تاثیر متقابل شرایط خانوادگی و اجتماعی میانسالان بر کووید ۱۹

خطر کووید ۱۹ در میانسالان: گرچه همه خانواده ها و همه اعضای آنها از کوچک تا بزرگ و زن و مرد در معرض خطر کورونا ویروس هستند، اما در سالهای پایانی میانسالی و پس از آن ، ابتلا بیشتر و علائم در افراد مبتلا شدیدتر و احتمال مرگ در اثر ابتلا به کرونا بیشتر است. همچنین تاکنون موارد آلودگی در مردان بیشتر از زنان بوده و این افراد نیازمند مراقبت و توجه بیشتر هستند.

مسئولیت مراقبت از افراد خانواده: میانسالان، عمدتا نقش والدین را به عهده داشته و وظیفه محافظت از خانه و سایر اعضای خانواده را در مقابل کرونا به عهده دارند و به طور معمول مراقبت کننده سایر افراد خانواده بخصوص سالمندان و کودکان هستند و باید برای مراقبت از آنها برنامه مشخصی را از قبل تدارک ببینند. ممکن است مراکز نگهداری روزانه سالمند یا مهد کودک و مدرسه تا مدتها تعطیل باشد، بخصوص اگر این افراد الوده یا بیمار شوند باید از قبل برای مراقبت از آنها فکر کرده باشند و شرایط لازم را پیش بینی کرده باشند.

همچنین با توجه به اینکه بیش از ۸۰ درصد موارد ابتلا به کرونا خفیف و نیازمند استراحت در منزل است ، خانه و خانواده نه تنها باید شرایط لازم برای پیشگیری از بیماری را داشته باشد، بلکه لازم است برای افراد مبتلا به بیماری خفیف نیز آمادگی لازم را کسب نماید.

هر یک از اعضای خانواده که علامتی مانند تب یا سرفه پیدا کرد، باید به پزشک خود اطلاع دهد اما برای پرهیز از ایجاد الودگی برای سایر افراد بهتر است این تماس تلفنی باشد و از مراجعه به مرکز درمانی یا اورژانس خود داری گردد. مگر با صلاحدید و نظر پزشک.

فرد بیمار در خانواده باید حتما از ماسک استفاده کند و فرد مراقبت کننده از بیمار نیز باید از ماسک مناسب استفاده کند . اما اگر فرد الوده یا بیمار در خانه حضور ندارد استفاده از ماسک در خانه ضروری نیست. ماسک استاندارد و با رعایت اصول صحیح هنگام گذاشتن و برداشتن ماسک و دفع صحیح و به موقع ماسک در کیسه زباله در بسته اهمیت دارد.

مسئولیت برنامه ریزی در خانواده: با توجه به اینکه معمولا، برنامه ریزی برای برنامه های دسته جمعی خانوادگی، نیز به عهده میانسالان در خانه می باشد، لازم است برنامه ریزی برای سفر، گردشهای دسته جمعی و شرکت در مهمانیها را به زمان دیگری موکول کنند.

برای محافظت کامل خانواده ، همه اعضای خانواده که زیر یک سقف زندگی می کنند باید در پذیرش اصول زیر همدل و هم نظر باشند و بدون نقض اصول بهداشتی به بهبود شرایط خانه و خانواده خود در مقابله با ویروس کرونا کمک کنند.

باید اعضای خانواده درخصوص محدود کردن ساعات کاری ، جلسات، ماموریتها و مسافرتهای کاری اقدام کنند و مقررات جدیدی را برای اعضای خانواده در نظر بگیرند. در حد امکان از رفت و امد با وسیله نقلیه عمومی اجتناب شود . همچنین رفت و امد در اسانسورهای منزل و محل کار با رعایت اصول بهداشتی و رعایت فاصله با سایر افراد صورت گیرد.

مسئولیت خرید اقلام مورد نیاز خانواده: اکثریت میانسالان مسئولیت خرید اقلام ضروری خانواده را نیز به عهده دارند و در معرض خطر بیشتری قرار می گیرند. به همین جهت باید خرید را فقط به تامین مواد اصلی مورد نیاز را اختصاص دهند. این کالاهای اصلی شامل مواد شوینده ، ضد عفونی کننده و بهداشتی و دارویی و مواد غذایی است. توجه کنید تامین هیچ کالایی مهمتر از کالاهای فوق نیست.

