی که به نظر می‌رسد شیب نمودار ابتلا به بیماری کووید-۱۹ همچنان صعودی است و ایران در حال گذراندن پیک اصلی این بیماری است اما مسئولان نظام سلامت معتقدند با اقدامات پیشگیرانه از ثبت تعداد موارد ابتلا و فوتی می‌توان جلوگیری کرد. البته در این زمینه اخبار امیدوارکننده‌ای هم به‌گوش می‌رسد، اینکه محققان ایرانی در حال تحقیق روی داروهایی هستند که بتوانند علائم بیماری کرونا را کنترل کنند و چنانچه این داروها اثر بخشی نسبی داشته باشند وارد فهرست دارویی کشور شوند البته آن‌طور که دبیر ستاد توسعه زیست فناوری معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری به «ایران» می‌گوید: هنوز قضاوت درباره این داروها زود است و حداقل یک سال زمان نیاز است تا تحقیقات به نتیجه نهایی برسد.

به استناد آمارهای وزارت بهداشت تاکنون بیش از یک سوم مبتلایان به کووید -۱۹ بهبود یافته‌اند. عده‌ای از پزشکان توصیه می‌کنند به‌دلیل بالا رفتن تعداد مبتلایان، تخت‌های بیمارستانی توان پاسخگویی این تعداد بیمار را ندارد. آنها توصیه می‌کنند مردم حتی‌الامکان در صورت مشاهده علائم بیماری قرنطینه خانگی را انتخاب کنند و با رعایت شرایط ایزوله در خانه از خود مراقبت کنند تا دوره بیماری سپری شود. برخی هم بر این باورند که بیماران با علائم حاد کرونا و دارای بیماری‌های زمینه‌ای نیاز به بستری در مراکز درمانی دارند و بیشتر مبتلایان با علائم کمتر می‌توانند با قرنطینه خانگی این دوره را سپری کنند.

■ **با قرنطینه می‌توان کرونا را مهار کرد**

دکتر حسین کرمانپور رئیس بخش اورژانس بیمارستان سینا، یکی از بیماران مبتلا به کووید - ۱۹ است که درباره تجربه قرنطینه خانگی اش به ما می‌گوید: از نظر علمی ثابت شده لزوماً هر فردی که به کرونا مبتلا شد نیاز نیست در بیمارستان بستری شود. همان‌طور که در آمارها آمده است از هر ۱۰۰ نفر مبتلا به کرونا بین ۸۰ تا ۹۰ درصدشان علائم بیماری را متوجه نمی‌شوند، ۱۰ تا ۲۰ درصد مبتلایان وارد فاز بد بیماری می‌شوند و از این تعداد هم تنها ۲ درصدشان فوت می‌کنند. او در پاسخ به اینکه چرا از ویروس کرونا می‌ترسیم؟ می‌گوید: باید به سیستم بهداشت و درمان کشورها در رابطه با نگرانی‌شان به مرگ و میر ناشی از این بیماری و آسیب‌هایی که ویروس به جمعیت می‌زند، حق داد چرا که همان چند نفر ناقل ویروس می‌توانند بیماری را در سطوح مختلف پراکنده کنند.

کرمانپور به‌عنوان فردی که گرفتار بیماری کووید-۱۹ شده است، می‌گوید: سعی کردم مثل یک رزمنده در میدان جنگ همه تجربه هایم را ثبت کنم تا در اختیار بیمارانی قرار بدهم که در قرنطینه خانگی اند. اگرچه امکان بستری شدن در مرکز درمانی را داشتم اما به دو دلیل تصمیم گرفتم در خانه شرایط ایزوله را فراهم کنم؛ اولاً اینکه فضای بیمارستان مملو از بیمارانی است که نیاز به تخت بستری دارند بنابراین با پشتوانه همسرم تصمیم گرفتیم تخت اشغال نکنیم. دوم اینکه چگالی آلودگی در بیمارستان‌ها در همه جای دنیا بالا است محیط خانه را انتخاب کردم و امروز روز یازدهم قرنطینه خانگی‌ام را پشت سر می‌گذارم و سه روز دیگر قرنطینه تمام می‌شود.

