



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت دانشجویی فرهنگی



کمیته دانشجویی مقابله با کرونا
دانشگاه علوم پزشکی تهران



کرونا مه نروزی

معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه

کرونا مه نروزی معاونت دانشجویی فرهنگی و کمیته دانشجویی مقابله با کرونا دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران ■ نوروز ۱۳۹۹



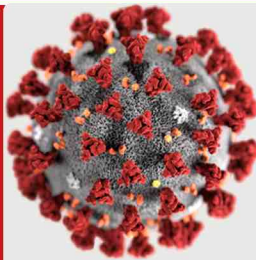
پیام معاون دانشجویی فرهنگی دانشگاه

عید سعید نوروز و آغاز سال نو را تبریک و تهنیت عرض نموده از خداوند متعال آرزو مندیم که سال ۱۳۹۹، سالی سرشار از سلامتی، شادمانی و موفقیت برای همگان باشد.

اینک «سهم من در مهر بحران کرونا» می تواند سبب هشتم سفره های نوروزی خانواده بزرگ دانشگاه علوم پزشکی تهران و حرکتی خودجوش و ملی باشد تا با گذر از بحران کرونا، همچون گذشته بهاری دلنشین را تجربه کنیم. سال جدید را با امیدواری به ذات حضرت حق آغاز می کنیم و از او می خواهیم که بهترین ها را نصیب ملت بزرگ به ویژه دانشجویان عزیز ایران نماید. جز این نیست که خداوند سرنوشت هیچ قومی را تغییر نخواهد داد الا اینکه آن ها به اصلاح درون خود همت گمارند.

دکتر محمدحسین پورغریب
معاون دانشجویی فرهنگی دانشگاه

آنچه در این شماره خواهید خواند



پیام معاون دانشجویی فرهنگی دانشگاه

تدابیر مدیریت امور دانشجویی

تدابیر مرکز بهداشت و درمان دانشجویان

تدابیر مدیریت امور خوابگاه ها

تدابیر مدیریت تربیت بدنی

تدابیر مرکز مشاوره و راهنمایی دانشجویان

ملاحظات روانشناسی

ملاحظات ورزشی

ملاحظات تغذیه ای

ملاحظات بهداشتی

گزارش فعالیت های دانشجویی در مقابله با کرونا



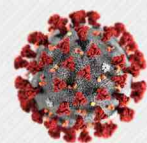
مدیریت اضطراب و نگرانی در روزهای مقابله با کرونا

در شرایط بحران و وقایع ناگوار در ابعاد بزرگ و گسترده، به وجود آمدن اضطراب و نگرانی، تشویش و درماندگی اجتناب ناپذیر است. اضطراب و نگرانی واکنش طبیعی مغز ما به شرایط تهدیدکننده است. در این شرایط کنترل افکار و مدیریت واکنشهای هیجانی دچار مشکل میشود و ذهن ما شروع به ساختن حجم زیادی از افکار منفی و نگران کننده می کند. آنچه لازم است بدانیم آن است که نگران بودن و زیاد فکر کردن ما را به نتیجه مطلوب نمی رساند. حتی گاهی فکر می کنیم اگر زیاد فکر نکنیم و نگران نباشیم قصور کرده ایم و در نتیجه اتفاق ناگوار رخ خواهد داد، پس برای پیشگیری از آن اتفاق باید نگران باشیم!

هم چنین جالب است بدانید بدن ما در برابر تهدید و ترس واکنشی به نام جنگ یا گریز (واکنش در برابر استرس حاد) از خود نشان می دهد یعنی یا به سمت روبرو شدن با عامل تهدید و استرس می رود و برای مقابله با آن چاره ای می اندیشد یا آن که از آن فرار کرده و دور شدن را انتخاب می کند. در هر دو حالت سیستم سمپاتیك بدن برانگیخته و فعال می شود.

با رسیدن ویروس کووید ۱۹ یا همان کرونا به ایران و گسترش بسیار تند آن در سراسر کشور نوعی نگرانی و ترس از ابتلای به آن بسیاری از ما را وادار به رفتارهای متفاوت و غیرمتعارفی کرده است.

از آنجایی که راهی برای فرار از این شرایط وجود ندارد و در حال حاضر تمام استان های کشور و حتی سایر کشورهای دنیا درگیر این بیماری شده اند پس باید ایستاد و با آن جنگید؛ باید دست به کار شد و برای مقابله و ستیز با آن اقداماتی انجام داد.



