



الکول و ادویه آرامبخش خود داری تمایز، زیرا این مواد باعث مشکلات در تداوی و وقایه ویروس میشود.

- اگر به ویروس کرونا مصاب شده اید و یا احساس خوب ندارید با کارمندان صحتی، کارمندان اجتماعی و یا با اشخاص دیگر که مورد اعتماد شما باشند (بزرگان دینی و یا اجتماعی) صحبت نمایید.
- در جستجوی حقایق در مورد خطرات و تدابیر احتیاطی باشید و از منابع معتبر استفاده نمایید.
- شنیدن اخبار نارام کننده را در فامیل کاهش دهید و این کار باعث کم شدن دست پاچگی بیش از حد در مورد کرونا میشود.
- در چنین شرایط از روش هایی استفاده نمایید که در گذشته در حالات مشابه این وضعیت استفاده میکردید و برای تان سودمند واقع شده بود.
- رفع نواقص معلولیت های حسی برای کاهش نگرانی ها آن بسیار کمک کننده است مانند استفاده از عینک و وسایل شنوایی.

- موانع محیطی مانند: عدم دسترسی به اطلاعات به افرادی که ناتوانی در ارتباطات داشته باشند، عدم دسترسی به تسهیلات صحتی همچنان موانع به اثر مشکلات در سیستم حمل و نقل عامه.
- موانع سازمانی: مثل ناداری در پرداخت هزینه های مراقبت های صحتی برای دسترسی به خدمات.
- موانع نگرشی: پیشداوری ها، بدبینی و تبعیض در برابر افراد معلول و باور به اینکه افراد معلول نمیتوانند در پاسخدهی به شیوع بیماری نقش داشته یا تصمیم خود را بگیرند.

برای کمک به افراد دارای معلولیت باید موانع متذکره توسط خانواده و جامعه برطرف و همه ضروریات لازم آنها تهیه گردد.

راه های مقابله با فشار روانی در جریان شیوع کرونا

- در جریان بحران ها نگرانی، غمگینی، ترس و عصبانیت عکس العمل های نورمال میباشد.
- با اشخاص مورد اعتماد خویش صحبت نمایید با دوستان و اعضای فامیل ارتباط داشته باشید.
- اگر در خانه ماندن ضرور باشد رفتار سالم (نماز خواندن، تلاوت، تغذیه منظم، خواب کافی، ورزش، خواندن کتاب/مجله، کاهش دیدن تصاویر ترسناک، کاهش شنیدن شایعات و داشتن تماس منظم با دوستان) را اختیار نمایید. با استفاده از تماس های تلفونی و یا انترنت با دوستان تان در تماس باشید.
- در جریان بحران کرونا از استفاده تنباکو، چرس،

- نحوه استفاده آن به شکل مؤدبانه، واضح و مختصر برای شان بیان شود.
- افراد سالمند ممکن ندانند که چگونه از خدمات مشاوره آنلاین یا رهنمایی و مراقبت های صحتی استفاده نمایند، در مورد جزئیات آن برای شان معلومات ارائه گردد.
- توزیع اجناس و خدمات از قبیل مواد وقایوی مانند: ماسک صورت و مواد ضد عفونی کننده، مواد غذایی کافی و دسترسی به حمل و نقل اضطراری میتواند سبب کاهش اضطراب در زندگی روزمره گردد.
- به افراد سالمند تمرین های بدنی ساده جهت ایجاد حفظ تحرک در داخل خانه و کاهش کسالت ارائه شود.

