

سپهرغرب، گروه اجتماعی – عباس سریشی: به گفته کارشناسان حوزه درمان و سلامت استان همدان، هرچه قدر میزان توجه مردم به رعایت بهداشت، محدود نمودن تردد و توجه به توصیه‌های پیشگیرانه بیشتر باشد، روند کنترل، مهار و خاموش شدن بیماری کرونا سرعتر اتفاق می‌افتد.

بی‌شک آغازین روزهای سال ۱۳۹۹ یک دوره کاملاً استثنایی برای ما ایرانی‌هاست زیرا رشد سریع شمار مبتلایان و بالا رفتن آمار مرگومیر ناشی از ویروس کرونا در سراسر کشور باعث بروز مشکلات وسیع و عمیقی در روال زندگی روزمره همه مردم شده است.

لغو بسیاری از گردهمایی‌های مهم، تعطیلی موزه‌ها و مراکز گردشگری و ممانعت از برگزاری تجمعات دینی، هنری، سیاسی و متعلقاتی تعطیلی مراکز خرید و بازارها و حتی مسافرتها و دید و بازدیدهای عید به‌عنوان مهمترین سنت سال نو در واقع این شرایط تا فقط در کشور ما بلکه در گستره جهان به حدی نگران‌کننده است که سازمان بهداشت جهانی انتشار ویروس کووید ۱۹ بر بدترین بحران در صنعت گردشگری و سفر از زمان حملات تروریستی ۱۱ سپتامبر به بعد عنوان و تاکید دارد که موضوع مرادودات انسانی و گردشگری (چه جهانی و چه کشوری و منطقه‌ای برای مدت‌ها در اقیانوس متلاطم بحران‌ها گرفتار و بدتر اینکه به نظر می‌رسد با توجه به سرعت انتشار و بی‌توجهی مردم این اوضاع همچنان در حال وخیم‌تر شدن باشد.

البته دیگر نیازی به گفتن هم نیست که از ره‌آورد این اتفاق شوم ساختار اقتصادی هنری گردشگری، اجتماعی و روابط انسانی ما نیز در این یکی دو ماه گذشته آسیب‌های بسیاری را متحمل شده و بسیاری از کارشناسان، صاحب‌نظران و حتی مردم؛ نوروز سال ۹۹ را یکی از خاکستری‌ترین ادوار در نوع خود و به‌ویژه در مرادوات اجتماعی قلمداد می‌کنند

زیرا عکس سال‌های قبل که در این‌اام (فره رسیدن عید نوروز ) شاهد بیشترین و پرجمع‌ترین میزان مسافرتها‌های بین شهری و دید و بازدیدهای نوروزی بودیم اما امسال و با توجه به شرایط حاکم بر جهان و متعلقاتی کشور ما آنچه این روزها به شعاری برای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا تبدیل شده، حذف مسافرت از برنامه‌های نوروزی، تشویق به خانه ماندن و حتی عدم برگزاری رژه و بازدیدهای عید و رعایت فاصله اجتماعی است.

فلذا با توجه به تحلیل‌های موجود از وضعیت این بیماری در کشورما، هرچه مردم توصیه‌های را بهتر و بیشتر رعایت کنند، قطعاً این روند سریع‌تر طی شده و اپیدمی به نقطه خاموشی نزدیکتر می‌شود.

بسیاری از روانشناسان بر این باور هستند که آموزش و آگاه‌سازی مردم، باعث جلوگیری از گسترش و شیوع بیشتر و حتی ترس جامعه از کرونا می‌شود. زیرا قطعاً روزی برای کروناویروس نیز مانند دیگر بیماری‌ها علاجی پیدا می‌شود؛ اما چیزی که امروز در جامعه بسیار نیاز است افزایش اطلاعات درخصوص خودمراقبتی فردی و رعایت فاصله اجتماعی و توجه و عمل به توصیه‌های بهداشتی در راستای کم کردن فشار روانی حاکم بر مردم است، زیرا همیشه در سلامت همگانی آموزش و صداقت مهم‌تر از امید دادن است که باید همیشه در راس امور قرار بگیرد.

#### بی‌اطلاع یا بی‌مبالات...؟!

و اما براساس مشاهدات میدانی و به رغم توصیه‌های ستاد اجتماعی و انتظامی کرونا و حتی ایجاد محدودیت ترافیکی و برقرار کمپ‌های کنترل و قرنطینه در ورودی‌های اکثر شهرهای کشورمان اما به طور قطع نمی‌توان اطمینان داشته و یا اعلام کرد که برخی هموطنان در نوروز به دید و بازدید، حضور در تجمعات و بازارها و حتی سفر نخواهند کرد.