روانشناسان به مجموعه رفتارهایی که برای مقابله با موقعیت استرس آور از آن ها استفاده می کنیم، مکانیسم های مقابله ای می گویند. این رفتارها یا مسئله مدارند و یا هیجان مدار.

در وضعیت اول ما برای حل مشکل، با بررسی دقیق ابعاد مشکل، چاره اندیشی می کنیم و در وضعیت هیجان مدار برای مدیریت هیجانات ناشی از رویارویی با عامل تهدید، دست به عملی خاص می زنیم. نمونه رفتار مسئله مدار، مشورت با متخصصان بهداشتی، جمع آوری اطلاعات درباره مسئله و برنامه ریزی کردن (سالم) و متأسفانه در برخی افراد، دزدی یا تهدید کردن دیگران (ناسالم) است و نمونه رفتار هیجان مدار، درد و دل با دوستان و مثبت اندیشی (سالم) و متأسفانه در بعضی افراد، مصرف مواد و مشروبات الکلی و پناه بردن به رفتارهای خرافی (ناسالم) است؛ بنابراین اگر در حال حاضر نگرانی زیادی را تجربه می کنید، مستأصل شده اید و روش های مقابله ای مورد استفاده شما برای کاهش اضطراب و نگرانی ها، اثربخش نیستند و آن ها را کاهش نمی دهند پس روش نادرستی را انتخاب کرده اید. در این قسمت تعدادی از روش های مسئله مدار و هیجان مدار سالم را که برای کنترل اضطرابمان مفید هستند، توضیح می دهیم:

۱. مهم تر از هر چیزی، رعایت توصیه های کارشناسان و برنامه ریزان بهداشتی کشور برای به حداقل رساندن احتمال ابتلا به بیماری ویروس کرونا است؛ شستن دست ها به شکل متناوب در طی روز هر بار حداقل بیست ثانیه به روش استاندارد که بر آن تأکید شده است، پرهیز از دست دادن و بغل کردن، رعایت فاصله حداقل یک متری با دیگران، پرهیز جدی از اجتماعات، زدن ماسک در موارد اجبار به حضور در اجتماعات، خودداری کامل از دیدوبازدیدهای نرورزی و در آخر اگر نشانه های بیماری را در خود تشخیص دادیم یعنی تب کردن، سپس سرفه های خشک و تنگی نفس، قرنطینه کردن خود در منزل در یک اتاق و محدودار دیگران و در صورت تشدید تنگی نفس مراجعه به مراکز درمانی.

۲. توصیه می شود بین اضطراب مفید (کارساز) و اضطراب غیرمفید (نگران ساز) تفاوت بگذاریم. اضطراب کارساز سبب افزایش انگیزه برای روبرو شدن با مشکلات و تهدید های زندگی است برای مثال نگرانی درباره بیماری قلبی، تغییر در عادات غذایی ما را به دنبال دارد یا برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ویروس کرونا دستان خود را مرتب می شوئیم. اضطراب نگران ساز یعنی فکر کردن زیاد درباره ابتلا به این بیماری و عوارض آن به بدترین شکل ممکن که باعث اضطراب شدید، درماندگی و ناتوانی در اقدام کردن و یا دست زدن به رفتارهای نامتعارف می شود. هرچند بررسی اخبار و اطلاعات مربوط به کرونا در کوتاه مدت تا حدی به کاهش اضطراب ما کمک می کند ولی افراط در آن و تبدیل شدن آن به یک رفتار اجباری و وسواس گونه سبب افزایش فشار روانی و نگرانی می شود. اطلاعات و اخباری که توجه ما را به خود جلب کنند به شکلی ناپیدا (زیر سطح آگاهی) و در پس ذهن ما به طور مکرر توسط مغز مورد پردازش قرار میگیرند و رفتارها و واکنش های عاطفی ناسازگارانه ای را به وجود می آورد برای مثال نامیدی، غمگینی یا بی قراری. فقط با اندکی صبر و سکوت و دقت در جریان افکار خود می توانید آن ها را ردیابی کنید. این اطلاعات حتی می تواند در قالب رویاهای ترسناک و خوفناک سر برآورد و بهداشت خواب ما را به هم بریزند. یادمان باشد که اضطراب دشمن سیستم ایمنی بدن است و آن را ضعیف می کند.