او در پاسخ به اینکه آیا شدت علائم بیماری باعث نگرانی اعضای خانواده نشد؟ می‌افزاید اگر فرض کنیم بیمار کووید -۱۹ با علائم حاد نمره ۱۰۰ می‌گیرد سهم من از این نمره عدد ۷۰ بود، یعنی ۷۰ درصد عوارض را داشتم با توجه به اینکه ویروس کرونا روحیه یورش دارد و انتقال آن از فردی به فرد دیگر بالا است نگرانی خانواده‌ام زیاد بود اما چند تا کار انجام دادیم تا به افراد خانواده آسیبی وارد نشود. انتخاب اتاق ایزوله به نحوی که گردش هوا در آن طوری جریان یابد که هوا از فضای داخلی خانه به سمت اتاق ایزوله گردش پیدا کند و از اتاق ایزوله خارج شود، بیمار باید به معنای کامل ماسک بزند، دستکش بپوشد و دائم دست‌هایش را بشوید. ماسک باید هر دو ساعت یکبار عوض شود، اگر دسترسی به ماسک ندارند با پارچه‌ای ماسک تهیه کنند منتها باید پارچه را نیم ساعت در آب ژاول بشویند و سپس اتو بکشند، دائم سطوح را با آب ژاول (محتوی ۴ لیوان آب و یک لیوان وایتکس) ضدعفونی کنند.

او در ادامه می‌افزاید: علائم با تب بالای ۳۸.۳ درجه و درد شروع می‌شود، برای کنترل تب توصیه می‌کنم از استامینوفن ۵۰۰ استفاده شود اگر تب پایین نیامد پارچه خیس را در دست و پا و پیشانی بگذارند. اگر سرفه زیاد و تندی دارند، استامینوفن کدئین بخورند. لرز در بیماری کرونا وحشتناک بیمار را اذیت می‌کند، پیشنهادم این است از تشک برقی یا کیسه آب جوش استفاده کنند، نگران تب نباشند در صورتی که تب پایین باشد گرما با ویروس مقابله می‌کند. بدترین علائم کرونا تهوع و استفراغ است، شربت دیفن هیدرامین روزانه ۱۰ سی‌سی به من کمک فراوانی کرد. پودر اوآراس بهترین درمان برای تأمین آب از دست رفته بدن است، این پودر را با آبی که میزان نیتریت و نیترات آن زیر ۳ هزار است بخورند. با توجه به اینکه یکی از مشکلات بیماران کاهش آب بدن است و ویروس کلیه‌ها را هدف قرار می‌دهد بیمار تا جایی که می‌تواند باید مایعات بخورد طوری که حجم ادرار در روز زیاد شود و هر چه ادرار زیاد و کم رنگ باشد نگرانی در رابطه با کلیه‌ها کمتر می‌شود.

به‌گفته دکتر کرمانپور، انتظار داریم فاز بیماری کرونا ظرف ۵ تا ۶ روز به فاز متوسط نزول پیدا کند روز شش‌ام امید بخش‌ترین روز برای بیماران کرونایی است و از آن روز به بعد با قاطعیت و با رعایت همه نکات می‌توان ۱۴ روز قرنطینه را سپری کرد.

او عنوان می‌کند سه علامت تب بالای ۳۸.۳ و ماندگار، سرفه‌های بسیار خشک و تعداد تنفس (۳۰ تا تنفس در یک دقیقه) زنگ خطر جدی است. توصیه طلایی من به بیماران این است چون این ویروس علاقه‌مند به وارد شدن به قاعده ریه است و هنگام دم و بازدم معمولی معمولاً قله ریه پر می‌شود بنابراین توصیه می‌کنم روزانه ۲۸ تا ۳۰ نفس عمیق بکشید تا ریه کاملاً پر از هوا شود.

■ **در قرنطینه‌هستم**

محمودرضا میرمحمدی، ۴۱ ساله از ۱۱ تا ۱۶ اسفندماه در یکی از بیمارستان‌های شهر رشت به دلیل ابتلا به کرونا بستری شد و حالا ۴ روز است که بهبود یافته و قرار است به دستور پزشکان به مدت ۱۴ روز هم در خانه قرنطینه باشد.

