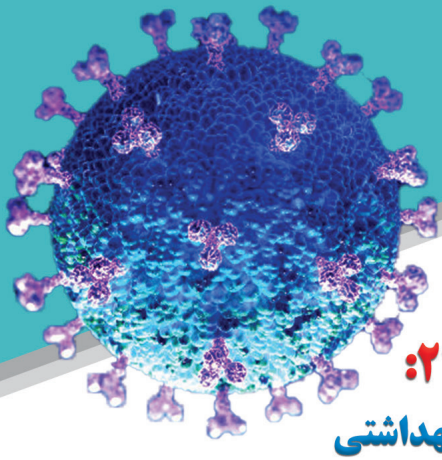
۵۰۲

وزارت جهاد کشاورزی
سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی
مؤسسه آموزش و ترویج کشاورزی

ترویج پیشگیری از شیوع بیماری کرونا در جامعه روستایی وعشایری کشور



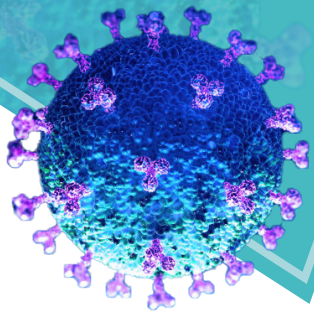
توصیه نامه شماره ۲۳:
اقدامات پیشگیرانه و بهداشتی ویژه طبیعت گردان، کوهنوردان و گردشگران روستایی

تهیه شده در:

کارگروه ملی ترویج پیشگیری از شیوع بیماری کرونا
در جامعه روستایی و عشایری کشور

۱۱ فروردین ۱۳۹۹

ویراست اول



مقدمه

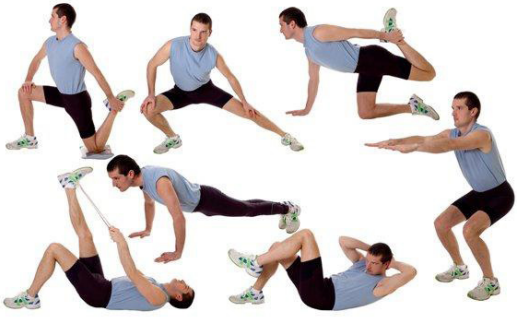
با توجه به شیوع گسترده بیماری ویروسی کرونا در سطح کشور، طبیعت‌گردان، گردشگران روستایی، کوهنوردان و دیگر افرادی که با طبیعت سر و کار دارند، باید تمهیداتی را اتخاذ کنند تا از ابتلای خود و خانواده یا شیوع این بیماری خطرناک جلوگیری کنند.

ویروس کرونای جدید (کووید ۱۹) چیست؟

افراد بسیاری در سراسر جهان و ایران به بیماری کرونا مبتلا شده‌اند. ویروس از فرد مبتلا به سرعت به افراد دیگر سرایت می‌کند. این بیماری تاکنون موجب مرگ هزاران نفر در جهان و ایران شده است. ویروس از طریق دهان، بینی و چشم وارد بدن انسان می‌شود. این ویروس از طریق قطرات آب دهان یا ترشحات بینی و چشم می‌تواند روی سطوح مختلف قرارگیرد.

مسئولیت اجتماعی طبیعت‌گردان، گردشگران و کوهنوردان در زمان شیوع بیماری‌های ویروسی همه‌گیر

- به کوه، طبیعت و گردش نرویم و در خانه بمانیم.
- بیش از پیش به رعایت مسائل بهداشتی توجه نماییم.
- در خانه ورزش کنیم.
- به سلامت و زندگی جوامع روستایی و عشایری اهمیت دهیم.
- به سلامت و زحمات کارکنان بهداشت و درمان اهمیت دهیم. بار کاری آن‌ها را افزایش ندهیم.
- به سلامت خود، خانواده و دیگران اهمیت دهیم.
- در آگاهی‌بخشی و فرهنگ‌سازی این موضوع به دیگران کمک کنیم.



