هفته جهانی سلامت مردان- سال 2021

(24 لغایت 30 خرداد 1400)

**«برای کووید 19 اقدام کنید»**

ﻫﻔﺘﻪ ﻣﻠﯽ ﺳﻼﻣﺖ ﻣﺮدان در اﯾﺮان از ﺳﺎل 84 ﻫﻤﻪ ﺳﺎﻟﻪ در اﺳﻔﻨﺪ ﻣﺎه ﺑﺮﮔﺰار ﻣﯽ ﺷﻮد. ﺑﺮﺧﯽ دﯾﮕﺮ از ﮐﺸﻮرﻫﺎ ﻧﯿﺰ، روز ﯾﺎ ﻫﻔﺘﻪ ﻣﻠﯽ ﺑﺮاي ﺳﻼﻣﺖ ﻣﺮدان ﺑﺮﮔﺰار ﻣﯽ ﮐﻨﻨﺪ. ﻫﻔﺘﻪ ﺑﯿﻦ اﻟﻤﻠﻠﯽ ﺳﻼﻣﺖ ﻣﺮدان ﺑﻪ دﻧﺒﺎل ﺗﺠﻤﻊ 6 ﺳﺎزﻣﺎن و ﻣﻮﺳﺴﻪ ﻋﻠﻤﯽ ﻋﻀﻮ ﺷﺒﮑﻪ ﺳﻼﻣﺖ ﻣﺮدان در دوﻣﯿﻦ ﮐﻨﮕﺮه ﺳﻼﻣﺖ ﻣﺮدان در وﯾﻦ در ﺳﺎل 2002 ، ﻣﻮرد ﺗﻮاﻓﻖ ﻗﺮار ﮔﺮﻓﺘﻪ و از ﻫﻤﺎن ﺳﺎل ﻫﻔﺘﻪ ﺑﯿﻦ اﻟﻤﻠﻠﯽ ﺳﻼﻣﺖ ﻣﺮدان از 14 ﺗﺎ 20 ژوﺋﻦ ﺑﻪ ﺻﻮرت ﮐﻤﭙﯿﻨﻬﺎي آﮔﺎﻫﯽ رﺳﺎﻧﯽ ﺑﺎ ﭘﻮﺷﯿﺪن ﻟﺒﺎس آﺑﯽ و ﺑﺎ اﺳﺘﻔﺎده از روﺑﺎن آﺑﯽ ﺑﻪ ﻋﻨﻮان ﺳﻤﺒﻞ ﺳﺮﻃﺎن ﭘﺮوﺳﺘﺎت ﺑﺮﮔﺰار ﻣﯽ ﺷﻮد. در اﯾﻦ ﮐﻤﭙﯿﻨﻬﺎ، دﯾﮕﺮ ﺑﯿﻤﺎرﯾﻬﺎي ﺷﺎﯾﻊ ﻣﺮدان از ﺟﻤﻠﻪ دﯾﺎﺑﺖ، اﺳﺘﺌﻮﭘﺮوز، ﺳﻼﻣﺖ ﺧﺎﻧﻮاده ، ﺳﻼﻣﺖ ﺷﻐﻠﯽ و ﺣﻮادث ﺷﻐﻠﯽ ، ﺧﻮدﮐﺸﯽ وﺧﺸﻮﻧﺖ در ﻣﺮدان ﻣﻮرد ﺗﻮﺟﻪ ﻗﺮار ﮔﺮﻓﺘﻪ اﺳﺖ.

ﺷﻌﺎر و ﻣﺤﻮر ﻫﺎي ﻫﻔﺘﻪ ﻣﺬﮐﻮر در ﺳﺎل ﻫﺎي ﮔﺬﺷﺘﻪ ﺑﻪ ﺷﺮح زﯾﺮ ﺑﻮده اﺳﺖ:

ﺳﺎل 2015: Healthy living

ﺳﺎل 2016: Beating stress

ﺳﺎل 2017: Hazardous waist

ﺳﺎل 2018: Diabetes

ﺳﺎل 2019: Men’s Health by number

ﺳﺎل 19:2020-Men and Covid

ﺳﺎل 2021: 19-Men, Mental health and Covid

دردو ﺳﺎل اﺧﯿﺮ ﺑﺎ ﺗﻮﺟﻪ ﺑﻪ وﺟﻮد ﭘﺎﻧﺪﻣﯽ ﮐﻮوﯾﺪ 19 و ﺷﺪت اﺑﺘﻼ و ﻣﺮگ وﻣﯿﺮ و ﻣﺸﮑﻼت ﺳﻼﻣﺖ ﻣﺮدان ﻧﺴﺒﺖ ﺑﻪ زﻧﺎن ﺳﺒﺐ ﺷﺪه اﺳﺖ ﮐﻪ اﯾﻦ ﻣﻮﺿﻮع در ﺻﺪر ﻣﺴﺎﯾﻞ ﻣﻄﺮح ﺷﺪه در ﻫﻔﺘﻪ ﻓﻮق ﻗﺮار ﮔﺮﻓﺘﻪ.و ﺷﻌﺎر ﻫﻔﺘﻪ ﺑﯿﻦ اﻟﻤﻠﻠﯽ ﺳﻼﻣﺖ ﻣﺮدان ، ﺳﻼﻣﺖ رواﻧﯽ ﻣﺮدان در ﭘﺎﻧﺪﻣﯽ ﮐﻮوﯾﺪ ﺑﺎ ﺗﺎﮐﯿﺪ ﺑﺮ ﻣﺮدان ﺟﻮان ، ﻣﺮدان ﺷﺎﻏﻞ و ﻣﺮدان ﺑﯿﮑﺎر ﺷﺪه ﺑﻪ ﻋﻠﺖ ﮐﻮوﯾﺪ در ﻧﻈﺮ ﮔﺮﻓﺘﻪ ﺷﻮد.

