

## چیزهایی که باید درباره ویروس کرونا بدانیم

توصیه های بهداشتی در مقابله با کرونا ویروس جدید



ویروس جدیدی از نوع ویروس های کروناست که موجب بیماری های تنفسی می شود و برای اولین بار در (2019-nCoV) ویروس جدید کرونا ۲۰۱۹ شهر ووهان چین مشاهده شده است. این مقاله شما را با این ویروس و روش های انتقال، پیشگیری و درمان آن آشنا می کند.

به گزارش اداره اطلاع رسانی و روابط عمومی اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران، از مرکز کنترل و پیشگیری بیماری آمریکا (cdc)، محققان هنگام شیوع این بیماری در شهر ووهان چین گفتند، بسیاری از مبتلایان به ویروس جدید کرونا، به نوعی با غذاهای دریایی و حیوانی ارتباط داشته اند و این بیماری از حیوان به انسان منتقل شده است. اما مدتی بعد مشخص شد، این ویروس از انسان به انسان هم منتقل می شود و سرعت شیوع نسبتا بالایی هم دارد. البته هنوز مشخص نشده که این ویروس دقیقا با چه سرعتی در حال شیوع است و محققان در حال بررسی آن هستند.

انتقال ویروس جدید کرونا

این ویروس جدید از خانواده کرونوویروس بوده و در حیوانات بسیاری مانند شتر، گاو، گربه و خفاش ها شایع است. این ویروس می تواند مانند بیماری های تنفسی دیگر سارس و مرس (MERS)، از حیوان به انسان و سپس از انسان به انسان دیگر منتقل شود.

احتمال ابتلا به ویروس جدید کرونا در افرادی که در فاصله حدود ۲ متری فرد مبتلا هستند، بالاست. این بیماری از طریق سرفه و عطسه فرد آلوده به دیگران منتقل می شود و روش گسترش آن بسیار شبیه آنفلوآنزا و دیگر بیماری های تنفسی است.

علائم بیماری

افراد مبتلا به ویروس جدید کرونا – بسته به شدت عفونت- از خود علائم متفاوتی بروز می دهند که از آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

\* تب

\* سرفه

\* تنگی نفس

بیماری با تب و سپس با سرفه خشک شروع و بعد از یک هفته، بیمار به تنگی نفس مبتلا می‌شود. علائم این بیماری پس از ۲ تا ۱۴ روز نمایان می‌شوند. علائم بیماری برخی از افراد بسیار کم و ناچیز است اما در بعضی افراد دیگر آنقدر شدید است که آنها را در خطر مرگ قرار می‌دهد. شدت این بیماری بنا بر زمانی که افراد در معرض این ویروس قرار گرفته‌اند، متفاوت است.

پیشگیری و روش درمان

در حال حاضر هنوز برای ویروس جدید کرونا، واکسنی تولید نشده است. بهترین روش پیشگیری از عفونت این ویروس، دور ماندن از آن است. همچنین متخصصان مرکز کنترل و پیشگیری بیماری در آمریکا، روش‌های زیر را برای پیشگیری از ابتلا به ویروس جدید کرونا و گسترش آن پیشنهاد کرده‌اند:

\* دست‌هایتان را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نداشتید، از ضدعفونی‌کننده‌های مبتنی بر الکل که محتوای الکل آن حداقل ۶۰ درصد باشد، استفاده کنید.

\* از افراد مبتلا به ویروس جدید کرونا دور بمانید.

\* اگر بیمار شده‌اید فوراً به بیمارستان مراجعه کنید و در مکان‌های عمومی حاضر نشوید.

\* هنگام سرفه و عطسه، با دستمال صورت خود را بپوشانید و پس از آن دستمال را در سطل زباله بیندازید.

\* دائماً اشیاء و سطوحی را که به آنها دست می‌زنید، ضدعفونی کنید.

درمان بیماری

متأسفانه هنوز درمان ضدویروسی خاصی برای ویروس جدید کرونا پیشنهاد نشده است و تحقیقات در این زمینه ادامه دارد. افراد آلوده به این ویروس باید تحت مراقبت‌های پزشکی قرار بگیرند. پزشکان در موارد حادتر باید مراقب از کار نیفتادن اندام‌های حیاتی بیمار باشند.

هنگام ابتلا به این بیماری اگر علائم این بیماری را در خود مشاهده کردید، بدون اینکه دچار وحشت شوید، اقدامات زیر را انجام دهید:

\* فوراً به بیمارستان مراجعه کنید.