در واقع این تصور وجود دارد که در نبود قرنطینه‌های سختگیرانه و محدودیت‌های جدی تردد در کشور بار پیامدهای عظیم چنین خطری بر دوش بخش بهداشت کشور سنگین‌تر خواهد شد؛ ساختاری و خامت اوضاع را «درک» کرده و به مسافرت و دید و بازدید تردد زیر دیدارها و سفرهای نوروزی در این شرایط چیزی نیست جز گردابی از چرخش ویروس در کشور که لاجرم درمان و کنترل آن‌را برای دست‌اندرکاران سخت و مشکندر می‌کند.

به اعتقاد کارشناسان و صاحب‌نظران برغم آنکه بر

از هر گونه دید و بازدید و حضور غیر ضروری در تجمعات و یا رفتن به سفر پرهیز کنند. واقع امر اینجاست که به‌دلیل ناقص بودن داده‌ها، نمی‌توان خط سیر دقیقی از این بیماری را تعریف و یا پیش‌بینی کرد، اما نکته قطعی این است که هر چه مردم بیشتر بایستگی را رعایت کرده و به توصیه و هشدارها توجه کنند، این موج بیماری زودتر کنترل و مهار خواهد شد.

#### همدان در تب و تاب درمان و پیشگیری...!

و اما تقریباً از نیمه اسفند ماه سال گذشته بود که با جدی شدن موضوع بیماری کرونا مدیریت استان همدان نیز به مانند همه شهرها دست به کار اقدامات پیشگیرانه و مهیاسازی خود برای مقابله با این مهیمان منحوس ناخواسته شد اقداماتی از قبیل تعطیل کردن مدارس و مراکز آموزشی تا ضدعفونی دائمی معابر و خیابان‌ها توسط اکیپ‌های مردمی و دولتی و نصب تابلوها و بنرهای هشدار و به‌صورت اخص آماده‌سازی مرکز درمانی ویژه و زاهداندازی تیم‌های درمانی و کنترلی برای شناسایی و درمان بیماران احتمالی.

شکی نیست که تمامی این اقدامات به موازات همکاری تمام عیار مردم در خصوص رعایت اصول بهداشت فردی و توجه به دستورالعمل‌ها نوانسته تا این پایه و به میزان بسیار زیادی در خصوص کنترل و پیشگیری از شیوع این بیماری در همدان موثر واقع و در مجموع شهری ایمن را با کم‌ترین افراد مبتلا و مرگ و میر ساخته و پراخته کنند.

اما نکته اصلی در این میان توصیه و تاکیدات پرچرخ و فشرده کارشناسان و مسئولان به مردم در خصوص ادامه همین روند در غالب رعایت بهداشت فردی، رعایت فاصله اجتماعی، کاهش تردد‌های غیر ضروری در فضاهای عمومی، دید و بازدیدها و یا رفتن به مسافرت .... است که باید به‌آن‌ها عمل نمود. زیرا این تصور وجود دارد که اگر در این روند شاهد کندی و اهمسال و یا هر گونه ضعف و خلأه گردیم بی‌شک

در این‌ خصوص برخی از کارشناسان پلیس راهور با آرزوی سالی خوب برای همشهریان طی گفتگویی با خبرنگاران سپهرغرب با بیان اینکه تا حدود زیادی این موضوع متأثر از توجه عمومی مردم به توصیه‌هاست عنوان داشتند که با توجه به تدابیر اتخاذ شده و ممانعت از تردد خودروهای با پلاک غیر استان فعلاً وضعیت کنترل راه‌ها و معابر بسیار خوب و ارام است و امیدواریم تا پایان این شرایط همچنان مردم توصیه‌های مسئولان را جدی بگیرند

در این خصوص لازم است یادآور شویم که در کنار کادر درمانی کشور به‌عنوان مدافعان سلامت، کارکنان نیروهای انتظامی و راهور نیز به‌عنوان کنترل‌کنندگان نظم و ترافیکی به دلیل ارتباط مستقیم و نزدیک با مسافران و مردم نیز ناخواسته در معرض شرایط بسیار خطرناک و نگران‌کننده‌ای قرار دارند که امیدواریم با دعای خیر مردم این تالشگران عرصه نظم و امنیت نیز در سلامت کامل به ادامه خدمت و وظیفه مشغول باشند.

