

بسمه تعالی

ویروس کرونا چیست؟

بیماری کرونا (کووید-19) یک بیماری مسری است که در اثر ویروس جدید کرونا شیوع پیدا کرده است. اکثر افراد مبتلا به کووید-19 دچار بیماری خفیف تنفسی می شوند و بدون نیاز به درمان ویژه بهبود پیدا می کنند. احتمال بروز بیماری جدی در افراد مسن و کسانی که بیماری زمینه ای نظیر بیماری قلب و عروق، دیابت، بیماری مزمن تنفسی و سرطان دارند بیشتر است.

بهترین راه پیشگیری و کند کردن روند سرایت این است که اطلاعات کافی درمورد ویروس کرونا، بیماری هایی که ایجاد می کند و نحوه ی سرایت آن به دست آورید. شما می توانید با شستن دست ها یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده ی حاوی الکل و دست زدن به صورت از خود و دیگران در برابر این ویروس محافظت کنید. ویروس کووید-19 در وهله ی اول از طریق قطرات بزاق یا ترشحات بینی فرد بیمار هنگام عطسه و سرفه منتقل می شود. بنابراین تمرین آداب تنفسی (مثلا سرفه کردن در آرنج) بسیار مهم است. در حال حاضر، هیچ واکسن یا درمان خاصی برای کووید-19 وجود ندارد اما آزمایشات بالینی برای به دست آوردن درمان احتمالی ادامه دارد.

علائم ویروس کرونا

سازمان بهداشت جهانی فهرست علائم را از نظر شدت، شامل سایر علائم احتمالی نظیر ورم، جوش یا رنگ پریدگی انگشتان دست و پا و از دست دادن توانایی حرکت یا تکلم، دسته بندی می کند.

از جمله شایع ترین علائم:

- تب
- سرفه ی خشک
- خستگی

علائمی که کم تر شایع است:

- کوفتگی و درد
- گلودرد
- اسهال

- ورم
- سردرد
- از دست دادن بویایی یا چشایی
- جوش زدن پوست یا رنگ پریدگی انگشتان دست و پا

علائم جدی:

- به سختی نفس کشیدن یا کم آوردن نفس
- درد یا فشار روی قفسه ی سینه
- از دست دادن توانایی حرکت یا تکلم

متخصصان پوست نیز به بیماری پا که تحت عنوان «انگشت پای کووید» نامیده می شود توجه کرده اند. در این وضعیت انگشتان پا قرمز می شود، می سوزد و گاهی به خارش می افتد که شبیه به سرمازدگی است (وضعیتی که پزشکان معمولا در انگشت دست و پای کسانی مشاهده می کنند که ساعت های طولانی در هوای سرد مانده باشند).

توصیه های سازمان بهداشت جهانی برای پیشگیری از ابتلا به کرونا

مرتب دست های خود را بشوید از یک شوینده الکلی برای شستشوی دست های خود استفاده کنید در صورت عدم دسترسی از آب و صابون (ترجیحا مایع) استفاده کنید.

چرا دست ها مهم هستند؟ شستشوی دست ها با آب و صابون یا استفاده از شوینده های الکلی وپروس هایی را که ممکن است در دست های شما خانه کرده باشند، از بین می برد.

فاصله خود را با دیگران رعایت کنید. بین شما و کسی که در حال عطسه یا سرفه است باید حداقل 1 متر فاصله وجود داشته باشد.

چرا اینکار مهم است؟ وقتی فردی عطسه یا سرفه می کند، از این راه ذرات مایعی را از بینی یا دهان خود به بیرون پخش می کند؛ ذراتی که ممکن است حاوی ویروس باشند. اگر فاصله درست را با فرد رعایت نکرده باشید، این ذرات از راه تنفس وارد بدن شما می شوند که می توانند ویروس کووید-19 را هم با خود داشته باشند.

از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان خود خودداری کنید. همانطور که می دانید دست ها با بسیاری از سطوح تماس داشته و می توانند حاوی ویروس باشند. در صورت آلوده شدن دست های ما می توانند ویروس را

به چشم ها، بینی یا دهان ما منتقل کنند. از این اجزای بدن نیز ویروس به داخل بدن راه پیدا کرده و باعث بیماری می شود.