\* از تماس با دیگران پرهیز کنید.

\* به مسافرت نروید. بدین ترتیب موجب گسترش این ویروس نمی‌شوید.

\* هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی‌تان را با دستمال یا آستین لباس‌تان بپوشانید.

\* طبق روش توصیه شده، دست‌هایتان را مرتب بشویید.

همچنین برای پیشگیری از شیوع این بیماری لازم است که اقدامات زیر را انجام دهید:

\* در خانه بمانید، مگر اینکه مجبور باشید به بیمارستان و دیگر مراکز درمانی بروید. به محل کار، مدرسه و فضاهای عمومی نروید. در ضمن از سرویس‌های حمل‌ونقل عمومی هم استفاده نکنید.

\* از اعضای خانواده‌تان در خانه هم دور بمانید. در اتاقی دیگر و دور از بقیه استراحت کنید. حتی بهتر است از سرویس بهداشتی مجزا استفاده کنید.

\* پیش از رفتن به بیمارستان، با مسئولان آنجا تماس بگیرید تا پیش از ورود شما به بیمارستان، افراد را از محل ورود شما دور نگهدارند.

\* حتماً از ماسک و دستمال کاغذی استفاده کنید.

\* از وسایل مجزا، مانند لیوان، ظروف غذا، رختخواب و موارد دیگر استفاده کنید.

با توجه به راهنمایی‌های فوق و کسب آگاهی کامل در مورد روش برخورد با ویروس جدید کرونا می‌توانید از گزند آن در امان بمانید.

# گام کلیدی ۶

## برای پیشگیری از شیوع بیماری‌های حاد تنفسی

۴

بطور مکرر  
دست‌های مان  
را بشوییم.



۱

هنگام عطسه و سرفه،  
دهان و بینی خود را  
بپوشانیم.



۵

هنگام بیماری از دست  
دادن و روبوسی با دیگران  
خودداری نماییم.



۲

هنگام بیماری از دست  
زدن به چشم‌ها و بینی  
خودداری کنیم.



از رها کردن دستمال کاغذی‌های  
مصرف شده در محیط خودداری  
کنیم.

۶



هنگام بیماری از حضور در  
اماکن عمومی خودداری کنیم.



# آنچه در مورد آنفلوانزا باید بدانید

چگونه به آنفلوانزا مبتلا می شویم؟



با تماس غیر مستقیم (مثلا تماس دست) با سطوح آلوده به ریزقطرات و ترشحات منتقل شده از بینی یا حلق فرد آلوده.



با تماس مستقیم با ریزقطرات آلوده منتشرشده توسط عطسه یا سرفه فرد آلوده.



دفتر آموزش و ارتقای سلامت، مرکز مدیریت بیماری های واگیر معاونت بهداشت / مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

[behdasht.gov.ir](http://behdasht.gov.ir)

[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

# آنچه در مورد آنفلوانزا باید بدانید

## آیا باروش‌های پیشگیری از آنفلوانزا در آشنا هستید؟



بین انگشتان را از روبه‌رو بشویید



بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید



دو کف دست‌ها را با هم بشویید



ابتدا دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید



دور مچ معمولاً فراموش می‌شود! در آخر حتماً شسته شود



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید



شست دست را جداگانه و دقیق بشویید



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید



و با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید



دست را با دستمال خشک کنید

- تزریق واکسن آنفلوانزا در ابتدای فصل سرما (از مهر به بعد)
- شستشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون
- حفظ فاصله از افراد بیمار (حداقل ۱ متر)
- استفاده از دستمال هنگام عطسه یا سرفه (در صورتی که دستمال در اختیار ندارید از آستین لباس خود استفاده کنید)
- دور انداختن دستمال پس از استفاده (به روش بهداشتی)
- استراحت در منزل در صورت بیمار شدن (به ویژه در روزهای بعد از ابتلای بیماری)
- مراجعه به پزشک در صورت احساس تنگی نفس و تشدید علائم بیماری