و اما در دیگر سو تعدادی از کارکنان مراکز درمانی؛ داروخانه‌ها و تیم‌های مراقبتی شهر همدان در گفتگو با خبرنگار روزنامه سپهرغرب تاکید نمودند که علاوه بر حضور مداوم و پر انگیزه در محل خدمت تا پایان این وضعیت و خدمت به مردم از مردم خواهش نمودند که علاوه بر ماندن در خانه و رعایت نکات بهداشت فردی از تردد‌های غیر ضروری خودداری کنند تا این بیماری به‌سوی افول حرکت کند.

به گفته این مدافعان سلامت، انتظار می‌رود با اقداماتی که در حال انجام است سیر صعودی بیماری زودتر به سمت نزولی برود. فلذا هرچه مردم توصیه‌ها را جدی بگیرند و اقدامات خود مراقبتی و پیشگیرانه بیشتر و بهتر از قبل پیگیری شود بحران زودتر برطرف خواهد شد.



شرایط شکننده‌تری در انتظار ما خواهد بود وضعیتی که مشخص نیست در چه گستره و عمقی گریبان مارا گرفته و به خود مشغول خواهد کرد

#### شهر خلوت؛ ایمن، سالم و آرام...!

و اما مشاهدات میدانی خبرنگاران سپهرغرب در روزهای ابتدایی سال جدید بیانگر توجه عمومی مردم به رعایت توصیه‌هاست دلیل براینکه نوروز امسال و برخلاف سال‌های گذشته شهر بسیار خلوت و آرام است.البته به‌جز در برخی مراکز که عموماً مسئول تأمین نیازهای عمومی و خوار و بار مردم هستند اما به‌صورت کلی ترددها نسبتاً کم شده و بسیاری از بازارها، صوف و پاساژها تعطیل هستند.

همچنین با توجه به تعطیلی مراکز گردشگری و تاریخی هیچ‌گونه اجتماعی در این‌اام دیده نمی‌شود و بسیار تعجب اور است که براساس مشاهدات میدانی خبرنگاران سپهرغرب حتی مناطق تفریحی از قبیل عباس آباد گنجنامه، پارک مردم ارم .... که هر سال در چنین ایامی شاهد پر از جمعیت بود امسال خلوت است



روان دارد. درست است که ما می‌توانیم با تکنیک‌های خودکنترلی مانند تنفس عمیق و مدیتیشن یا خواب باکیفیت و عمیق، بخش بزرگی از هیجانات خود را مدیریت کنیم اما به تعامل و ارتباط با دیگران هم نیاز داریم، مثلاً نیاز داریم تماس چشمی برقرار کنیم و حرف بزیم و واکنش‌های طرف مقابل را ببینیم تا خیالمان راحت شود درکمان می‌کند. اما فاصله‌های اجتماعی و ایزوله کردن خود، این نعمت را از ما جدا مجبور شده‌اند تنها در خانه بمانید و دقیقاً همان احساسی را دارید که در اوایل بیماری‌تان داشتید، احتمالا علائم را دوباره می‌بینید و این نیز شما را آزار می‌رساند.

ایزوله کردن خود از دیگران تأثیر بزرگی بر روح و

### اجتماعی

sepehrgharb.news@gmail.com

# روز طبیعت امسال با خانه ماندن کرونا را به‌در می‌کنیم

مجبورند که به دلیل تعطیلی اکثر مغازه‌ها برای تهیه روزانه خود برای چند ساعتی هم که شده در اینجای شلوغ حضور داشته باشند.

گرچه از یک منظر گفته‌های این شهروندان قابل قبول بوده و نمی‌توان بر آن خرده گرفت با این حال آنچه که باید بدان اشاره کرد و هشدار داد موضوع عدم استفاده از ماسک و دستکش از سوی مردم و فروشنده‌گان و نیز فقدان تدابیر ویژه از سوی مسئولان در خصوص افزایش اقدامات پیشگیرانه در قالب ضدعفونی این محل به‌عنوان مهمترین مرکز تهیه و توزیه مایحتاج عمومی مردم است که تا این پایه‌ها مشاهده نشده است

فشرده ده‌ها نفری از همشهریان برای خرید مرغ دولتی در برخی فروشگاه‌های خیابان اکباتان و شهدا بود که باعث می‌گردد عملاً شاهد بروز رخنه و شکاف‌های عمیقی در گستره فعالیت‌های پیشگیرانه مبتنی بر توصیه به عدم حضور در مجامع عمومی باشیم.