-کالاهای بهداشتی مورد نیاز عبارتند از : سطلهای دردار و کیسه زباله، دستکش، ماسک ، مواد شوینده دست و لباس، محلول سفید کننده، مواد ضد عفونی کننده با پایه الکل. در استفاده از این مواد به استانداردها و احتیاطات لازم توجه کنید. شواهد آزمایشگاهی نشان می دهند که ویروس کرونا بر روی کاغذ تا سه ساعت ، بر روی چوب و پارچه ۲ روز ، روی شیشه تا ۴ روز، سطوح استیل و پلاستیک و لایه داخلی ماسک تا ۷ روز ، سطح خارجی ماسک بیش از ۷ روز ماندگاری دارد. می دانیم که بلیچ (وایتکس یا هیپو کلریت ۵ درصد) و الکل ۷۰ درصد ظرف ۵ دقیقه و مواد شوینده صابونی که لیپید سطح خارجی ویروس را از بین می برند، در صورت استفاده صحیح می توانند آن را از سطوح بزدایند. این مواد اسلحه های مناسبی برای مقابله با ویروس

کرونا هستند.در صورتی که فرد الوده در خانواده حضور دارد، شستشو و ضد عفونی کردن سطوح بخصوص کانتر آشپزخانه و سرویس بهداشتی بیشتر از حالت معمول و به طور مکرر باید صورت گیرد.

احتیاطات لازم برای خرید

قبل از خرید:

- کاهش دفعات خرید برای محافظت از خود و دیگران
- مدیریت نیازها بدون انجام خرید در حد امکان و تهیه ضروریات به صورت خانگی
- تامین نیازها در حد امکان به صورت اینترنتی و تلفنی
- اطمینان از عدم احساس بیماری ، ناتوانی، آسیب پذیری و نیاز به کمک در خارج از خانه
- همراه نبردن فرزندان و دیگر اعضای خانواده با خود
- خرید در زمان خلوت بودن مرکز خرید یا مغازه
- تهیه فهرست اجناس مورد نیاز با توجه به تاریخ مصرف آنها تا زمان بعدی خرید

کاهش فاصله زمانی بین خرید کالاهای اساسی حد اقل یک هفته

نحوه انتخاب مراکز خرید:

بررسی روش کنترل عفونت در فروشگاههای مورد نظر و انتخاب بهترین آنها از نظر بیشترین محافظت برای کارکنان و مشتریان مانند موارد زیر:

- کنترل ورود و خروج مشتریان برای محدود کردن ازدحام جمعیت
- تمیز کردن و ضدعفونی کردن چرخ دستی‌ها و سبدها مابین استفاده مشتریان
- قراردادن دستگاه ضدعفونی کننده دست (با حداقل میزان الکل بیش از ۶۰٪) در ورودی‌ها و خروج ها
- علامت گذاری محدوده برای کمک به مشتریان در حفظ فاصله اجتماعی
- ارائه پیام برای رعایت فاصله گذاری اجتماعی از طریق پوسترها و سیستم اطلاع رسانی صوتی که به مشتریان و کارمندان یادآوری می‌کند
- رعایت فاصله‌گذاری اجتماعیِ کف توسط کارکنان

- ضد عفونی کردن مستمر کارتخوان و پیشخوان ها
- پوشیده بودن اجناس پخته شده (مانند نان، نان شیرینی، شیرینی مربایی) برای محافظت از عطسه و سرفه

در حین خرید:

- رعایت فاصله اجتماعی ایمن دو متری از خریداران و کارکنان
- ضد عفونی کردن سبد یا چرخ دستی خرید
- ضد عفونی کردن دستها
- عدم مکث برای حرف زدن با دیگران
- خرید اصلی ترین نیازها ی قابل نگهداری به مقدار کافی برای پرهیز از مراجعه مجدد
- چیدن کالاها در سبد فقط با یک دست (دست غالب خود) و دست نزدن به صورت و بینی و چشمها مگر با دست مخالف
- پرداخت بدون تماس
- ضد عفونی کردن مجدد دستها زمان خروج از فروشگاه و زمان ورود دوباره به اتومبیل (در صورت استفاده از اتومبیل)

بعد از خرید:

- گذاشتن کیسه های خرید روی آستانه در ورودی
- شستشوی دستها بلافاصله بعد از بازگشت به خانه
- گذاشتن بسته های خرید در یک مکان از قبل تعیین شده برای مرتب کردن و جابجا کردن آنها
- ضد عفونی کردن یا شستشوی بسته بندی شده کنسرو شده
- رها کردن غذاهای غیرقابل فساد به مدت ۷۲ ساعت را در یک مکان امن
- ضد عفونی کردن دستگیره یخچال و کابینت
- شستشوی مجدد دستها بعد از باز کردن بسته بندیو دور انداختن کیسه های خرید