

ترکتازی کووید-۱۹ و دوران پیک بیماری ادامه دارد

# خانه، درژ مستحکم مقابله با کرونا



ریحانه جولایی

سفرهای بی‌موقع و بدون فکر گروه زیادی از هم‌وطنان باعث چرخش بیشتر ویروس در سطح کشور شده و حالا استان‌های شمالی به یکی از نگرانی‌های اصلی و کانون شیوع کرونا تبدیل شده‌اند و تمام این سختی‌ها پیامد در خانه نماندن و جدی نگرفتن این ویروس است. باید بدانیم که کرونا ویروس جدید ترس ندارد، اما سرعت انتشار بالایی داشته و به شدت مسری است. بنابراین کافی است که یک‌بار دست آلوده به ویروس را به دهان، چشم یا بینی بگذاریم تا گرفتار شویم. بر همین اساس است که وزارت بهداشت بارها اعلام کرده که تا فروکش کردن بحران کرونا، تا امروز بیشتر از ۱۰۰۰ کشور به این ویروس آلوده شده‌اند و هر روز بر تعداد جانباختگان افزوده می‌شود.

در ایران تجهیزات لازم برای پیشگیری از این ویروس کم است. از ماسک و دستکش گرفته تا لباس‌های مخصوص پزشکان و بیماران؛ تمام کشور بسیج شده‌اند تا این ویروس را از بین ببرند و در این میان تلفات کادر پزشکی هم چشم‌گیر و قابل توجه بوده است. هفته گذشته سخنگوی وزارت بهداشت از پیک بیماری خبر داده و گفته بود هفته سختی پیش‌رو داریم. اما این دوران پیک بیماری همچنان ادامه دارد و گفته می‌شود تا ۳ هفته آینده بر شمار بیماران افزوده خواهد شد. به گفته مسئولین و پزشکان زنجیره انتقال ویروس نه تنها کاهش نداشته، بلکه شیوع این ویروس بین مردم بیشتر هم شده است.

کرونا همچنان می‌تازد و انگار قرار نیست، برخی از افراد آن را جدی بگیرند. به طوری که اکنون بزرگ‌ترین چالش مقابله با این ویروس همکاری مردم است که باید چند وقتی در خانه‌هایشان بمانند.

یادداشت

سیداحسان طوسی، روان‌پزشک

اضطراب ذاتاً مفید است و کمک می‌کند برای مقابله با خطرات فعلی و آینده آماده شویم. اما اضطراب بیش از حد، توان تصمیم‌گیری منطقی و پاسخ مناسب را از ما می‌گیرد و ممکن است در برابر مشکل، کارهایی بی‌اثر یا حتی مضر انجام دهیم. همچنین ممکن است بر کیفیت زندگی اثر گذاشته و خواب و خوراک، ارتباط با خانواده و نزدیکان و عملکرد شغلی را نیز با اختلال روبه‌رو کند. از طرفی علائمی جسمی ایجاد می‌کند، مثلاً در دوران همه‌گیری کرونا افراد زیادی با احساس گرم شدن بدن، سنگینی سینه، تعریق، یا مثال آن نگران ابتلا به بیماری هستند، اما در بررسی شخصی می‌شود علائم کاملاً نتیجه اضطراب است.

و تبلیغی حوزه‌های علمی خواهان از داوطلب شدن افرادی برای کمک به شست‌وشوی و تیمم اموات در استان‌های قم، گیلان و مازندران خبر داده است. با این حال پزشکان می‌گویند دوره اپیدمی این بیماری ۲ ماه است و این یعنی در صورت رعایت نکردن نکات ضروری برای پیشگیری از این ویروس ایران همچنان باید تلفات دهد.

از سوی دیگر هنوز بحث قرنطینه به میان می‌آید. به گفته برخی پزشکان در حال حاضر دیگر کار از کار گذشته و قرنطینه کردن نمی‌تواند راهگشا باشد چرا که دیگر ویروس در تمام کشور پخش شده و قرنطینه شهرهای آلوده کاری عبث به ضرورت، تا سفرهای درون‌شهری و برون‌شهری پرهیز کرده و مراودات، مهمانی‌ها و مجالس را به تعویق بیندازد.

