

## هفته ملی سلامت بانوان ایرانی گرامی باد



زنان پیشگامان و نقش آفرینان جدی و همیشگی خود مراقبتی و حفاظت از خود، اعضای خانواده و جامعه در پیشگیری از کووید ۱۹ می باشند.

### زنان پیشگامان خود مراقبتی و حفاظت از خود و اعضای خانواده در پیشگیری از کووید ۱۹

خودمراقبتی رفتاری است اکتسابی، آگاهانه و هدف دار که فرد از دانش، مهارت، و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می کند تا به طور مستقل از سلامت خود، فرزندان و خانواده مراقبت کند.

خودمراقبتی کم هزینه ترین و پرسود ترین اقدام برای ارتقاء سلامت است .

مراقبت از خود به عنوان اصلی ترین روش برای مقابله با بیماری کووید ۱۹ در تمامی کشورها بویژه در کشورهای در حال توسعه است .

در شرایط کنونی زنان در نقش مادر، همسر و فرزند در کانون خانواده و در نقش فعال اجتماعی در جامعه و بازار کار پیشگامان و نقش آفرینان جدی و همیشگی خود مراقبتی و حفاظت از خود و اعضای خانواده و جامعه در پیشگیری از کووید ۱۹ می باشند.

اگر برای شکست این ویروس جدی هستیم، باید سلامتی و حقوق زنان را، برای رفاه حال خودشان ارتقا بخشیده و از آنان محافظت کنیم تا بتوانند به پیشرفت و محافظت از سلامت دیگران ادامه دهند.

در شرایط قرنطینه و مراقبت از افراد مبتلا به کووید ۱۹ زنان مسئولیت بیشتری برای مراقبت از بیماران را به دوش می کشند . و این موضوع حجم کار خانم ها را افزایش می دهد. و آنان را در برابر آسیب های روانی و خطر آلوده شدن به ویروس قرار می دهد

معاونت بهداشتی- مدیریت سلامت خانواده، جمعیت مدارس

## هفته ملی سلامت بانوان ایرانی گرامی باد



"زنان قلب خانواده اند به سلامت قلبمان بیشتر توجه کنیم"

هفته سلامت زنان فرصت مناسبی است برای یادکردن از زنانی که جان خود را در قضا  
مقدمه مبارزه با ویروس تقدیم مردمشان کردند.

**بیاید با رعایت اصول زیر از کادر بهداشت و درمان بویژه بانوان شاغل  
در مراکز خدمات جامع سلامت و بیمارستان قدر دانی کنیم:**

- رعایت فاصله گذاری اجتماعی ( حداقل ۱,۵ متر فاصله )
- استفاده از ماسک در تجمعات و اماکن عمومی
- شستن مکرر دستها با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه
- پرهیز از سفرهای غیر ضروری و عدم حضور در اماکن عمومی
- استفاده از دستمال در زمان عطسه ، سرفه و دفع بهداشتی آن
- ضد عفونی سطوح و اشیایی که مکرر با دستها در تماس هستند
- مراجعه به پزشک در صورت وجود علائم تب ، سرفه ، گلودرد ، تنگی نفس و...
- جداسازی افراد مشکوک به بیماری کووید ۱۹ از سایر افراد خانواده و انجام قرنطینه خانگی به مدت حداقل ۱۴ روز

معاونت بهداشتی- مدیریت سلامت خانواده، جمعیت مدارس

## هفته ملی سلامت بانوان ایرانی گرامی باد



"با انتخاب سبک زندگی سالم، از سلامت خود و سایر

اعضای خانواده در برابر کرونا محافظت کنیم"

## شیوه زندگی سالم زنان و کووید ۱۹ با تاکید بر چاقی به عنوان عامل وخامت کووید ۱۹

سالم نبودن سبک زندگی، زمینه بیماری‌های متعددی مانند چاقی، دیابت، پرفشاری خون، بیماری‌های ریوی و بیماری‌های دیگری را فراهم می‌کند.

