

ما پاسخگوی سوالات مردم در طول شبانه‌روز هستیم و تلاش می‌کنیم مردم را با علایم کرونا و پیشگیری آشنا و حتی با تشخیص سرپایی به مردم کمک کنیم و سهمی در کاهش استرس و اضطراب حاکم بر جامعه داشته باشیم.

●●● شرایط در این چند روز گذشته چطور بوده است؟

اگر بخواهیم واقع‌گرایانه به موضوع نگاه کنیم شرایط زیاد مطلوب نیست و شاید هنوز در بحث اطلاع‌رسانی و ساماندهی به شرایط ایده‌آل نرسیده‌ایم، زیرا در حال حاضر چند ارگان و سازمان به صورت موازی در بحث کرونا ورود پیدا کرده‌اند و ۴۰۳۰ در کنار ۱۹۰ تعزیرات و ۱۳۵ مشغول به فعالیت است، اما به ندرت پیش می‌آید که وظایف این ارگان‌ها و سازمان‌ها با هم تلاقی پیدا می‌کند و مردم پاسخ درستی از این مجموعه‌ها نمی‌گیرند؛ این سبب می‌شود به مراجع دیگر مراجعه کنند و به این طریق استرس شان افزایش پیدا می‌کند.

●●● تماس‌ها بیشتر در چه حوزه‌ای است؟

روزهای اولی که این بیماری اپیدمی شده بود، سوالات مردم بیشتر درباره چگونگی رعایت بهداشت، شستن دست‌ها، استفاده از ماسک و الکل بود، اما در حال حاضر از این مرحله عبور کرده‌ایم زیرا بیشتر مردم نکات بهداشتی را رعایت می‌کنند و مشکلی با این موضوع ندارند، اما اکنون سوال‌های مردم وارد فاز دیگری شده است و آن هم نگرانی از وجود دارو برای این بیماری است. شاید کمتر تماسی با این سامانه وجود داشته باشد که سوالی در مورد دارو یا واکسن کرونا پرسیده نشود و علت آن نیز اطلاعات اشتباهی است که گاهی رسانه ملی یا فضای مجازی در اختیار مردم قرار می‌دهند. بخش اخباری درباره کشف داروی این بیماری مردم را کمی گمراه می‌کند، زیرا تاکنون به‌طور قطع داروی مشخصی برای این بیماری کشف نشده است و در حال حاضر درمان قطعی ندارد. موثرترین راه این است که پیشگیری کنیم.

●●● سوالی که مردم زیاد می‌پرسند، چیست؟

اینکه این بیماری چه زمانی از بین می‌رود؟ اما پاسخ این سوال نیز واقعا مشخص نیست، زیرا مشکلی که دنیا در برابر کرونا دارد ناشناخته بودن آن است و تنها راه از بین بردن آن هم بسیج همگانی مردم و تشکیل زنجیره انسانی برای پیشگیری از کروناست تا این ویروس میزبانی نداشته باشد و از بین برود؛ این مهم وقتی رخ خواهد داد که همه مردم رعایت کنند و بحث قرنطینه خانگی اتفاق بیفتد، اما در برخی موارد اطلاعات مردم کم است. چند روز پیش زنی از یکی از روستاهای یکی از بخش‌های مازندران تماس گرفت و با لهجه مازندرانی گفت که چوپان است و به‌تازگی از وجود یک بیماری در کشور مطلع شده است. او می‌گفت نمی‌تواند گوسفندان را به چرا نبرد، زیرا هیچ کمک‌حالی ندارد و نمی‌تواند آنها را در آغل نیز نگهداری کند. از من کمک می‌خواست و می‌پرسید چه کاری باید انجام دهد؟ واقعا نمی‌توانستم به آن زن بگویم در خانه بماند و تنها با او درباره رعایت کامل نکات بهداشتی صحبت کردم و از او خواستم در تمام مدتی که گوسفندان را به چرایم برد، هر چند ساعت یکبار دست‌هایش را بشوید و از تماس دست‌ها قبل از شستن، با صورتش خودداری و فاصله‌اش را نیز با دیگران حفظ کند.