۳. از جستجوی علائم و نشانه های بیماری در خودمان دست برداریم؛ چک کردن دمای بدن، شمردن تعداد سرفه ها، حبس کردن نفس در سینه تا ده ثانیه؟! انجام این اعمال به دلیل ویژگی اطمینان بخشی و آرام سازی، باعث تداوم این رفتارها میشوند که نتیجه ای به غیر از برگشت اضطراب و انجام دوباره و دوباره آن رفتارها ندارد. در اینجا دیگر ما در دام بیماری وسواس و خودبیمارپنداری و عوارض منفی افتاده ایم.

۴. همچنین دنبال کردن اخبار و اطلاعات به ویژه اخباری که جنبه ژورنالیستی و هشدار، وخامت و خطر دارند مغز ما را با انبوهی از اطلاعات و تصاویر ترسناک مواجه می کند که نتیجه آن دستور مغز برای فعال تر شدن سیستم سمپاتی، افزایش ضربان قلب، تند شدن تنفس، افزایش فشارخون، گشادشدن مردمک های چشم، گوشه زنگی زیاد، دلهره و ترس و مجموعه ای از واکنش های فیزیولوژیک و روانی است که در بلندمدت آسیب زننده خواهند بود. نکته مهم دیگر این است که تحقیقات نشان می دهد، ذهن انسان از ابهام فراری و در برابر آن سردرگم می شود. این بی مبری مغز در برابر "ابهام" و "عدم قطعیت" موضوعی است که در سال های اخیر مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است و بر این عقیده اند اگر "عدم تحمل در برابر بلاتکلیفی" برطرف نشود نتیجه ای به غیر از اضطراب و ترس ندارد. جستجوی اطلاعات و مشاهده اخبار و روایت های مختلف و حتی متناقض درباره یک موضوع واحد یعنی همان ویروس کرونا، سبب بلاتکلیفی، سردرگمی و آشفتگی و نگرانی بیشتر می شود؛ بنابراین کسب خبر از منابع علمی موثق راهی برای خروج

از ابهام و کاهش اضطراب است. با این حال توصیه شده است حتی دفعات چک کردن اخبار از منابع اطلاعاتی معتبر نیز باید کاهش یابد؛ فقط روزی یک یا دو بار و نه بیشتر. به خاطر داشته باشیم که مهمترین مسئله توجه به هشدارهای بهداشتی و روشهای پیشگیری از ابتلا به بیماری ویروس کرونا است.

۵. دقت کنید که در شرایط فشار روانی و اضطراب، آهنگ تنفس کردن ما تغییر می کند و به صورت تند و کوتاه میشود نتیجه آن کاهش میزان دی اکسید کربن در خون، کوبش قلب، سردرد و اضطراب است.

اگر آهنگ تنفس ما طبیعی شود، از طریق پیغام جدیدی که به مغز می رسد، اضطراب ما کاهش می یابد چراکه بدن دیگر در وضعیت جنگ و گریز و فعالیت بیش از اندازه سیستم سمپاتی قرار ندارد. پس در مواقعی که به دلیل فکر کردن به کرونا و دیدن و شنیدن اخبار آن به ناگهان اضطرابتان بالا می رود بهترین کار این است که با نفس های عمیق و تنظیم مجدد دم و بازدم، آن را کاهش دهیم. برای این کار ابتدا تریج بر این است که چشم هایتان را ببندید، از بینی به آرامی نفسی عمیق بکشید تا ریه هایتان پر از هوا شود، سپس آن را به آرامی و از راه بینی خارج کنید. این کار را سه تا پنج بار تکرار کنید تا آرام شوید.

۶. جالب است بدانید، ورزش کردن نیز باعث آرامش می شود چراکه آدرنالین اضافه تولید شده ناشی از نگرانی و اضطراب را مصرف می کند و در نتیجه بدن را به سمت آرامش سوق می دهد. پس روزی دو بار هر بار ۵ تا ۱۰ دقیقه ورزش کنید.

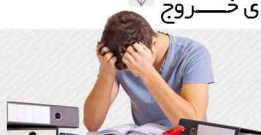
۷. یکی دیگر از نکات مهم در این روزها این است که خود را ایزوله و محدودار دسترس دیگران نکنیم. تحقیقات زیادی وجود دارد که نشان می دهد افرادی که در شرایط دشوار کسانی را دارند که با آن ها درد و دل کنند و به عبارت دیگر از شبکه حمایتی مفیدی برخوردارند کمتر در شرایط استرس و فشار روانی آسیب می بینند؛ بنابراین از طریق تلفن و یا مکالمه تصویری در این روزها به ویژه در ایام نوروز با نزدیکان و دوستان خود در تماس باشید. نکته مهم این است که مکالمه شما نباید درباره کرونا باشد و اگر هم ناگزیر به آن رسیدید، وقت بسیار کمی از گفتگوی شما را تشکیل دهد. صحبت کردن با دیگران سبب دور شدن ذهن شما از کرونا و افزایش خلق و روحیه تان می شود. آن را امتحان کنید.