در زمان شیوع بیماری‌های همه گیر، چرا به طبیعت و کوهستان نرویم؟

مناطق روستایی و عشایری و طبیعت، از جمله کوهستان‌ها، دشت‌ها، جنگل‌ها و دیگر مناطق طبیعی مستعد آلوده شدن و انتشار آلودگی به وسیله بازدیدکنندگان غیربومی هستند. این مناطق محل زندگی و منبع معیشت روستاییان و عشایر هستند. در زمان شیوع بیماری‌های همه‌گیر، به دلایل ذیل گردشگران، کوهنوردان و طبیعت‌گردها، نباید به این مناطق بروند:

- ناخواسته آلودگی‌ها به وسیله کفش و لوازم به طبیعت و مناطق روستایی و عشایری برده می‌شود.
- ممکن است قبل از ما افراد مبتلا در مسیر یا مقصد حضور داشته‌اند.
- ممکن است آلودگی به وسیله افراد دیگر در مسیر یا مقصد انتقال داده شده باشد.

- در معرض افراد، اجسام و محیط آلوده قرار می‌گیریم.
- در مسیر دسترسی به مسیرهای کوهستانی امکان آلوده شدن وجود دارد.
- ویروس کرونا سازگاری و ماندگاری بیش‌تری در سرما دارد. با انتقال آن به کوهستان ناخواسته به حفظ و تکثیر آن کمک خواهیم کرد.
- در صورت پیشامد حوادث کوهستانی، پرسنل پزشکی را درگیر مسایل حاشیه‌ای خواهیم کرد.
- در محیط غارها شرایط بهتری برای ماندگاری ویروس مهیا است. چنین شرایطی به شیوع بیش‌تر بیماری منتهی می‌شود.

❖ فعالیت در طبیعت به ناچار با فعالیت بدنی نسبتاً سنگین همراه است. این شرایط می‌تواند به کاهش ذخیره انرژی و در نتیجه خستگی و ضعف منجر شود. بیماری کرونا در کمین خستگی و آسیب پذیری ماست.

❖ ممکن است ما برای مدت کوتاهی در طبیعت حضور یابیم، ولی مردم روستایی و عشایر در این محل‌ها زندگی می‌کنند. لذا نباید سلامت آنها را به خطر بیندازیم.

❖ از تماس با دام‌های اهلی یا وحشی اجتناب کنید.

اگر به اجبار در طبیعت بودیم، چه نکاتی را رعایت کنیم؟

❖ مکان‌های مشترک از جمله خانه‌های بوم‌گردی روستایی، چادرهای عشایری، هتل‌ها، کاروانسراها، جنگل‌ها، مراتع، پارک‌های جنگلی و مکان‌های تاریخی محل مناسبی برای انتشار ویروس هستند. در زمان شیوع ویروس، از حضور در این اماکن اجتناب است.

❖ جان‌پناه‌ها، پناهگاه‌ها، قرارگاه‌ها، رستوران‌ها، تله‌کابین‌ها و چادرهای کوهنوردی محل مناسبی برای انتشار ویروس هستند. از حضور در این محل‌ها اجتناب است.

❖ تغذیه مشترک، استفاده از غذا یا ظرف همدیگر موجب انتقال بیماری می‌شود. لذا از آن پرهیز کنیم.

❖ در خودروهای عمومی و دیگر وسایل همگانی احتمال انتشار ویروس بالاست.

❖ از تماس نزدیک با کسانی که نشانه‌های تب، سرفه، بیماری تنفسی یا سرماخوردگی دارند، دوری کنید.

- از ماسک و دستکش مناسب استفاده و مرتب آنها را تعویض کنید.

- از تجمع افراد دوری کنیم. حداقل در فاصله ۱/۵ متری از دیگران قرار گیریم، زیرا ویروس در کم‌تر از این فاصله از طریق هوا منتقل می‌شود. مطالعات جدید بر ماندگاری چند ساعتی ویروس کرونا در هوا تأکید دارند.