میرمحمدی درباره ابتلا به بستری شدن و سپس بهبودی کامل به «ایران» گفت: «با تب و لرز و سرگیجه به بیمارستان مراجعه کردم و سرفه نداشتم و هیچ علائمی از کرونا در من دیده نمی‌شد اما شدیداً احساس افت فشار داشتم، با این حال پزشکان اصرار داشتند که به خانه برگردم اما من به دلیل افت فشار ترسیده بودم. با اصرار خودم آزمایش خون و عکس قفسه سینه دادم. عکس قفسه سینه چیزی را نشان نداد. به خانه برگشتم اما از آزمایشگاه با من تماس گرفتند و گفتند که فاکتورهای خونی من طبیعی نیستند، دوباره به بیمارستان رفتم اما این بار از ریه‌ام سی‌تی اسکن گرفته شد. در طول انجام آزمایشات سرم تراپی می‌شدم و تزریق آمپول هم داشتم. ظاهراً خوب بودم اما عکس سی‌تی اسکن ریه نشان داد که قسمت پایین ریه درگیر شده و علائم کرونا ظاهر شده بودند. چهار روز در بیمارستان بستری شدم و حالا کاملاً حالم خوب شده و به خانه برگشتم اما به دستور پزشکان باید به مدت ۱۴ روز قرنطینه باشم.»

او در خصوص اینکه آیا فردی از افراد خانواده هم به این بیماری مبتلا شده است یا خیر، توضیح داد: «جالب اینجا است که حتی همسرم آزمایش‌های کامل خون و سی‌تی اسکن ریه داده و خدا را شکر هیچ مشکلی ندارد البته از زمانی که از بیمارستان مرخص شدم با هیچ فردی به جز همسرم ملاقات نداشته و فقط از طریق تماس تلفنی با دیگران در ارتباط هستم. از زمان شروع بیماری تا امروز هم دخترم را به خانه مادرم فرستاده‌ام و همه موارد پیشگیری را بشدت رعایت می‌کنم تا کسی مبتلا نشود.»

■ **داروهای کنترل کرونا هنوز در مرحله تحقیق است**

دبیر ستاد توسعه زیست فناوری معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری درباره برخی اخبار مربوط به تولید داروی ایرانی کرونا به «ایران» می‌گوید: داروهایی که در برخی رسانه‌ها از آن به‌عنوان درمان بیماری کرونا نام برده شده است هنوز در مرحله تحقیقاتی است و تحقیقات در مورد هیچ دارویی پایان نیافته است، بنابراین نمی‌توانیم هیچ نتیجه‌ای را در این باره اعلام کنیم.

دکتر مصطفی قانعی راد می‌گوید: آمار اولیه درباره این دارو قابل استناد علمی نیست. در مورد داروی «اکتمرا» هم این دارو تولید داخل است و نتایج آن احتمالاً دو یا سه هفته دیگر منتشر می‌شود. او می‌افزاید: تاکنون بین ۱۰ تا ۱۷ مورد داروی کرونا مجوز اخلاق گرفته و قرار است تست شوند، همه این داروها برای این است که بیمار زود ترخیص شود و مرگ و میر ناشی از کرونا و بار بیمارستانی کمتر شود. ما می‌خواهیم عوارض کرونا را کم کنیم مثلاً عوارض ریوی بیماران کرونا را کاهش دهیم اما نتیجه‌گیری درباره این داروها زود است و در همه دنیا زودتر از یک سال تحقیقات به نتیجه نمی‌رسد. باید منتظر باشیم و عجولانه درباره این داروها در رسانه‌ها سخن نگوییم.

برش

بهبود یافتگان از ویروس چه می‌گویند؟

ویروس کرونا همچنان شهروندان ایرانی را مبتلا می‌کند و هنوز شیب ابتلا بالا است. هر روز این بیماری جان کسانی را در شهرهای مختلف می‌گیرد. اما شمار کسانی که از مهلکه می‌گریزند و از کرونا نجات می‌یابند بسیار بیشتر از کسانی است که دفتر زندگیشان بسته می‌شود. مادر ۵۷ ساله خوزستانی یکی از بهبود یافتگان است.

