بسمه تعالی

**"زنان، مدیریت سلامت، مهار کرونا"**

**24 تا30 مهرماه، هفته ملی سلامت بانوان ایران( سبا ) گرامی باد**

**مقدمه:**

**مراقبت از خود و توجه به سلامت، راهی است که به وسیله آن افراد تلاش می کنند که از بیماری و ناتوانی پیشگیری کنند و سلامت خودرا ارتقا بخشند و یکی از مفاهیم اصلی است که به وسیله آن روی رفتار سالم مثبت تأکید می شود.**

**با توجه به ضرورت حساس سازی جامعه به موضوع سلامت، همه ساله یک شعار از حوزه های مختلف سلامت به منظور آموزش و فرهنگ سازي و در حد امكان انجام مداخلات تشخيصي و درماني انتخاب می گردد و تحت عنوان یک روز و یا هفته مطرح می گردد.**

**درهمین راستا و با توجه به نقش محوری که زنان در مدیریت سلامت ایفا میکنند هفته آخر مهر ماه هر سال تحت عنوان هفته ملی سلامت بانوان ایران (سبا) نامگذاری گردیده است.**

**این مناسبت فرصتی است برای جلب حمایت و توجه بیشتر مردم و مسئولین به سلامت بانوان و تاثیر آن بر سلامت خانواده و جامعه، در حال حاضر بیش از یکسال است که همه گیری کرونا بر جنبه های مختلف سلامت سایه انداخته و علاوه بر سلامت جسمی، سلامت روانی و اجتماعی را تهدید میکند. زنان با افزایش آگاهی، ارتقا سواد سلامت، ایجاد سبک زندگی سالم، حمایت از همسر و سایر اعضا خانواده، مدیریت سلامت جسمی و روانی خود و خانواده را بعهده دارند.**

**در سال جاری نیز همانند سال گذشته هفته سبا به نقش مدیریتی زنان در ابعاد مختلف سلامت با توجه به شرایط بحرانی خاصی که همه گیری 19 Covid و تاثیر آن در همه جوانب زندگی مواجه نموده می پردازد.**

**اهداف:**

* **جلب حمایت سیاستگزاران و مسئولین نسبت به عواقب اقتصادی اجتماعی کووید بر بانوان و افزایش همکاری های بین بخشی در این زمینه**
* **افزایش آگاهی زنان در مدیریت اطلاعات و دسترسی به اطلاعات صحیح در رابطه با کووید 1۹**
* **افزایش آگاهی زنان در جنبه های مختلف سلامت شامل سلامت روان، سلامت باروری و سبک زندگی سالم**
* **افزایش آگاهی زنان نسبت به عواقب کووید در خانواده و افزایش توانمندی آنان در مدیریت این عواقب**

**روزنگار هفته ملی سلامت بانوان:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ایام** | | **محورهای هفته** |
| **شنبه 24 مهر** | **زنان و مدیریت اطلاعات در بحران کرونا (دریافت اطلاعات از منابع معتبر، تشخیص منابع معتبراز غیر معتبر، استفاده صحیح و انتشار اطلاعات در شبکه های مجازی)** |
| **یکشنبه 25 مهر** | **زنان و مدیریت سلامت روان در بحران کرونا (مدیریت استرس،خشونت خانگی،روابط خانوادگی سالم، تقویت مهارتهای ارتباطی،حمایت همسران از یکدیگر، مدیریت سوگ)** |
| **دوشنبه 2۶ مهر** | **زنان و مدیریت زندگی سالم در بحران کرونا (تغذیه سالم، فعالیت بدنی در منزل)** |
| **سه شنبه 27 مهر** | **زنان و سلامت اجتماعی در بحران کرونا (فقر- بیکاری-از دست دادن سرپرست خانواده- زنان سرپرست خانواده-فرصت کارآفرینی-آموزش راه اندازی کسب و کاردر فضای مجازی برای زنان)** |
| **چهارشنبه 28 مهر** | **زنان و سلامت باروری در بحران کرونا (روابط زناشویی ایمن و سالم، بارداری، زایمان، شیردهی)** |
| **پنجشنبه 2۹ مهر** | **زنان و واکسیناسیون بیماری کووید 1۹ (اهمیت واکسیناسیون و رفع باورهای غلط - دریافت اطلاعات صحیح درباره عوارض واکسیناسیون و مدیریت آن)** |
| **جمعه 30 مهر** | **زنان و مدیریت سلامت خانواده در بحران کرونا (حمایت از همسران و فرزندان، پیشگیری از انتقال کووید در بین افراد خانواده)** |

**با عنایت به تعریف سواد سلامت (Health Literacy) که عبارت است از میزان توانایی افراد در به دست آوردن، تحلیل کردن و فهمیدن اطلاعات و خدمات اولیه بهداشتی که به آن نیاز دارند تا بتوانند در مورد مسائل مربوط به سلامتی خود مشارکت داشته و تصمیم های درستی را اتخاذ کنند.؛ امید است با همکاری و مساعدت همه سیاست گزاران و دست اندرکاران روز به روز شاهد اعتلای بیش از پیش سطح سواد سلامت زنان وجامعه باشیم؛ چرا که توجه ویژه به سلامت زنان و نقش آنان در خانواده، به نوعی تضمین ‌كننده خانواده‌ای سالم نیز می باشد و فقط زنان سالم و بانشاط می‌توانند همسر و مادرانی سالم، با روحیه‌ای شاداب و انگیزه‌ای بالا در پرورش جسم و روح فرزندانشان باشند.**

**در شرایط فعلی آگاهی، حمایت و عمل به عنوان اصلی ترین راهکار می تواند جامعه زنان و به تبع آن خانواده و جامعه را ازحداقل مواهب سلامت بهره مند سازد. برگزاری مناسبت هفته ملی سلامت بانوان ایران (سبا) فرصت مغتنمی است که باید از آن به بهترین وجه برای اطلاع رسانی و حساس سازی آحاد جامعه ، به ویژه مسئولین محترم در خصوص اولویت های سلامت سود جست.**

**مدیریت سلامت جمعیت و خانواده**

**معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز**