HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ (HASUDER) COVID-19 GÖREV GRUBU

GÜNÜN KONUSU:

YENİ KORONAVİRÜS HASTALIĞI (COVID-19)

Yaşam "çevirimiçi" sürerken…

Doküman Dr. Dilek Aslan tarafından 23.5.2020 tarihinde hazırlanmıştır.

Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) toplumda yaşamın akışını "çevirimiçi (online)" süreçlere yöneltti. Bu durum pek çok insan açısından "yeni" bir durum olarak da tanımlanabilir. Her yaş grubu günlük yaşamında çevirimiçi işlerini bir düzene koyma çabası içinde. Ancak dikkat edilmesi gereken bazı konular var.

Yaşamda sürdürülen her uygulamanın yararları ve dikkat edilmediğinde, önlem alınmadığında zararları var. Çevirimiçi işler günlük yaşamın önemli bir kısmını kapladığında sağlık açısından *öne çıkan aşağıda yazılı bazı gerekçelere* bağlı olarak EKRAN KARŞISINDA UZUN SÜRE KALMAMAK gerektiğini hatırlamakta yarar bulunmaktadır:[1] [2]

1. Kas ve iskelet sistemi sorunları
2. Ağrı
3. Şişmanlık
4. Ruhsal sorunlar
5. Göz sağlığını olumsuz etkileyen durumlar
6. Uyku bozuklukları

Çevirimiçi geçirilen süreyi ve içeriği her birey kendi yaşamı için gözden geçirebilir, sağlıksız durumlarla karşılaşmamak için kurallarını belirleyebilir. Ancak, özellikle çocuk ve adolesan yaş grubunun bu konuda rehberliğe ihtiyacı olabilir. Bu nedenle ebeveynlere özel bir sorumluluk düşmektedir.

Çevirimiçi geçirilen süre yönetilebilir, yönetilmelidir.

Bu sayede olabilecek olumsuz riskler önlenebilir.

Özellikle çocuk ve adolesanların bu konuda rehberliğe ihtiyacı olabilir.

---

[1] [Internet] https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-for-adolescents-and-youth-related-to-covid-19 Erişim: 23.5.2020.

[2] Diomidous M, Chardalias K, Magita A, Koutonias P, Panagiotopoulou P, Mantas J. Social and Psychological Effects of the Internet Use. Acta Inform Med 2016;24(1):66-68.