مهرنوش دخترش در توئیتر از بهبود مادرش می‌نویسد: «مامانم مرخص شد. کرونا رو هم شکست داد. با وجود مشکل ریه اما روحیه‌اش را از دست نداد و بعد از ۱۰ روز به خانه برگشت.» مهرنوش در پاسخ به یکی از کاربران که از او می‌پرسد آیا واقعاً مادرت مشکل ریه داشت و توانست کرونا را شکست دهد می‌نویسد: «بله مادرم عفونت ریه داشت، قبلاً هم بستری شده بود، خیلی خوب به مادرم رسیدگی شد. البته مادرم روحیه خوبی هم دارد. این را هم بگویم که مامانم یک کلیه دارد. اما توانست کرونا را شکست بدهد.»

سپهر خرمی هم از بهبود خاله ۴۴ ساله‌اش خبر می‌دهد و می‌نویسد: «خاله ۴۴ ساله من ۲ هفته پیش تب خفیف، سرفه‌های معمولی و تنگی نفس داشت. تست کرونایش مثبت شد. ۲ هفته در بیمارستان مسیح دانشوری بستری شد و دیروز با بهبود وضعیتش ترخیص شد. خاله‌ام دیگر تب ندارد، سرفه‌هایش تقریباً قطع شده و بدون دستگاه نفس می‌کشد.» پزشک معالج خاله سپهر به همه توصیه می‌کند: «تا جای ممکن از خونه خارج نشوید».

دکتر معالج همچنین از بیمار بهبود یافته خواسته است که چهارده روز در قرنطینه خانگی باشد. طبق تحقیقاتی که در چین و ژاپن انجام گرفته است بهبودیافتگان از ویروس کرونا تا دو سه هفته بعد از بهبود هم می‌توانند ناقل بیماری به دیگران باشند.

مازیار بالایی یکی دیگر از کاربران توئیتر می‌نویسد: «خاله عزیزتر از جانم با ۵۹ سال سن پس از ۱۷ روز تب و سرفه، دیروز را بدون تب سپری کرد. لازم به توضیح است که بعد از تست ریه و به‌دلیل اینکه ریه‌اش مشکلی نداشت، بیمارستان وی را نپذیرفت و در تمام این ۱۷ روز در منزل ماند. گوش شیطان کر کرونا را شکست داد.»

محسن غفوری درباره تجربه ابتلا به ویروس کرونا در توئیترش می‌نویسد: «سه روز توخونه قرنطینه شدم و قرصی را که پزشک تجویز کرده بود مصرف کردم. روز اول و دوم حالم نسبتاً خوب بود. روز سوم از صبح احساس بی‌حالی داشتم. کم‌کم نفسم به شماره افتاد تا جایی که احساس می‌کردم به زور نفس می‌کشم. زنگ زدم اورژانس و شرایط رو کامل توضیح دادم. هماهنگ کردند و اعلام شد بیمارستان طرفه بیماران مشکوک به کرونا را پذیرش می‌کند. اورژانس من را آنجا برد. بر خلاف بیمارستان قبلی اینجا خیلی برخورد خوب و منظمی داشتند. با اینکه سرشون شلوغ بود ولی سریع کارهای پذیرش انجام شد و من را در بخش اورژانس بستری کردند.» او بعد از سه شب که در اورژانس بستری و دائم تحت مراقبت بود به بخش منتقل شد. می‌گوید: «تو این مدت با مصرف قرص‌های تجویزی، تنگی نفسم رفع و سرفه‌هایم خیلی کمتر شد. روز سوم دکتر می‌خواست مرخصم کند ولی سی‌تی اسکن ریه را دید و گفت ریه‌هایت خیلی درگیر شده بهتر است چند روز دیگر در بیمارستان بمانی.»

غفوری با خوشحالی می‌نویسد: «به‌نظرم خطر از سرم رفع شده. ولی واقعاً باید خیلی مواظب بود. با اینکه کادر بیمارستان خصوصاً بخش پرستاری تمام تلاش‌شان را می‌کنند ولی باز محدودیت و کمبود امکانات هست. ولی واقعاً کادر درمان تو این شرایط سخت واقعاً دارند از جانشان مایه می‌گذارند و جای قدردانی دارد.»