ﻗﺮﻧﻄﯿﻨﻪ ﻫﺎي اﺟﺮا ﺷﺪه در اﯾﻦ دوره، ﺗﻌﻄﯿﻠﯽ ﻣﺪارس و داﻧﺸﮕﺎﻫﻬﺎ، آﻣﻮزش ﻫﺎي ﻏﯿﺮﺣﻀﻮري و ﻣﺠﺎزي در ﻣﻨﺰل و ﻧﺪاﺷﺘﻦ ﺗﻌﺎﻣﻞ اﺟﺘﻤﺎﻋﯽ ﺑﻬﺪاﺷﺖ روان ﻧﻮﺟﻮاﻧﺎن و ﺟﻮاﻧﺎن ﺑﺨﺼﻮص ﭘﺴﺮان را ﮐﻪ ﻗﺒﻞ از دوران ﮐﻮوﯾﺪ زﻣﺎن ﺑﯿﺸﺘﺮي را در ﺧﺎرج از ﺧﺎﻧﻪ ﺳﭙﺮي ﻣﯽ ﮐﺮده اﻧﺪ، ﺗﺤﺖ ﺗﺎﺛﯿﺮ ﻗﺮار داده اﺳﺖ . ﻧﻮﺟﻮاﻧﯽ ﺑﻪ ﺧﻮدي ﺧﻮد دوران ﺳﺨﺘﯽ اﺳﺖ و ﻫﻤﻪﮔﯿﺮي ﺑﯿﻤﺎري ﮐﺮوﻧﺎ آن را ﺳﺨﺖﺗﺮ ﻫﻢ ﮐﺮده اﺳﺖ. ﺑﺎ ﻟﻐﻮ روﯾﺪادﻫﺎي اﺟﺘﻤﺎﻋﯽ، ﺑﺴﯿﺎري از ﻧﻮﺟﻮاﻧﺎن و ﺟﻮاﻧﺎن ﻧﻪ ﺗﻨﻬﺎ ﺑﺮﺧﯽ از ﻣﻬﻢﺗﺮﯾﻦ ﻟﺤﻈﺎت زﻧﺪﮔﯽ ﺧﻮد را از دﺳﺖ دادهاﻧﺪ، ﺑﻠﮑﻪ از ﻓﻌﺎﻟﯿﺖﻫﺎي روزﻣﺮهاي ﻣﺜﻞ ﮔﭗ و ﮔﻔﺖ ﺑﺎ دوﺳﺘﺎن و ﺷﺮﮐﺖ در ﮐﻼسﻫﺎي درس ﻫﻢ دور اﻓﺘﺎدهاﻧﺪ.ﺑﺴﺘﻪ ﺷﺪن ﻣﺪارس و داﻧﺸﮕﺎﻫﻬﺎ، ﺷﯿﻮه ﻫﺎي اﻣﺘﺤﺎن و ﺧﺒﺮﻫﺎي ﻫﺸﺪارآﻣﯿﺰ ﺑﺎﻋﺚ اﺣﺴﺎس اﺿﻄﺮاب آﻧﺎن ﺷﺪه اﺳﺖ، از دﺳﺖ دادن ارﺗﺒﺎط ﺑﺎ دوﺳﺘﺎن و ﻫﻤﮑﻼﺳﯿﻬﺎ ، و رﻓﺖوآﻣﺪﻫﺎﯾﯽ ﮐﻪ ﺑﺎﻋﺚ ﮐﺎﻫﺶ ﻓﺸﺎر رواﻧﯽ ﻣﯽﺷﻮد از داﻧﺶآﻣﻮز ان ﮔﺮﻓﺘﻪ ﺷﺪه اﺳﺖ. از دﺳﺖ دادن ﺳﺮﮔﺮﻣﯽﻫﺎ ﯾﺎ ﻣﺴﺎﺑﻘﺎت ورزﺷﯽ ﺑﺮاي ﻧﻮﺟﻮاﻧﺎن ﻧﺎﮔﻮار اﺳﺖ.آﻣﻮزشﻫﺎي اﻧﻼﯾﻦ ﻣﻤﮑﻦ اﺳﺖ اﻗﻨﺎعﮐﻨﻨﺪه ﻧﺒﺎﺷﺪاز ﻃﺮف دﯾﮕﺮ آﺳﯿﺐﻫﺎي ﻓﻀﺎي ﻣﺠﺎزي ﻫﻢ ﺑﻪ دﻟﯿﻞ رواج آﻣﻮزشﻫﺎي اﻟﮑﺘﺮوﻧﯿﮑﯽ ﺑﯿﺸﺘﺮ ﺷﺪه اﺳﺖ.

ﻫﻤﭽﻨﯿﻦ از دﺳﺖ دادن ﺷﻐﻞ و ﭘﺎﯾﯿﻦ آﻣﺪن ﺳﻄﺢ درآﻣﺪ ﻣﺮدان ﺑﻮﯾﮋه ﻣﺮدان ﺟﻮان در اﯾﻦ ﻣﺪت ﺳﺒﺐ ﺑﺤﺮان ﻫﺎي اﻗﺘﺼﺎدي و ﻣﺸﮑﻼت رواﻧﯽ و اﻓﺴﺮدﮔﯽ آﻧﺎن ﮔﺮدﯾﺪه اﺳﺖ. اﻓﺮاد ﺑﺎﻻي 30 ﺳﺎل ،اﻓﺮاد ﺑﺪون ﮐﺎر، اﻓﺮاد ﺑﺎ ﻣﺤﺪودﯾﺖ ﻣﺎﻟﯽ ﻧﺎﺷﯽ از ﮐﺎر و ﻧﺪاﺷﺘﻦ اﯾﻤﻨﯽ ﺷﻐﻠﯽ دﭼﺎراﺳﺘﺮس ﺷﺪه اﻧﺪ.

ﺧﺪﻣﺎت ﺳﻼﻣﺖ روان در اﯾﻦ دوره ﺷﺎﻣﻞ آﻣﻮزش ﺑﺮاي رﻓﻊ اﺳﺘﺮﺳﻬﺎي ﻣﺮﺑﻮط ﺑﻪ ﮐﺮوﻧﺎ، اراﺋﻪ ﺧﺪﻣﺎت ﭘﯿﺸﮕﯿﺮاﻧﻪ ﺷﺎﻣﻞ آﻣﻮزش و ﻏﺮﺑﺎﻟﮕﺮي و اراﺋﻪ ﺧﺪﻣﺎت اورژاﻧﺲ رواﻧﭙﺰﺷﮑﯽ ﺑﺨﺼﻮص در زﻣﯿﻨﻪ ﭘﯿﺸﮕﯿﺮي از ﺧﻮد ﮐﺸﯽ ﻣﯽ ﺑﺎﺷﺪ. ﺑﺎ ﺗﻮﺟﻪ ﺑﻪ اﺳﺘﺮﺳﻬﺎي ﻣﺮﺗﺒﻂ ﺑﺎ ﺷﯿﻮع ﮐﺮوﻧﺎ در ﺧﺎﻧﻮاده ﻫﺎ، ﺑﺴﺘﻪ ﻫﺎي آﻣﻮزﺷﯽ دﻓﺘﺮ ﺳﻼﻣﺖ رواﻧﯽ اﺟﺘﻤﺎﻋﯽ ﻣﺪ ﻧﻈﺮ ﻗﺮار ﮔﺮﻓﺘﻪ و ﻏﺮﺑﺎﻟﮕﺮي ﺳﻼﻣﺖ روان ﺑﺨﺼﻮص در اﻓﺮاد داراي ﻋﻼﺋﻢ ﻧﮕﺮاﻧﯽ و ﺗﻨﺶ زﯾﺎد، ﯾﺎ ﺳﺎﺑﻘﻪ ﺑﯿﻤﺎري رواﻧﭙﺰﺷﮑﯽ ﻣﺎﻧﻨﺪ اﺧﺘﻼﻻت ﺧﻠﻘﯽ و اﺧﺘﻼﻻت اﺿﻄﺮاﺑﯽ ﯾﺎ داراي ﺳﺎﺑﻘﻪ ﻣﺼﺮف اﻟﮑﻞ و ﻣﻮاد ﻣﺨﺪر، در ﮐﻨﺎر ﺳﺎﯾﺮ ﮔﺮوﻫﻬﺎي آﺳﯿﺐ ﭘﺬﯾﺮ و ﻣﺮاﺟﻌﻪ ﮐﻨﻨﺪﮔﺎﻧﯽ ﮐﻪ ﺧﻮدﺷﺎن در اﯾﻦ دوره ﻣﺮاﺟﻌﻪ ﻧﻤﻮده اﻧﺪ، ﺻﻮرت ﮔﯿﺮد ﺗﺎ اﻗﺪاﻣﺎت ﺑﻪ ﻣﻮﻗﻊ از ﺟﻤﻠﻪ ارﺟﺎع ﺑﻪ ﮐﺎرﺷﻨﺎس ﺳﻼﻣﺖ روان ﺑﺮاي آﻧﺎن اﻧﺠﺎم ﺷﻮد. ﻫﻤﭽﻨﯿﻦ ﺑﺴﺘﻪ ﺧﺪﻣﺎت ﺳﻼﻣﺖ روان اﺑﻼﻏﯽ دﻓﺘﺮ ﺳﻼﻣﺖ رواﻧﯽ اﺟﺘﻤﺎﻋﯽ وزارت ﻣﺘﺒﻮع در ﺧﺼﻮص ﺧﺪﻣﺎت اورژاﻧﺲ رواﻧﭙﺰﺷﮑﯽ و ﺑﺴﺘﻪ ﻫﺎي آﻣﻮزﺷﯽ ﺗﻬﯿﻪ ﺷﺪه ﺗﻮﺳﻂ آﻧﺎن ﻣﺪ ﻧﻈﺮ ﻗﺮار ﮔﯿﺮد. ﻫﻤﭽﻨﯿﻦ ﺗﺮوﯾﺞ ﻓﻌﺎﻟﯿﺖ ﺑﺪﻧﯽ از ﻗﺒﯿﻞ ﭘﯿﺎده روي، دوﯾﺪن و دوﭼﺮﺧﻬﺊ ﺳﻮاري ﺑﺮاي ﻣﺮدان ﺟﻮان در ﭘﯿﺸﮕﯿﺮي از ﺗﺒﻌﺎت رواﻧﯽ ﻧﺎﺷﯽ از ﺷﺮاﯾﻂ ﻗﺮﻧﻄﯿﻨﻪ ﮐﻤﮏ ﮐﻨﻨﺪه اﺳﺖ.