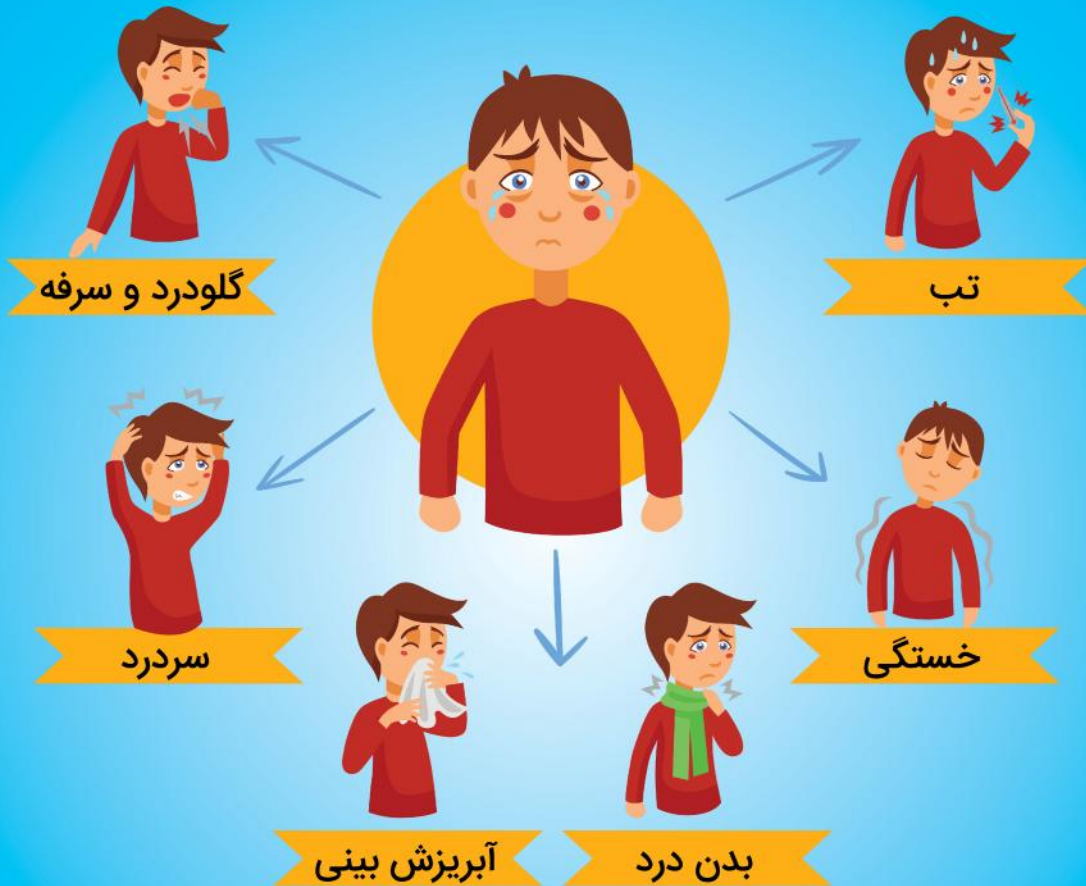
دفتر آموزش و ارتقای سلامت، مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر معاونت بهداشت / مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

[behdasht.gov.ir](http://behdasht.gov.ir)

[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

# آنچه در مورد آنفلوآنزا باید بدانید

آیا علائم و نشانه‌های ابتلا به آنفلوآنزا را می‌شناسید؟



آنفلوآنزای فصلی یک بیماری عفونی و ویروسی است که باعث عفونت دستگاه تنفسی (شامل بینی، حلق، برونشیت و گاهی ریه‌ها) می‌شود.

دفتر آموزش و ارتقای سلامت، مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر معاونت بهداشت / مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

[behdasht.gov.ir](http://behdasht.gov.ir)

[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

### چه کار کنیم تا به ویروس کرونا مبتلا نشویم؟

بهداشت دست، اولین و مهمترین خط دفاع است

■ در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از عفونت nCoV-2019 وجود ندارد.  
■ بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری قرار نگرفتن در معرض ویروس کرونا است.

- ۱ دست‌هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.
- ۲ اگر آب و صابون ندارید، از ضدعفونی کننده‌های حاوی الکل استفاده کنید.
- ۳ دهان و بینی‌تان را هنگام عطسه یا سرفه دیگران بپوشانید.
- ۴ از تماس با افرادی که علائم شبیه آنفولانزا دارند، خودداری کنید.
- ۵ از تماس محافظت نشده با حیوانات وحشی و اهلی خودداری کنید.
- ۶ در تجمعات انبوه حتماً از ماسک استفاده کنید و از رپوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.
- ۷ حفظ فاصله یک متری با کسانی که علائم بیماری دارند ضروری است.
- ۸ هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید.
- ۹ اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می‌کنید را ضد عفونی کنید.
- ۱۰ در مکان‌های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید.
- ۱۱ از لمس چشم و صورت خود به‌ویژه با دست‌های استریل نشده بپرهیزید.
- ۱۲ سعی کنید دستکش یکبار مصرف همراه داشته باشید.
- ۱۳ از تماس نزدیک با افراد مریض خودداری کنید.
- ۱۴ ظروف و وسایل شخصیتان را تمیز و استریل و از دیگران جدا کنید.
- ۱۵ همیشه قبل از غذا دست‌هایتان را بشویید.
- ۱۶ گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.
- ۱۷ هنگام بیماری در خانه بمانید.