●●● در حال حاضر وضع درمان چگونه است؟

درمان کرونا در حال حاضر درمان حمایتی است، زیرا این بیماری یک مورد عفونی است و باید از داروهایی که در رفع عفونت نقش دارند، استفاده شود. گاهی داروهای مالاریا و ایدز نیز در موارد حاد به کار گرفته می‌شود. در کنار آن از تب‌برها و مایعات نیز استفاده می‌شود و می‌توان گفت درمان مبتنی بر شواهد است. این شرایط در همه دنیا حاکم است و مختص کشور ما نیست، هنوز در هیچ جای جهان دارویی که کرونا را به‌طور حتم از بین ببرد پیدا نشده و بهتر است مردم به اخبار جعلی درباره کشف داروی کووید ۱۹ توجهی نکنند و این را در نظر بگیرند که پیشگیری در حال حاضر تنها راه مبارزه با این بیماری است و بهترین راه این است که با قرنطینه از شیوع آن جلوگیری کنند. آنچه اهمیت دارد این است که این روزها باید انسانیت را با هم تمرین کنیم، زیرا ممکن است این بیماری در افراد با علایم کم بروز و خاتمه پیدا کند، ولی مصیبت وقتی است که افرادی که دچار بیماری زمینه‌ای هستند و مقاومت بدنشان کم است به این ویروس مبتلا شوند.

●●● مهم‌ترین توصیه‌ای که این روزها به مردم می‌کنید، چیست؟

در خانه بمانیم و همه نکات بهداشتی را رعایت کنیم تا آرامش به ما برگردد. اینکه برخی فکر می‌کنند نزدیک سال نو است و می‌توانند با ماسک و دستکش به بازار و مراکز فروش بروند، اشتباه است. وقتی آرامش به ما برمی‌گردد که همه در کنار هم باشیم، زیرا شرایط برای همه یکسان است. نکته اینجاست که برخی از کارشناسان با توجه به دوره کمون این بیماری پیش‌بینی می‌کنند هفته اول فروردین ماه دوره پیک این بیماری دوباره رخ خواهد داد و به همین دلیل به مردم توصیه اکید می‌کنیم که اگر دوستان، خویشاوندان و نزدیکان خود را دوست دارند، دور دید و بازدیدهای عید را خط بکنند و آمسال با تلفن از حال یکدیگر باخبر شوند تا پس از گذراندن این دوره شاهد اخبار نابودی این ویروس باشیم.

●●● بر چه اساسی می‌گویند فروردین ماه دوره پیک کرونا در کشور است؟

اکولوژیست‌ها براساس شیوه بروز هر بیماری تخمینی می‌زنند و طبق آمارها و رشد ابتلا و سرعت آن فرمولی تعریف می‌کنند که براساس آن میزان ابتلا مشخص می‌شود. در اواسط اسفندماه یک دوره پیک بیماری داشتیم و از آنجا که ۱۴ روز دوره این بیماری طول می‌کشد، می‌توان تخمین زد که در هفته اول فروردین ماه دوره کمون به پایان برسد و دوباره بیماری خود را نشان دهد، به همین دلیل توصیه می‌شود از دید و بازدیدهای عید در نوروز امسال صرف نظر شود.

●●● فضای مجازی و اخباری که گاهی از منابع غیررسمی منتشر می‌شود نقش مهمی در گمراهی مردم دارد. در این باره چه توصیه‌ای می‌کنید؟

گاهی اطلاعات نادرست می‌تواند تا مرگ افراد پیش برود و مهم این است که اخبار از مراجع رسمی پیگیری شود. اگر سوالی درباره کرونا دارید، می‌توانید با سامانه ۴۰۳۰ یا ۱۹۰ مطرح کنید. از خانه بیرون نروید، مگر آنکه کاملا ضرورت داشته باشد. نکته‌ای که باید در اینجا به آن اشاره کرد این است که در فصل زمستان هستیم و در این فصل آلرژی و حساسیت فصلی در بین مردم زیاد است؛ همین موضوع سبب می‌شود مردم برخی علایم حساسیت را با کرونا اشتباه بگیرند و به این طریق اضطراب و استرس شان بالاتر می‌رود. بهتر است با آرامش در خانه بمانیم و سرگرمی‌های مفیدی مانند کتاب، فیلم و بازی در نظر بگیریم تا روزهای بهتری را سپری کنیم.

●●● آنچه این روزها مهم‌تر از سایر موارد به نظر می‌رسد، چیست؟

تجهیزات کادر درمان باید این روزها تأمین شود تا سیستم درمانی به دلیل تجمع بیمار بلاک نشود. خط سیری که کادر درمان پیش‌بینی می‌کند این است که تا فروردین ماه سیر ابتلا ثابت بماند و این موضوع تنها با قرنطینه خانگی به نتیجه خواهد رسید.

●●● کار در کنار جمعیت هلال احمر چقدر در روحیه شما موثر است؟

از سال ۱۳۸۷ در کنار جمعیت هلال احمر بوده‌ام و این همکاری باعث آرامش می‌شود. یک سال است پیام‌آور بهداشت هستم و در حال حاضر در کنار هلال احمر استان فارس در بحث اندازه‌گیری تب در ابنیه‌های تاریخی و میدان‌های اصلی شهر مشغول به کار هستم و امیدوارم بتوانیم در بحث کرونا در کنار مردم باشیم. □



هلال احمری‌ها در سامانه ۴۰۳۰ به سوالات کرونایی مردم پاسخ می‌دهند

هلال احمر پیش از ورود کرونا به کشور آموزش را آغاز کرد

← قنواتی: پاسخگوی سوالات مردم در طول شبانه‌روز هستیم و تلاش می‌کنیم مردم را با علایم کرونا و پیشگیری آشنا و حتی با تشخیص سرپایی به مردم کمک کنیم تا سهمی در کاهش استرس و اضطراب حاکم بر جامعه داشته باشیم

✍️ [ملیحه محمودخواه] جمعیت هلال احمر پیش از آنکه کرونا در کشور فراگیر شود، بحث پیشگیری و آموزش درباره شناخت و راه‌های جلوگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ را آغاز کرد و راه‌اندازی سایت corona.ir در همین راستا بود. معرفی پزشکان و داوطلبان متخصص به سامانه ۴۰۳۰ برای افزایش آگاهی مردم از دیگر اقدامات این جمعیت است. یکی از این داوطلبان شیرین قنواتی، متخصص آموزش پزشکی است. او که مدتی است در سامانه ۴۰۳۰ به سوالات مردم درباره کرونا پاسخ می‌دهد با «شهروند» درباره رعایت نکات ایمنی به گفت‌وگو نشست.

●●● چه شد که تصمیم گرفتید وارد موضوع کرونا شوید؟

هلال احمر طوری افراد را آموزش می‌دهد که نسبت به اتفاقاتی که مردم را درگیر می‌کند بی‌تفاوت نباشند. اگر جایی رنج و سختی وجود دارد، آنها خودشان برای کمک داوطلب می‌شوند و این یعنی انسان دوستی که در هلال احمر خودبه‌خود فرا می‌گیرند. سال‌ها با این جمعیت کار کرده‌ام و فکر می‌کنم تنها جایی است که توانسته‌ام راه کمک به دیگران را در آن به راحتی طی کنم. وقتی تازه علایم کرونا در کشور دیده شد بسیار مضطرب و نگران شده بودم، زیرا می‌دیدم مردم به شدت نگران هستند و گاهی همین استرسی که دارند، سبب می‌شود به هر مرجعی برای پیدا کردن راه پیشگیری و درمان مراجعه کنند. گرفتن اطلاعات از مراکز غیرمعتبر و گم شدن در فضای مجازی سبب می‌شود آنها نتوانند به درستی کرونا را بشناسند و برای جلوگیری از آن تصمیم‌گیری کنند. در ابتدا نیز وقتی هنوز هیچ مرجعی برای اطلاع‌رسانی ساماندهی نشده بود به جمعیت هلال احمر شیراز مراجعه و اعلام کردم که می‌توانم در حد خودم در بحث پیشگیری پیش قدم باشم. بعد از آن، ابتدا در سایت corona.ir حضور پیدا کردم و در کنار دیگر کارشناسان به سوالاتی که مردم داشتند پاسخ می‌دادم. کمی بعد نیز به ما اعلام کردند که سامانه ۴۰۳۰

راه‌اندازی شده است و به جمع کارشناسان در این سامانه اضافه شدم تا بتوانم با راهنمایی مردم سهم کوچکی در کاهش استرس و افزایش آگاهی آنها درباره کرونا داشته باشم.