ﻋﻼوه ﺑﺮ ﻣﺸﮑﻼت رواﻧﯽ و اﺳﺘﺮﺳﻬﺎي ﻧﺎﺷﯽ از ﮐﺮوﻧﺎ ﺑﺎﯾﺪ ﻣﻮارد اﺑﺘﻼ و ﻣﺮگ و ﻣﯿﺮ ﻧﺎﺷﯽ از ﮐﻮوﯾﺪ 19 را در ﻣﺮدان ﻣﻮرد ﺗﻮﺟﻪ ﻗﺮار داد. ﮔﺮﭼﻪ ﻫﻤﻪ اﻓﺮاد ﺟﺎﻣﻌﻪ از ﮐﻮﭼﮏ ﺗﺎ ﺑﺰرگ و زن و ﻣﺮد در ﻣﻌﺮض ﺧﻄﺮ ﮐﺮوﻧﺎ وﯾﺮوس و ﻋﻮاﻗﺐ آن ﻫﺴﺘﻨﺪ، اﻣﺎ ﺳﻦ و ﺟﻨﺲ ﺑﻪ ﻋﻨﻮان دوﻓﺎﮐﺘﻮر ﻣﻬﻢ در اﺑﺘﻼ ﯾﺎﺷﺪت ﻋﻼﯾﻢ ﺗﺎﺛﯿﺮ ﮔﺬارﻧﺪ اﺑﺘﻼ و ﺳﻦ اﻓﺮادي ﮐﻪ ﻋﻼﺋﻢ ﺷﺪﯾﺪ ﺗﺮي ﭘﯿﺪا ﻣﯽ ﮐﻨﻨﺪ ﯾﺎ اﺑﺘﻼ ﺑﻪ ﮐﺮوﻧﺎ در آﻧﻬﺎ ﻣﻨﺠﺮ ﺑﻪ ﻣﺮگ ﻣﯽ ﺷﻮد، در ﺳﺎﻟﻬﺎي ﭘﺎﯾﺎﻧﯽ ﻣﯿﺎﻧﺴﺎﻟﯽ و دوره ﺳﺎﻟﻤﻨﺪي ﺑﯿﺸﺘﺮ اﺳﺖ.ﺑﻪ ﻃﻮري ﮐﻪ از ﻫﺮ 5 ﻣﺮگ در ﺑﯿﻦ ﻣﺮدان ﯾﮏ ﻣﺮگ در ﺳﻨﯿﻦ ﮐﻤﺘﺮ از 65 ﺳﺎل ﻣﯽ ﺑﺎﺷﺪ.ﻫﻤﭽﻨﯿﻦ ﺗﺎﮐﻨﻮن ﻣﻮارد آﻟﻮدﮔﯽ و ﺷﺪت اﺑﺘﻼ و ﻣﺮگ و ﻣﯿﺮ در ﻣﺮدان ﺑﯿﺸﺘﺮ از زﻧﺎن ﺑﻮده و اﯾﻦ اﻓﺮاد ﻧﯿﺎزﻣﻨﺪ ﻣﺮاﻗﺒﺖ و ﺗﻮﺟﻪ ﺑﯿﺸﺘﺮ ﻫﺴﺘﻨﺪ ﻧﻤﻮﻧﻪ اي از آﻣﺎرﻫﺎي ﺟﻬﺎﻧﯽ و ﺗﻔﺎوت دو ﺟﻨﺲ در اﺑﺘﻼ و ﻣﺮگ و ﻣﯿﺮ ﮐﻮوﯾﺪ 19 در ﻧﻤﻮدار زﯾﺮ ﻣﺸﺎﻫﺪه ﻣﯽ ﮐﻨﯿﺪ:



ﻧﻤﻮدار ﻓﻮق ﺣﺎﮐﯽ از آن اﺳﺖ ﮐﻪ در ﺳﻄﺢ ﺟﻬﺎن

* در ﻣﻘﺎﺑﻞ ﻫﺮ 10 زن ﮐﻪ ﺗﺴﺖ ﮐﻮوﯾﺪ 19 اﻧﺠﺎم داده اﻧﺪ 8 ﻣﺮد ﺗﺴﺖ اﻧﺠﺎم داده اﻧﺪ.
* در ﻣﻘﺎﺑﻞ ﻫﺮ 10 زن ﮐﻪ ﺑﻪ ﺑﯿﻤﺎري ﮐﻮوﯾﺪ 19 ﻣﺒﺘﻼ ﺷﺪه اﻧﺪ 10 ﻣﺮد ﻣﺒﺘﻼ ﺷﺪه اﻧﺪ.
* در ﻣﻘﺎﺑﻞ ﻫﺮ 10 زن ﮐﻪ ﺑﻌﻠﺖ ﺑﯿﻤﺎري ﮐﻮوﯾﺪ 19 ﺑﺴﺘﺮي ﺷﺪه اﻧﺪ، 11 ﻣﺮد ﺑﺴﺘﺮي ﺷﺪه اﻧﺪ.
* در ﻣﻘﺎﺑﻞ ﻫﺮ 10 زن ﮐﻪ ﻧﯿﺎزﻣﻨﺪ ﺑﺴﺘﺮي در آي ﺳﯽ ﯾﻮ ﺑﻮده اﻧﺪ، 18 ﻣﺮد در آي ﺳﯽ ﯾﻮ ﺑﺴﺘﺮي ﺷﺪه اﻧﺪ.
* در ﻣﻘﺎﺑﻞ ﻫﺮ 10 زن ﮐﻪ ﺑﺮ اﺛﺮ ﺑﯿﻤﺎري ﮐﻮوﯾﺪ 19 ﻓﻮت ﺷﺪه اﻧﺪ، 13 ﻣﺮد ﻓﻮت ﺷﺪه اﻧﺪ
* در ﻣﻘﺎﺑﻞ ﻫﺮ 10 زن ﮐﻪ ﺑﺎ ﺗﺴﺖ ﻣﺜﺒﺖ اﺛﺒﺎت ﺷﺪه ﻓﻮت ﺷﺪه اﻧﺪ، 15 ﻣﺮد ﺑﺎ اﯾﻦ ﺷﺮاﯾﻂ ﻓﻮت ﺷﺪه اﻧﺪ.
* در ﻣﻘﺎﺑﻞ ﻫﺮ 10 زن ﮐﻪ واﮐﺴﯿﻨﻪ ﺷﺪه اﻧﺪ، 9 ﻣﺮد واﮐﺴﯿﻨﻪ ﺷﺪه اﻧﺪ