بهداشت تنفسی خود را رعایت کنید. در حقیقت باید اطمینان حاصل کنید که هم خود شما هم افراد دور و برتان از این اصول بهداشتی پیروی می کنند. اما این اصول به چه معناست؟ در هنگام عطسه یا سرفه دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی و در صورت عدم دسترسی با آرنج تان بپوشانید. سپس بلافاصله دستمال را در یک سطل زباله در بسته بیندازید.

چرا باید این کار را بکنیم؟ ذرات ویروس را پراکنده می کنند. با رعایت بهداشت تنفسی شما اطرافیان خود را از ویروس هایی مثل آنفلونزا، سرماخوردگی و مهم تر از همه کووید-19 محافظت می کنید.

اگر تب، سرفه یا دشواری در تنفس داشتید؛ بلافاصله به دنبال مراقبت های پزشکی باشید. در صورتی که احساس بیماری دارید، در خانه بمانید. اگر هم تب، سرفه یا مشکل در تنفس در خود مشاهده کردید، فوراً به دنبال خدمات پزشکی مراکز درمانی شهر خود باشید.

مراکز درمانی محلی به تازه ترین اطلاعات دسترسی دارند. در صورت بروز مشکلی آنها می توانند شما را راهنمایی کرده و مانع انتشار ویروس و دیگر عفونت ها شوند.

راه های مقابله با استرس در طول شیوع ویروس کرونا

- احساس غم، اضطراب، سردرگمی، ترس یا حتی عصبانیت در طول این دوره امری طبیعی است. بنابراین صحبت کردن بایک فرد مورد اعتماد می تواند به شما کمک کند. با خانواده و دوستان خود در تماس باشید.
- اگر باید در خانه بمانید، یک سبک زندگی سالم را دنبال کنید. یعنی رژیم غذایی و خواب مناسب، ورزش و تماس با عزیزان تان در خانه یا از راه تلفن و شبکه های اجتماعی با دیگر اعضای خانواده و دوستان تان.
- برای مقابله با احساسات منفی خود به سراغ نوشیدنی های الکلی، سیگار یا چیزهایی از این دست نروید. اگر احساس درماندگی می کنید با یک مشاور صحبت کنید.
- اگر احساس نگرانی یا آشفتگی می کنید؛ زمانی را که خود و خانواده تان صرف تماشا یا گوش کردن به اخبار ناراحت کننده در مورد این بحران می کنید، کاهش دهید.

• به گذشته رجوع کنید. از چه مهارت هایی برای مقابله با موقعیت های استرس زا استفاده کرده اید؟ حرکات یوگا، مدیتیشن یا حتی گوش دادن به موسیقی آرامش بخش؟ دوباره از این مهارت ها برای کاهش استرس خود بهره ببرید.

توصیه هایی مهم در خصوص بهداشت مواد غذایی در طول شیوع ویروس کرونا

• چاقو و تخته ای که برای گوشت خام استفاده می کنید باید با آنهایی که برای غذاهای پخته به کار می روند، متفاوت باشد.

- بین دو مرحله دست زدن به مواد غذایی خام و غذاهای پخته شده حتما دست های خود را بشویید.
- به شدت از خوردن گوشت حیوانات بیمار یا حیواناتی که در اثر بیماری مرده اند، خودداری کنید.
- حتی در مناطقی که در آنها ویروس کرونا شیوع یافته است، هم مصرف گوشت مانعی ندارد. البته در صورتی که در مرحله آماده کردن غذا اصول بهداشتی رعایت شده و غذا نیز به خوبی پخته شده باشد.

چگونه در سفر از ویروس کرونا در امان باشیم؟

- در صورت مشاهده هر گونه تب یا سرفه از سفر خودداری کنید.
- اگر با تب، سرفه یا دشواری در تنفس مواجه شدید؛ فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید و سابقه سفر خود را با پزشک در میان بگذارید (اینکه اخیراً به کجا سفر کرده اید، بسیار مهم است).
- از تماس نزدیک با افرادی که تب یا سرفه دارند، خودداری کنید.
- مرتب دست های خود را با استفاده از آب و صابون یا شوینده های حاوی الکل بشویید.
- از تماس دست ها با چشم، بینی و دهان خود اجتناب کنید.
- در هنگام سرفه و عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی یا آرنج خود بپوشانید. دستمال کاغذی را فوراً در سطل آشغال در بسته بیندازید.
- اگر می خواهید از ماسک استفاده کنید، اطمینان داشته باشید که صورت و دهان شما را کاملاً پوشانده باشد. از دست زدن به ماسک خود خودداری کنید.
- بعد از یک بار استفاده، ماسک خود را بیندازید و دست هایتان را پس از تماس با آن خوب بشویید.
- فقط غذاهایی را بخورید که خوب پخته شده باشند.
- از انداختن آب دهان خود در مکان های عمومی پرهیز کنید.
- از تماس مستقیم و سفر با حیوانات بیمار خودداری کنید.
- اگر در حال سفر احساس بیماری کردید، حتماً خدمه هواپیما یا قطار را در جریان بگذارید.
- در طول شیوع ویروس کرونا، در هتل این اصول بهداشتی را رعایت کنید.