## کرونا همچنان می‌تازد

آمار مبتلایان و فوتی‌ها هر روز بالاتر می‌رود. حالا، با گذشته سه هفته از شیوع ویروس کرونا در ایران آخرین آماری که ظهر دیروز منتشر شد از ابتلای بیش از ۹ هزار نفر و مرگ ۳۵۴ نفر خبر می‌دهد. این در حالی است که برخی منابع غیررسمی از بیمارستان‌ها تعداد اعلام‌شده توسط وزارت بهداشت را شوخی می‌دانند و معتقدند تعداد بیماران و فوتی‌ها بسیار بالاتر از این ارقام است.

استان‌های تهران و مازندران همچنان در صدر استان‌های درگیر با این بیماری هستند و به گفته رضا شیران خراسانی، نماینده مشهد، این شهر هم وضعیت مطلوبی ندارد و ظرفیت بیمارستان‌ها تکمیل شده است. همچنین با توجه به اینکه باید شرایط خاصی را برای تدفین افراد جان‌باخته به دلیل بیماری کرونا رعایت کرد، معاون فرهنگی

## اضطراب مفید است، اما نه در شرایط اپیدمی کرونا

اگر فردی با این علائم به روان‌پزشک مراجعه کند، محتمل‌ترین تشخیص نه اختلالات عمده و اساسی روان‌پزشکی، بلکه اختلال سازگاری خواهد بود و برای چنین شرایطی به ندرت دارو تجویز می‌شود، بلکه روش‌های غیردرویی رایج است. پس برای پیشگیری یا حل آن باید سازگاری بهتری داشته باشیم و اولین قدم پذیرش مشکل است.

باید بپذیریم که شرایط معمول زندگی ما موقتاً تغییر کرده است و این دوره نیز چندان کوتاه نیست. در این دوران ممکن است غمگین، مضطرب یا حتی عصبانی شویم. اقدامات زیر برای بهتر زیستن در دوران همه‌گیری کرونا توصیه می‌شود: برای امور روزانه، کار، تحصیل، تفریح و استراحت دوباره برنامه‌ریزی کنید. خصوصاً سرگرمی‌های فردی و جمعی تازه‌ای پیدا کنید. انجام

چند روز او حرفش را تکذیب کرده و گفته است تعداد مبتلایان به کرونا را اعلام کرده است. با این حال سؤالی که پیش می‌آید این است که تنها با ۲۰۰ نفر مبتلا ظرفیت بیمارستان‌های گیلان و بیمارستان صحرایی پر شده است؟ او همچنین تأکید کرده که رسانه‌ها در درج آمار و ارقام دقت کنند تا در اعلام آمارها اشتباهی صورت نگیرد.

## کشمکش بر سر داروی کرونا بین مسئولان

کووید-۱۹ همچنان قربانی می‌گیرد، اما روزهای گذشته خبری در رابطه با دارویی که می‌تواند کرونا را شکست دهد یا دست‌کم علائم آن را بهبود دهد منتشر شد. روز گذشته کیانوش جهانپور، سخنگوی وزارت بهداشت از بهبود نسبی علائم برخی موارد شدید کرونا ویروس با داروی ایرانی و ادامه روند بررسی‌ها در این زمینه خبر داد.

او در پاسخ به برخی مطالب منتشر شده در فضای مجازی مبنی بر تجویز نوعی داروی تنظیم‌کننده سیستم ایمنی بدن به نام «اکتورا» در بیمارستان مبتلا به کرونا در یکی از بیمارستان‌های اصفهان، بهبودی نسبی علائم بیمار در گرافی‌های انجام شده، با تأیید این موضوع گفت: علائم این بیماری در ۴۸ ساعت پس از تجویز این دارو تخفیف نسبی یافته است، اما هنوز برای قضاوت و ارزیابی در این زمینه زود است.

سخنگوی وزارت بهداشت، در مان و آموزش پزشکی در توضیح بیشتر با بیان آن که این دارو ظرف ۲۴ ساعت پس از تزریق اولیه پاسخ نسبی نشان داده است، اضافه کرد: طی امروز و روزهای آینده نیز این تریال در موارد دیگری از بیماران با تشخیص پزشکان معالج ادامه خواهد داشت و اگر اثربخشی نسبی در موارد داشته باشد قاعدتاً وارد فهرست دارویی کشور نیز خواهد شد



## با گذشته سه هفته از شیوع

**ویروس کرونا در ایران**  
**آخرین آمار از ابتلای بیش از ۹ هزار نفر و مرگ ۳۵۴ نفر خبر می‌دهد. این در حالی است که برخی منابع غیررسمی از بیمارستان‌ها تعداد اعلام‌شده توسط وزارت بهداشت را شوخی می‌دانند**

و گزارش‌های موردی در چین نیز از سودمندی نسبی آن در برخی موارد شدید ابتلا به کووید-۱۹ حکایت دارد. به گفته جهانپور در صورت موفقیت این دارو طی سه هفته به تولید انبوه می‌رسد.

