

# پیشگیری از ابتلا به کروناویروس

## ویژه عموم جامعه

### ویروس کرونا چیست؟

یک ویروس جدید تنفسی است که اولین بار در شهر ووهان در کشور چین Hubei، استان هوبی Wuhan شناسایی شد. خانواده کوروناویروس ها بطور شایع در انسانها چرخش داشته اند و سبب بیماری سرماخوردگی میشده اند. ویروس جدید قبلاً در این خانواده ویروسی دیده نشده بود. در مقایسه با سایر ویروس های هم خانواده خود مانند سارس و مرس از قدرت سرایت بالاتری برخوردار بوده، اما شدت بیماری زایی آن پایین تر است.

### علائم ابتلا به این ویروس چیست؟

- علائم شایع : تب، سرفه، کوتاهی تنفس، علائم گوارش، اسهال
- علائم در موارد شدید: عفونت ریه (پنومونی)، سندرم تنفسی حاد، نارسایی کلیه

## چه کسانی بیشتر مستعد ابتلا به این بیماری هستند؟

- سالمندان
- افراد دارای بیماری زمینه ای مثل دیابت، بیماری های قلبی، نقص ایمنی اولیه
- خانم های باردار
- کودکان
- افراد مبتلا به سرطان، ام اس، افراد دارای مشکلات ریوی، کلیوی و افرادی که پیوند عضو داشته باشند
- کودکان نیز مبتلا به این ویروس می شوند اما آمار نشان می دهد افراد بالای ۶۰ سال، تا ۸۰ درصد مبتلا به این بیماری را شامل شده اند.

## راه های احتمالی انتقال:

- انتقال فرد به فرد (تماس نزدیک با انسان مبتلا): افراد مبتلا به بیماری کرونا با سرفه کردن در صورت عدم رعایت فاصله یک متر این ویروس را به دیگران منتقل می کنند. انتقال کرونا از طریق تماس مستقیم با فردی که دارای علائم ابتلا به آن است و از طریق قطرات تنفسی و دست دادن، امکان پذیر است.
- دست زدن به وسایل و سطوح آلوده

## چه زمانه به ماسک نیاز داریم؟

ماسک تنها برای بیمار و افراد مراقبت کننده از بیمار است این افراد می تواند کادر بهداشتی درمانی و یا خانواده بیمار باشد

افراد عادی در تماس های معمول جامعه نیازی به استفاده از ماسک ندارند و تنها در زمان های حضور در ازدحام های جمعیتی مانند حضور در مترو نیاز به استفاده موقت از ماسک دارند.

## آیا برای بیماری کرونای جدید درمان دارویی وجود دارد؟

- این بیماری از خانواده ویروس ها است و بنابراین آنتی بیوتیک روی آن اثری ندارد.
- تاکنون واکسن یا داروی ضد ویروس برای درمان این دسته از ویروس ها یافت نشده است.
- اگر می خواهید خودتان را از بیماری محافظت کنید، باید به اصول بهداشت تنفسی و بهداشت دست و عدم تماس نزدیک با فرد بیمار پایبند باشد.

## آیا من باید در خصوص حیوانات خانگه و سایر حیوانات و خطر

### انتقال کوروناویروس جدید نگران ۲۰۱۹ باشیم؟

در حالیکه بنظر میرسد ویروس از یک منبع حیوانی پدید آمده باشد، ولی در حال حاضر انتقال بیماری بصورت انسان-به-انسان صورت میگیرد. وزارت بهداشت توصیه میکند که از تماس با حیوانات زنده و مرده خودداری کنید اما دلایل علمی وجود ندارد که فکر کنید هر نوع حیوان وحشی یا خانگی در کشور ممکن است منبع عفونت کوروناویروس جدید باشد.

## توصیه های بهداشتی و چگونگی حفاظت در مقابل ویروس کرونا

### جهت عموم

- بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری، قرار نگرفتن در معرض ویروس کرونا است.
- رعایت بهداشت فردی و خصوصاً بهداشت دستها خط اول پیشگیری است.
- با افزایش مقاومت بدن آمادگی سیستم ایمنی خود را بالا ببرید.
- به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دست ها با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه کنید.
- بعد از استفاده از وسایل نقلیه عمومی دست های خود را با آب و صابون مایع بشوید.
- اگر آب و صابون ندارید، از ضدعفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید.
- دهان و بینی تان را هنگام عطسه یا سرفه دیگران بپوشانید.
- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحاً) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.
- از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- از تماس و دست دادن و روبوسی کردن خودداری کنید.
- از تماس نزدیک با افراد مریض خودداری کنید.
- حفظ فاصله یک متری با کسانی که علائم بیماری دارند ضروری است.
- از تماس محافظت نشده با حیوانات وحشی و اهلی خودداری کنید.

- در تجمعات انبوه حتماً از ماسک استفاده کنید
- هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید.
- اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می کنید را ضد عفونی کنید.
- در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی پرهیزید.
- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود پرهیزید.
- ظروف و وسایل شخصیتان را تمیز و استریل و از دیگران جدا کنید.
- هنگام بیماری در خانه بمانید.
- اگر در مسافرت هستید در طول مدت سفر، روزانه خود را از نظر علائم بیماری آنفلوآنزا بررسی نموده و در صورت داشتن علائم به پزشک مراجعه کنید.