سبک زندگی جنبه‌های مختلفی دارد که از آن جمله میتوان به تغذیه، فعالیت فیزیکی، بهداشت فردی، الگوی خواب، پرهیز از مصرف دخانیات و مواد، روابط دوستانه و خانوادگی مناسب اشاره کرد.

چاقی و دیابت از مهمترین عوامل خطر ساز برای بیماران مبتلا به کووید ۱۹ هستند، چاقی (شاخص توده بدنی بالاتر از ۳۰) احتمال بستری شدن بعلت کووید ۱۹ را دو برابر می‌کند.

برای مقابله با چاقی، لازم است برنامه تغذیه و ورزش مناسب داشته باشیم.

در زمان فاصله‌گذاری اجتماعی، فعالیت بدنی از اهمیت زیادی برخوردار است. به همان اندازه که ویروس کرونا خطرناک و مرگ آفرین است، اثرات ناگوار و مخرب بی تحرکی و نشستن طولانی مدت بر سلامتی، می‌تواند منجر به عواقب ناخوشایندی مانند سکته قلبی و مغزی، دیابت، فشارخون بالا، چاقی، چربی خون بالا، کبد چرب، افسردگی، کاهش قوای عضلانی و .... گردد. ازسوی دیگر، فعالیت بدنی با شدت متوسط، ایمنی بدن را در مقابل کووید ۱۹ بالا می‌برد؛ همچنین در کاهش استرس‌های ناشی از پاندمی موثر است.

توصیه می‌شود در این روزها که در خانه به سر می‌بریم، حرکت و فعالیت را به عنوان قسمتی از برنامه روزمره خود در نظر بگیریم. از نشستن طولانی مدت و بی‌تحرکی پرهیز کنید. از سبزیجات و میوه جات با رنگ‌های متنوع در برنامه غذایی روزانه استفاده کنیم. از مصرف مواد قندی، نشاسته‌ای، چربی، شیرینی‌جات در حجم زیاد پرهیز کنیم. به میزان کافی از مواد غذایی پروتئینی مثل میوه‌جات، تخم مرغ، ماهی و انواع گوشت استفاده کنیم.

معاونت بهداشتی- مدیریت سلامت خانواده، جمعیت مدارس



## هفته ملی سلامت بانوان ایرانی گرامی باد



"به سلامت زنان در دوره همه گیری کرونا بیشتر بیندیشیم"

## سلامت باروری و زناشویی در همه گیری کووید ۱۹:

آیا می دانید تاکنون هیچ موردی از انتقال داخل رحمی ویروس کرونا از مادر به جنین (حتی در مادران مبتلا) اثبات نشده است ؟ لذا در زوجینی که علائمی از این بیماری ندارند برقراری رابطه زناشویی و اقدام به فرزندآوری بلامانع است .

در صورت نیاز جهت مشاوره و دریافت پاسخ سوالات خود در زمینه باروری و فرزندآوری می توانید با واحد بهداشتی محل سکونت خود یا با شماره تلفن ۴۰۳۰ تماس بگیرید .

تأخیر در فرزندآوری به دلایل مختلف باعث از دست رفتن فرصت های طلایی فرزندآوری و عدم دستیابی خانواده ها به تعداد فرزند دلخواه می شود .

ویروس کرونا از طریق آمیزش جنسی ( واژینال ) منتقل نمی شود .

قبل و بعد از رابطه زناشویی دستها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید . و از تماس دستهای شسته نشده با چشم ، بینی و دهان اجتناب کنید.

ویروس کرونا از طریق دهان و مدفوع قابل انتقال است . بنابراین از آمیزش جنسی مقعدی – دهانی خودداری گردد .

در صورت ابتلا یا مشکوک بودن یک نفر از زوجین به بیماری کووید ۱۹ حداقل به مدت ۱۴ روز از داشتن روابط زناشویی خودداری گردد .

پایبندی به ارزشهای دینی و مسائلی اخلاقی و خودداری از شرکای جنسی متعدد نیز مورد تاکید است .