 آﺧﺮﯾﻦ اﻃﻼﻋﺎت ﻣﺮﺑﻮط ﺑﻪ ﮐﻮوﯾﺪ 19 ﮐﺸﻮر ﺣﺎﮐﯽ از آن اﺳﺖ ﮐﻪ در ﻣﻘﺎﺑﻞ 258407 ﻧﻔﺮ زن ﻣﺒﺘﻼ 275894 ﻣﺮد ﻣﺒﺘﻼ ﺑﻪ ﮐﻮوﯾﺪ 19 و در ﻣﻘﺎﺑﻞ 31649 ﻣﺮگ ﻧﺎﺷﯽ از ﮐﻮوﯾﺪ در زﻧﺎن 41580 ﻣﻮرد ﻣﺮگ ﻧﺎﺷﯽ از ﮐﻮوﯾﺪ در ﻣﺮدان داﺷﺘﻪ اﯾﻢ. 10 ﻣﻮرد ﻣﺮگ زﻧﺎن در ﻣﻘﺎﺑﻞ 13 ﻣﻮرد ﻣﺮگ ﻣﺮدان ﮐﻪ ﺑﺎ اﻣﺎر ﺟﻬﺎﻧﯽ ﺗﻄﺎﺑﻖ دارد.

## ﻣﻬﻤﺘﺮﯾﻦ ﻋﻮاﻣﻠﯽ ﮐﻪ در اﺑﺘﻼ و ﺷﺪت ﺑﯿﺸﺘﺮ ﻋﻮارض ﮐﻮوﯾﺪ19 در ﻣﺮدان ﻧﻘﺶ ﺑﺎزي ﻣﯽ ﮐﻨﻨﺪ و در ﻣﻄﺎﻟﻌﺎت ﻣﺨﺘﻠﻒ در ﻧﻘﺎط ﻣﺨﺘﻠﻒ دﻧﯿﺎ ﻣﻮرد ﺗﺎﮐﯿﺪ ﻗﺮار ﮔﺮﻓﺘﻪ اﻧﺪ، ﻋﺒﺎرﺗﻨﺪ از:

**وﯾﮋﮔﯿﻬﺎي ﺑﯿﻮﻟﻮژﯾﮏ ﻣﺮدان:**

ﻣﻄﺎﻟﻌﺎت ﺣﺎﮐﯽ از آن اﺳﺖ ﮐﻪ ﺑﺮﺧﯽ وﯾﮋﮔﯿﻬﺎي ﺑﯿﻮﻟﻮژﯾﮏ ﻣﺮدان ،آﻧﺎن را ﻧﺴﺒﺖ ﺑﻪ اﺑﺘﻼ ﺑﻪ ﮐﻮوﯾﺪ19 آﺳﯿﺐ ﭘﺬﯾﺮﺗﺮ از زﻧﺎن ﻣﯽ ﺳﺎزد .از ﺟﻤﻠﻪ اﯾﻨﮑﻪ وﺟﻮد اﻧﺰﯾﻢ ACE در ﻣﺮدان ﺑﯿﺸﺘﺮ از زﻧﺎن اﺳﺖ ﮐﻪ ﻋﺎﻣﻠﯽ ﺑﺮاي اﯾﺠﺎد ﻋﻔﻮﻧﺖ ﻗﻠﻤﺪاد ﻣﯽ ﺷﻮد از ﻃﺮف دﯾﮕﺮ در ﺑﺮﺧﯽ ﻣﻄﺎﻟﻌﺎت وﺟﻮد ﻫﻮرﻣﻮن اﺳﺘﺮوژن درزﻧﺎن را ﻋﺎﻣﻠﯽ ﺑﺮاي ﺑﻬﺒﻮدي ﺳﺮﯾﻌﺘﺮ و ﮐﺎﻫﺶ ﺷﺪت اﺑﺘﻼ در زﻧﺎن داﻧﺴﺘﻪ اﻧﺪ ﺑﻪ ﻫﺮ ﺣﺎل ﺷﻮاﻫﺪ، ﺣﺎﮐﯽ از آﺳﯿﺐ ﭘﺬﯾﺮي ﺑﯿﻮﻟﻮژﯾﮏ ﺑﯿﺸﺘﺮ ﻣﺮدان در ﻣﻘﺎﺑﻞ ﺑﯿﻤﺎري ﮐﻮوﯾﺪ19 ﻣﯽ ﺑﺎﺷﺪ.

**ﭘﺮوﻓﺎﯾﻞ اﺟﺘﻤﺎﻋﯽ و ﻣﺴﺌﻮﻟﯿﺖ ﺷﻐﻠﯽ ﻣﺮدان :**  ﺷﺎﻏﻞ ﺑﻮدن اﮐﺜﺮﯾﺖ ﻣﺮدان ﺑﻪ ﻋﻨﻮان ﻧﺎن آور ﺧﺎﻧﻮاده ﺳﺒﺐ ﻣﯽ ﺷﻮد ﮐﻪ ﺗﻤﺎﺳﻬﺎي آﻧﺎن ﺑﺎﻣﺤﯿﻂ ﺧﺎرج از ﺧﺎﻧﻪ ﺑﯿﺸﺘﺮ از ﺳﺎﯾﺮ اﻓﺮاد ﺧﺎﻧﻮاده ﺑﻮده و در ﻣﻌﺮض ﺧﻄﺮ ﺑﯿﺸﺘﺮي ﻗﺮار ﮔﯿﺮﻧﺪ آﻧﻬﺎ ﺑﺎﯾﺪ ﺑﻨﺎ را ﺑﺮ آن ﺑﮕﺬارﻧﺪ ﮐﻪ اﻃﺮاﻓﯿﺎن آﻧﻬﺎ ازﻓﺎﻣﯿﻞ و ﻫﻤﺴﺎﯾﻪ و ﻫﻤﮑﺎر و دوﺳﺖ و آﺷﻨﺎ ﺗﺎ ﭘﺰﺷﮏ و ﻣﻌﻠﻢ و ﻣﻐﺎزه دار و راﻧﻨﺪه و .... آﻟﻮده ﻫﺴﺘﻨﺪ . ﺗﻨﻬﺎ ﺑﺎ ﭘﺬﯾﺮش اﯾﻦ اﺻﻞ اﺳﺖ ﮐﻪ ﺑﻪ ﺣﻔﺎﻇﺖ ﺷﺨﺼﯽ ﺧﻮد ﺗﻮﺟﻪ ﺧﻮاﻫﻨﺪ ﮐﺮد و ﺣﺪ اﮐﺜﺮ اﺻﻮل ﺑﻬﺪاﺷﺘﯽ و اﺣﺘﯿﺎﻃﺎت ﻫﻤﻪ ﺟﺎﻧﺒﻪ را رﻋﺎﯾﺖ ﺧﻮاﻫﻨﺪ ﮐﺮد **.** رﻋﺎﯾﺖ اﺻﻮل ﺣﻔﺎﻇﺖ ﻓﺮدي در ﻣﺤﯿﻂ ﮐﺎر ﺑﺮ اﺳﺎس ﭘﺮوﺗﮑﻠﻬﺎي ﻣﺮﺑﻮﻃﻪ در اﯾﻦ ﮔﺮوه ﺳﻨﯽ از اﻫﻤﯿﺖ زﯾﺎدي ﺑﺮﺧﻮردار اﺳﺖ.اﻏﻠﺐ ﺷﻐﻠﻬﺎي در ﻣﻌﺮض ﺧﻄﺮ ﯾﺎ ﻣﺮداﻧﻪ ﻫﺴﺘﻨﺪ ﯾﺎ ﺣﺘﯽ اﮔﺮ ﻣﺮدان و زﻧﺎن ﻫﺮ دو ﺑﻪ آن اﺷﺘﻐﺎل دارﻧﺪ ، ﻣﺮدان ﺑﯿﺸﺘﺮي ﻣﺒﺘﻼ ﺷﺪه و ﺑﺎ ﻋﻼﯾﻢ ﺷﺪﯾﺪﺗﺮي ﻣﻮاﺟﻪ ﺷﺪه اﻧﺪ ﺷﺪت اﺑﺘﻼ و ﻣﺮگ و ﻣﯿﺮ در ﻣﺮدان ﮐﺎدر ﺑﻬﺪاﺷﺖ و درﻣﺎن ﻧﯿﺰ ﺑﯿﺸﺘﺮ از زﻧﺎن ﺑﻮده اﺳﺖ ﺑﻪ ﻃﻮر ﮐﻠﯽ ﮐﺎرﮐﻨﺎﻧﯽ ﮐﻪ در ﻣﻌﺮض ﻣﻮاﺟﻬﻪ ﺑﯿﺸﺘﺮ ﺑﺎ ﮐﺮوﻧﺎوﯾﺮوس ﻫﺴﺘﻨﺪ ﺷﺎﻣﻞ ﻣﻮارد زﯾﺮ ﻣﯽ ﺑﺎﺷﻨﺪ :