کمک به افراد دارای معلولیت

افراد دارای معلولیت و مراقبت کنندگان آنها با موانعی روبرو هستند که می تواند مانع دسترسی آنها به مراقبت و اطلاعات ضروری برای



کاهش خطرات در جریان شیوع کرونا گردد این موانع شامل:



کمک به سالمندان و معلولین جهت مقابله با فشار های روانی ناشی از شیوع کرونا



در مریضی های ساری تشویش و اضطراب نزد افراد معمول می باشد. وعکس العمل معمول افراد متأثر شده (مستقیم و یا

غیر مستقیم) ممکن شامل موارد ذیل باشد:

- ترس از مبتلا شدن به مرض و مردن.
- اجتناب از مراجعه به مراکز صحتی از ترس مبتلا شدن به مریضی در جریان مداوی.
- ترس از دست دادن وسایل معیشت، قادر نبودن به ادامه شغل در زمان انزوا و یا خارج شدن از خانه.
- حس ناتوانی در محافظت از نزدیکان و ترس از دست دادن عزیزان در اثر ابتلا به ویروس.
- ترس جدا شدن از فامیل، نزدیکان و مراقبت کننده گان به دلیل محدودیت ها.
- احساس نا امیدی، خستگی، تنهایی و افسردگی به دلیل انزوا و ترس از تکرار شدن تجربه شیوع امراض گذشته.

کمک به سالمندان

- افراد مسن خصوصاً آنهاييکه در تجريد قرار دارند و يا ميتلا به اختلال شناختی يا فراموشی اند ممکن است اضطراب، عصبانيت، آشفتگی، گوشه نشینی، ترس، شک بیش از حد در هنگام شیوع یا زمانی که در محدودیت قرار دارند، از خود نشان بدهند. حمایت های عاطفی توسط خانواده ها و دوستان به آنها صورت گیرد. حقایق ساده در مورد آنچه اتفاق می افتد به اشتراک گذاشته شود و اطلاعات روشن در مورد چگونگی کاهش خطر به آنان در کلمات قابل فهم به اشخاص مسن دارای فراموشی ارائه شود و هر وقت لازم باشد اطلاعات تکرار شود.
- پیشنهادات زیر بطور کلی برای افراد مسن در جامعه اعمال شود. برای افراد مسن در مراقبت های خانگی باید از اقدامات معافیتی در جهت جلوگیری از ابتلا به انتان متقابل و شیوع نگرانی های بیش از حد اطمینان حاصل شود.
- افراد مسن با توجه به دسترسی آنان به منابع محدود اطلاعاتی، سیستم معافیتی ضعیف تر بدن و همچنین میزان بالاتر مرگ و میر کرونا در افراد سالمند در برابر این بیماری آسیب پذیر تر هستند. به گروه های پر خطر یعنی افراد مسن، افرادی که وضعیت اجتماعی - اقتصادی ضعیف و یا مشکلات صحت روانی دارند، به



توجه خاص ضرورت دارند. افراد مسن دارای فراموشی ناشی از سالمندی نیاز دارند تا آنچه که با آنها اتفاق می افتد آگاه شوند و برای کاهش اضطراب و فشار های روانی شان حمایت گردند. نیاز های طبی و زندگی روزمره آنها برآورده شود.

- از دسترسی به ادویه ضروری (شکر، سرطان، امراض کلیوی وغيره) و اطمینان از کافی بودن مقدار ادویه جات اطمینان حاصل شود.
- خدمات مشاوره از راه دور در نظر گرفته شود.
- برای افراد مسن که در محدودیت گشت و گذار قرار دارند اطلاعات درست در مورد عوامل خطر و احتمال بهبودی آنها ارائه شود.

افراد مسن ممکن دسترسی محدود به برنامه های پیام رسانی داشته باشند

- برای افراد مسن اطلاعات و حقایق قابل دسترس دقیق را در مورد شیوع، پیشرفت، درمان و راهکار های مؤثر برای جلوگیری از انتان کرونا ارائه دهید.
- از رفتار های غیر علمی مانند جمع اوری دواهای گیاهی جلوگیری شود.
- بهترین راه برای تماس با افراد مسن از طریق موبایل و بازدید های شخصی منظم میباشد. خانواده و دوستان تشویق شوند تا با اقارب سالمند مرتباً تماس بگیرند.

افراد سالمند ممکن است با استفاده از وسایل محافظتی یا روشهای پیشگیری آشنا نباشند یا از استفاده آن امتناع ورزند