- دست‌ها را مرتب با آب و صابون بشویید یا با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی کنید. از تماس دست‌ها با صورت به ویژه بینی، چشم، دهان و گوش اکیداً پرهیز کنید.

- آب و غذای سرد استفاده نکنید.

- دهان و گلو را مرطوب نگه دارید. نوشیدن مداوم آب توصیه می‌شود.

- در هنگام عطسه و سرفه ضمن حفظ فاصله با دیگران، جلوی دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج بپوشانیم.

❖ اگر زخم باز داریم بیش از پیش مراقب ناحیه آسیب دیده باشیم که دچار آلودگی نشود.

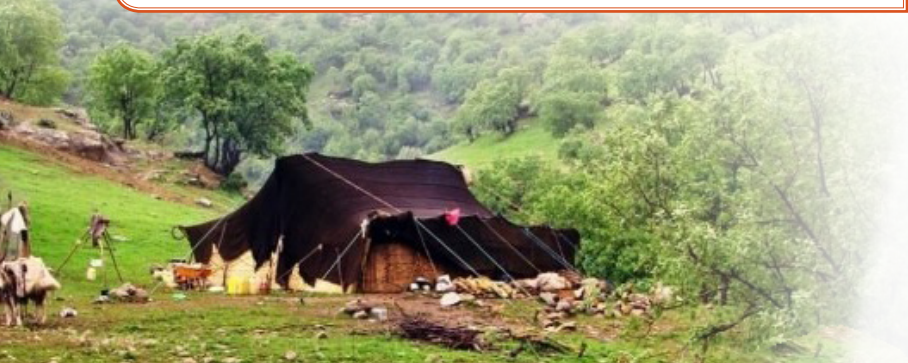
❖ پس از بازگشت به منزل، لباس‌ها را بیرون از منزل تعویض کنید. لوازم مورد استفاده را به خوبی شستشو دهید.

مسئولیت جوامع روستایی و عشایری

❖ برای جلوگیری از شیوع ویروس، تا زمان اعلام وضعیت عادی از سوی مسئولان مربوط، از هر گونه فعالیت کوهنوردی و گردشگری خودداری کنید.

❖ همه افراد جامعه از قبیل دهیاران، اعضای شورای روستاها و دیگر ساکنان مناطق روستایی و عشایری کشور، به ویژه مرتعداران، ساکنان کوهستان‌ها و جنگل‌نشینان در قبال این بحران مسئول هستند.

❖ پیشنهاد می‌شود در ورودی مسیر روستا یا مناطق عشایری تابلو "تا اطلاع ثانویه ورود ممنوع" برای طبیعت‌گردان، کوهنوردان و گردشگران نصب شود.



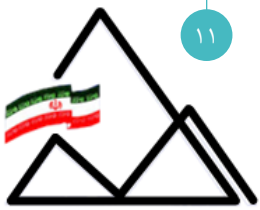
❖ در صورت مشاهده حضور افراد، ضمن اطلاع‌رسانی و هشدار در خصوص خطرات شیوع ویروس به آن‌ها، موضوع را به مراجع ذی‌صلاح اطلاع دهید. مراکز بهداشت، اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، هیات‌های کوهنوردی و نیروی انتظامی مهم‌ترین مراجع مسئول در این زمینه هستند.

در دوران مقابله با کرونا می‌توان ورزش کرد

❖ ورزش کردن دستگاه ایمنی را در برابر ویروس تقویت می‌کند.

❖ ورزش با شدت کم و متوسط و نه ورزش شدید، در افراد سالم و بی‌علامت سودمند است و توصیه می‌شود.

❖ برای جلوگیری از شیوع بیماری کرونا، ورزش در منزل یا محیط خلوت اختصاصی انجام شود.