* ﮐﺎرﮐﻨﺎن ﺧﺪﻣﺎت ﺑﻬﺪاﺷﺘﯽ و درﻣﺎﻧﯽ،ﺑﻬﺪاري، ﺧﺎﻧﻪ ﻫﺎي ﺑﻬﺪاﺷﺖ ﮐﺎرﮔﺮي و ﻣﺮﮐﺰ ﺑﻬﺪاﺷﺖ ﮐﺎر
* ﮐﺎرﮐﻨﺎن ﮐﻔﻦ و دﻓﻦ
* ﮐﺎرﮐﻨﺎن آزﻣﺎﯾﺸﮕﺎه ﻫﺎي ﺗﺸﺨﯿﺺ ﻃﺒﯽ
* ﻣﺴﺌﻮﻟﯿﻦ و ﮐﺎرﮐﻨﺎن ﻓﺮودﮔﺎه ﻫﺎ و ﺷﺮﮐﺖ ﻫﺎي ﻫﻮاﯾﯽ و رﯾﻠﯽ و ﻣﺘﺮو، ﮐﻠﯿﻪ وﺳﺎﯾﻞ ﺣﻤﻞ و ﻧﻘﻞ ﻋﻤﻮﻣﯽ اﺗﻮﺑﻮس، ﺗﺎﮐﺴﯽ و...
* ﻣﺮزﺑﺎﻧﺎن
* ﮐﺎرﮐﻨﺎن ﺟﻤﻊ آوري زﺑﺎﻟﻪ، ﭘﺴﻤﺎﻧﺪ و ﯾﺎ ﻓﺎﺿﻼب

 اﻓﺮاد زﺑﺎﻟﻪ ﮔﺮد ﮐﺎرﮐﻨﺎﻧﯽ ﮐﻪ ﻣﺮﺗﺐ در ﻣﺴﺎﻓﺮت ﻫﺴﺘﻨﺪ ﺑﻪ ﺧﺼﻮص ﺑﻪ ﻣﻨﺎﻃﻖ آﻟﻮده اﻗﺪاﻣﺎت ﭘﯿﺸﮕﯿﺮاﻧﻪ و ﮐﻨﺘﺮﻟﯽ ﺑﺮاي ﻣﺤﺎﻓﻈﺖ از ﮐﺎرﮔﺮان در ﺑﺮاﺑﺮ ﻣﻮاﺟﻬﻪ ﺑﺎ وﯾﺮوس ﮐﺮوﻧﺎ و اﺑﺘﻼ ﺑﻪ آن ﺑﺴﺘﮕﯽ ﺑﻪ ﻧﻮع ﮐﺎر اﻧﺠﺎم ﺷﺪه و رﯾﺴﮏ ﻣﻮاﺟﻬﻪ ﺑﺎ آن از ﺟﻤﻠﻪ ﭘﺘﺎﻧﺴﯿﻞ ارﺗﺒﺎط ﺑﺎ اﻓﺮاد آﻟﻮده و آﻟﻮدﮔﯽ ﻣﺤﯿﻂ ﮐﺎر دارد.ﮐﺎرﻓﺮﻣﺎﯾﺎن ﺑﺎﯾﺪ اﺳﺘﺮاﺗﮋﯾﻬﺎي ﮐﻨﺘﺮل ﻋﻔﻮﻧﺖ را ﺑﺮ اﺳﺎس ﯾﮏ ارزﯾﺎﺑﯽ رﯾﺴﮏ دﻗﯿﻖ ﺑﺎ اﺳﺘﻔﺎده از ﺗﻠﻔﯿﻖ ﻣﻨﺎﺳﺒﯽ از ﮐﻨﺘﺮل ﻫﺎي ﻣﻬﻨﺪﺳﯽ و ﻣﺪﯾﺮﯾﺘﯽ، ﺷﯿﻮه ﻫﺎي ﮐﺎر اﯾﻤﻦ و وﺳﺎﯾﻞ ﺣﻔﺎﻇﺖ ﻓﺮدي اﺗﺨﺎذ ﮐﻨﻨﺪ ﺗﺎ از ﻣﻮاﺟﻬﻪ ﮐﺎرﮔﺮان ﭘﯿﺸﮕﯿﺮي ﺷﻮد **.** ﺑﺮاي ﺟﻠﻮﮔﯿﺮي از ﻣﻮاﺟﻬﻪ ﺷﻐﻠﯽ ﺑﺎ وﯾﺮوس ﮐﺮوﻧﺎ ﮐﺎرﻓﺮﻣﺎﯾﺎن ﻣﻠﺰم ﻫﺴﺘﻨﺪ ﮐﻪ ﺑﻪ ﮐﺎرﮔﺮان در زﻣﯿﻨﻪ اﺟﺰاي ﭘﯿﺸﮕﯿﺮي از آﻟﻮدﮔﯽ از ﺟﻤﻠﻪ وﺳﺎﯾﻞ ﺣﻔﺎﻇﺖ ﻓﺮدي آﻣﻮزش دﻫﻨﺪ ﻫﻤﭽﻨﯿﻦ ﻻزم اﺳﺖ ﻣﺮدان در ﻣﺤﯿﻂ ﮐﺎر اﺻﻮل ﭘﯿﺸﮕﯿﺮي از ﺑﯿﻤﺎري ﮐﻮوﯾﺪ 19 را ﺟﺪي ﺑﮕﯿﺮﻧﺪ.