معاونت بهداشتی- مدیریت سلامت خانواده، جمعیت و مدارس

## هفته ملی سلامت بانوان ایرانی گرامی باد



"با رعایت اقدامات احتیاطی در شرایط همه گیری کرونا

بارداری سالمی داشته باشید "

## بارداری و زایمان ایمن و سالم در همه گیری کووید ۱۹

بسیار مهم است که زنان باردار از اقدامات احتیاطی (شستشوی مکرر دستها با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ دقیقه ، زدن ماسک در تجمعات و اماکن عمومی و رعایت فاصله گذاری اجتماعی -حداقل ۱,۵ متر - ضد عفونی سطوح آلوده و...) برای محافظت از خود در برابر کووید ۱۹ استفاده کنند و علائم احتمالی (از جمله لرز، تب، سرفه یا مشکل در تنفس) را به مراکز خدمات جامع سلامت گزارش دهند.

اگرچه باید تعداد دفعات رفت و آمد برای زنان باردار کاهش یابد، اما برای داشتن بارداری سالم و کم خطر باید حداقل مراقبتهای دوره ای صورت گیرد.

اکثریت زنان باردار مبتلا شده بهبود یافته اند و احتمال مرگ و میر در آنها از جمعیت عمومی بیشتر گزارش نشده است . اگرچه میدانیم، به دلیل تغییرات جسمی و سیستم ایمنی در زنان باردار، آنها می توانند به اشکال وخیم تر برخی از عفونتهای تنفسی دچار شوند.

برای مادرائی که شرایط خطر سازی برای آنها وجود دارد (افراد مبتلا به بیماریهای مزمن تحت درمان، افرادی که دچار عوارض بارداری شده اند، مصرف کنندگان مواد) تواتر مراقبت ها بر اساس دستور العمل های سلامت مادران با حفظ شرایط فاصله فیزیکی ، و ضوابط بهداشتی ، حضور بر اساس نوبت دهی و عدم باقی ماندن در مراکز با حجم بالای مراجع ، الزامی است .

صرف بارداری نیاز به بررسی از نظر کووید نیست . زنان باردار در صورتی نیاز به انجام تست دارند که بنابر تشخیص پزشک، علائم بالینی مرتبط با کووید داشته و یا در تماس نزدیک با فرد مبتلا بوده باشند.

ابتلا به کووید ۱۹ به خودی خود اندیکاسیون سزارین در بارداری نیست. سزارین در صورتی توصیه میشود که اندیکاسیونهای آن وجود داشته باشد.

نوزادان متولد شده از مادران مبتلا/مشکوک، مشکوک تلقی می شوند و ارزیابی های لازم از آنها بعمل می آید .

زنان باردار و خانم هایی که اخیراً زایمان کرده اند از جمله آنهایی که مبتلا به کووید ۱۹ شده اند باید حتماً به معاینه های دوره ای خود ادامه دهند.

معاونت بهداشتی-مدیریت سلامت خانواده، جمعیت مدارس

## هفته ملی سلامت بانوان ایرانی گرمی باد



"شیردهی در دوره همه گیری ضامن سلامتی مادر و کودک"

### آنچه مادران باید در زمان شیردهی در شرایط همه گیری کووید ۱۹ بدانند :

تا کنون ویروس کرونا در شیر مادران مشکوک و مبتلا به کووید ۱۹ مشاهده نشده است.

شیردهی عامل انتقال بیماری کووید ۱۹ نیست.

تغذیه با شیر مادر ایده آل ترین انتخاب در زمان شیوع بیماریهاست .

در صورت ابتلا به بیماری کووید ۱۹ می توانید با رعایت نکات بهداشتی شیر خوار را با شیر خودتان تغذیه نمایید .

در صورت ابتلا به کووید ۱۹ ضرورتی ندارد قبل از هر بار شیردهی یا دوشیدن شیر ، پستانهای خود را با آب گرم و صابون شستشو دهید مگر اینکه به تازگی بر روی قفسه سینه و پستانهای خود سرفه کرده باشید.

قبل از شیر دادن دست ها را بشویید .

هنگام شیردهی از ماسک استفاده کنید.