شیوع کرونا به صورت ناگهانی رخ داده؛ ممکن است در این مدت بسیاری در سفر بوده و در هتل اقامت داشته باشند. در چنین شرایطی حتماً اصول بهداشتی زیر را رعایت کنید تا ریسک ابتلا به کمترین حد برسد.

• به محض ورود به اتاقان، دست های خود را بشویید. به هر حال در مسیر با دکمه های آسانسور و دستگیره ها تماس داشته یا حتی شاید از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کرده باشید. شستشوی دست ها باید اصولی و با استفاده از شوینده های الکلی باشد. بهتر است لوازم بهداشتی شخصی خود را همیشه همراه داشته باشید تا دچار مشکل نشوید (دستمال مرطوب و ژل ضدعفونی کننده دست می توانند در چنین شرایطی به کمک شما بیایند).

• نظافت اتاق شما باید رعایت شده باشد و در این شکی نیست. اما این به معنای آن نیست که خدمه خانه داری تمام سطوح را به دقت و عمیق تمیز کرده اند. پس حتما پیش از هر کاری سطوحی که در مطلب چه خطرات بهداشتی در هتل در کمین شما هستند، به عنوان بخش های مستعد آلودگی در هتل نام برده شده؛ خوب تمیز و ضدعفونی کنید.

• در استفاده از ملحفه شخصی خود تردیدی نداشته باشید. روتختی ها و ملحفه های اتاق شما در هتل می توانند بستر خوبی برای ویروس باشند. پس همیشه ملحفه همراه داشته باشید تا در شرایط اضطراری هم بتوانید از آنها استفاده کنید.

• در طول این دوره از استفاده از مکان ها و خدمات عمومی هتل ها مانند استخر، سونا و جکوزی خودداری کنید.

• در مورد غذاهای هتل نیز احتیاط کافی را به خرج دهید. غذاهایی را بخورید که خوب پخته شده اند.

توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

همانطور که میدانید کمبود دریافت های غذایی و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می دهد.

توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا براساس راهنمای مدیریت تغذیه در کرونا و ویروس شامل موارد زیر می شود:

مصرف ۶-۸ لیوان آب آشامیدنی سالم و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان به حفظ ایمنی بدن کمک می کند.

در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهایی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.

از جوانه ها گندم، ماش و شبدر در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.

از انواع میوه ها مثل انار، پرتقال، گریپ فروت، لیموشیرین، لیمو ترش، نارنگی، نارنج، سیب و ... استفاده کنید .

مصرف جوشانده آویشن و پونه کوهی برای تقویت سیستم ایمنی و مقابله با عفونت توصیه می شود. از هویج و کدو حلوایی و شلغم و لبو در غذاهای روزانه استفاده شود. غذاهایی که حاوی مقدار زیادی چربی و نمک است می تواند منجر به ایجاد التهاب در مجاری تنفسی و مسیرهای هوایی شوند. از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود. استفاده از منابع پروتئین مثل انواع گوشتها خصوصاً مرغ و ماهی، حبوبات یا تخم مرغ کاملاً پخته حائز اهمیت است.

از انواع آجیل بسته بندی و بدون نمک استفاده شود. کرونا ویروس به دمای معمولی پخت (۷۰ درجه سانتی گراد) حساس است بنابراین به عنوان یک اصل کلی باید از مصرف محصولات حیوانی (شیر، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی) خام و کامل پخته نشده اجتناب کرد. در صورتیکه محصولات گوشتی کاملاً پخته باشد و با دست های تمیز آماده شود ایمن است. از ظروف، قاشق چنگال شخصی استفاده شود. امکان انتقال کرونا ویروس از طریق بسته های مواد غذایی وجود دارد. توصیه می شود قبل از مصرف بسته ها نیز شسته شوند.