البته ذکر این نکته نیز بسیار ضروری است که این تجمعات نیز در حالی اتفاق می‌افتد که در بقیه مغازه‌ها و فروشگاه‌ها به وفور مرغ برای فروش عرضه و مهیا شده منتها این شهروندان مقتصد صرفاً به امید و بهانه خرید مرغ یکی دو هزار تومان ارزاتر به‌صورت بالقوه خود را در معرض ابتلا به این ویروس قرار می‌دهند. که امید است مسئولان نیز با درک شرایط حاکم در اسرع وقت به فکر اصلاح این رویه باشند

#### شهر خلوت محتاج نظارت بیشتر....

هرچند تمام توصیه‌های مسئولان به مردم حول محور خلوت نمودن شهر و عدم حضور در مجامع و مناطق عمومی است و الحق نیز تا بدین پایه عمده هشهریان و مردم به این نکات توجه و تعهد لازم را داشته‌ان با این حال ذکر این نکته نیز ضروری است که نباید تاکید و اصرار به ماندن در خانه و خلوت نمودن شهر بهانه باشدکه شهر خلوت نیز عرصه جولان فعالیت هنجارشکنان و متخلفان شود.

در این خصوص لازم است تا متذکر شویم متأسفانه

البته ذکر این نکته نیز بسیار ضروری است که به توصیه مسئولان انتظامی همه شهروندان موظف هستند تا براساس وظیفه اجتماعی خود و نیز با توجه به شرایط موجود در صورت مشاهده چنین مواردی ضمن اعلام مراتب به سامانه ۱۱۰ به نوعی از در همکاری و مشارکت در ایمن‌سازی شهر برآمده و فرزندان خود را در این نیرو برای تأمین امنیت یاری دهند.

#### امسال سیزده به در در خانه می‌مانیم...!

شاید دیگر نیازی به گفتن نباشد که با توجه به وضعیت و شرایط حاکم بر کشور و استان و نیز در راستای جلوگیری از شیوع این بیماری امسال همه ما باید نوروز خود را به شکل دیگری برگزار کرده و برای حفظ سلامت خود و عزیزانمان رنج برخی دورپها و تفریح را به جان بخریم

گو اینکه سنت دید و بازدید و یا سیزده به در برای ما ایرانی‌ها از جمله برنامه‌های خاص عید نوروز است که به هر شکل نمی‌توانیم آن را نادیده بگیریم اما لازم است که یاد آور شویم که امسال نورز ما با سال‌های قبل دارای یک تفاوت اساسی است و آن بحث حفظ سلامت و زندگی است که باید در سرلوحه امور قرار گیرد و نه تفریح و لذت در گردش و تفرج شاید که تا چندی پیش اینگونه دید و بازدیدها و مسافرتها و حتی گردش‌ها بهانه‌ای برای باهم بودن و شادی و تحکیم روابط اجتماعی شده می‌شد اما به هر حال شرایط دنیای ما بگونه‌ای شد که استثنا این بار از هم دور بودن مهمترین نشانه علاقه و دوستی ما به یکدیگر است اینکه من به دیدن تو نمی‌آیم، یا تو دست نمی‌دهم، تو را نمی‌بوسم نشانه خواستن توست و نه بی‌علاقگی.

قدر مسلم کرونا مارا از هم تا حدودی دور کرده اما قلیه‌ایمان را نه...! لذا امسال و به‌صورت ویژه از راه دور تمامی عشق و علاقه‌هایمان را به هم هدیه می‌کنیم و در یک پوشش همگانی ضمن در خانه ماندن سعی می‌کنیم تا به نوبه خود به قطع این زنجیره بیماری و ریشه کنی و مهار آن کمک کنیم. یادمان باشد ما سال‌های سال در کنار هم زندگی خواهیم کرد و پا به پای هم در کنار سفره عید و سفره‌های نورزی و با گردش سیزده به در خوش و خرم خواهیم بود مشروط به آنکه امسال سالم و سلامت بمانیم و تنها راهکار این امر نیز رعایت فاصله‌ها و ماندن در خانه‌هاست.



در پی شیوع کرونا و تعطیلی اکثر راسته‌بازارها و اماکن مسقف و حتی پارک‌ها و بوستان‌ها این مراکز مکان بسیار مناسب و امنی شده است برای حضور افراد مسنله‌دار که عموماً با جزء کارت‌ن‌خواه‌ها هستند و یا معنadan و موادفروشان که مشاهدات میدانی و نیز حضور هماهنگ خبرنگاران سپهرغرب با عوامل انتظامی برای برخورد با ایشان این مدعا را ثابت می‌کند.

