

آخرین اخبار درباره COVID-19

دکتر آیلین دی ویلا (Eileen de Villa)، سرپرست ارشد امور پزشکی (سازمان بهداشت عمومی)
27 مارس 2020 ساعت 3:45 بعدازظهر

Members' Lounge, Toronto City Hall, 100 Queen St. W.

- آمار در ساعت 1 بعدازظهر امروز 457 مورد تأیید شده COVID-19 در تورنتو می باشد که در مقایسه با دیروز 118 مورد افزایش یافته است. 29 نفر در بیمارستان بستری شده اند و 15 نفر در ICU هستند. حدوداً 25% موارد ناشی از شیوع و انتقال محلی در جامعه است و 18 نفر بهبود یافته اند. این اعداد مرتباً تغییر کرده و افزایش می یابند.
- این اعداد نشان دهنده افزایش قابل توجه موارد هستند و پیش بینی می کنم همین روند در روزهای آینده نیز ادامه داشته باشد.
- همانطور که قبلاً هم گفتیم این امکان وجود دارد که شما به COVID-19 مبتلا باشید اما خودتان ندانید. شروع علائم بیماری برای بیشتر افراد حدود 5 تا 6 روز طول می کشد. برای بعضی دیگر شاید تا 14 روز طول بکشد.
-- امکان دارد بین زمانی که علائم شروع می شود تا زمانی که آزمایش بدهید و بعد نتیجه را دریافت کنید چند روز فاصله وجود داشته باشد.
-- علاوه بر این می دانیم تعطیلات ماه مارس به تازگی تمام شده و تعداد فزاینده ای از مسافران از مقاصدی که COVID-19 در آنجا شیوع دارد به شهر ما برگشته اند.
-- این یعنی که نتایج مثبت آزمایشاتی که الان دریافت می کنیم مربوط به موارد ابتلایی است که چند روز گذشته اتفاق افتاده اند.
- به همین خاطر من کماکان از همه مردم تقاضا می کنم فاصله گیری فیزیکی را رعایت کنند. اما هنوز هم روایت هایی از بی توجهی برخی از مردم به فاصله گیری اجتماعی می شنوم و این بسیار ناراحت کننده است.
- بعنوان مثال، من شنیده ام که برخی از مردم خرید مواد غذایی و لوازم ضروری را بصورت گروهی و خانوادگی انجام می دهند و خرید را به مثابه یک گردش و بیرون رفتن دستجمعی تلقی می کنند. این قبیل رفتارها در شرایط عادی خطری ندارند اما در حال حاضر و در شرایط موجود نگران کننده هستند.