از خرید مواد غذایی فله یا باز خودداری شود. در هنگام مراقبت و غذا دادن به افراد بیمار و کودکان خردسال قبل و بعد از غذا دادن به آنها حتما دست های خود و بیمار ضد عفونی شود. سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی توصیه شده اگر چه به دلیل ترکیبات خاصی که دارند می توانند در مقابله با عفونت های باکتریایی و ویروسی مفید باشند اما شواهدی مبنی بر مصرف آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد و بهتر است به صورت متعادل مصرف شوند.

چگونه استرس کودکان مان را در مواجهه با بیماری کرونا کاهش دهیم؟

کودکان ممکن است به روش های مختلفی نسبت به استرس واکنش نشان بدهند، مثلاً بیشتر به والدین بچسبند، مضطرب و گوشه گیر یا عصبانی و آشفته شوند و حتی دچار شب ادراری شوند. به واکنش های کودکان به گونه ای حامیانه پاسخ دهید، به نگرانی های شان گوش دهید و تا می توانید عشق و توجه بیشتری نثارشان کنید.

کودکان در شرایط سخت به عشق و توجه بزرگترها نیاز دارند. بنابراین تا می توانید به آنها توجه کنید و برایشان وقت بگذارید.

به خاطر بسپارید که به حرف های کودکان گوش کنید، با مهربانی با آنها صحبت کنید و به آنها اطمینان خاطر

دهید.

حتی‌المقدور فرصت بازی کردن با کودکان و آرامش آنها را فراهم کنید. سعی کنید که کودکان به والدین و خانواده خود نزدیک باشند و تا حد امکان از جدا کردن آنها از سرپرستان‌شان خودداری کنید. چنانچه به دلایل مختلف (به عنوان مثال بستری شدن در بیمارستان) مجبور به جدایی شدید، مرتب با کودک‌تان تماس داشته باشید (مثلاً از طریق تلفن) و همچنان به آنها اطمینان دهید که همه چیز مرتب است.

تا حد ممکن برنامه‌های روزمره و منظم کودک‌تان را ادامه دهید، و یا برنامه‌های جدید در محیط‌های جدید برایش بریزید، مثلاً در مدرسه/یک فعالیت آموزشی جدید و زمانی برای بازی کردن و آرامش. واقعیت‌ها را درمورد اتفاقات اخیر بگویید، و با کلماتی که برای سن کودک‌تان قابل درک باشد برایش توضیح بدهید که چه اتفاقی افتاده و اطلاعات واضحی درباره راه‌های کاهش خطر ابتلا به بیماری به او بدهید. همچنین می‌توانید با روشی اطمینان‌بخش اطلاعاتی راجع به آنچه می‌تواند اتفاق بیفتد به کودک‌تان بدهید (مثلاً اگر یکی از اعضای خانواده یا خود کودک احساس کنند که حالشان خوب نیست و مجبور شوند برای مدتی به بیمارستان بروند تا دکترها کمک کنند که حالشان بهتر شود).

چگونه می‌توان خطر عفونت را کاهش داد؟

با رعایت چهار مورد احتیاطی زیر می‌توانید جلوی خطر عفونت برای خود و خانواده‌تان را بگیرید:

۱. دستهای‌تان را مرتب با آب و صابون یا ژل ضدعفونی‌الکل‌دار بشویید.
۲. به هنگام عطسه یا سرفه جلوی دهان خود را با دستمال یا آرنج خم شده‌تان بگیرید، و دستمال را داخل سطح در بسته بیاندازید.
۳. از تماس نزدیک با کسانی که سرما خورده‌اند یا علائمی شبیه آنفولانزا دارند اجتناب کنید.
۴. اگر تب دارید، سرفه می‌کنید یا احساس می‌کنید مشکل تنفس دارید حتماً به دکتر مراجعه کنید.

آیا باید ماسک بزنم؟

چنانچه علائم تنفسی (سرفه یا عطسه) دارید، برای محافظت از دیگران استفاده از ماسک پزشکی توصیه می‌شود. اگر هیچ‌گونه علائمی ندارید، نیازی به استفاده از ماسک نیست. در صورت استفاده از ماسک، برای اطمینان از اثربخشی آن و جلوگیری از افزایش خطر انتقال ویروس، باید از آن درست استفاده کرده و پس از استعمال نیز درست دفع نمود.