سطوحی که کودک آن را لمس می کند را ضد عفونی کنید .

## بانوان عزیز بیاید با رعایت موارد ذیل سلامت روان خود و سایر اعضای خانواده را در شرایط همه گیری کووید ۱۹ تضمین کنید .

ایجاد محیط شاد ، آرام و به دور از استرس و اضطراب در خانه

برنامه ریزی در خصوص انجام فعالیتهای ورزشی قابل انجام در محیط خانه

برنامه ریزی در خصوص استفاده از مواد غذایی با ارزش و سالم ( متنوع و متعادل )

برنامه ریزی در خصوص استراحت و خواب کافی خود و سایر اعضای خانواده

برنامه ریزی در خصوص انجام فعالیتهای سرگرم کننده از جمله دیدن فیلم ، گوش کردن موسیقی و...

برنامه ریزی در خصوص انجام فعالیتهای هنری ، مطالعه و تشویق سایر اعضای خانواده

انجام فرائض دینی از جمله نماز و خواندن قرآن ، دعا و نیایش و تشویق سایر اعضای خانواده

پرهیز از چک کردن مداوم اخبار و اطلاعات مربوط به بیماری

برقرار کردن ارتباط با دوستان ، آشنایان و سایر اعضای خانواده از طریق تلفن ، کانالهای مجازی و...

مراقبت از خود و سایر اعضای خانواده با رعایت نکات بهداشتی ( شستن مکرر دست ها ، رعایت فاصله

گذاری ، ضدعفونی سطوح آلوده ، ماسک زدن در تجمعات و اماکن عمومی و ... )

معاونت بهداشتی-مدیریت سلامت خانواده، جمعیت و مدارس

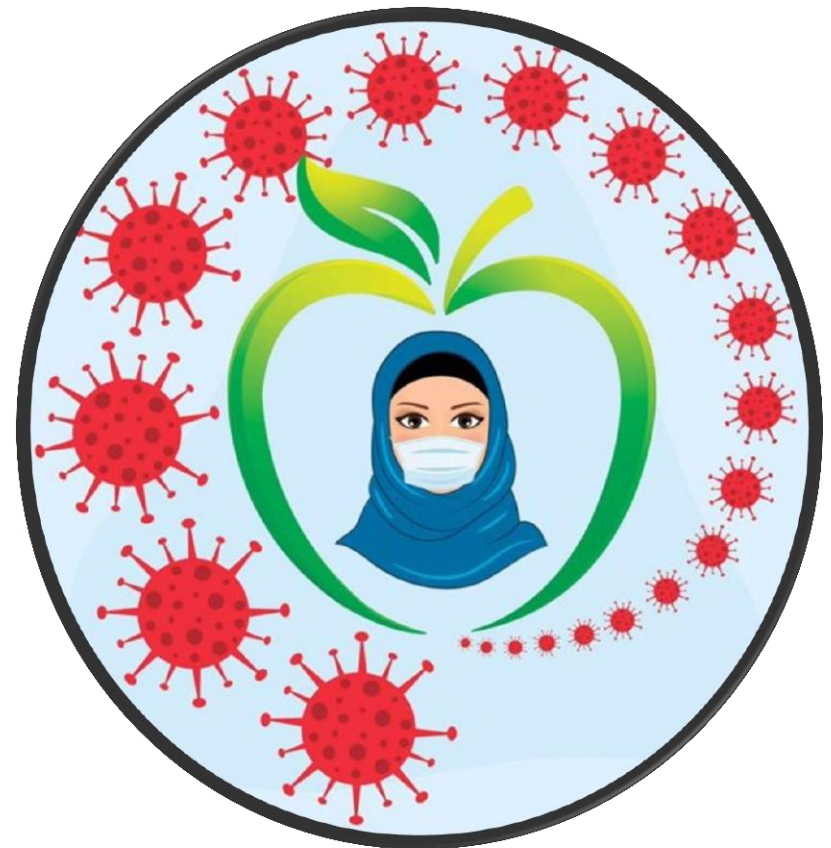
## هفته ملی سلامت بانوان ایرانی گرامی باد



