

راهنمایی محافظت و نحوه مقابله با

کووید ۱۹ (کرونا ویروس)

در افراد دارای ناتوانی و معلولیت

تیم نویسندگان

- دکتر محمد تقی جغتایی مشاور وزیر در امور توانبخشی
- دکتر آمنه ستاره فروزان عضو هیات علمی گروه آموزشی رفاه اجتماعی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- دکتر مرضیه شیرازی خواه عضو هیات علمی مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- دکتر حانیه سادات سجادی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
- دکتر مهدی علیزاده رئیس انجمن کاردرمانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران
- آقای محمد رضا اسدی عضو هیئت مدیره مجمع انجمنهای علمی گروه پزشکی کشور
- دکتر پریسا ارزانی مسئول کمیته علمی و استانداردسازی انجمن فیزیوتراپی ایران
- دکتر حمید اخوان عضو تیم توانبخشی وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

فهرست مطالب

- ✚ ضرورت توجه به افراد دارای ناتوانی در همه‌گیری جهانی بیماری کرونا
- ✚ آنچه که افراد دارای ناتوانی و معلولیت در شیوع بیماری کرونا باید بدانند
- ✚ نحوه کاهش خطر ابتلا به بیماری کرونا در افراد دارای ناتوانی
- ✚ توصیه‌های بهداشتی در خصوص تجهیزات توانبخشی
- ✚ خودمراقبتی در افراد دارای ناتوانی و معلولیت
- ✚ نکاتی درباره مراقبت در برابر ویروس کرونا برای انواع معلولیت و ناتوانی
- ✚ نقش مراقبین و خانواده‌های افراد دارای ناتوانی و معلولیت

ضرورت توجه به افراد دارای ناتوانی در همه‌گیری جهانی بیماری کرونا

گسترش همه‌گیری جهانی بیماری کرونا ایجاب می‌کند همه افراد جامعه در خصوص اقدامات پیشگیرانه حساس شوند و با پرهیز از هرگونه اضطراب بی‌جهت و بی‌مورد و با امیدواری، اقداماتی که برای کنترل و کاهش خطر انتقال این بیماری لازم است را انجام دهند. گروهی از افراد جامعه، افراد دارای ناتوانی و معلولیت هستند. مطابق با تعاریف سازمان جهانی بهداشت افراد دارای ناتوانی و معلولیت شامل کلیه افرادی هستند که به نوعی دارای نقائص جسمی و ذهنی، محدودیت‌های عملکردی و عدم توان مشارکت در فعالیت‌های فردی و اجتماعی می‌باشند. افراد دارای ناتوانی و معلولیت یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر جامعه هستند که با خطرات و پیامدهای اضافی و همچنین اضطراب بیشتر در زمان شیوع بیماری کرونا روبرو هستند. زیرا:

- این افراد به دلیل محدودیت حسی، حرکتی و یا شناختی امکان دسترسی به منابع اطلاعاتی، آموزشی و خدماتی/مراقبتی را ندارند یا دسترسی‌شان محدود شده است. یک مثال ساده این که اکثر توصیه‌ها و اقدامات پیشگیرانه که از طریق نوشتاری و یا شنیداری منتقل می‌شود، برای کسانی که ناتوانی شنوایی و بینایی دارند قابل انتقال نمی‌باشد. همین امر ترس و اضطراب بیشتر را برای افراد ناتوان به همراه دارد. یا در برخی ناتوانی‌ها، مشکلات تنفسی باعث ایجاد سرفه‌های مداوم به دلایلی غیر از کرونا می‌شود. همین موضوع به اشتباه به برخورد نامناسب با فرد دارای ناتوانی منجر می‌شود و سطح اضطراب او را بیش از جامعه عادی بالا می‌برد.

در صورت ایجاد محدودیت‌های اجتماعی مانند قرنطینه یا محدودیت تردد، افرادی که دارای ناتوانی‌های شدید هستند و به تنهایی نمی‌توانند امور روزمره خود را انجام دهند و برای مراقبت، تردد، خرید و ... نیاز به کمک سایرین دارد شرایط سخت‌تر، پرهزینه‌تر و پرمخاطره‌تر دارند و در این شرایط سطح اضطراب آنها نیز به نسبت سایرین بیشتر می‌شود.