استفاده از ماسک به تنهایی برای جلوگیری از عفونت کافی نیست و بایستی با شستشوی مکرر دست‌ها، پوشاندن دهان به هنگام عطسه و سرفه، و جلوگیری از تماس نزدیک با کسانی که علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا دارند (سرفه، عطسه، تب) همراه باشد.

آیا COVID-19 روی کودکان تأثیر می‌گذارد؟

این ویروس جدید است و ما هنوز نمی‌دانیم که چه تأثیری بر کودکان یا زنان باردار خواهد گذاشت. می‌دانیم که امکان دارد افراد در هر سنی به این ویروس آلوده شوند، اما تاکنون موارد نسبتاً کمی از COVID-19 در بین کودکان گزارش شده است. ویروس در موارد نادر کشنده است و تاکنون بیشتر موارد منجر به مرگ در میان افراد پیرتر با بیماری‌های زمینه‌ای دیده شده است .

اگر فرزندم علائم COVID-19 داشت چه کار کنم؟

حتماً درمان پزشکی را شروع کنید، ولی به خاطر داشته باشید که اکنون در نیمکره شمالی فصل آنفولانزا است و علائم COVID-19 از قبیل سرفه یا تب می‌تواند مشابه علائم آنفولانزا یا سرماخوردگی که بسیار هم شایع هستند، باشد.

رعایت نکات بهداشتی دست‌ها (شستشوی مرتب دست‌ها) و بهداشت تنفسی را ادامه دهید و واکسیناسیون کودکان خود را به موقع انجام دهید تا کودک‌تان در مقابل سایر ویروس‌ها و باکتری‌های بیماری‌زا در امان باشد. در مورد سایر عفونت‌های دستگاه تنفسی از قبیل آنفولانزا، اگر خودتان یا کودک‌تان علائمی دارد، از همان ابتدا کمک پزشکی بگیرید و سعی کنید که از حضور در اماکن عمومی (محل کار، مدارس و سایر وسایل نقلیه عمومی) خودداری کنید، تا از سرایت به دیگران جلوگیری شود .

اگر یکی از افراد خانواده علائم بیماری را داشته باشد چه کار باید کرد؟

اگر شما یا کودک‌تان تب، سرفه یا تنگی نفس دارید، باید از همان ابتدای بروز علائم از پزشک کمک بخواهید. اگر به مناطقی که COVID-19 در آنجا گزارش شده سفر کرده‌اید، یا اگر در تماس با فردی بوده‌اید که به‌تازگی به یکی از چنین مناطقی سفر کرده و علائم تنفسی دارد، با پزشک خود یا با کارمندان بهداشت تماس بگیرید و موضوع را با آنها درمیان گذاشته و مشورت کنید.

بهترین راه شستن کامل دست‌ها چگونه است؟

۱. شیر آب را باز کنید و دست‌ها را زیر آن بگیرید.
۲. تمام دست‌تان را به صابون آغشته کنید.
۳. تمام سطوح دست‌ها را به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با صابون بمالید، از جمله پشت دستها، میان انگشتان و زیر ناخن‌ها
۴. دست‌ها را کاملاً با آب بشویید.
۵. دست‌ها را با دستمال تمیز یا حوله یک‌بار مصرف خشک کنید.
۶. دست‌ها را مرتب بشویید، به خصوص قبل از خوردن، بعد از فین کردن، سرفه یا عطسه و دستشویی.
۷. اگر آب و صابون در دسترس ندارید، از ژل شستشوی دست الکلی با حداقل ۶۰ الکل استفاده کنید. اگر دست‌تان به صورت مشهود کثیف هستند، حتماً با آب و صابون بشویید.

آیا زنان باردار می‌توانند ویروس کرونا را به جنین خود منتقل کنند؟

هنوز شواهد کافی مبنی بر اینکه ویروس بتواند در دوران بارداری از مادر به جنین منتقل شود یا تأثیر بالقوه این بیماری بر روی کودک وجود ندارد. این موضوع در حال حاضر در دست بررسی است. زنان باردار بایستی موارد احتیاطی مقتضی برای محافظت از خود در برابر این ویروس را به عمل بیاورند و چنانچه علائمی مانند تب، سرفه یا تنگی نفس در خود مشاهده کردند، سریعاً به پزشک مراجعه کنند.