جبران هزینه تاکسی ها با افزایش ۱۱ درصدی کرایه ها

در جلسه علنی دیروز شورای شهر تهران دو فوریت لایحه‌ای مبنی بر افزایش ۱۱ درصدی نرخ کرایه تاکسی به تصویب رسید که بر همین اساس به شهرداری تهران اجازه داده شد در روزهای پایانی سال نسبت به افزایش ۱۱ درصدی کرایه تاکسی‌های پایتخت اقدام کند؛ این افزایش البته باید به تأیید فرمانداری تهران برسد. این افزایش نرخ اگرچه به نظر می‌رسید که برای کمک به رانندگان تاکسی در این شرایط مصوب شده اما به گفته مدیرعامل سازمان تاکسیرانی شهر تهران صرفاً برای جبران هزینه‌هایی است که به‌دنبال افزایش نرخ سوخت ایجاد شده. این درحالی است که مسافربرهای شخصی به‌صورت خودسرانه اقدام به بالا بردن نرخ‌ها بعد از گران شدن بنزین کرده بودند، اما هیچ افزایش نرخ رسمی در تاکسی‌های خطی اتفاق نیفتاده بود. علیرضا قنادان با اشاره به مصوبه شورای شهر به ایسنا گفت: هرچند دولت برای تاکسیرانان سهمیه در نظر گرفت؛ اما نرخ بنزین برای رانندگان تاکسی از لیتری ۱۰۰۰ تومان به ۱۵۰۰ تومان افزایش پیدا کرد و این یعنی افزایش ۵۰ درصدی نرخ سوخت برای یک قشر ضعیف. وی با بیان اینکه بعد از افزایش نرخ سوخت سیاست کلی دولت، ثبات قیمت بود؛ اما مقرر شد که در یک هیأت تخصصی اثرات وضعی افزایش نرخ سوخت بررسی شود، گفت: افزایش نرخ سوخت ۱۱ درصد بر معیشت تاکسیرانان در پی افزایش قیمت سوخت تأثیر منفی گذاشته شده است یا به عبارتی دیگر رانندگان تاکسی می‌توانند تا ۱۱ درصد افزایش کرایه داشته باشند.

■ **مردم در سامانه غربالگری کرونا ثبت نام کنند**

معاون بهداشت وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بر ضرورت ثبت نام آحاد مردم در سامانه غربالگری الکترونیکی کروناویروس تأکید کرد.

به گزارش وبدا، علیرضا رئیسی افزود: همه ایرانیان با مراجعه به سامانه salamat.gov.ir و تکمیل اطلاعات خواسته شده، گام بلندی در ارتقای سلامت جامعه و شکست ویروس کرونا بردارند. با پیوستن همه هموطنان به این سامانه، غربالگری ویروس کرونا در بهترین شکل ممکن و در زمانی مناسب انجام خواهد شد. وی گفت: مردم شریف ایران با ثبت نام در این سامانه، نظام سلامت کشور را در پیشگیری، شناسایی و مراقبت افراد جامعه در مقابل بیماری کرونا یاری خواهند کرد. رئیسی با اشاره به پیگیری‌های بعد از ثبت نام در این سامانه افزود: همکاران وزارت بهداشت در دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور ضمن رصد و پایش اطلاعات ارسالی از سوی مردم، پیگیری‌های بعدی برای راهنمایی یا مراقبت لازم را انجام خواهند داد.

افزایش سن معافیت کفالت به ۷۵ سال

رئیس سازمان وظیفه عمومی ناجا درباره افزایش سن معافیت کفالت گفت: براساس ابلاغیه ستاد کل نیروهای مسلح، شرط سنی در معافیت کفالت تنها فرزند ذکور پدر یا تنها نوه ذکور پدربزرگ از ۷۰ به ۷۵ سالگی افزایش یافت.

به گزارش ایسنا، سردار تقی مهری افزود: ضوابط و مقررات جدید معافیت کفالت پدر یا پدر بزرگ از اول فروردین سال ۹۹ اجرایی می‌شود، بنابراین مشمولانی که از ابتدای سال ۱۳۹۹ از طریق دفاتر خدمات الکترونیک انتظامی (پلیس+۱۰) درخواست خود را ثبت کنند، برابر ضوابط جدید یعنی سن ۷۵ سالگی تمام پدر یا پدر بزرگ به درخواست آنان رسیدگی می‌شود.

رئیس سازمان وظیفه عمومی ناجا اظهار داشت: به درخواست‌های معافیت مشمولان واجد شرایطی که تا پایان سال ۹۸ از طریق دفاتر مذکور ثبت شده‌اند، برابر مقررات قبلی یعنی معافیت کفالت پدر بیش از ۷۰ سال رسیدگی می‌شود. او در مورد شرایط کلی معافیت کفالت گفت: تنها فرزند ذکور بالای ۱۸ سال پدر و یا تنها نوه ذکور بالای ۱۸ سال پدر بزرگ در صورت نداشتن غیبت اولیه می‌توانند از این معافیت بهره‌مند شوند.

وزیر گردشگری از مردم خواست در خانه بمانند

وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی بعد از اعلام تعطیلی محوطه‌های تاریخی، موزه‌ها و نوروزگاه‌ها در نوروز ۹۹، در بیانیه‌ای مردم را به سفر نرفتن و ماندن در خانه برای مقابله با کرونا دعوت کرد.

به‌گزارش روابط عمومی وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، علی اصغر مونسان در بیانیه‌ای ضمن دعوت مردم برای سفر نرفتن و در خانه ماندن جهت مقابله با کرونا، از تمهیدات ویژه سفر برای هموطنان بعد از فروکش کردن شیوع این بیماری خبر داد.

دراین بیانیه آمده است: «بی‌تردید مهم‌ترین انگیزه سفر و گردشگری کمک به ارتقای سلامت جسمی و روحی انسان‌ها است و در جایی که احساس خطر و ناامنی وجود دارد خودبه‌خود موضوع سفر تحت‌الشعاع قرار می‌گیرد. بر همین سیاق شیوع ویروس کرونا موجب کاهش و حتی حذف سفر به‌صورت مقطعی شده تا سلامت جوامع حفظ شود.»

برگزاری اردوهای آموزشی مدارس ممنوع است

سخنگوی آموزش و پرورش شهر تهران اعلام کرد: تمامی اردوهای آموزشی و پرورشی در مدارس دولتی و غیردولتی لغو شده است و اگر مدرسه‌ای اقدام به برگزاری اردو کند تخلف انجام داده است. به گزارش ایسنا، مسعود ثقفی درباره برگزاری اردوهای مدارس گفت: «تمام فعالیت‌های مدارس تعطیل است به معنای اینکه برگزاری اردوهای خارج از مدرسه، اردوهای نوروزی و سایر فعالیت‌های آموزشی به‌صورت کامل تعطیل است همچنین برگزاری آنها از سوی مدارس غیردولتی هم ممنوع است.» او افزود: «تمامی اردوهای آموزشی و پرورشی در مدارس دولتی و غیردولتی لغو شده است، اولیا در صورت مشاهده این موارد با شماره ۸۸۹۶۴۰۰۶ یا سایت shekayat.medu.ir شکایت خود را مطرح کنند.

یادداشت

اضطراب فراگیر، کارکرد پنهان مبارزه با کرونا

مصطفی آب‌روشن
جامعه‌شناس

این روزها اخبار لحظه به لحظه بیماری کرونا به اشکال مختلف ما را احاطه کرده و متأسفانه کمتر کسی به این واقعیت اشاره دارد که انبوه اخبار بد و اضطراب ناشی از آن که به ما تحمیل می‌شود چه بلایی بر سر روان انسان می‌آورد. ما در طول زندگی‌مان آنقدر شروع‌ها و پایان‌های مهم را تجربه می‌کنیم که گاهاً کمتر فرصتی برای به یاد آوردن آن روزها، باقی می‌ماند. وقتی در بهترین حالت آرامش روانی هستیم فارغ از اینکه در چه جامعه‌ای زندگی می‌کنیم وقایع ناخوشایندی در زیر پوسته شهر در حال وقوع است که ما از آن بی خبریم در واقع کنجکاوی بیش از حد برای دانستن وقایعی که از کنترل ما خارج است حال ما را خراب می‌کند اخبار بیماری کرونا تا جایی مفید است که جنبه آگاهی‌رسانی و کمک به بهداشت فردی و عمومی کند اما گزارش لحظه به لحظه قربانیان یک بیماری و به اشتراک گذاشتن آن از سوی شبکه‌های خبری عملی بشدت غیر اخلاقی است و متأسفانه آدم‌های بی‌مسئولیت و ناآگاهی هم هستند که برای جلب توجه یا حتی لایک گرفتن در شبکه‌های اجتماعی اخبار بد را انتشار می‌دهند در واقع این دسته از افراد امنیت روانی افراد جامعه را هزینه می‌کنند تا خلأ نیاز به توجه را به هر شیوه‌ای حتی استرس پراکنی پر کنند.