- دسترسی به خدمات و تجهیزات (حتی تجهیزات حفاظت فردی)، در حالیکه برای عموم جامعه دشوارتر شده، برای افراد دارای ناتوانی به مراتب سخت‌تر و پیچیده‌تر است. نداشتن توانایی مالی، دسترسی کمتر به اطلاعات و محدودیت‌های حرکتی این موضوع را البته تشدید می‌کند.
- دستورالعمل‌ها و اطلاعات ارائه شده عموماً برای افراد عادی است و برای افراد دارای ناتوانی، پیوستی در نظر گرفته نشده است.

به نظر می‌رسد با توجه به گسترش بیماری در کشور و اولویتی که در برنامه‌های سلامت برای رفع نیازهای افراد ناتوان در نظر گرفته شده است، لازم است مراقبت از افراد دارای ناتوانی در بحران کرونا به صورت جدی‌تری پیگیری شود. دستورالعمل حاضر با هدف ارائه راهنمایی‌های لازم برای مراقبت از افراد دارای ناتوانی تهیه شده است.

آنچه که باید افراد دارای ناتوانی و معلولیت در شیوع بیماری کرونا باید بدانند

افراد دارای معلولیت و ناتوانی خصوصاً ناتوانی‌های پیچیده که دارای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشار خون و .. هستند، بیش از دیگران در معرض ابتلا به این ویروس می‌باشند. به همین دلیل می‌بایست این افراد موارد زیر را به طور جدی‌تر رعایت نمایند:

- به محض تایید وجود این ویروس در اجتماع/ محل زندگی شما تایید شد حتی‌المقدور در خانه بمانید و بیش از سایر افراد توصیه‌های ایمنی را رعایت کنید.
- اطمینان حاصل کنید که حداقل برای مدت یک تا ۲ هفته داروها و وسایل مورد نیازتان خصوصاً وسایل بهداشتی در خانه تهیه شده و موجود می‌باشد.
- سعی کنید در خصوص منابع اطلاعاتی و منابع درمانی موردنیاز برای مثال دسترسی به مراکز ارائه‌دهنده خدمات از جمله داروخانه‌های آنلاین، درمانگاه‌های ارائه‌دهنده خدمات، بیمارستان و ... اطلاعات خود را تکمیل نمایید.
- در صورت نیاز به مراقب و یا سایر خدمات از جمله خرید و حمل و نقل پیشاپیش برنامه‌ریزی نمایید و با افراد موردنظر از قبل هماهنگی‌های لازم را انجام دهید. گاهی لازم است برنامه‌های خود را با سایرین از جمله مراقبین رسمی و غیررسمی خود هماهنگ نمایید و برای مراقبین جایگزین نیز در صورت نیاز برنامه‌ریزی کنید.
- با علائم ابتلا به ویروس کرونا آشنا باشید و به توصیه‌هایی که به سایرین درمورد نحوه مراجعه به پزشک و سیستم‌های بهداشتی درمانی می‌شود توجه لازم را داشته باشید. برای مثال در صورت بروز سرفه‌های خشک همراه با تنگی نفس و یا تب حتماً با پزشک آن را در میان بگذارید.

نحوه کاهش خطر ابتلا به بیماری کرونا در افراد دارای ناتوانی

- دست‌ها را حداقل روزی بیست مرتبه (به‌ویژه قبل از غذا خوردن) به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب گرم و صابون بشویید. اگر صابون و آب در دسترس نیست، از ضد عفونی کننده یا الکل طبی هفتاد درصد استفاده کنید.
- چشم‌ها، بینی و دهان خود را لمس نکنید.
- از مراقبین خود بخواهید به محض ورود به خانه‌ی شما و قبل از تماس با شما و یا دادن غذا، دست‌های خود را به صورتی که در بالا گفته شد، بشویند.
- تا حد امکان از شلوغی و حضور در محافل عمومی پرهیز کنید.
- سفرهای خود را لغو کنید.