از سوی دیگر حسین عرفانی، رئیس اداره بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان وزارت بهداشت، در مان و آموزش پزشکی، در واکنش به گزارش پخش شده از رسانه ملی درباره تولید داروی درمان و کنترل کرونا توسط یک شرکت داروسازی و عرضه آن در فروردین یا اردیبهشت سال آتی بیان کرد: بنده در این رابطه که دارویی برای درمان یا پیشگیری از کرونا تولید یا تأیید شده باشد، اطلاعی ندارم. البته باید اشاره کنم که بنده مسئولی هستم که پیش از دیگران در این زمینه با خبر می‌شوم. من که باید با خبر باشم؛ بی‌خبر هستم.

او همچنین گفت نمی‌دانم که شرکت دارویی مذکور چه ادعایی در کجا کرده است، اما به‌طور کلی اعلام می‌کنم تا امروز، درمان واقعاً اختصاصی برای مقابله با ویروس کرونا نداشته‌ایم. آنچه مبنای درمان ما است، تجارب و آخرین مقالات علمی چین و باقی کشورهای است که در یک کمیته علمی کشوری گردآوری می‌شود. این کمیته شامل متخصصان عالی کشور از رشته‌های مختلف مرتبط با این بیماری است. بحث و بررسی مقالات در این کمیته، برای‌اندگیری و با اجماع در قالب دستور عمل کشوری ابلاغ می‌شود.

در آخر و با توجه به صحبت‌های مسئولان هنوز راه حلی برای درمان کرونا پیدا نشده است و یادآوری دوباره این موضوع ضرورت دارد که در این روزها امن‌ترین مکان برای مصونیت از ویروس خانه است. بهتر است در هفته پایانی سال در خانه بمانیم و به کارهای عقب‌افتاده رسیدگی کنیم. از تجمع و حضور در نقاط پر جمعیت خودداری کنیم و توصیه‌های بهداشتی را برای سلامتی خود و اطرافیانمان جدی بگیریم. اگر این مسائل را جدی بگیریم و به آن عمل کنیم؛ سفر، خرید و تفریح می‌تواند بعد از عبور از این بحران ادامه داشته باشد.

## احتمال اختصاص یک ماه از تعطیلات تابستانی به آموزش



معان آموزش متوسطه وزیر آموزش و پرورش گفت: آموزش‌ها تا ۲۰ فروردین بر نامه‌ریزی شده است

و امکان دارد سال تحصیلی تغییر کند و یک ماه از تعطیلات تابستانی را به آموزش اختصاص دهیم. به گزارش ایسنا، علیرضا کمرئی، اظهار کرد: اکنون که تعطیلی مدارس به ما تحمیل شده است باید وضعیتی ایجاد می‌کردیم که دانش‌آموزان آسیب‌نبینند و تاکنون در مدارس حدود ۷۰ درصد محتوای آموزشی آموزش داده شده است و ۳۰ درصد باقی‌مانده از طریق آموزش تلویزیونی است. او با بیان اینکه در فرصت باقی‌مانده از سال تحصیلی اگر مدارس باز شوند امکان مرور دروس توسط معلمان را داریم، گفت: در سخت‌ترین و بدترین شرایط امکان دارد سال تحصیلی تغییر کند و یک ماه از تعطیلات تابستانی را به آموزش اختصاص دهیم.