اخبار دلهره آور و بخصوص انتشار گسترده آن نه تنها کمکی به حل بحران نمی‌کند بلکه به اضطراب و ناامنی بخصوص در میان افرادی که سواد رسانه‌ای ندارند دامن می‌زند. ما انسان‌ها به اشکال مختلف بیماری و حوادث را در زندگی شخصی تجربه می‌کنیم و این بخشی از واقعیت زندگی ماست متأسفانه رسانه‌های اجتماعی با برجسته کردن برخی از اخبار بد، نوعی فوبیای بیمارگونه را به جامعه تحمیل می‌کنند.

هدف این نیست که پیامدهای یک بیماری مسری بی اهمیت تلقی شود ولی گزارش مورد به مورد آن در جامعه نه تنها امنیت روانی شهروندان را دچار اختلال می‌کند بلکه کار، تحصیل، زندگی و روابط اجتماعی افراد را دچار مشکل می‌کند زیرا در بحران‌ها فشار احساسات عمومی دولت را نیز مجبور به واکنش‌های غیر منطقی و منفعلانه می‌کند. آیا می‌دانستید روزانه ۴۵ نفر به‌خاطر تصادفات جاده‌ای در ایران می‌میرند؟ آیا می‌دانستید روزانه ۳۶ نفر در کشور به علت آلودگی هوا جانشان را از دست می‌دهند؟ آیا می‌دانستید در هر دقیقه چند کودک در شهرهای بزرگ ربوده می‌شوند؟ اگر بخواهیم روی هر کدام از این معضلات اجتماعی که ده‌ها برابر کرونا قربانی می‌گیرد بلند بلند فکر کنیم چه اضطراب روانی در جامعه به وجود می‌آمد؟ به‌طور مثال اگر بخواهیم در رابطه با آمار کودک ربایی گزارش لحظه به لحظه بدهیم مطمئناً دیگر هیچ پدر و مادری اجازه نمی‌داد که کودکش در پارک‌ها و حوزه‌های اجتماعی حضور داشته باشد زیرا با بمباران خبری خانواده تصور می‌کند که امنیت فرزندش در خطر است در حالی که امنیت وجود دارد اما احساس امنیت را با فاجعه پراکنی از خانواده سلب کرده‌ایم. انتشار اخبار بد و تکرار آن با آب و تاب رسانه‌ای استرس و اضطراب را به جامعه تزریق می‌کند و این فشارها که از کنترل افراد خارج هستند ایمنی بدن را ضعیف می‌کند و درست در همین نقطه هست که ما مستعد پذیرش انواع بیماری خواهیم شد. این هراس عمومی و بیمارگونه که امروز شاهدش هستیم پیامد بازنمایی اخباری است که به شیوه‌های مختلف انتشار داده می‌شود و حساسیت عمومی را بیش از حد متعارف تحریک می‌کند. هموطنان عزیز اگر می‌خواهید آرامش خاطر را که پیش نیاز یک زندگی با نشاط هست تجربه کنید به بهداشت فردی‌تان توجه کنید، الگوهای بهداشتی در حوزه اجتماعی را هم مراعات کنید و سومین نکته اینکه اخبارهای بد شبکه‌های اجتماعی را بیش از حد متعارف جدی نگیرید. زیرا بنگاه‌های خبر پراکنی نیمه خالی لیوان را با هدف جذب مخاطب حداکثری بیش از حد برجسته می‌کنند و دانستن اخبار مبالغه‌آمیز و مورد به‌مورد سلامت روانی‌تان را به مخاطره می‌اندازد.

تعداد تلفات ویروس کرونا در کشور به ۳۵۴ نفر رسید

رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت اعلام کرد: تاکنون ۹ هزار نفر در کشور به‌طور قطعی به ویروس کرونا مبتلا شده، ۳۵۴ نفر به علت ابتلا به این ویروس فوت کرده‌اند و ۲۹۵۹ نفر بهبود یافته و ترخیص شده‌اند.