●●● در این سامانه چه فعالیتی دارید و روزانه به چند تماس پاسخ می‌دهید؟

باید قبل از پاسخ به این سوال بگویم که مردم بیشتر از آنکه خودشان با کرونا درگیر شده باشند نگران هستند و استرس دارند و بیشتر تماس‌ها با سامانه ۴۰۳۰ نشان از استرس و نگرانی زیاد مردم دارد. براساس ساعتی که به مسئولان سامانه اعلام می‌کنیم تماس‌ها به ما مراجع می‌شود و از روزی یک تا هشت ساعت تماس‌ها پاسخ داده می‌شود و گاهی در روز به بیش از ۳۰۰ تماس تلفنی پاسخ می‌دهیم. در این سامانه بیش از ۳۶۴ پزشک و پیراپزشک حضور دارند و به صورت شبانه‌روزی آمادگی دارند به سوالات مردم پاسخ دهند. این سامانه را در واقع وزارت بهداشت راه‌اندازی کرده است که ارگان‌هایی مانند هلال احمر با معرفی داوطلبانی که اعلام آمادگی کرده بودند با آن همکاری دارند.

●●● کار شما در این سامانه چگونه است؟

مردم بیشتر از آنکه خودشان با کرونا درگیر شده باشند، نگران هستند و استرس دارند و بیشتر تماس‌ها با سامانه ۴۰۳۰، نشان از استرس و نگرانی زیاد مردم دارد. براساس ساعتی که به مسئولان سامانه اعلام می‌کنیم، تماس‌ها به ما مراجع می‌شود. از روزی یک تا هشت ساعت تماس‌ها پاسخ داده می‌شود و گاهی در روز به بیش از ۳۰۰ تماس تلفنی پاسخ می‌دهیم. در این سامانه بیش از ۳۶۴ پزشک و پیراپزشک حضور دارند و به صورت شبانه‌روزی آمادگی دارند به سوالات مردم پاسخ دهند. این سامانه را در واقع وزارت بهداشت راه‌اندازی کرده است که ارگان‌هایی مانند هلال احمر با معرفی داوطلبانی که اعلام آمادگی کرده بودند با آن همکاری دارند.

صحبت کردن با یک دوست مورد اعتماد، تمرین‌های تن‌آرامی، نوشتن، گوش دادن به موسیقی، دیدن فیلم، کتاب خواندن، همگی می‌توانند به تعادل روانی شما کمک کنند.

از هر فرصتی برای رسیدن به آرامش استفاده کنید مثلاً خواب، ورزش و فعالیت جسمی مناسب داشته باشید و با دوستان و آشنایان از طریق ایمیل یا تلفن یا فضای مجازی در تماس باشید مطالعه کنید، به موسیقی گوش کنید. می‌توانید با اعضای خانواده درد و دل کنید.

شایعات نگران‌کننده‌ای در رابطه با ویروس کرونا وجود دارد که می‌تواند زمینه‌ساز استرس در میان برخی افراد شود. از آنجا که بسیاری از بیماری‌ها ریشه در اضطراب و استرس دارند، می‌توان با آرامش روانی، برخی از مشکلات جسمی را نیز کنترل کرد.

چگونه در بحران کرونا گرفتار استرس نشویم؟

به یاد بیاوریم که چگونه تجربیات قبلی موفق زندگی مان می‌توانند برای حل مشکلات کنونی کمک کنند و با کمک آنها احساسات و هیجانات خودمان را در وقایع ناخواسته به خوبی کنترل کنیم.

به حرف افراد یا منابع خبری گوش دهید که قابل اعتماد هستند. برای مثال سایت آموزشی کرونا (Corona.ir) مطالب آموزشی صحیح را در دسترس شما قرار داده است.

در مواجهه با افراد نگران از عبارات روانشناختی که علاقه و همدلی را منتقل می‌کند، استفاده کنید، عبارات‌های همچون من نگرانی‌های شما را می‌فهمم. حق دارید (غمگین، عصبانی باشید...)، می‌شنوم آنچه می‌گویید و فهمیدم که نگران هستی.

اطلاعات کافی در مورد بیماری به دست بیاورید و خودتان را در برابر آن محافظت کنید. هر چه میزان آگاهی و کسب اطلاعات بالا برود، میزان اضطراب و نگرانی کاهش می‌یابد.

علائم استرس را بشناسیم. مشکل در خوابیدن و استراحت کردن، گریه کردن بسیار، اضطراب بیش از حد و تمایل به تنها ماندن از جمله این علائم به شمار می‌آید.