## ۴۰ نفر قربانی مسمومیت الکلی در خوزستان

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با بیان اینکه مسمومیت الکلی در خوزستان همچنان قربانی می‌گیرد، گفت: تعداد جان‌باختگان به ۴۰ نفر رسید. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، علی احسان پور بیان کرد: مسمومیت الکلی در بین تعدادی از افراد در اهواز به دلیل مصرف الکل تقلبی رخ داده است و تاکنون بیش از ۵۰۰ نفر به بیمارستان‌های استان مراجعه کرده و تحت درمان قرار گرفته‌اند. فرهادابول‌نژاد بیان، سرپرست دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز نیز اعلام کرد: نخستین قربان بار عارضه مسمومیت الکلی در خوزستان در تاریخ ۱۶ اسفند به بیمارستان مراجعه کرد و تا به امروز تعداد مسمومیت با الکل در این استان به ۲۰ نفر رسید. او افزود: ۲ نفر از فوتی‌های ناشی از مصرف الکل سسمی مربوط به شهرستان رامهرمز مابقی مربوط به اهواز بوده‌اند که یک نفر از جان‌باختگان زن و مابقی مرد بوده‌اند. ابول‌نژاد بیان اظهار کرد: میانگین سنی این افراد مسموم ۳۴ سال است که کم‌سن‌ترین فوتی‌ها ۱۵ ساله و مسن‌ترین آن‌ها ۷۲ ساله است. علی بیرونوند معاون دادستان اهواز نیز در این خصوص گفت: تاکنون ۱۷ نفر در این زمینه شناسایی و بازداشت شده‌اند.

## کشف ۲۰ هزار لباس پرستاری و پزشکی در سقز



فرمانده انتظامی استان کردستان از کشف ۲۰ هزار لباس پرستاری و پزشکی احتکار شده توسط

مأموران انتظامی شهرستان سقز خبر داد. به گزارش ایلنا، سردار علی آزادی گفت: با هماهنگی مراجع قضایی، مأموران انتظامی به همراه عوامل تعزیرات حکومتی و بهداشت به محل مورد نظر اعزام و ضمن بازرسی از محل مورد نظر ۲۰ هزار لباس یکبار مصرف پرستاری و پزشکی آبی‌رنگ مخصوص بیماران پرسنل بیمارستان کشف شد. او با اشاره به تشکیل پرونده قضایی در این رابطه خاطر نشان کرد: مبارزه با سوداگران سلامت شهروندان و شناسایی محتکران کالاهای اساسی مردم و اخلاک‌گران بازار و شناسایی محل‌های دپو و احتکار کالا به صورت ویژه در دستور کار انتظامی قرار دارد.

## افزایش سن معافیت کفالت پدر یا پدر بزرگ به ۷۵ سالگی



رئیس سازمان وظیفه عمومی نیروی انتظامی گفت: بر اساس ابلاغیه ستاد کل نیروهای مسلح شرط سنی در معافیت

کفالت تنها فرزند ذکور پدر یا تنها نوه ذکور پدر بزرگ از ۷۰ به ۷۵ سالگی افزایش یافت. به گزارش ایراننا، سردار تقی مهری افزود: ضوابط و مقررات جدید معافیت کفالت پدر یا پدر بزرگ از اول فروردین سال ۹۹ اجرائی 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 ۷۵ سالگی تمام پدر یا پدر بزرگ به درخواست آنان رسیدگی می‌شود. او ادامه داد: در مواردی که پدر یا پدر بزرگ به علت بیماری نیازمند به مراقبت است، بدون نظر گرفتن شرط سنی فرزند یا مندی به مراقبت، مشمول می‌تواند درخواست خود را از طریق دفاتر پلیس ۱۰ ثبت و در صورت تأیید شورای پزشکی وظیفه عمومی از خدمت وظیفه عمومی معاف شود.

تفاوت نمی‌کند. البته هوشیاری و پیگیری مناسب آموزش‌ها و دستورالعمل‌ها لازم است. اطلاعات صحیح به دست آوردن فقط به توصیه‌های منابع معتبر مثل وزارت بهداشت و سازمان بهداشت جهانی یا سایر منابع معتبر توجه کنید. از پیگیری و باز نشر اخبار اضطراب‌زا خودداری ورزید و با گوش دادن فعال و صحبت‌های هم‌دانه از نزدیکان خود حمایت کنید. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که صحبت کردن در مورد افکار و احساسات از شدت آن‌ها می‌کاهد. از نگرانی‌های خود بگویید و برای دیگران نیز شنونده خوبی باشید. درباره تکنیک‌های آرام‌سازی (Relaxation) جست‌وجو کنید و یکی از آن‌ها، که برای شما راحت‌تر است را روزی چند بار، به خصوص هنگام افزایش اضطراب، انجام دهید. به خاطر داشته باشید در صورت نیاز همواره می‌توانید به مشاور روانشناس یا روان‌پزشک مراجعه کنید. این مراجعه می‌تواند حضوری یا غیر حضوری باشد. آمبولوار در کنار هم این بحران را با کمترین خسارت پشت سر بگذاریم.