• به یاد داشته باشید از صحبت کردن با کسی که فقط می خواهد درباره کرونا صحبت کند و بیانی همراه با هیجان و اغراق دارد، پرهیز کنید
۸. نوشتن یکی از اقدامات خوب برای کنترل میزان اضطراب و کم کردن نگرانی هاست. روشی ساده ولی بسیار مؤثر. در طی روز مدتی را برای نوشتن نگرانی ها و خصوصی ترین احساسات و افکار خود درباره ویروس کرونا و ترس های مرتبط با آن اختصاص دهید. حتی اگر درباره این بیماری و عوارض آن تصاویری به ذهنتان می آید آن ها را با کلمات توضیح دهید و بنویسید. با نوشتن افکار و نگرانی ها حس کنترل و آرامش بیشتری کسب خواهید کرد (تحقیقات زیادی در اثبات اثربخش بودن این روش وجود دارد)
۹. به اندازه ای که محققان خواب توصیه می کنند بخوابید (البته اگر شرایط این اجازه را به شما می دهد!). انجام کارهایی که از آن ها لذت می برید و رژیم غذایی سالم را فراموش نکنید.

۱۰. افکار "فاجعه ساز" را در ذهن خود شناسایی کنید. برای این کار باید افکار خود را در طی روز مرور کنید و آتهایی که ویژگی فاجعه سازی و اغراق آمیز بودن دارند جدا کنید، سپس به آن ها این لقب را بدهید که این ها فقط "یک فکر" هستند و قرار نیست چیزی را که به آن فکر می کنیم در واقعیت نیز رخ دهد. شما قبلاً نیز این تجربه را بارها داشته اید که برخلاف تصورتان شرایط به خوبی پیش رفته است. در نهایت به جای افکار بدبینانه، فاجعه ساز و منفی گرایانه، افکار واقع بینانه و مثبت را جایگزین کنید. برای مثال بجای این فکر که "به کرونا مبتلا می شوم و می میرم"، بگویید "اگر دست هایم را به طور مرتب بشورم و دستم را به طرف صورت تم نبرم، مبتلا نخواهم شد" و "چقدر خوب که با این روش ساده و بهداشتی می توان جلوی آن را گرفت".

۱۱. به مکالمات و پیامهایی که در شبکه های مجازی و یا از طریق سیستم پیامک رد و بدل میکنید کمی دقت کنید. اگر اکثر آنها شامل خبر و فیلم کوتاه و تومیسه و رعایت اصول بهداشتی و روشهای پیشگیری و درمان درباره کروناست، آنچه نصیب شما می شود اشتغال ذهنی بیشتر با کرونا و تداوم این موضوع در ذهن شماست که در نهایت تبدیل به "افکار فاجعه آمیز" درباره آن می شود. پس لطفاً دقت کنید که با چه کسی و درباره چه چیزی در حال گفتگو هستید.

۱۲. به یاد داشته باشیم که با یاد خداوند دل ها آرام میشود؛ با تمام قلب متوجه او و عظمتش، علم و آگاهی اش، و حاضر و ناظر بودنش باشیم.



واحد ایاب و ذهاب

- برقراری سرویس جهت رفاه حال و استفاده رزیدنت ها ، پزشکان و کارآموزان علی رغم تعطیلی دانشگاهها از مجتمع خوابگاهی کوی به تمامی بیمارستان و بالعکس
- ضد عفونی کردن خودروهای سرویس ایاب و ذهاب دانشجویی به صورت روزانه در اول وقت قبل از استفاده دانشجویان
- اطلاع رسانی در مورد تغییرات برنامه های سرویسهای ایاب و ذهاب