منبع: معاونت آموزش، پژوهش و فناوری

### در صورت ابتلا به ویروس کرونا چه کار کنیم؟

بهداشت دست، اولین و مهمترین خط دفاع است

- ۱ فعالیت‌های خارج از خانه را محدود کنید.
- ۲ به جز دریافت مراقبت‌های پزشکی به محل کار، مدرسه یا محل‌های عمومی نروید.
- ۳ از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
- ۴ خود را از دیگر افراد خانه جدا کنید.
- ۵ در صورت امکان از یک حمام جداگانه استفاده کنید.
- ۶ در یک اتاق متفاوت با افراد دیگر در خانه بمانید.
- ۷ هنگام سرفه و عطسه دستمال جلوی دهانتان بگیرید.
- ۸ بعد از سرفه و عطسه با آب و صابون بشویید.
- ۹ از دست زدن به چشم، بینی و دهانتان با دست‌های شسته نشده بپرهیزید.
- ۱۰ از اشتراک وسایل خانگی مانند ظروف، حوله و ملحفه خودداری کنید.
- ۱۱ علائم بیماری به ویژه تب‌تان را کنترل کنید.
- ۱۲ اگر بیماری رو به وخامت است سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

منبع: معاونت آموزش، پژوهش و فناوری

### اگر در خانواده فردی دچار ویروس کرونا شد چه کار کنیم؟

بهداشت دست، اولین و مهمترین خط دفاع است

- ۱ فقط افرادی در خانه باشند که حضورشان برای مراقبت از بیمار ضروری است.
- ۲ سایر اعضای خانواده باید در خانه با محل دیگری بمانند.
- ۳ گر امکان پذیر نبود در اتاق دیگری بمانند.
- ۴ بازدیدکنندگان را محدود کنید.
- ۵ افراد سالخورده یا افراد مبتلا به بیماری مزمن قلب، ریه، کلیه و دیابت را از بیمار دور کنید.
- ۶ مطمئن باشید که فضاهاى مشترک در خانه از جریان هوای مطلوبی برخوردار است؛ با دستگاه تهویه هوا یا باز گذاشتن پنجره.
- ۷ دستانتان را حداقل ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشویید.
- ۸ هنگام تماس با خون، ترشحات بدن مانند عرق، بزاق، خلط، استفراغ، ادرار یا اسهال بیمار، از دستمال و دستکش استفاده کنید.
- ۹ وسایل یکبار مصرف را بعد از استفاده دور بیندازید.
- ۱۰ هر روز سطوحی مانند پیشخوان، میز کار، وسایل حمام، توالت، تلفن، تیلیت و ... را تمیز کنید.
- ۱۱ سطوح و لباس‌هایی که ممکن است خون یا ترشحات بدن روی آن ریخته باشد، ضدعفونی کنید.
- ۱۲ لباسشویی را کاملاً شسته و ضدعفونی کنید.
- ۱۳ حین دست زدن به مواد آلوده، دستکش یکبار مصرف بپوشید.
- ۱۴ دستانتان را بلافاصله پس از برداشتن دستکش بشویید.

منبع: معاونت آموزش، پژوهش و فناوری

### در صورت برخورد با کسی که ویروس کرونا دارد، چه کار کنیم؟

بهداشت دست، اولین و مهمترین خط دفاع است

بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار ۱۴ روز مراقب این علائم باشید

- ۱ تب؛ دو بار در روز دمای بدنتان را چک کنید.
- ۲ سرفه
- ۳ تنگی نفس یا مشکل در تنفس.
- ۴ سایر علائم اولیه مانند:
  - لرز
  - درد بدن
  - گلو درد
  - سردرد
  - اسهال
  - تهوع
  - استفراغ
  - آبریزش بینی
- ۵ اگر به تب یا هر یک از این علائم مبتلا بودید، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

**تذکره** اگر علائم مذکور را ندارید، می‌توانید فعالیت‌های خود روزانه مانند رفتن به محل کار، مدرسه یا سایر مناطق عمومی را ادامه دهید.

منبع: معاونت آموزش، پژوهش و فناوری