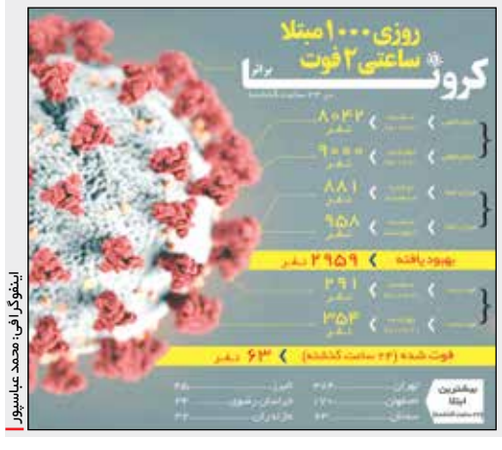
کیانوش جهانپور درباره آخرین آمار ابتلای قطعی به ویروس کرونا و فوت ناشی از آن در کشور بیان کرد: از ظهر روز سه‌شنبه تا ظهر چهارشنبه و بر اساس نتایج آزمایشگاهی، ۹۵۸ مورد جدید ابتلا به کووید ۱۹ در کشور شناسایی شد و کل مبتلایان به این بیماری در کشور به ۹ هزار نفر افزایش یافت.

وی ادامه داد: خوشبختانه تاکنون دو هزار و ۹۵۹ نفر از بیماران مبتلا به کووید ۱۹ بهبود یافته و ترخیص شده‌اند. رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت ظهر دیروز گفت: متأسفانه در طول ۲۴ ساعت گذشته، ۶۳ نفر از مبتلایان جدید کووید ۱۹ جان خود را از دست دادند و مجموع جانباختگان این بیماری در کشور به ۳۵۴ مورد رسید.

جهانپور درباره تعداد موارد جدید بیماران کووید ۱۹ در کشور به تفکیک استان‌ها گفت: تهران ۲۵۶ نفر، قم ۵۳ نفر، گیلان ۵ نفر، اصفهان ۱۷۰ نفر، البرز ۴۵ نفر، مازندران ۳۲ نفر، مرکزی ۳۱ نفر، قزوین ۲۷ نفر، سمنان ۶۳ نفر، گلستان ۹ نفر، خراسان رضوی ۳۴ نفر (احتمال افزایش موارد در روزهای آینده ولزوم تدابیر محدود کننده)، فارس ۱۹ نفر، لرستان ۹ نفر، آذربایجان شرقی ۲۹ نفر، خوزستان ۱۷ نفر، یزد ۲۳ نفر، زنجان ۲۲ نفر، کردستان ۶ نفر، اردبیل یک نفر، کرمانشاه ۸ نفر، کرمان ۱۸ نفر، همدان ۷ نفر، سیستان و بلوچستان ۴ نفر، هرمزگان ۱۰ نفر، خراسان جنوبی ۱۵ نفر، خراسان شمالی ۱۱ نفر، چهارمحال و بختیاری یک نفر، ایلام ۶ نفر، آذربایجان غربی ۲۷ نفر و استان‌های کهگیلویه و بویراحمد و بوشهر بدون مورد جدید هستند.

وی اظهار کرد: نوروز امسال مشابه هیچ سالی نخواهد بود. در نظام سلامت همه مرخصی‌ها لغو شده و در مراکز درمانی و بهداشتی در خدمت مردم خواهیم بود. مردم نیز با درک این موضوع و جدی گرفتن آن باید مراقبت بیشتری انجام دهند. هم باید از خود و هم از دیگران مراقبت کنیم و آموزش بدهیم. نوروز امسال همراه با سفرها و دید و بازدیدها نیست و اگر این موارد رعایت نشود، این نوروز نمی‌تواند رنگ و بوی عید داشته باشد. مردم باید محدودیت در تردد شهری و عدم حضور در تجمعات را جدی بگیرند.

رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت گفت: از روز سه‌شنبه تا چهارشنبه ۵ مورد ابتلای قطعی در گیلان داشتیم و امیدواریم روند کند شدن شیب صعودی ابتلا به ویروس کرونا در استان گیلان ادامه پیدا کند. همچنین امیدواریم افراد از سفرهای غیرضروری پرهیز کنند.



اینفوگرافی: محمد عباسپور