واحد تغذیه

- تعطیلی کلیه سلف سرویس های دانشجویی متعاقب تعطیلی دانشگاه ها
- ارائه غذا در خوابگاهها در ظروف یکبار مصرف بر طبق پروتکل وزارت خانه
- رعایت موازین بهداشتی توسط توزیع کنندگان غذا هنگام توزیع غذا
- نظارت بسیار دقیق در جهت رعایت کلیه موازین بهداشتی در فرآیند آماده سازی مواد اولیه و طبخ غذا در آشپزخانه و حضور تمام وقت و موثر و فعال کارشناس بهداشت اداره تغذیه
- گندزدایی و ضدعفونی روزانه آشپزخانه و تمام سطوح موجود در آشپزخانه توسط آب ژاول
- الزام کلیه پرسنل دخیل در امر طبخ و توزیع غذا به رعایت بهداشت فردی
- جلوگیری از کار پرسنل دارای علائم بیماری
- حذف غذاهایی که فرآیند طبخ آنها کامل نیست نظیر غذاهای سرخ کردنی، انواع کباب و جوجه کباب و غذاهای آماده نظیر سالاد الویه و همبرگر از منوی غذایی دانشجویان و جایگزین کردن آن با غذاهایی که فرآیند پخت آن ها کامل است.
- حذف سالاد از منوی غذایی و افزودن میوه به همه وعده های غذا
- هماهنگی جهت نظارت و آمار غذا در ایام تعطیل جهت دانشجویان بین الملل، خوابگاهی و مراکز استقرار پرسنل دانشگاه
- ارائه شیفت های نظارت کنترینگ تهیه غذا در ایام تعطیلات
- اطلاع رسانی جهت تغییرات برنامه غذایی و رزو غذا

واحد کتابخانه

- ضدعفونی کتابخانه های دانشجویی و سالن های مطالعه خوابگاهها
- آموزش و اطلاع رسانی لازم در زمینه پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا به مراجعین و دانشجویان در کتابخانه ها و سالن های مطالعه.
- لغو مراحل تسویه حساب دانشجویان از کلیه کتابخانه ها و انجام این فرایند در اداره کتابخانه های دفتر مرکزی
- پلمپ کردن کتابخانه های دانشجویی و سالن های مطالعه، با همه گیر شدن ویروس کرونا ، در تاریخ ۱۷/۱۲/۱۳۹۸ که تا اطلاع ثانوی و اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیصلاح ادامه خواهد داشت.
- اطلاع رسانی کلیه امور انجام شده در سایت معاونت

امور رفاهی

- انجام امور اداری دفتر حتی الامکان بطور الکترونیکی و از طریق تلفن
- کم کردن لزوم حضور فیزیکی دانشجویان از طریق ارسال فرمهای میزان بدهی از طریق واتس آپ
- شورای منفی
- تشکیل کمیته مقابله با کرونا اقدامات فعالانه این کمیته در حیطه های آموزش، پژوهش، روابط عمومی، مالی، تحقیق و توسعه، نیروی انسانی، مدیریت
- مدیریت اقدامات داوطلبانه این کمیته و در اختیار قرار دادن امکانات مورد نیاز

ندایر مرکز بهداشت و درمان دانشجویان

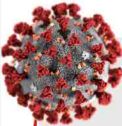
- ایجاد کشیک های ۲۴ ساعته پزشک و پرستار در درمانگاه کوی دانشگاه علوم پزشکی تهران
- ارائه خدمات درمانی در درمانگاه کوی با حداقل امکانات و تجهیزات پزشکی مورد نیاز جهت پیشگیری از بیماری کرونا (الکل-ماسک -دستکش و ...)
- بازدید از محیط خوابگاه ها، فضای بیرون خوابگاه توسط کارشناسان بهداشت مرکز بهداشت
- ارسال آمار روزانه مراجعین از درمانگاه کوی به ریاست مرکز بهداشت و معاونت دانشجویی
- ارائه خدمات درمانی روتین روزانه در درمانگاه کوی (سرماخوردگی، مسمومیت، ...)
- برگزاری جلسه آموزشی برای پرسنل خدمات و کارکنان خوابگاه کوی در مورد روش های پیشگیری از بیماری کرونا توسط کارشناسان بهداشت
- تهیه و ارائه گزارش بازدید های انجام شده به ریاست مرکز بهداشت
- آموزش و بررسی عملکرد روزانه پرسنل خدمات در مورد روش های پیشگیری و رعایت اصول بهداشتی روزانه توسط کارشناسان بهداشت مرکز بهداشت
- در خواست وسایل و تجهیزات مورد نیاز جهت پیشگیری از بیماری در درمانگاه کوی
- بازدید بهداشتی کارشناسان بهداشت از آبدارخانه ها و واحدهای مربوط و آموزش نحوه استفاده از مواد شوینده و ضدعفونی کننده به پرسنل خدمات در گندزدایی محیط برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا

ندایر مدیریت امور خوابگاه ها

- غیر فعال کردن سامانه ثبت اثر انگشت حضور و غیاب دانشجویان و کارکنان
- تهیه اطلاعیه های لازم در خصوص شیوع ویروس کرونا و نصب در تمامی خوابگاه ها
- پخش اطلاعیه راه های پیشگیری از ویروس کرونا در تلویزیون شهری مجتمع کوی دختران و پسران
- تهیه دستکش سمپاش برای ضد عفونی کردن خوابگاه ها
- ضد عفونی کردن تمامی محل های عمومی خوابگاه ها با محلول های ضد عفونی کننده به صورت روزانه
- تهیه و تحویل ماسک و مواد ضدعفونی کننده به خوابگاهها
- ضد عفونی کلیه طبقات خوابگاه های محل اسکان دانشجویان
- فعال گذاشتن اکثر خوابگاه ها به دلیل عدم جابجایی دانشجویان کشیک و اسکان در اتاق های سایر دانشجویان
- برگزاری کلاس آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا برای تمامی پرسنل خوابگاه ها
- ایجاد کشیک ۲۴ ساعته در خوابگاه های فعال جهت ارائه خدمات به دانشجویان
- تعطیل کردن صنوف فعال در خوابگاه های دانشجویی
- جلوگیری از فعالیت پرسنلی که دارای علائم مشکوک به بیماری کرونا هستند
- بازدید روزانه از تمامی اماکن عمومی خوابگاه ها جهت نظارت بیشتر به مسائل بهداشتی
- قراردادن محلول ضدعفونی در ورودی خوابگاه ها
- ارسال آمار روزانه ساکنین خوابگاه ها به معاونت دانشجویی فرهنگی

ندایر مدیریت تربیت بدنی

- تعطیلی کلیه واحدهای آموزش درسی تربیت بدنی
- تعطیلی کلیه کلاس های فوق برنامه ورزشی (کوهگشت، دوچرخه سواری ، زنگ نشاط و سلامت و ...)
- تعطیلی کلیه تمرینات و مسابقات ورزشی دانشجویان/ کارکنان و اعضای هیئت علمی دانشگاه
- ضد عفونی کردن اماکن و فضاهای ورزشی به صورت مرتب و مداوم
- آموزش اولیه در خصوص مقابله با ویروس کرونا به پرسنل و سرپرستان اماکن و فضاهای ورزشی
- همکاری با واحدهای مرتبط در حوزه معاونت دانشجویی فرهنگی (ستاد دانشجویی مبارزه با ویروس کرونا)
- تغییر کاربری بخشی از ساختمان اداری مجموعه ورشی شهید چمران جهت قرنطینه افراد مبتلا به ویروس کرونا
- تنظیم لیست کشیک پرسنل تربیت بدنی در ایام تعطیلات نوروز جهت کمک و پیشبرد برنامه های ستاد مرکزی دانشگاه در رابطه با مقابله با ویروس کرونا
- قرار دادن آموزش حرکات ورزشی جهت فعالیت های ورزشی و بدنی در منزل در ایام مقابله با ویروس کرونا در کانال ورزش دانشگاه



با توجه به شرایط موجود، مسائل متعددی وجود دارند که می‌توانند باعث بروز و ایجاد تنش و اضطراب در ارائه‌دهندگان خدمات در بیمارستان‌ها شوند که می‌توان به نگرانی از ابتلا به ویروس کرونا، سرایت بیماری به خانواده و دیگران، کمبود بعضی امکانات مورد نیاز، حجم کاری زیاد و دریافت خبرهای اضطراب‌آور اشاره کرد. دیدن رنج بیمارانی که با تمام تلاش‌ها موفق به نجات آنها نمی‌شویم می‌تواند بسیار مخرب باشد. در این شرایط علاوه بر اضطراب‌های طبیعی ناشی از بحران، خود فرد نیز دچار اضطراب و استرس بیش از حد و آسیب‌زا می‌گردد که می‌تواند باعث تضعیف سلامتی و سیستم دفاعی بدن شده و منجر به بروز رفتارهای ناکارآمد و تشدید مشکلات فردی و تیمی گردد و سطح کیفیت خدمات دهی به بیماران را پایین آورد.

