راهنمایی محافظت و نحوه مقابله با

 کووید 19 (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 خانواده های 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 می باشند. 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 عموما 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 نظرگرفته 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

فراد 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 2 هفته داروها و وسایل مورد نیازتان خصوصا 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

* دست ها را حداقل روزی بیست مرتبه (به‌ویژه قبل از غذا خوردن) به مدت حداقل 20 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 اشیاءی 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

**ویلچیر**

* شستشوی روزانه لاستیک ویلچیر پس از هر بار استفاده در خارج از خانه.
* ضدعفونی سطوحی از ویلچیر که مدام در تماس با دست می­باشد در هر بار استفاده از آن.
* استفاده از دستکش ضخیم روی دستکش بهداشتی هنگام راندن ویلچیر.
* قرار دادن ویلچیر در خارج از درب واحد اقامت خود.
* استفاده از فضای مخصوص ویلچیر 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 10 دقیقه، پایه ویلچر را با یک حوله میکرو فایبر پاک کنید تا رنگ آن خراشیده نشوید نشود.

از مسواک استفاده کنید تا منطقه جوی استیک و همچنین سایر نقاط کثیف اضافی را از بین ببریدآلوده 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…)
* ضدعفونی کردن تمام سطوح پس از هر بار استفاده با 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**

* ضدعفونی کردن سطوح سمعک با استفاده از پنبه یا دستمال کاعذی 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 باطری سمعک.

**عینک**

 با توجه به حساس تر بودن چشم‌ها در ابتلا به این بیماری استفاده از پنبه یا دستمان دستمال کاغذی نرم آغشته به مواد ضد عفونی کننده هر دوساعت 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، فیزوتراپی 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. توصیه های بهداشتی که می بایست 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 3 متری با مخاطب هنگام لب خوانی
	+ چرب نمودن گوشها
	+ پانسمان سریع و کامل گوش ها پس از هرگونه جراحت
	+ بین دو فرد ناشنوا حتما از زبان اشاره استفاده شود و از لب خوانی بپرهیزید
	+ به جای پرسیدن آدرس از مسیریاب 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 ترافیکی 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 سکته 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 آلمینیومی به مدت تقریبی 8 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 ننمایید
* در صورت استفاده از وسایل کمکی مانند ویلچیر 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 کنرل 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 فعالیت‌های 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](https://epi.ncpublichealth.info/cd/coronavirus/COVID19%20CMIST%20Guidance%20030620.pdf?ver=1.0)
6. <https://www.forbes.com/sites/andrewpulrang/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](https://www.irinn.ir/fa/news/770187/%D8%AA%D9%88%D8%B5%DB%8C%D9%87-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D9%BE%DB%8C%D8%B4%DA%AF%DB%8C%D8%B1%D8%A7%D9%86%D9%87-%D9%85%D8%B9%D9%84%D9%88%D9%84%DB%8C%D9%86-%D8%AF%D8%B1-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%D8%A8%D8%B1-%DA%A9%D8%B1%D9%88%D9%86%D8%A7)