- اگر باز هم شاهد بی توجهی خودخواهانه برخی از مردم به توصیه های داده شده برای حفظ امنیت همگانی باشیم، باید منتظر افزایش شدید تعداد مبتلایان در سطح جامعه محلی باشیم. لطفاً تمام تلاش خود را برای رعایت فاصله گیری فیزیکی در این برهه حساس از تاریخ بکار ببرید. اگر مایل نیستید این کار را برای خودتان انجام دهید، لطفاً برای خاطر عزیزان تان این کار را انجام دهید.
- توصیه های ما مبنی بر رعایت فاصله گیری فیزیکی برای حفظ سلامتی تک تک ما و سلامت عمومی در شهر اهمیت حیاتی دارد. همزمان باید از سلامت روانی و ذهنی خود هم مواظبت کنیم.
- هرکس شیوه مخصوص به خود را برای مواجهه با شرایط دشوار دارد و شرایط جهان از ژانویه امسال که نخستین مورد بیماری کشف شد خیلی تغییر کرده است. ما شاهد انتشار ویروس در سراسر جهان بوده ایم و دیده ایم که چطور زندگی همه را تغییر داده است. بنابراین قابل درک است که این ابهامات باعث اضطراب مردم و نگرانی آنها درباره آینده می شوند.
- ما می دانیم که ماندن در خانه یکی از بهترین روش های دفاعی برای مقابله با این ویروس است. ما درک می کنیم که گذراندن ساعت های متمادی در خانه می تواند برای برخی استرس های جدیدی تولید کند. مراقبت از سلامت روانی و ذهنی به همان اندازه سلامتی جسمانی اهمیت دارد. برای مواظبت از سلامت روانی و ذهنی خود می توانید کارهای مختلفی انجام دهید:
 1. تمرینات ساده تنفسی، یا مدیتیشن می توانند به کاهش استرس و دادن آرامش کمک کنند.
 2. تغذیه با غذاهای سلامتی بخش مانند میوه و سبزیجات و نوشیدن آب به میزان فراوان می تواند به بهتر شدن حال شما کمک کند.
 3. فعالیت و جنب و جوش هم راهی عالی برای کاستن از استرس، بهتر شدن روحیه و سلامت کلی است. راه های زیادی برای ورزش در خانه وجود دارد - می توانید ویدیوهای متعددی در یوتیوب پیدا کنید.
 4. حفظ ارتباط با دوستان و عزیزان از طریق تلفن، تماس های ویدیویی و پیام های متنی. صحبت کردن با افراد مثبت در زمانی که احساس استرس می کنید و اتکا به همدیگر برای پشتیبانی.
- همچنین می خواهیم از این فرصت استفاده کرده و از تلاش های خستگی ناپذیر پرسنل بخش بهداشت و درمان، نیروهای امدادی و کارکنان بخش های ضروری، شامل آنهایی که به بی خانمان ها کمک می کنند تشکر و قدردانی کنیم. ما باید در این دوره حساس از آنها حمایت کنیم تا بتوانند به مراقبت از اقشار مختلف جامعه ادامه دهند.

- قابل درک است در طول مدتی که با شرایط دشوار جدید سازگار می شویم، احساس استرس و استیصال بکنیم. بسیار مهم است در عین رعایت فاصله فیزیکی که شیوه جدید زندگی ماست، راه هایی برای حفظ ارتباط پیدا کنیم. این کار به ما کمک می کند در طول این دوره بیماری جهان گیر، استقامت و سلامت روحی خود را حفظ کنیم.
- همچنین به کسانی که احساس می کنند نیاز به حمایت های بیشتر دارند توصیه می کنم از کمک های تخصصی بهره بگیرند. ما منابع محلی مختلفی را در وبسایت خود معرفی کرده ایم.
- کماکان سؤالات زیادی درباره نحوه حفظ فعالیت و جنب و جوش در عین رعایت فاصله فیزیکی دریافت می کنیم:
-- می توانید از کلاس های رایگان ورزشی که در اینترنت پخش می شوند یا برنامه های کاربردی موبایل برای ورزش در خانه استفاده کنید.
-- اگر علامت بیماری ندارید، اخیراً سفر نکرده اید و با هیچکس که تشخیص COVID-19 در مورد وی داده شده در تماس نبوده اید، هنوز می توانید برای پیاده روی یا دویدن بیرون بروید.
-- مسئله مهم که باید به خاطر داشته باشید این است که در تمام زمان ها فاصله 2 متر یا 6 فوت را از دیگران رعایت کنید.
- سؤالاتی هم درباره مدت زمان اعمال مقررات فاصله فیزیکی و تعطیلی کسب و کارهای غیرضروری دریافت کرده ام. واقعیت این است که باید آماده تعطیلی های طولانی تر باشیم. بر اساس تجربه سایر مناطق مانند هنگ کنگ، سنگاپور و ژاپن، آنها بعد از چند هفته اقدامات قاطعانه بهداشت عمومی توانستند اثربخشی فاصله گیری اجتماعی را مشاهده کنند.
- ما در حال نبردی نامرئی با این ویروس هستیم و همه باید سهم خود را انجام دهند. لطفاً به اقدام و تلاش های مسئولانه خود و ماندن در خانه، حفظ ایمنی و مراقبت از یکدیگر ادامه دهید.

-30-

تماس جهت رسانه ها: لنور براملی (Lenore Bromley)، سازمان بهداشت عمومی تورنتو،
Lenore.Bromley@toronto.ca، 416-338-7974