بر این اساس مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی تهران در جهت مدیریت بهتر استرس و اضطراب‌های آسیب‌زا و تقویت تاب‌آوری و کارآمدی در ارائه‌دهندگان خدمات و کادر بیمارستانی و دانشگاهی، آماده ارائه خدماتی ویژه می‌باشد. که می‌توان به در دسترس بودن تیم تخصصی جهت ارائه خدمات مشاوره تلفنی بطور شبانه‌روزی و ۲۴ ساعته از طریق خط‌های ۸۸۹۹۶۵۶۹ به کارورزان، دستیاران و دانشجویان سال آخر که در بیمارستان‌ها در حال خدمات‌رسانی هستند و ارائه خدمات مشاوره‌ای و درمانی بطور حضوری در مرکز مشاوره دانشگاه و ارائه مطالب آموزشی روانشناختی و کلیپ‌های مرتبط با سلامت روان و نیازهای موجود در کانال و سایت معاونت دانشجویی اشاره کرد.



ملاحظات ورزشی مقابله با کرونا

آیا فعالیت فیزیکی بر سیستم ایمنی و احتمال ابتلا به بیماری‌های تنفسی ویروسی اثر می‌گذارد؟

• در بین بررسی انجام فعالیت‌های ورزشی با شدت‌های مختلف، مطالعات نشان داده است که فعالیت فیزیکی با شدت متوسط اثرات مثبتی بر پاسخ‌های سیستم ایمنی در برابر عفونت‌های تنفسی ویروسی دارد. افزایش نوتروفیل‌ها و سلول‌های کشنده طبیعی، افزایش ایمنوگلوبولین آدرینزیک و بزاق‌های این ایمنی و کاهش التهاب می‌باشد.

• در بین افرادی که در زندگی روزمره، سطوح متوسط فعالیت فیزیکی را انجام می‌دهند، ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش در عفونت‌های تنفسی فوقانی گزارش شده است.

• متخصصین پزشکی ورزشی یک رابطه به شکل حرف‌ز میان فعالیت فیزیکی و عفونت‌های تنفسی ویروسی را نشان داده‌اند.

در حالیکه ورزش با شدت متوسط باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود، ورزش با شدت بالا و طولانی مدت باعث تضعیف سیستم ایمنی تا چند ساعت پس از ورزش و افزایش خطر عفونت می‌شود.

ملاحظات ورزشی مقابله با کرونا

آیا در زمان اپیدمی، ورزش برای افراد سالم و بی‌علامت مفید است؟ احتیاطات صحیح چیست؟

• ورزش با شدت متوسط در افراد بدون علامت سودمند است. فعالیت ورزشی باید در محیط اختصاصی، محیط روباز، منزل و حتما دور از جمعیت، با اجتناب از تماس با سطوح (وسایل ورزشی بوستان‌ها، صندلی پارک‌ها و...) و رعایت فاصله ۱-۲ متر از دیگران انجام شود. این برنامه ورزشی باید شامل ترکیب ورزش هوازی، قدرتی، کششی و تعادلی باشد.

• ورزش شدید در باشگاه‌ها و سالنهای ورزشی شلوغ و فضای بسته در این روزها دارای مضراتی بیشتر از فواید آن است و این روزها باید پرهیز شود.

ملاحظات ورزشی مقابله با کرونا

ورزش در افراد دارای علائم سرماخوردگی با چه ملاحظاتی همراه است؟

• در این مورد «قانون گردن» صدق می‌کند. اگر علائم و نشانه‌های بیمار محدود به بالای گردن بود (عطسه، آبریزش و با گلودرد) از بیمار خواسته می‌شود دوی نرم و ملایم را بمدت ۱۰ دقیقه انجام دهد. اگر افزایش علائم داشت، باید از فعالیت فیزیکی تا بهبودی کامل منع شود و اگر تغییری در علائم نداشت مجاز به انجام فعالیت ورزشی سبک تا متوسط می‌باشد.

• اگر علائم پایین‌تر از گردن (تب، درد عضلانی، لرز، علائم گوارشی) می‌باشد انجام فعالیت فیزیکی تا بهبودی کامل ممنوع است.

ملاحظات تغذیه‌ای مقابله با کرونا

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد. عامل ابتلا به این ویروس بیماری‌های زمینه‌ای مثل دیابت و بیماری‌های ریوی، بیمارهای قلبی، سوءتغذیه و نداشتن تغذیه صحیح است. کمبود دریافت غذایی و کمبود ویتامین‌هایی مثل ویتامین C و A و D و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.

• هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب‌لیموتروش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.
 • از هویج و کدوخلوایی و شلغم و لپو در غذاهای روزانه استفاده شود.
 • مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می‌شود.
 • از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود.
 • استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است.
 • کمبود ریز مغذی‌هایی مثل آهن و روی هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند. از منابع غذایی این ۲ ریز مغذی مثل حبوبات بعنوان جایگزین مناسب گوشت، شیر و لبنیات و سبزی‌های برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.
 • از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو، کباب‌هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری شود.
 • از خوردن غذا و مایعات در مکان‌هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری شود.
 • در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب‌لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.