- سعی کنید از هر کسی که عطسه یا سرفه می‌کند ، حداقل یک متر فاصله داشته باشید.
- اگر اعضای خانواده بیمار شدند و یا با بیماری در تماس بودند، از آن‌ها بخواهید خود را در محل جداگانه قرنطینه کنند و با شما تماس نداشته باشند.
- به طور مرتب میزها، وسایل اتاق و اشیاء را که خودتان و یا مراقبتان لمس میکنید از جمله تلفن، صفحه کلید، صفحه نمایش لمسی و ... را ضد عفونی کنید.
- افراد دارای ناتوانی که در ادارات اشتغال دارند تا آنجا که ممکن است می‌بایست کارهای خود را در منزل انجام دهند.

توصیه های بهداشتی در خصوص تجهیزات توانبخشی

ویلچر

- شستشوی روزانه لاستیک ویلچر پس از هر بار استفاده در خارج از خانه.
- ضدعفونی سطوحی از ویلچر که مدام در تماس با دست می‌باشد در هر بار استفاده از آن.
- استفاده از دستکش ضخیم روی دستکش بهداشتی هنگام راندن ویلچر.
- قرار دادن ویلچر در خارج از درب واحد اقامت خود.
- استفاده از فضای مخصوص ویلچر با رعایت کامل بهداشتی از قبیل زیرانداز بهداشتی و یک بار مصرف در صورت اجبار نگهداری ویلچر در داخل واحد اقامت.

دستورالعمل تمیز کردن ویلچر برقی

ابتدا کابل متصل به باتری را جدا نموده و همچنین صندلی را از پایه آن جدا کنید. اکثر صندلی ها دارای یک اهرم است که اجازه می دهد صندلی به سمت بالا حرکت کند. پوشش محافظ باتری را بردارید. سپس باتری را از روی صندلی بردارید تا در هنگام تمیز نمودن کردن آسیب نبینید. نشیمن‌گاه و پشتی را بوسیله یک اسپری ضد عفونی کننده تمیز نمایید کنید. مراقب باشید که مناطق الکتریکی را اسپری نکنید. پس از ۱۰ دقیقه، پایه ویلچر را با یک حوله میکرو فایبر پاک کنید تا رنگ آن خراشیده نشود.

از مسواک استفاده کنید تا منطقه جوی استیک و همچنین سایر نقاط کثیف اضافی را از بین ببرید آلوده را تمیز کنید. همچنین با مسواک لاستیک ویلچر را تمیز کنید. دستی ویلچر را با مواد شوینده و ضد عفونی کننده شستشو دهید. پشتی یا کفی ویلچر چرمی را هم با اسپری ضد عفونی کننده روی سطح آن را تمیز کنید.



دستورالعمل برای تمیز کردن ویلچر مکانیکی

حوله میکروفایبر را در آب و صابون بشویید، حوله را برداشته و به آرامی هر سطحی از قاب ویلچر را پاک کنید. تمیزکننده آنتی‌باکتریال نیز می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. استفاده از یک حوله دیگر (مرطوب، اما نه بطور کامل خیس) برای تمیز کردن بین چرخ دنده‌ها و اطراف چرخ استفاده کنید. در صورت لزوم، پیچ‌ها را باز کنید و آنها را با یک برس سیمی تمیز کنید تا خاک یا گریس پاک شود.

عصا



- شستشوی روزانه دوبار با آب و صابون یا سایر شستشو دهنده‌های حلال چربی (مایع ظرفشویی، محلول رقیق شده وایتکس...)
- ضد عفونی کردن تمام سطوح پس از هر بار استفاده با آب و صابون یا سایر شستشو دهنده‌های حلال چربی (مایع ظرفشویی، محلول رقیق شده وایتکس...)
- توجه خاص در ضد عفونی کرده لاستیک انتهای عصا قبل از ورود به واحد محل اقامت خود.

