



خودمراقبتی، مهمترین راه جلوگیری از ابتلا به کرونا ویروس جدید

بیماری کروناویروس جدید چیست ؟

کورونا ویروس ها گروهی از ویروس ها هستند که هم در انسان وهم در برخی حیوانات می توانند باعث بیماری شوند. در انسان، برخی از کورونا ویروس ها صرفا بیماری خفیف مانند سرماخوردگی ایجاد می کنند. بیماری کروناویروس جدید یک بیماری ویروسی و بسیار مسری است که اولین بار در شهر ووهان کشور چین شناسایی گردید. علائمی شبیه آنفلوانزا، سارس و سایر بیماری های شدید تنفسی دارد. عامل این بیماری به اختصار ۲۰۱۹-nCoV نامگذاری شده است بعد از شناسایی موارد اولیه بیماری در شهر ووهان چین به علت مسری بودن شدید، این بیماری به شهرهای دیگر چین هم گسترش پیدا کرد سپس مواردی از بیماری هم در کشورهای دیگر مانند تایلند، ژاپن، کره جنوبی، آمریکا و برخی کشورهای دیگر مشاهده گردید.

راه انتقال کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ چیست ؟

هنوز راه های انتقال، مخازن حیوانی، آن مشخص نشده و نیاز به مطالعات بیشتر دارد. اما انتقال فرد به فرد بیماری از طریق ترشحات تنفسی یا تماس مستقیم با بیمار محتمل است. در تماس با قطرات تنفسی ایجاد شده با عطسه و سرفه، لمس وسایل آلوده به ویروس و سپس لمس چشم ها و بینی و دهان، تماس با حیوانات آلوده و خوردن گوشت خام و نیمه پخته از راه های شناخته شده کسب ویروس می باشند. در صورت سفر به مناطق آلوده و تماس با بیماران بویژه در کارکنان بهداشتی شانس انتقال بیشتر می شود.

علائم کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ چیست ؟

بیماری های ویروسی دوره ای دارند که اصطلاحا به آن دوره کمون گفته می شود. یعنی زمانی که فرد علائم بیماری را نشان نمی دهد اما می تواند ناقل این بیماری باشد و دیگران را مبتلا کند. دوره کمون بیماری ۲-۱۴ روز می باشد.

علائم بیماری بیماری کرونا ویروس جدید همانند آنفلوانزا یک بیماری ویروسی حاد تنفسی است که با درگیری دستگاه تنفسی فوقانی و تحتانی همراه است. تب و سرفه همراه با تنگی نفس، تنفس تند و درد قفسه سینه علائم اصلی بیماری است. سایر علائم شامل لرز، درد بدن، گلودرد، سردرد می باشد. در گروهی از مبتلایان می تواند به بیماری شدید تنفسی تب دار تبدیل شده و باعث بستری گردد. در موارد اندکی نیز مرگ در اثر این بیماری گزارش شده است واکسن یا دارویی برای درمان این بیماری، در حال حاضر وجود ندارد و تحقیقات در این زمینه در حال اجرا است.

پیام های آموزشی در خصوص بیماری های تنفسی (سرخوردگی، آنفلوانزا و کرونا ویروس)

به اطلاعاتی که توسط منابع غیرموثق در خصوص گسترش بیماری کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ از طریق فضای مجازی منتشر می شود اعتماد نکنید.

در کشور چین کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ از طریق حیوان به انسان و سپس از انسان به انسان منتقل شده است.

میزان کشندگی بیماری کرونا ویروس جدید چین بسیار کم است.

سالمندان و افراد دارای نقص سیستم ایمنی، گروه های پرخطر بیماری کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ هستند.

سردرد، تب و مشکلات تنفسی نظیر سرفه، آبریزش از بینی، و تنگی نفس از علائم بیماری کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ هستند.

بیماری کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ قابل درمان است.

از دست دادن و روبروسی کردن با افراد دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه و...) خودداری کنید.

دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.

به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دست ها با آب و صابون کنید.

مدت شست و شوی دست ها حداقل به اندازه ۲۰ ثانیه باشد و تمامی قسمت های دست (انگشتان خصوصا انگشت شست، کف دست و مچ دست) شسته شود.

در صورت عدم دسترسی به آب از ژل های ضد عفونی کننده با پایه الکل که نیاز به شستشو با آب ندارند، برای شستن دست استفاده کنید.

از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنید.

از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.

به مسافرانی که عازم چین هستند توصیه می‌شود از تماس با حیوانات اهلی / وحشی خودداری کنند.

از خوردن مواد غذایی نیم‌پز خودداری کنید.

پس از بازگشت از چین، در صورت داشتن علائم تنفسی تب‌دار، بیمار باید ضمن رعایت اصول حفاظت فردی

(شستن دست و استفاده از ماسک) به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

از بیماران مبتلا به علائم تنفسی (نظیر سرفه و عطسه)، حداقل ۱ متر فاصله داشته باشید.

حریم عفونی افراد، شعاع یک متر اطراف هر فرد (چه سالم و چه بیمار) است. همیشه این حریم را رعایت کنیم.

در روزهای اول بیماری تنفسی، ضمن استراحت در منزل، از حضور در اماکن پرتردد بپرهیز کنید.

در صورت داشتن علائم شبیه آنفلوآنزا، با آب و نمک، دهان خود را شستشو دهید.

در مکان‌های شلوغ و حمل و نقل عمومی، از دست زدن به چشم و دهان خود خودداری کنید.

گردآوری: واحد آموزش سلامت مرکز بهداشت غرب تهران. بهمن ۹۸

دست‌ها نقش مهمی در گسترش بیماری‌های تنفسی دارند!

علاوه بر مرامات آداب سرفه کردن و بهداشت دست‌ها برای جلوگیری از ابتلا به آنفلوآنزا و سایر بیماری‌های تنفسی سعی کنید:

- ✓ از افرادی که بیماری تنفسی دارند **حداقل یک متر** فاصله بگیرید
- ✓ در اماکنی که شلوغ و پرجمعیت است مانند مراکز حج اگر در نزدیکی شما فرد بیماری که سرفه می‌نماید قرار دارد، استفاده از **ماسک** توصیه می‌شود.

www.behdashc.gov.ir

روش درست شستن دست‌ها در ۱۰ مرحله

دست‌ها را خیس کرده و بچند آن‌ها را صابونی کنید.

کف دست‌ها را با هم بشویید.

بین انگشتان را از روبرو بشویید.

بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.

شوک انگشتان را در هر گره کرده و به خوبی بشویید.

شست‌ها را جداگانه و دقیق بشویید.

خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.

دور مح هر دو دست را بشویید.

دست‌ها را با دستمال خشک کنید.

با همان دستمال هیبر آب را بپنیدید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.