

کرونا ویروس جدید؛

راه های مقابله و پیشگیری از شیوع

کرونا ویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که می توانند موجب عفونت های متعدد در حیوان و عمدتاً عفونت دستگاه تنفس در انسان شوند. برخی از آنها برای انسان بیمار یزا بوده و با علائم خفیف در حد یک سرماخوردگی ساده تا حد یک سندرم شدید تنفسی را بروز می کنند.

کرونا ویروس جدید سندرم تنفسی حاد با بروز ناگهانی ایجاد میکند و همانند سایر بیماری های تنفسی، می تواند علائم خفیفی از جمله آبریزش بینی، گلو درد، سرفه و تب را ایجاد کند.

این ویروس هم اکنون COVID 19 نامیده می شود که قبل از شیوع در ووهان چین در جایی شناسایی نشده بود.

نشانه های ابتلا به بیماری



شایع ترین نشانه ها بیماری شامل تب، خستگی و سرفه خشک میباشد. بعضی بیماران نیز ممکن است درد، احتقان بینی، گلو

درد و اسهال داشته باشند. این نشانه ها معمولاً خفیف است و به تدریج شروع می شود. میزان ۸۰ درصد بیماران بدون نیاز به درمان خاصی بهبود می یابند. ۱ نفر از هر ۶ نفر دچار علائم شدید و مشکلات تنفسی می شوند. تقریباً در حدود ۲ درصد از بیماران مبتلا به کرونا نیز فوت می کنند.

دوره کمون بیماری

کمون مدت زمان بین رخداد عفونت در بدن و علائم بالینی بیماری است. تخمین های فعلی حاکی از آن هستند که دوره کمون بیماری یک تا ۱۴ روز و در بیشترین موارد ۵ روز است. سازمان جهانی بهداشت پیشنهاد می کند که مدت زمان پیگیری ابتلا به عفونت در کسانی که با افراد مبتلا تماس داشته اند تا ۱۴ روز ادامه یابد.

راه های انتقال بیماری

کرونا ویروس جدید در درجه اول از طریق تماس با شخص آلوده از طریق دست دادن و روبوسی کردن، همچنین ذرات تنفسی معلق در هوا (به طور مثال هنگامی که فرد سرفه یا عطسه می کند) یا از طریق قطرات بزاق یا ترشحات بینی منتقل می شود زیرا این قطرات می توانند روی سطوح و مواد اطراف بیمار بنشینند.

توجه! نسبت به سفر به مناطق آلوده و یا ارتباط با مسافرانی که از آن مناطق آمده اند بسیار دقت نموده و تا حد امکان پرهیز نمایید.

افراد در معرض خطر

افراد در معرض ابتلا به فرم شدید بیماری افراد سالمند و بیماران مبتلا به مشکلات طبی زمینه ای (مانند دیابتی

ها، فشار خون و بیماران قلبی) در معرض ابتلا به فرم شدیدتر بیماری هستند.

اقدامات زیر به صورت اختصاصی جهت درمان عفونت ویروس کرونا **توصیه نمی شوند** چرا که در حفاظت فرد اثری نداشته و حتی ممکن است آسیب رسان باشند.

- استعمال دخانیات
- مصرف انواع داروهای گیاهی و سنتی
- مصرف خودسر داروها (خوددرمانی) مانند آنتی بیوتیک
- پوشیدن همزمان چندین ماسک برای افزایش سطح حفاظت