سمعک

- ضد عفونی کردن سطوح سمعک با استفاده از پنبه یا دستمال کاغذی نرم آغشته به الکل یا مواد ضد عفونی کننده پس از هر بار خارج کردن سمعک از گوش.
- استفاده از همین روش برای ضد عفونی کردن باتری سمعک.



عینک

با توجه به حساس تر بودن چشم‌ها در ابتلا به این بیماری استفاده از پنبه یا دستمال دستمال کاغذی نرم آغشته به مواد ضد عفونی کننده هر دو ساعت برای نظافت جهت تمام سطوح عینک الزامی است.



سایر تجهیزات

- تجهیزات نصب شده از قبیل پارالل و گریپ بار (دستگیره‌های سالمندی) پس از هر تماس شستشو و ضدعفونی شود.
- همه‌ی تجهیزات توانبخشی پرتابل (قابل حمل و نقل) باید قبل و بعد از استفاده ضدعفونی شود.

خود مراقبتی در افراد دارای ناتوانی و معلولیت

- تمرین درمانی و ورزش: ممکن است شما نتوانید به مراکز توانبخشی و یا ورزشی بروید. لازم است در مدتی که مجبورید در خانه بمانید تمرین‌های توانبخشی را با مشورت درمانگران کادرمانی، فیزیوتراپی یا مربی خود از طریق مجازی بگیرید. تمرینات توانبخشی و ورزش نه تنها باعث تقویت سیستم ایمنی شما می‌شود، بلکه می‌تواند از افت عملکردی شما پیشگیری کند.
- رژیم غذایی مناسب: فرصت خوبی است برای یافتن دستورالعمل‌های تغذیه سالم به صورت آنلاین و امتحان کردن غذاهای جدیدی که گیاهی هستند و شامل گوشت‌های بدون چربی هستند. مصرف غذاهای شیرین و سرخ شده را محدود کنید.
- ریلکسیشن و مدیتیشن: مدیتیشن یک روش اصلی برای کاهش استرس است و بسیاری از افراد دارای ناتوانی آن را ابزاری عالی برای آرامش خاطر می‌دانند. می‌توانید استراتژی‌های زیادی برای مدیتیشن آنلاین پیدا کنید یا از دوستان یا خانواده خود که با روش‌های مراقبه آشنا هستند کمک بگیرید.

نکاتی درباره مراقبت در برابر ویروس کرونا برای انواع معلولیت و ناتوانی

- پیشگیری در افراد دارای اختلالات بینایی: از آنجا که تماس با سطوح، یکی از راه‌های رایج انتقال بیماری کرونا است و افراد دارای اختلالات بینایی از حس لامسه خود برای انجام فعالیت‌های روزمره استفاده می‌کنند، خطر ابتلاء به بیماری در آنها بالاست. بنابراین، ضدعفونی پیوسته سطوح و ارائه خدمات آموزشی پیشگیرانه به افراد نابینا و همچنین مراقبین و خانواده‌های آنها می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. توصیه‌های بهداشتی که می‌بایست افراد دارای نابینایی مدنظر داشته باشند :
 - ضد عفونی نمودن عصای سفید
 - استفاده از دستکش و داشتن حلول ضد عفونی کننده

- صحبت کردن با فرد همراه خود را به حداقل برسانید
- استفاده از ماسک ضروری است
- در مکانهای عمومی و جهت پرداخت هزینه ها مانند کرایه تاکسی از پرداخت الکترونیک استفاده شود.
- از عینک دودی استفاده شود.
- نسبت به تغییر صدای مخاطبین حساس باشید.
- شستشوی صحیح دست برای استفاده از لنز های تماسی

• پیشگیری در افراد دارای اختلالات شنوایی: در افراد مبتلا به اختلالات شنوایی لبخوانی یکی