مسئله اینجاست که با توجه به ماموریت‌های گسترده و کمبود نیروهای انتظامی و متعلقات وجود زوایا و لایه‌های ناپیدا در سایه خلوت شدن شهر این متخلفان و متجاهران زمان و فرصت بسیار مناسبی را برای انجام فعالیت‌های خود یافته‌اند که اگر دالفا نیز با حضور ماموران و پرسنل ناجا در قالب گشت‌های موتوری و خودرویی اقدام به ترک محل می‌کنند با این حال اینگونه به‌نظر می‌رسد که لازم است مسئولان و متولیان انتظامی و امنیتی شهر نیز با درک تبعات این موضوع به هر شکل ممکن به دنبال برخورد با این افراد نیز باشند.

## در این روزهای کرونایی فقط شما نیستید که احساس ناامیدی و افسردگی می‌کنید

ورزش، هورمون‌های حال خوب را در بدن افزایش می‌دهد و قدرت زیادی در کاهش استرس دارد. اگر در خانه یالکن دارید می‌توانید از فضای آن برای انجام چند حرکت ورزشی استفاده کنید. هنگام ورزش موزیک پخش کنید و انرژی بگیرید. حتی چند حرکت که ضربان قلبتان را بالا ببرند و خون را در بدنتان پمپاژ کنند تأثیر بزرگی در کاهش استرس و اضطراب‌تان دارند و می‌توانند ایمنی بدنتان را قوی‌تر کنند.

نفس عمیق بکشید

حتی اگر قبلاً ذهن آگاهی و مدیتیشن را تمرین نکرده‌اید، حالا وقتش است که آن را در روتین روزمره‌تان بگنجانید. اپلیکیشن‌های زیادی برای کمک به شما وجود دارند فقط باید ببینید کدام‌شان برای شما مناسب‌تر است.

سراغ رفتارهای ناسالم نرکید

سیگار کشیدن، افزایش مصرف قرص‌های اعصاب و روان (که پزشکتان قبلاً برایتان تجویز کرده بود)، هله‌هوله خوری و از این دست رفتارهای ناسالم فقط شرایط را بدتر می‌کند.

محیط خانه را جمع و جور کنید

از این فرصت برای جمع و جور و تمیز کردن محیط زندگی‌تان استفاده کنید. مطالعات علمی بارها ثابت کرده‌اند آشفتگی و بی‌نظمی باعث تشدید علائم افسردگی و اضطراب می‌شود و به همان اندازه، جمع و جور کردن و نظافت محل زندگی از استرس‌تان کم کرده و حالتان را خوب می‌کند. وسایل کهنه و اضافی را دور بیندازید و محیطتان را از شلوغی و آشفتگی نجات دهید.

**\*مهم مردان یز**

روز‌ها به تماس‌های تلفنی و تصویری برای ارتباط با دیگران بسیار تاکید می‌کنند. پیام دادن بسیار خوب است اما نیازهای ارتباطی ما را ا قناع نمی‌کند.

همه ما در یک کشتی هستیم اگر جزء افرادی هستیم که بابت مشکلات روحی خود را سرزنش می‌کنید اول باید بدانید که هر احساس منفی که دارید، از اندوه و اضطراب گرفته تا ناامیدی و خشم و وحشت، طبیعی و پذیرفته است. از طریق تماس‌های مجازی از عزیزان و دوستان خود کمک بخواهید تا از شما حمایت کنند تا بدانید شما را می‌فهمند و تنها نیستید. شما نباید از احساساتی که دارید خجالت بکشید یا سعی کنید آن‌ها را پوشش بدهید. نگرانی‌هایتان را با مهم بدانید، در موردشان بنویسید و به نگرانی‌های دیگران هم گوش دهید. اجازه ندهید بشود که شما استرستان تلنبار شود و به شما غلبه کند و این اتفاقی است که با نادیده گرفتن احساسات منفی روی خواهد داد. قبلاً هم این توصیه را شنیده و جدی می‌کردن با این آنچه را در کنترل شما نیست باید رها کنید. اکنون نیز این توصیه مهم است و به دردتان می‌خورد.

با خودتان مهربان باشید

مهم‌ترین مسئله که این روزها به برقراری تعادل روحی‌تان کمک می‌کند، حفظ ارتباط با دیگران است. وقتی احساس تنهایی و ناامیدی بر شما غلبه می‌کند، وقتش است که از تکنولوژی کمک بگیرید و با یک دوست خوب ارتباط برقرار کنید. خودتان باید متوجه شوید در این لحظات چه چیزی بهتر می‌کمان می‌کند تا از حال بد خارج شوید. این‌ها کارهایی است که برای تیمار بهتر روحتان انجام می‌دهید.

ورزش کنید