روش های پیشگیری از بیماری

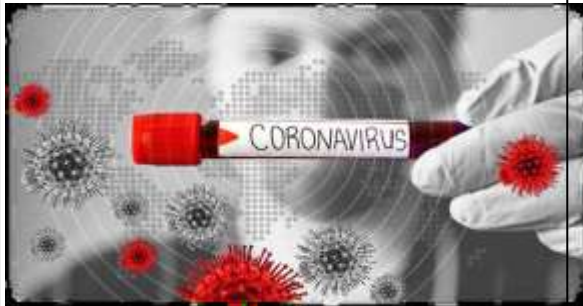
- اگر تب، سرفه و تنگی نفس دارید، باید در اسرع وقت به مراکز درمانی مراجعه نماید واز رفتن به سفر خودداری کنید.
- اگر علائم ملایمی مثل سردرد و آب ریزش بینی دارید تا زمان بهبودی در منزل بمانید.
- از مراجعه و حضور در اماکن پر ازدحام و شلوغ اجتناب کنید.
- مطمئن باشید افراد حول و حوش شما بهداشت تنفسی را رعایت می کنند.
- در مراودات اجتماعی فاصله حداقل یک متری را با سایر افراد و بویژه افرادی که سرفه و عطسه می کنند و یا تب دارند، رعایت نمایید.
- هنگامی که دست هایتان به وضوح کثیف است، با آب و صابون آنها را بشوئید. اگر دست هایتان به وضوح کثیف

بسمه تعالی



بیمارستان امام حسین (ع)

کرونا



جهت مطالعه برای عموم

واحد ارتقا سلامت بیمارستان

فروردین ۱۴۰۴

ماسک تنها در زمانی موثر است که همراه با شست و شوی مکرر دست ها با مایع الکلی یا آب و صابون استفاده شود.

چگونگی پوشیدن، برداشتن و دورانداختن ماسک

- پیش از قرار دادن ماسک روی صورت ، دست ها را با مایع الکلی یا آب و صابون بشویید.
- دهان و بینی را با ماسک بپوشانید و اطمینان یابید که هیچ درزی بین صورت و ماسک وجود ندارد.
- حین استفاده از ماسک از لمس آن خودداری کنید . اگر چنین کردید ، دستانتان را با مایع الکلی یا آب و صابون بشویید.
- به محض آنکه ماسک مرطوب شد ، آن را با نمونه ای جدید جایگزین کنید و از ماسک های یک بار مصرف مجدداً استفاده نکنید.
- برای برداشتن ماسک از صورت ، آن را از پشت بگیرید و جلو ماسک را لمس نکنید و بلافاصله آن را درون سطل زباله بیاندازید . سپس دستان خود را با مایع الکلی یا آب و صابون بشویید.

منابع: دستورالعمل بیماری کووید

جهت کسب اطلاعات بیشتر و پیگیری با واحد ارتقا سلامت

بیمارستان امام حسین (ع) تماس حاصل فرمائید.

۰۲۶-۳۴۱۹۳۲۸۰

نیستند، مرتباً با محلول های الکلی ضد عفونی کننده دست و یا با آب و صابون آنها را بشوئید (حداقل شستشو به مدت 20 ثانیه)

- در صورت وجود شواهد بیماری از دست دادن و بغل نمودن یکدیگر بپرهیزید.
- هنگام سرفه و عطسه، جلوی دهان و بینی خود را با آرنج یا دستمال کاغذی بپوشانید . بلافاصله دستمال کاغذی را درون سطل زباله در بسته انداخته و دستان خود را با محلول های ضد عفونی کننده حاوی الکل یا آب و صابون بشویید.
- برخی از ضد عفونی کننده های شیمیایی می توانند کرونا ویروس جدید را بر روی سطوح از بین ببرند . این ها شامل ضد عفونی کننده های حاوی کلر یا حلال های حاوی ۷۵٪ الکل، پراستیک اسید و کلروفرم می باشند.
- از لمس چشم، دهان و بینی خودداری کنید . زیرا اگر دستان آلوده خود را به چشم، بینی یا دهان بزنید، ویروس از سطوح اشیا به بدن شما منتقل می شود.
- هنگام بازدید از بازارهای حیوانات زنده ، بازارهای تره بار یا غذاهای خیابانی، بهداشت عمومی را انجام دهید و ترجیحاً سعی کنید بازدید نکنید.

اصول استفاده از ماسک صورت

توجه داشته باشید استفاده از ماسک تنها در صورت مراقبت از بیمار مشکوک به کرونا ، سرفه یا عطسه مداوم توصیه میشود.