از راههای معمول برقراری ارتباط از سوی این افراد است که به دنبال شیوع بیماری کرونا و استفاده از ماسک، چندان قابل استفاده نیست. علاوه بر این، از آنجا که افراد مبتلا به ناشنوایی شدید نسبت به صداهای مخفی (نظیر صدا از پشت سر) آگاه نیستند، در صورتی که سایرین به هنگام عطسه و سرفه اصول بهداشتی را رعایت نکنند، احتمال انتقال ویروس به آنها بویژه در فضاهای عمومی وجود دارد که می‌بایست مورد توجه سایر افراد اعم از خانواده، دوستان و مردم قرار گیرد. توصیه های بهداشتی که می بایست افراد دارای ناشنوایی مدنظر داشته باشند :

- ضد عفونی نمودن سمعک و باتری آن
- ایجاد فاصله ۳ متری با مخاطب هنگام لب خوانی
- چرب نمودن گوشها
- پانسمان سریع و کامل گوش ها پس از هرگونه جراحی
- بین دو فرد ناشنوا حتما از زبان اشاره استفاده شود و از لب خوانی پرهیزید
- به جای پرسیدن آدرس از مسیر یاب های هوشمند استفاده شود.
- از دیگران بخواهید تازه های ویروس کرونا را برای شما به زبان ساده بیان کنند.
- در صورت وجود دستکش رنگی از آن به جای دستکش سفید استفاده نمایید.
- از فروشگاه هایی خرید نمایید که دارای برچسب قیمت می باشند.

• پیشگیری در افرادی که دچار قطع عضو و اختلالات فیزیکی شده‌اند: شست‌وشوی مکرر

دست‌ها همواره به عنوان یکی از راه‌های پیشگیری از بیماری کرونا معرفی شده است. اما برخی از افراد نظیر افراد قطع عضو از یک دست، دارای مشکلات فراوانی در شست‌وشوی درست دست هستند. از آنجا که بسیاری از افراد در اثر حوادث ترفیکی و یا بیماری‌هایی نظیر دیابت دچار قطع عضو از یک دست شده‌اند، لازم است تا تدابیر اثربخشی نظیر ارائه بطری‌های مایع دستشویی و یا ضدعفونی‌کننده الکلی مناسب‌سازی شده برای این گروه‌ها در نظر گرفته شوند. علاوه بر این، افراد قطع عضو می‌بایست بصورت مکرر اقدام به ضدعفونی کردن پروتزهای خود کنند تا از احتمال انتقال ویروس جلوگیری نمایند. درصد بالایی از افراد مبتلا به ناتوانی‌های شدید فیزیکی قادر به رعایت اصول بهداشتی مورد

تأکید نظیر استفاده از ماسک و دستکش نیستند. بنابراین لازم است تا خانواده‌ها و اطرافیان آنها نسبت به این موضوع آگاه شده و در رعایت اصول بهداشتی به آنها کمک کنند. علاوه بر این، بسیاری از گروه‌های ناتوان فیزیکی نظیر بیماران ام‌اس و سکتة مغزی برای دریافت خدمات توانبخشی، بصورت روزانه و یا هفتگی به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند. اما با توجه به تعطیلی و کاهش ساعت کاری بسیاری از مراکز درمانی و توانبخشی و همچنین محدودیت سفرهای درون و بین شهری، لازم است تا با استفاده از ظرفیت اینترنتی موجود در ایران و از طریق توانبخشی از راه دور تا حد امکان، خدمات را دریافت نماید. توصیه های بهداشتی که می بایست افراد دارای ناتوانی جسمی مد نظر داشته باشند:

- عدم اشتراک گذاری وسایل کمک حرکتی
- افراد دارای ابزار کمک حرکتی از تردد بی مورد اجتناب کنند نظر به اینکه ویروس کرونا بر روی سطوح آلومینیومی به مدت تقریبی ۸ ساعت زنده می ماند لذا ابزار کمک حرکتی آنان را ضدعفونی کنید
- ضد عفونی نمودن تمام وسایل کمک حرکتی
- در مکان های عمومی از همراه کمک بگیرید
- در صورت امکان از دستگیره های عمومی استفاده نمایید
- در صورت استفاده از وسایل کمکی مانند ویلچر از دستکش استفاده کنید .
- از خدمات پرداخت الکترونیکی و کیف پول الکترونیک به جای کارت بانکی و پول نقد استفاده کنید.