**ﻣﺴﺌﻮﻟﯿﺖ ﺧﺎﻧﻮادﮔﯽ ﻣﺮدان ﺑﺮاي ﺧﺮﯾﺪ اﻗﻼم ﻣﻮرد ﻧﯿﺎز ﺧﺎﻧﻮاده :**

 اﮐﺜﺮﯾﺖ ﻣﺮدان ﻣﺴﺌﻮﻟﯿﺖ ﺧﺮﯾﺪ اﻗﻼم ﺿﺮوري ﺧﺎﻧﻮاده را ﻧﯿﺰ ﺑﻪ ﻋﻬﺪه دارﻧﺪ و در ﻣﻌﺮض ﺧﻄﺮ ﺑﯿﺸﺘﺮي ﻗﺮار ﻣﯽ ﮔﯿﺮﻧﺪ ﺑﻪ ﻫﻤﯿﻦ ﺟﻬﺖ ﺑﺎﯾﺪ ﺧﺮﯾﺪ را ﻓﻘﻂ ﺑﻪ ﺗﺎﻣﯿﻦ ﻣﻮاد اﺻﻠﯽ ﻣﻮرد ﻧﯿﺎز اﺧﺘﺼﺎص دﻫﻨﺪ اﯾﻦ ﮐﺎﻻﻫﺎي اﺻﻠﯽ ﺷﺎﻣﻞ ﻣﻮاد ﺷﻮﯾﻨﺪه ، ﺿﺪ ﻋﻔﻮﻧﯽ ﮐﻨﻨﺪه و ﺑﻬﺪاﺷﺘﯽ و داروﯾﯽ و ﻣﻮاد ﻏﺬاﯾﯽ اﺳﺖ ﺗﻮﺟﻪ ﮐﻨﯿﺪ ﺗﺎﻣﯿﻦ ﻫﯿﭻ ﮐﺎﻻﯾﯽ ﻣﻬﻤﺘﺮ از ﮐﺎﻻﻫﺎي ﻓﻮق ﻧﯿﺴﺖ ﻫﻤﭽﻨﯿﻦ ﺗﻌﺪاد دﻓﻌﺎت ﺧﺮﯾﺪ را ﺑﻪ ﺣﺪاﻗﻞ ﻣﻤﮑﻦ ﺑﺮﺳﺎﻧﻨﺪ و ﺳﻌﯽ ﮐﻨﻨﺪ ﺧﺮﯾﺪ اﻗﻼم ﻣﻮرد ﻧﯿﺎز را ﯾﮏ ﺟﺎ ﺧﺮﯾﺪاري ﻧﻤﺎﯾﻨﺪ.

 **ﺗﺎﺛﯿﺮ ﻣﺴﺎﺋﻞ ﻓﺮﻫﻨﮕﯽ ﺑﺮ اﺑﺘﻼي ﻣﺮدان :**

از ﺟﻤﻠﻪ ﻣﻬﻢ ﺗﺮﯾﻦ ﭼﺎﻟﺶ ﻫﺎ ﺑﺎور ﻏﻠﻂ ﻣﺮدان ﻣﺒﻨﯽ ﺑﺮ ﺑﺮﺗﺮ ﺑﻮدن و ﻗﻮي ﺗﺮ ﺑﻮدن ﻣﺮدان ﻧﺴﺒﺖ ﺑﻪ زﻧﺎن و در ﻧﺘﯿﺠﻪ ﻣﻐﻔﻮل ﻣﺎﻧﺪن ﺗﻤﺮﮐﺰ ﺑﺮ ﺳﻼﻣﺖ ﺧﻮدﺷﺎن اﺳﺖ ﺑﺎ ﻫﻤﯿﻦ ﺑﺎورﻫﺎﺳﺖ ﮐﻪ ﻣﺮدان ﮐﻤﺘﺮي ﺑﻪ ﻣﺮاﮐﺰ درﻣﺎﻧﯽ ﻣﺮاﺟﻌﻪ ﻣﯽ ﮐﻨﻨﺪ و ﺑﻪ اﻧﺠﺎم آزﻣﺎﯾﺶ ﺗﻦ ﻣﯽ دﻫﻨﺪ ﯾﺎ ﮐﻤﺘﺮ از زﻧﺎن ﺑﻪ رﻋﺎﯾﺖ اﺻﻮل ﺑﻬﺪاﺷﺘﯽ ﺗﻌﺮﯾﻒ ﺷﺪه ﻣﺎﻧﻨﺪ ﺷﺴﺘﺸﻮي ﻣﮑﺮر دﺳﺘﻬﺎ، اﺳﺘﻔﺎده از ﻣﺎﺳﮏ و دﺳﺘﮑﺶ ﻣﺒﺎدرت ﻣﯽ ورزﻧﺪ. اﻧﺘﺸﺎر آﻣﺎرﻫﺎي ﻣﺮﺑﻮط ﺑﻪ اﺑﺘﻼ و ﻣﺮگ و ﻣﯿﺮ ﻣﺮدان در اﺛﺮ ﺑﯿﻤﺎري ﮐﻮوﯾﺪ19 از ﻣﻮاردي اﺳﺖ ﮐﻪ ﻣﯽ ﺗﻮاﻧﺪ ﺑﺮ ﺷﮑﺴﺘﻦ اﯾﻦ روﯾﮑﺮد ﻏﻠﻂ ﺑﺮاي ﻣﺤﺎﻓﻈﺖ در ﻣﻘﺎﺑﻞ ﮐﺮوﻧﺎ ﻣﻮﺛﺮ ﺑﺎﺷﺪ.

**ﺑﯿﻤﺎرﯾﻬﺎي ﻣﺰﻣﻦ در ﻣﺮدان ﻣﯿﺎﻧﺴﺎل:**

 ﮔﺮﭼﻪ ﺑﯿﻤﺎرﯾﻬﺎي ﻣﻬﻤﯽ ﻣﺎﻧﻨﺪ ﺑﯿﻤﺎري ﻗﻠﺒﯽ ﻋﺮوﻗﯽ ﻓﺸﺎرﺧﻮن ﺑﺎﻻ،دﯾﺎﺑﺖ، ﺑﯿﻤﺎري ﻋﺮوق ﻗﻠﺐ و ﺑﯿﻤﺎري ﻋﺮوق ﻣﻐﺰ ﻋﺎﻣﻞ ﻣﻬﻢ ﻣﺮگ و ﻣﯿﺮ ﺑﻮﯾﮋه در ﮔﺮوه ﺳﻨﯽ ﻣﯿﺎﻧﺴﺎل و ﺳﺎﻟﻤﻨﺪ ﻣﯽ ﺑﺎﺷﺪ، اﻣﺎ اﯾﻦ ﻋﻮاﻣﻞ در ﻣﺮدان ﻧﻘﺶ ﺑﺴﯿﺎر ﭘﺮرﻧﮓ ﺗﺮي ﻧﺴﺒﺖ ﺑﻪ زﻧﺎن دارﻧﺪ و ﺑﺮوز و ﺷﯿﻮع و ﻣﺮگ و ﻣﯿﺮ ﻧﺎﺷﯽ از آﻧﻬﺎ ﺑﻪ ﻃﻮر ﻗﺎﺑﻞ ﺗﻮﺟﻬﯽ ﺑﯿﺸﺘﺮ از زﻧﺎن اﺳﺖ ﺑﺎ ﺗﻮﺟﻪ ﺑﻪ اﯾﻨﮑﻪ ﯾﮏ ﻋﺎﻣﻞ ﺧﻄﺮ ﺑﺴﯿﺎر ﻣﻬﻢ در ﺷﺪت اﺑﺘﻼ و ﻣﺮگ و ﻣﯿﺮ ﻧﺎﺷﯽ از ﮐﻮوﯾﺪ19 ، اﺑﺘﻼ ﺑﻪ ﺑﯿﻤﺎرﯾﻬﺎي زﻣﯿﻨﻪ اي ﻓﻮق ﻣﯽ ﺑﺎﺷﺪ، ﻣﺮدان در ﻣﻌﺮض ﺧﻄﺮ ﺑﯿﺸﺘﺮي ﻗﺮار ﻣﯽ ﮔﯿﺮﻧﺪ از ﻃﺮف دﯾﮕﺮ ﺑﺎ ﺗﻮﺟﻪ ﺑﻪ اﯾﻨﮑﻪ درﺻﺪ ﮐﺜﯿﺮي از ﻣﺮدان ﺑﺨﺼﻮص در ﮔﺮوه ﻣﯿﺎﻧﺴﺎل داراي ﺑﯿﻤﺎرﯾﻬﺎي ﻣﺰﻣﻦ زﻣﯿﻨﻪ اي ﻏﯿﺮواﮔﯿﺮ ﻣﺎﻧﻨﺪ اﻧﻮاع ﺳﺮﻃﺎﻧﻬﺎ، دﯾﺎﺑﺖ، ﺑﯿﻤﺎري ﻗﻠﺒﯽ ﻋﺮوﻗﯽ، ﺑﯿﻤﺎري ﮐﻠﯿﻮي ﻣﺰﻣﻦ، ﺑﯿﻤﺎرﯾﻬﺎي ﺳﯿﺴﺘﻢ ﻋﺼﺒﯽ، و ﻧﯿﺰ در ﻣﻌﺮض ﺧﻄﺮ ﺑﯿﺸﺘﺮي ﺑﺮاي اﺑﺘﻼ ﺑﻪ ﺑﯿﻤﺎري ﮐﺮوﻧﺎ و ﻋﻮاﻗﺐ آن ﺑﻮده و ﻧﯿﺎزﻣﻨﺪ ﺗﻮﺟﻪ و ﻣﺮاﻗﺒﺖ ﺑﯿﺸﺘﺮي ﻣﯽ ﺑﺎﺷﻨﺪ.