"با کنترل استرس و اضطراب در دوره همه گیری سلامت  
روان خود را حفظ کنیم"



## هفته ملی سلامت بانوان ایرانی گرامی باد



"با افزایش آگاهی خود از منابع معتبر از انتشار باورهای  
غلط در باره پیشگیری از کرونا پیشگیری کنیم"

## نقش زنان در ترویج منابع معتبر آموزشی و اطلاعات معتبر و پیشگیری از انتشار باورهای غلط در باره پیشگیری و درمان کووید ۱۹

باید با آگاهی محوری با کرونا مقابله کنیم.

اطلاعات زمانی ارزش پیدا می کنند که برای یک بُعد خاص، یک فرد خاص، یک هدف خاص و در زمان خاص گردآوری و آماده شوند.

منابع اطلاعاتی موجود در جامعه : مجله ، روزنامه ها ، کاتالوگ ها ، کتاب ها ، دایره المعارف ، وب سایت ها ، رسانه های صوتی و تصویری، رسانه اجتماعی مجازی ، ارزیابی منابع اطلاعاتی

به یاد داشته باشیم که استفاده صحیح از منابع خبری معتبر موجب افزایش و تقویت اعتماد به رسانه در میان مخاطبان می شود.

شناخت منابع خبری برای تشخیص خبر موثق از خبر غیرموثق اهمیت فراوان دارد. منبع خبر از خود خبر مهمتر است. خبری که منبع ندارد و یا دست کم یک منبع شناخته شده ندارد، خبر نیست.

در زمان انتشار یک خبر حتما از صحت خبر مطمئن شوید.

حتی الامکان از خبر های پخش شده از رسانه ها ، صدا و سیما و منابع علمی معتبر استفاده شود .



## هفته ملی سلامت بانوان ایرانی گرامی باد



"با حمایت‌های همه جانبه ( اجتماعی ، اقتصادی و...) ، از آسیب های شغلی و اجتماعی زنان پیشگیری کنیم "

## پیشگیری از آسیبهای شغلی و اجتماعی زنان در اپیدمی کووید ۱۹

به دنبال پاندمی کووید ۱۹ در سراسر جهان آسیب‌های اجتماعی و بهداشتی افزایش یافته است . وضعیت اقتصادی، بهره‌وری تحت تاثیر قرار گرفته ، بیماری‌های مزمن افزایش یافته ، هزینه مراقبت‌های بهداشتی افزایش یافته، این امر به سهم خود فقر را زیاد کرده است )

زمانی که شوک اقتصادی ناشی از کووید ۱۹ به جامعه وارد شود، زنان بیش از مردان صدمه می بینند چرا که بطور کلی زنان درآمد و پس انداز کمتری نسبت به مردان دارند. سهم بیشتری از مشاغل ناپایدار مربوط به زنان می‌شود و بالطبع از حمایت‌های شغلی کمتری برخوردارند.

در خانواده‌های طلاق ، بدسرپرست ، بی سرپرست ، زنان بیش از مردان سرپرستی فرزند را بعهده دارند. بسته شدن مدارس و فاصله گذاری اجتماعی، باعث افزایش بار کاری زنان در خانه، و کم شدن فرصت اشتغال و درآمدزایی شده است .

اگرچه در کل جهان مشاغل غیر رسمی بیشتر به مردان تعلق دارد ( ۶۳٪ مردان، ۵۸٪ زنان)، در کشورهای با درآمد پایین سهم بیشتر این مشاغل به زنان تعلق می‌گیرد. بنابراین این پاندمی تاثیر عمیقی بر درآمد و اشتغال زنان باقی می‌گذارد.

بنابراین برای کم کردن بار این همه گیری از روی زنان، لازم است فعالیت‌های حمایت جویی با سازمان‌ها و نهادهای حمایتگر دولتی (مانند کمیته امداد، بهزیستی) و سازمان‌های خیریه و مردم نهاد صورت گیرد.

معاونت بهداشتی-مدیریت سلامت خانواده، جمعیت و مدارس