نقش مراقبین و خانواده های افراد دارای ناتوانی و معلولیت

لازم است تا مراقبین و خانواده های افراد دارای ناتوانی و معلولیت به یادگیری،آموزش و انجام موارد زیر از طریق یکی از روش های توانبخشی از راه دور شامل آموزش ویدیویی، شبکه های مجازی معتبر، مشاوره تلفنی و یا ارسال فایل متنی و تصویری از طریق ارتباط با مراکز و موسسات توانبخشی و درمانگران متخصص توانبخشی بپردازند.

- یادگیری، آموزش و انجام تمرینات درمانی فیزیکی شامل تمرینات کل بدن شامل اندام ها و تنه، کشش و ریلکس کردن عضلات و نیز تقویت عضلات
- انجام وضعیت دهی مناسب و تغییر وضعیت توسط مراقبین و یا خود بیمار برای حفظ و افزایش دامنه حرکتی و جلوگیری از ضعف سیستم عضلانی و جلوگیری از زخم بستر
- فراهم آوردن حمایت روحی روانی مناسب برای افراد دارای معلولیت توسط مراقبین شامل تقویت مثبت و تشویق جهت کاهش استرس و اضطراب، انجام صحیح تمرینات، افزایش خودباوری و اعتماد به نفس
- تهویه مناسب و حفظ درجه حرارت مطلوب برای اتاق در شرایط فعلی به ویژه برای افراد دارای مشکلات تنفسی

- دریافت و اجرای مشاوره های رفتاری توسط والدین کودکان دارای کم توانی جهت کاهش مشکلات رفتاری این کودکان و افزایش فرصت یادگیری در آنها
- انجام تمرینات بازتوانی شناختی در منزل از طریق نرم افزار های شناختی و یا بازی هایی که با هدف بهبود عملکردهای سیستم شناختی از جمله تقویت توجه و حافظه ساخته شده است
- فراهم آوردن فرصت های مناسب برای بازی و تعامل با کودکان دارای نیازهای خاص و یا معلولیت در منزل جهت افزایش فرصت یادگیری و کاهش استرس و اضطراب
- یادگیری و نیز آموزش و انجام تمرینات آرام سازی شامل تمرینات عضلانی و تنفسی به منظور کنترل و کاهش استرس و اضطراب
- یادگیری و انجام تمرینات تقویت عضلات تنفسی
- یادگیری و انجام منظم تمرینات فیزیکی و یا توانبخشی ذهنی در منزل به منظور ایجاد حس مسئولیت پذیری در افراد دارای ناتوانی و رسیدن به حداکثر استقلال فردی
- تاکید ویژه در شرایط فعلی بر آموزش و انجام صحیح فعالیت های خود مراقبتی توسط افراد دارای کم توانی به منظور حفظ بهداشت فردی و پیشگیری از ابتلا به این بیماری

منابع

1. Case-Smith, J., & O'Brien, J. C. (2018). Occupational therapy for children and adolescents. Elsevier Health Sciences
2. Pendleton, Heidi McHugh, and Winifred Schultz-Krohn. Pedretti's Occupational therapy: Practice skills for physical dysfunction. Elsevier Health Sciences, 2013...
3. <https://www.naccho.org/uploads/downloadable-resources/Capacity-Building-Toolkit-for-Aging-and-Disability-Networks-2-5-19.pdf>
4. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/prevent-spread-in-long-term-care-facilities.html>
5. <https://epi.ncpublichealth.info/cd/coronavirus/COVID19%20CMIST%20Guidance%20030620.pdf>
6. <https://www.forbes.com/sites/andrewpulang/2020/03/08/5-things-to-know-about-coronavirus-and-people-with-disabilities/#5e182a0c1d21>
7. <http://disabilityvoicesunited.org/cv>
8. <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
9. <https://www.irinn.ir/fa>