**رﻓﺘﺎرﻫﺎي ﻧﺎﺳﺎﻟﻢ ﻣﺮدان:**

 ﺑﻪ ﻫﻤﺎن اﻧﺪازه ﮐﻪ وﯾﺮوس ﮐﺮوﻧﺎ ﺧﻄﺮﻧﺎك و ﻣﺮگ آﻓﺮﯾﻦ اﺳﺖ، اﺛﺮات ﻧﺎﮔﻮار و ﻣﺨﺮب ﺗﻐﺬﯾﻪ ﻧﺎﺳﺎﻟﻢ و ﺑﯽ ﺗﺤﺮﮐﯽ ﺑﺮﺳﻼﻣﺘﯽ ﻧﯿﺰ ﻣﯽ ﺗﻮاﻧﺪ ﻣﻨﺠﺮ ﺑﻪ ﻋﻮاﻗﺐ ﻧﺎﺧﻮﺷﺎﯾﻨﺪي ﻣﺎﻧﻨﺪ ﺳﮑﺘﻪ ﻗﻠﺒﯽ و ﻣﻐﺰي، دﯾﺎﺑﺖ، ﻓﺸﺎرﺧﻮن ﺑﺎﻻ، ﭼﺎﻗﯽ، ﭼﺮﺑﯽ ﺧﻮن ﺑﺎﻻ، ﮐﺒﺪ ﭼﺮب، اﻓﺴﺮدﮔﯽ،ﮐﺎﻫﺶ ﻗﻮاي ﻋﻀﻼﻧﯽ و ﮔﺮدد. ﺗﻐﺬﯾﻪ ﻧﺎﺳﺎﻟﻢ، ﻓﻌﺎﻟﯿﺖ ﺑﺪﻧﯽ ﻧﺎﮐﺎﻓﯽ و ﭼﺎﻗﯽ از دﻻﯾﻞ ﻣﻬﻢ ﺑﯿﻤﺎرﯾﻬﺎي ﻏﯿﺮ واﮔﯿﺮ اﺳﺖ ﮐﻪ ﻣﺘﺎﺳﻔﺎﻧﻪ ﻣﺮدان را در ﻣﻌﺮض ﺧﻄﺮ اﺑﺘﻼ ﺑﻪ ﮐﻮوﯾﺪ19 وﻣﻘﺎوﻣﺖ ﭘﺎﯾﯿﻦ در ﻣﻘﺎﺑﻠﻪ ﺑﺎ آن ﻗﺮار ﻣﯽ دﻫﺪ ﻻزم اﺳﺖ ﻣﺮدان ﺑﺮاي ﻣﺤﺎﻓﻈﺖ از ﺧﻮد در ﻣﻘﺎﺑﻞ ﮐﺮوﻧﺎ و ﺳﺎﯾﺮ ﻋﻮارض ﺑﯿﻤﺎرﯾﻬﺎي ﻏﯿﺮواﮔﯿﺮ ﺑﻪ رﻓﺘﺎرﻫﺎي ﻧﺎﺳﺎﻟﻢ ﺧﻮد در دوره ﺷﺒﻮع ﮐﺮوﻧﺎ ﭘﺎﯾﺎن دﻫﻨﺪ.

 ﻫﯿﭻ ﭼﯿﺰ ﺑﻪ اﻧﺪازه ﯾﮏ ﺑﺮﻧﺎﻣﻪ ﻏﺬاﯾﯽ ﮐﺎﻣﻞ و ﺻﺤﯿﺢ ﺑﻪ ﺗﻘﻮﯾﺖ ﺳﯿﺴﺘﻢ دﻓﺎﻋﯽ ﮐﻤﮏ ﻧﻤﯽ ﮐﻨﺪ ﻫﻤﭽﻨﯿﻦ در زﻣﺎن ﻓﺎﺻﻠﻪ ﮔﺬاري اﺟﺘﻤﺎﻋﯽ، ﭘﺮﻫﯿﺰ از زﻧﺪﮔﯽ ﺑﯽ ﺗﺤﺮك و ﻓﻌﺎﻟﯿﺖ ﺑﺪﻧﯽ ﮐﺎﻓﯽ در اﯾﻦ ﮔﺮوه از اﻫﻤﯿﺖ زﯾﺎدي ﺑﺮﺧﻮردار است از سوی دﯾﮕﺮ، ﻓﻌﺎﻟﯿﺖ ﺑﺪﻧﯽ ﺑﺎ ﺷﺪت ﻣﺘﻮﺳﻂ، اﯾﻤﻨﯽ ﺑﺪن را در ﻣﻘﺎﺑﻞ ﺑﯿﻤﺎري ﮐﺮوﻧﺎ ﺑﺎﻻ ﻣﯽ ﺑﺮد؛ ﻫﻢ ﭼﻨﯿﻦ در ﮐﺎﻫﺶ اﺳﺘﺮﺳﻬﺎي ﻧﺎﺷﯽ از اﯾﻦ ﺑﯿﻤﺎري ﻣﻬﻠﮏ ﻣﻮﺛﺮ ﻣﯽ ﺑﺎﺷﺪ.

ﻓﻌﺎﻟﯿﺖ ورزﺷﯽ ﻣﻨﺎﺳﺐ ﺑﺮاي ﺑﻬﺒﻮد ﻇﺮﻓﯿﺖ ﻗﻠﺒﯽ و ﺗﻨﻔﺴﯽ و ﺗﻘﻮﯾﺖ ﻋﻀﻼت، ﻧﯿﺎزﻣﻨﺪ ﺑﺮﻧﺎﻣﻪ ﮐﺎﻣﻠﯽ ﺑﺮاي اﺑﻌﺎد ﻣﺨﺘﻠﻒ ورزش ﻫﻮازي، ﺗﻤﺮﯾﻨﺎت ﮐﺸﺸﯽ و ﺗﻤﺮﯾﻨﺎت ﻗﺪرﺗﯽ ﺑﻪ ﺻﻮرت زﯾﺮ اﺳﺖ:

* **ﻓﻌﺎﻟﯿﺖ ﻫﻮازي** ﺑﺎ ﺷﺪت ﻣﺘﻮﺳﻂ را ﮐﻪ ﻋﻤﻮﻣﺎً ﻣﻌﺎدل ﺑﺎ راه رﻓﺘﻦ ﺳﺮﯾﻊ اﺳﺖ و ﺑﻪ ﻧﺤﻮ ﭼﺸﻤﮕﯿﺮي ﺿﺮﺑﺎن ﻗﻠﺐ را ﺗﺴﺮﯾﻊ می کند. در ﺷﺮاﯾﻂ ﺧﺎﻧﻪ ﻧﺸﯿﻨﯽ ﻧﺎﺷﯽ از ﺷﯿﻮع ﮐﺮوﻧﺎ ﻣﯽ ﺗﻮان راه رﻓﺘﻦ در ﺣﯿﺎط ﯾﺎ ﭘﺎرﮐﯿﻨﮓ ﻣﻨﺰل ﯾﺎ ﺗﺮد ﻣﯿﻞ را در ﻧﻈﺮ ﮔﺮﻓﺖ ﻣﯿﺘﻮان ﺑﺎ ﺟﻤﻊ دورهاﯾﯽ ﮐﻪ ﺣﺪاﻗﻞ10 دﻗﯿﻘﻪ ﯾﺎ ﺑﯿﺸﺘﺮ ﻃﻮل ﻣﯿﮑﺸﻨﺪ، ﺗﺎ ﺣﺪ اﻗﻞ30 دﻗﯿﻘﻪ روزاﻧﻪ اﻧﺠﺎم ﮔﺮدد
* **ﺗﻤﺮﯾﻨﺎت ﮐﺸﺸﯽ** و اﻧﻌﻄﺎف ﭘﺬﯾﺮي ﮐﻪ ﺳﺒﺐ اﻓﺰاﯾﺶ داﻣﻨﻪ ﺣﺮﮐﺘﯽ، اﻓﺰاﯾﺶ ﮔﺮدش ﺧﻮن و ﮔﺮم ﮐﺮدن ﻋﻀﻼت ﻣﯽ ﮔﺮدد.
* **ﺗﻤﺮﯾﻨﺎت ﻗﺪرﺗﯽ**: اﯾﻦ ﻧﻮع ﺗﻤﺮﯾﻨﺎت ﺑﺎ ﮐﻤﮏ وزن ﺑﺪن ﺧﻮد ﻓﺮد ﯾﺎ اﻧﻮاع وزﻧﻪ ﻫﺎ ﯾﺎ ورزﺷﯽ ﺟﻬﺖ ﺗﻘﻮﯾﺖ ﻗﺪرت و اﺳﺘﻘﺎﻣﺖ ﻋﻀﻼت اﻧﺠﺎم ﻣﯽ ﺷﻮد. وﯾﺮوس ﮐﺮوﻧﺎ از ﺟﻤﻠﻪ ﻋﻮاﻣﻞ ﺑﯿﻤﺎري زاي ﺗﻨﻔﺴﯽ ﻫﺴﺘﻨﺪ ﮐﻪ ﻣﻤﮑﻦ اﺳﺖ از ﯾﮏ ﺳﺮﻣﺎﺧﻮردﮔﯽ ﺧﻔﯿﻒ ﺗﺎ ﺑﯿﻤﺎري ﻫﺎي ﺷﺪﯾﺪﺗﺮي را ﺑﺎﻋﺚ ﺷﻮﻧﺪ. ﻋﻮاﻣﻞ زﻣﯿﻨﻪ اي ﻣﺘﻔﺎوﺗﯽ ﻣﺎﻧﻨﺪ ﺑﯿﻤﺎري ﻫﺎي ﻗﻠﺒﯽ و ﻋﺮوﻗﯽ و دﯾﺎﺑﺖ ﻣﯽ ﺗﻮاﻧﻨﺪ روﻧﺪ ﻃﺒﯿﻌﯽ ﺑﯿﻤﺎري را ﺗﻐﯿﯿﺮ دﻫﻨﺪ در اﯾﻦ زﻣﯿﻨﻪ اﯾﻦ ﺳﻮال ﻣﻄﺮح ﻣﯽ ﺷﻮد ﮐﻪ ﺑﺎ ﺗﻮﺟﻪ ﺑﻪ درﮔﯿﺮﺷﺪن دﺳﺘﮕﺎه ﺗﻨﻔﺴﯽ و رﯾﻪ ﻫﺎ در ﺑﯿﻤﺎري ﮐﺮوﻧﺎ، اﺳﺘﻌﻤﺎل دﺧﺎﻧﯿﺎت ﺷﺎﻣﻞ ﺳﯿﮕﺎر، ﻗﻠﯿﺎن و ﻧﻈﺎﯾﺮ آن (، ﻣﯽ ﺗﻮاﻧﺪ در روﻧﺪ ﭘﯿﺸﺮﻓﺖ اﯾﻦ ﺑﯿﻤﺎري ﺗﺎﺛﯿﺮﮔﺬار باشد.
* **ﻋﺎﻣﻞ ﺧﻄﺮ دﺧﺎﻧﯿﺎت در ﻣﺮدان:** در ﻫﻤﻪ ﺟﻮاﻣﻊ ، ﻣﺼﺮف دﺧﺎﻧﯿﺎت در ﻣﺮدان ﺑﺴﯿﺎر ﺑﯿﺸﺘﺮ از زﻧﺎن اﺳﺖ ﺳﺎﺑﻘﻪ ﻣﺼﺮف دﺧﺎﻧﯿﺎت ﻫﻨﮕﺎم اﺑﺘﻼ ﺑﻪ ﮐﺮوﻧﺎ، ﻋﻼﺋﻢ ﺑﺴﯿﺎر ﺷﺪﯾﺪﺗﺮ و ﮐﺸﻨﺪه ﺗﺮي اﯾﺠﺎد ﻣﯽ ﮐﻨﺪ، ﭼﺮا ﮐﻪ دود ﻧﺎﺷﯽ از دﺧﺎﻧﯿﺎت ﻣﺎﻧﻊ از رﺳﯿﺪن اﮐﺴﯿﮋن ﺑﻪ رﯾﻪ ﻫﺎ ﻣﯽ ﺷﻮد ﺑﻪ دﻟﯿﻞ آﺳﯿﺐ دﯾﺪﮔﯽ و ﻋﻤﻠﮑﺮد ﻧﺎﻣﻨﺎﺳﺐ رﯾﻪ ﻫﺎ در اﺳﺘﻌﻤﺎل ﮐﻨﻨﺪﮔﺎن ﻣﻮاد دﺧﺎﻧﯽ، اﯾﻦ اﻓﺮاد ﺑﺎ ﺷﺪت و وﺧﺎﻣﺖ ﺑﯿﺸﺘﺮي ﺗﺤﺖ ﺗﺎﺛﯿﺮ اﯾﻦ وﯾﺮوس ﻗﺮار ﺧﻮاﻫﻨﺪ ﮔﺮﻓﺖ. ﺷﯿﻮع ﺑﯿﻤﺎري ﮐﻮوﯾﺪ19 اﺣﺴﺎس ﺿﺮورت ﺑﺮاي ﺗﺮك ﺳﯿﮕﺎر را اﻓﺰاﯾﺶ ﻣﯽ دﻫﺪ و دﻻﯾﻞ ﮐﺎﻓﯽ وﺟﻮد دارد ﮐﻪ ﺗﺮك ﺳﯿﮕﺎر در ﻃﻮل ﭘﺎﻧﺪﻣﯽ ﮐﻮوﯾﺪ 19ﻣﯽ ﺗﻮاﻧﺪ ﺷﺎﻧﺲ ﻣﺒﺎرزه ﺑﺎ وﯾﺮوس را اﻓﺰاﯾﺶ دﻫﺪ از اﯾﻦ ﺷﺮاﯾﻂ ﺑﺎﯾﺪ ﺑﺮاي ﺗﻐﯿﯿﺮ رﻓﺘﺎر ﻣﺮدان ﺑﻮﯾﮋه ﻣﺮدان ﺟﻮان در ﺟﻬﺖ ﺗﺮك ﺳﯿﮕﺎر ﺳﻮد ﺟﺴﺖ.