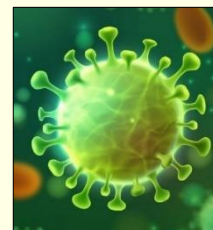


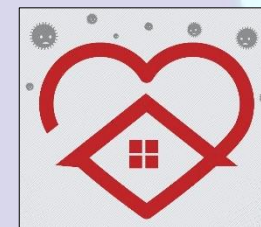
کووید ۱۹ چیست؟



یک ویروس جهش یافته از خانواده کرونا ویروس ها است که با علائمی از قبیل تب، لرز، گلو درد و سرفه های خشک و

تنگی نفس ظاهر شده و در مواردی با بیماری شدید تنفسی و مرگ همراه می باشد. دوره نهفتگی این ویروس حدود ۲ الی ۱۴ روز و به طور متوسط ۳ تا ۷ روز است. این ویروس علاوه بر دوره بروز علائم، حتی در دوره نهفتگی هم می تواند از فرد آلوده بدون علامت به فرد سالم منتقل شود و او را آلوده سازد.

بعد از بحران گسترش بیماری کرونا، شرایط زندگی مردم تغییر کرده است. «ماندن در خانه»، واقعه جدید و غیر قابل پیش بینی است که اکثر مردم در طول عمر خویش تجربه نکرده اند و تمام ابعاد و امور معمول زندگی مانند خرید کردن، نظافت، آشپزی، دید و بازدیدها و ... را تحت تأثیر قرار داده و نگرانی هایی را نیز برای خانواده ها به وجود آورده است. تعجیبی ندارد



در چنین شرایطی روابط زناشویی و جنسی همسران هم تحت تأثیر قرار گیرد.

تأثیر کووید ۱۹ (بیماری کرونا) بر روابط زوجین:

باید توجه داشت که تنش و فشار، بخش جدایی ناپذیر زندگی زناشویی است و گاهی بحران هایی مانند شیوع بیماری کرونا و دیگر عوامل اقتصادی و اجتماعی بر این فشارها می افزاید. یکی از مهارت های لازم برای زندگی



مشترک همسران، سازگاری و برقراری رابطه صمیمانه با همسر است.

سازگاری پاسخ مناسب زوجین هنگام روبرو شدن با مسائل و مشکلات زندگی خانوادگی است. شخص سازگار تسلیم شرایط خوب و بدی که وجود دارد یا پیش می آید، نیست. بلکه به دنبال حل مناسب این مسائل و مشکلات و ایفای نقش همسری به ویژه نشان دادن علاقه، مهر ورزی و عشق ورزی به همسر خود است. البته رضایت جنسی، بخش مهمی از صمیمیت زناشویی است.

راه های انتقال ویروس کرونا:

این ویروس می تواند از طریق قطرات کوچک ترشح شده از بینی یا دهان و تماس بدنی از فردی به فرد دیگر انتقال یابد.

برخی زوجین نگران این هستند که ممکن است از طریق رابطه جنسی، این بیماری منتقل شود و یا با مسائل جدید در رابطه زناشویی در شرایط بحران کرونا، مواجه شوند. این بیماری جزء بیماری های مقاربتی به شمار نمی آید. پس اگر زوجین علامتی از بیماری کرونا ندارند، برقراری رابطه جنسی و زناشویی در این شرایط مانعی ندارد.

نکات قابل توجه که زوجین برای بهبود روابط زناشویی و جنسی باید رعایت کنند:

- برای کسب اطلاعات صحیح از منابع علمی و معتبر استفاده نمایید.
- فیلم ها و سایت های محرک جنسی منجر به آسیب جدی در سلامت رابطه ی بین زوجین می شوند.
- همدیگر را به شیوه زندگی سالم مانند تغذیه سالم، ورزش کردن و ... ترغیب نمایید.
- زمان هایی را در طی روز برای صحبت و گفتگوی محترمانه و صمیمانه با همسران اختصاص دهید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت بهداشت

دیریت سلامت جمعیت، خانواده و مدارس



سلامت باروری

در سایه‌ی

کووید ۱۹ (بیماری کرونا)

گروه هدف:

زوجین سنین باروری

جهت بارداری و یا ختم آن، نباید منطبق بر ترس از بیماری کرونا باشد.

○ در صورتی که علامتی از بیماری کرونا ندارید، **اقدام به فرزند آوری** بلامانع است. تاکنون هیچ موردی از انتقال داخل رحمی ویروس از مادر به جنین، حتی در مادری که خودش در دوران بارداری به بیماری کرونا دچار شده، اثبات نگردیده است. از آنجا که زنان باردار در برابر این بیماری آسیب پذیرتر هستند، بایستی اقدامات پیشگیری کننده را جهت ممانعت از ابتلا به بیماری رعایت نمایند.

در صورتی که برای فرزندآوری برنامه ریزی کرده اید، حتماً سه ماه قبل از اقدام به بارداری، با مراجعه به مرکز خدمات جامع سلامت، نسبت به دریافت رایگان مراقبت پیش از بارداری اقدام نمایید و از مشاوره پزشک و ماما بهره مند گردید.

منابع:

- ۱- راهنمای آموزش «رابطه زناشویی و جنسی همسران در دوران شیوع بیماری کرونا» ابلاغی وزارت بهداشت
- ۲- راهنمای «ارائه خدمات باروری سالم و فرزندآوری در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹» ابلاغی وزارت بهداشت

آدرس و شماره تماس جهت پاسخگویی به سؤالات:

تقاطع خیابان روستا و پیام آوران، میدان حضرت رقیه، معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی دزفول - ۴۲۵۳۸۳۸۰

○ در شرایط ماندن در خانه با مشارکت همدیگر، نقش های خود و همسران را در انجام امور خانه مرور و مشخص کنید.

○ اختلاف نظرها را از طریق گفتگوی محترمانه و رسیدن به توافق دو طرفه، مدیریت نمایید.

○ مراقب عوامل مخرب ارتباط خود با همسران مانند تحقیر، عیب جویی و ... باشید.

○ این بحران را تبدیل به فرصت کرده و برای بهبود رابطه با همسر خود تلاش کنید.

○ رابطه جنسی با رضایت یکدیگر و در زمان آمادگی عاطفی و روانی برقرار گردد.

○ نکات بهداشتی را قبل، حین و بعد از رابطه جنسی رعایت کنید؛ قبل و بعد از رابطه زناشویی دست ها به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته شود. پایبندی به مسائل اخلاقی و روابط زناشویی در چارچوب خانواده و پرهیز از رفتارهای پرخطر ضروری است.

کووید ۱۹ (بیماری کرونا) و باروری سالم زوجین:

○ هیچ گونه شواهدی مبنی بر تأثیر ویروس کووید-۱۹ بر احتمال ناباروری وجود ندارد.

○ در زوجینی که از نظر بیماری کرونا سالم هستند، تصمیمات مربوط به سلامت باروری شامل برنامه ریزی