- مکان ورزش قابلیت تهویه کافی داشته باشد.
- از لوازم شخصی و غیرمشترک استفاده شود.
- برنامه ورزش در منزل با حرکات بی‌خطر، ساده و راحت برای اجتناب از گسترش ویروس و حفظ سطح آمادگی جسمانی مناسب است (ورزش‌های هوازی، راه رفتن در منزل، قدرتی، کششی و تعادلی یا ترکیبی).
- مضرات انجام ورزش شدید در باشگاه‌ها و سالن‌های ورزشی عمومی و شلوغ به مراتب بیشتر از فواید آن است.

منابع

انجمن پزشکی کوهستان ایران (۱۳۹۸). پیام تلگرامی، چرا در این روزهای کرونایی کوهنوردی انفرادی هم پرخطر است.

هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان تهران (۱۳۹۸). اطلاعیه تعطیلی دفاتر کوهنوری، باشگاههای سنگنوردی و سالن های تمرین ها در تهران. هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان تهران.

اداره کل ورزش و جوانان استان تهران (۱۳۹۸). بخش نامه تعطیلی باشگاههای ورزشی به دلیل بیماری کرونا ۱۳۹۸/۱۲/۱۷. تهران، اداره کل ورزش و جوانان استان تهران.

وزرات بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. (۱۳۹۸). مجموعه راهنماهای کنترل محیـطی برای مقـابله با کوید۱۹(کـرونا ویروس). برگرفته در تاریخ ۱۳۹۸/۱۲/۲۴ از: http://behdasht.gov.ir/uploads/protocol.pdf

The World Health Organization. (2020). Coronavirus disease (covid-2019), situation reports. Retrieved from Geneva: https://www.who.int/emergencies/ diseases/ novel - coronavirus - 2019/ situation - reports/

The World Organisation for Animal Health (OIE). (2020). Questions and Answers on the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19). The World Organisation for Animal Health (OIE). Accessed 13 March 2020, Available online: https://www.oie.int/en/scientific-expertise/specific-information-and-recommendations/questions-and-answers-on-2019novel-coronavirus.

عنوان: ترویج پیشگیری از شیوع بیماری کرونا در جامعه روستایی و عشایری کشور، توصیه نامه شماره ۲۳: اقدامات پیشگیرانه و بهداشتی ویژه طبیعت گردان، کوهنوردان و گردشگران روستایی

پدیدآورندگان: اسماعیل کرمی دهکردی، اسماعیل اسماعیل زاده، پویا کرمی دهکردی

ویراستار: سید کریم موسوی

مدیر داخلی: شیوا پارسا نیک

تهیه شده در: کارگروه ملی ترویج پیشگیری از شیوع بیماری کرونا در جامعه روستایی و عشایری کشور

طراحی و آماده سازی: دفتر شبکه دانش و رسانه های ترویجی

ناظر کیفی: علی رضا سید اسحقی

ناشر: نشر آموزش کشاورزی، مؤسسه آموزش و ترویج کشاورزی

صفحه آرا: نرگس بهادر

شمارگان: محدود

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

قیمت: رایگان

مسئولیت درستی مطالب با نویسندگان است.

برای غنا بخشیدن به محتوای آئین نامه لطفا نظرات، انتقادات و پیشنهادات خود را از طریق شماره تلفن و دورنگار به شرح زیر با ما در میان بگذارید. شماره تماس ۲-۶۶۴۳۰۴۴۱ و دورنگار ۶۶۴۳۰۴۴۵

شماره ثبت در مرکز فن آوری اطلاعات و اطلاع رسانی کشاورزی ۱۶-۹۸ب به تاریخ ۹۸/۱۲/۲۷ است.

نشانی: تهران، خیابان آزادی، بین نواب و رودکی، پلاک ۲۰۵، مؤسسه آموزش و ترویج کشاورزی، طبقه ۱۲

تلفن: ۶۶۴۳۰۴۶۵ | تلفکس: ۶۶۴۳۰۴۶۴ | کد پستی: ۱۴۵۷۸۹۶۶۸