• از جوانه‌ها گندم، ماش و شنبدر در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.
 • از میوه‌های حاوی آنتی‌اکسیدان فصل مثل انار، پرتقال‌های تو سرخ، گریپ‌فروت و ... استفاده کنید.
 • روزانه از جوشانده آویشن و پونه کوهی برای تقویت سیستم ایمنی استفاده کنید.
 • بخاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی‌ها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها از جمله ویروس کرونا دارد.

ملاحظات بهداشتی مقابله با کرونا

مرتباً دستان خود را با الکل ضد عفونی کنید یا آنها را با آب و صابون بشویید.
 چرا؟ شستن دستان خود با آب و صابون یا استفاده از الکل باعث از بین رفتن ویروس‌هایی می‌شود که ممکن است روی دست شما باشد.

• حداقل ۱ متر فاصله بین خود و هر کس که سرفه می‌کند یا عطسه می‌کند، را رعایت کنید.
 چرا؟ هنگامی که فردی سرفه یا عطسه می‌کند، قطرات مایع کوچکی را از بینی یا دهان خود به اطراف پراکنده می‌کند که ممکن است حاوی ویروس باشد. اگر خیلی به فردی که سرفه یا عطسه می‌کند، نزدیک هستید، در صورت سرفه فرد مبتلا، ممکن است قطرات حاوی ویروس COVID-19 را تنفس کنید. در این صورت بینی و دهان خود را ببندید و به سرعت مکان را ترک کنید.

• از لمس چشم، بینی و دهان خودداری کنید
 چرا؟ دست‌ها بسیاری از سطوح را لمس می‌کنند و می‌توانند ویروس‌ها را جذب کنند. پس از آلوده شدن، دست‌ها می‌توانند ویروس را به چشم، بینی یا دهان منتقل کنند و ویروس می‌تواند وارد بدن شما شود و شما را بیمار کند.
 بهداشت تنفسی را تمرین کنید

• اطمینان حاصل کنید که شما و اطرافیان، بهداشت تنفسی خوبی را رعایت می‌کنید.
 این به معنای پوشاندن دهان و بینی شما با آرنج خم شده یا دستمال هنگام سرفه یا عطسه است. سپس بلافاصله دستمال مورد استفاده را در سطلی ایمن، دور بریزید.
 چرا؟ قطره‌ها، ویروس‌ها را گسترش می‌دهند. با رعایت بهداشت مناسب تنفسی، از اطرافیان خود در برابر ویروس‌هایی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و COVID-19 محافظت می‌کنید.

• اگر تب، سرفه و مشکل در تنفس دارید، سریعاً به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید
 اگر احساس کسالت داشتید، در خانه بمانید. اگر تب، سرفه و مشکل در تنفس دارید، با پزشک معالج تماس بگیرید و دستورالعمل‌های او را دنبال کنید.

چرا؟ مقامات ملی و محلی بیشترین اطلاعات را در مورد وضعیت بیماری در منطقه شما خواهند داشت. تماس قبل از مراجعه، به ارائه‌دهنده خدمات درمانی شما اجازه می‌دهد تا شما را به سرعت به مراکز درمانی صحیح هدایت کند. این امر همچنین از شما محافظت می‌کند و به جلوگیری از شیوع ویروس‌ها و سایر عفونت‌ها کمک می‌کند.

• و از توصیه‌های ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی خود پیروی کنید
 از آخرین تحولات مربوط به COVID-19 آگاه باشید. از توصیه‌هایی که ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی به شما ارائه داده است در مورد نحوه محافظت از خود و دیگران از COVID-19 پیروی کنید.
 چرا؟ مقامات ملی و محلی بیشترین اطلاعات را در مورد پخش COVID-19 در منطقه شما دارند. آنها بهترین وجه توصیه‌هایی که مردم منطقه شما باید برای محافظت از نیاز دارند را به شما ارائه می‌کنند.



دسترسی به معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه در فضای مجازی

vsca.tums.ac.ir

وبسایت معاونت دانشجویی فرهنگی

کانال تلگرام مفدا علوم پزشکی تهران (روابط عمومی معاونت دانشجویی فرهنگی) https://t.me/vsca_pr

صفحه اینستاگرام معاونت دانشجویی فرهنگی <http://instagram.com/vsca.tums>



