

۷ نکته WHO برای مقابله دریانوردان با استرس کرونا

سازمان بهداشت جهانی (WHO) در پی پیشرفت گسترس ویروس کرونا در اکثر کشورهای جهان با صدور بیانیه‌ای اعلام کرد داشتن روحیه مناسب و مقابله با استرس‌های ناشی از ویروس کرونا می‌تواند به مهار آن توسط دریانوردان کمک کند.

کد خبر: ۸۶۲۱۲

تاریخ: ۲۰ اسفند ۱۳۹۸ - ۱۰:۲۴

به گزارش گروه بین‌الملل مانا، WHO در این بیانیه یادآور شده است از آنجایی که صنعت کشتیرانی در اکثر مناطق دنیا تردد می‌کند به همین جهت محافظت از دریانوردان برای مقابله با استرس‌های ناشی از ویروس کرونا لازم و ضروری است.

همچنین در این بیانیه تأکید شده است باید از هر فرصتی برای کنترل، مهار و مقابله با انتشار این ویروس استفاده کرد و تلاش می‌کنیم در این ارتباط به دریانوردان برای داشتن روحیه قوی در مقابله با استرس ناشی از ویروس کمک کنیم.

WHO در ادامه هفت نکته را برای کنار آمدن با استرس‌های ناشی از ویروس کرونا به شرح زیر اعلام کرده است:

۱- تب، سرفه و مشکلات تنفسی را جدی گرفته و با مشاهده کوچکترین علائم از موارد عنوان شده بلافاصله به مراکز درمانی باید مراجعه شود.

۲- از تماس نزدیک با افرادی که از عفونت‌های حاد تنفسی رنج می‌برند خودداری کنید. شستشوی مکرر دست‌ها و صورت بعد از اتمام کار و همچنین بعد از ارتباط با افرادی که احتمال داده می‌شود بیمار باشند.

۳- با توجه به بحران ناشی از کرونا اخبار و گزارش‌های زیادی روی این موضوع تمرکز می‌کنند بنابراین سعی کنید از طریق رسانه‌های معتبر و قابل اعتماد اطلاعات دقیق را جستجو کنید و به طور کلی از اخبار دروغین و شایعات دوری کنید.

۴- سعی کنید ابتلا به ویروس کرونا به هیچ عنوان در مرکز توجه شما قرار نگیرد. ضمن اینکه تلاش می‌کنید آگاهی خود را در این زمینه بالا ببرید، اما سعی کنید با مطالعه، تماشای فیلم، گوش دادن به موسیقی و سخنرانی‌ها احساس نگرانی خود را پایین بیاورید.

۵- با تعیین یک رژیم متعادل که با هماهنگی فرماندهان کشتی صورت می‌گیرد خواب کافی و ورزش منظم داشته باشید و سعی کنید با استفاده از غذاهای مغذی سیستم ایمنی بدن خود را بالا ببرید.

۶- واقعیت‌ها را درک کرده و بپذیرید همچنین سعی کنید با این احساس منفی که شاید عزیزان شما به ویروس مبتلا شوند را از ذهن خود بیرون کنید.

۷- به دریانوردان عزیز توصیه می‌شود فعالیت‌های روزمره خود را با رعایت کامل نکات ایمنی و توجه به توصیه‌های مدیران خطوط کشتیرانی و فرماندهان و مدیران بندری انجام دهند.

فراموش نشود همیشه راه‌حلهایی برای کاهش استرس‌ها، افزایش انگیزه و مقابله با خطرات وجود دارد.