آیا مادری که آلوده به کرونا ویروس باشد، می‌تواند همچنان به نوزاد خود شیر بدهد؟

تمام مادران در مناطق آلوده و پرخطر که علائمی چون تب، سرفه یا تنگی نفس دارند، بایستی هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنند و دستورالعمل‌هایی که پزشک یا کارمند بهداشت می‌دهند را رعایت کنند. با توجه به مزایای تغذیه با شیر مادر و نقش کمرنگ شیر مادر در انتقال ویروس‌های تنفسی، مادر می‌تواند ضمن رعایت کلیه راهکارهای احتیاطی لازم همچنان به شیردهی ادامه دهد.

درمورد مادرانی که علائم بیماری را دارند شیردهی مشکلی ندارد، مشروط بر این که به هنگام در آغوش گرفتن کودک و نزدیک بودن به کودک (از جمله هنگام شیردهی) ماسک بزنند، دست‌ها را قبل و بعد تماس با کودک (از جمله هنگام شیردهی) بشویند و سطوح آلوده را تمیز و ضدعفونی کنند - همانند همه مواردی که وقتی کسی مشکوک به COVID-19 و یا بیماریش تأیید شده باشد در تعامل با دیگران از جمله با کودکان بایستی انجام دهد.

اگر مادر به شدت بیمار باشد، بایستی وی را به دوشیدن شیر و دادن آن به کودک با فنجان تمیز و/یا قاشق تشویق کرد، و در تمامی این مراحل همان روش‌های جلوگیری از عفونت فوق‌الذکر را نیز رعایت نماید.

آشنایی با 4 علامت کمتر شناخته شده ویروس کرونا

فقدان حس بویایی و چشایی

بهتر است افرادی که چنین عارضه‌ای دارند با مشورت پزشک به مدت حداقل هفت تا ۱۴ روز خود و خانواده شان را در قرنطینه نگه دارند حتی اگر علایمی دال بر ابتلا به کووید-۱۹ احساس نمی‌کنند. سرماخوردگی معمولی و ویروس‌ها اغلب ابتدا راه بینی را بند می‌آورند که می‌تواند به از دست رفتن حس بویایی پس از آلودگی به ویروس منجر شود. اکثر آزمایش‌های بالینی نشان می‌دهد که فقدان حس بویایی در بیماران تا ۱۴ روز به طول می‌انجامد.

انگشتان کووید و دانه‌های پوستی

عارضه شبیه سرمازدگی روی انگشتان پا یکی از چند بیماری‌های جلدی است که هم اکنون به عنوان علایم بالقوه کووید-19 تحت مطالعه کارشناسان است. این عوارض شامل زخم‌هایی شبه سرمازدگی دردناک و خارش‌دار روی دست‌ها و انگشت پا، تاول‌های کوچک روی سینه و پشت، نقاط برجسته و نیز مسطح قرمز، لکه‌های قرمز یا آبی روی پوست و نقاط برجسته روی پوست، شبیه جای برخورد گزنه است. عارضه موسوم به «انگشت کووید» یک علامت احتمالی دیگر ویروس کروناست که برخی متخصصان می‌گویند این علایم می‌تواند واکنش مثبت سیستم دفاعی بدن به ویروس باشد.

ورم ملتحمه

ویروس کرونا می‌تواند به غشای حایل چشم حمله و ایجاد ورم ملتحمه کند و این قطعات ویروس خود را در ترشحات چشم بیمار نشان می‌دهد. شواهدی وجود ندارد که ورم ملتحمه ناشی از ابتلا به کووید-۱۹ حادثتر از دیگر انواع ورم ملتحمه ویروسی باشد. این عارضه یا از راه در معرض قرار گرفتن سطح چشم با ویروس کووید-۱۹ مثل مالیدن چشم به وجود می‌آید یا به طور غیرمستقیم از راه نفوذ ویروس و از طریق مجرای که چشم را به گلو و بینی متصل می‌کند.

اگر علائم ورم ملتحمه در فردی پس از ابتلا به ویروس کرونا بروز کرد، بعید است که بیمار عوارض محسوس‌تر کووید-۱۹ را نداشته باشد.

هذیان و گیجی

بیمارانی که برای مدتی طولانی در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شده‌اند و نیازمند دستگاه‌های تنفسی هستند، بیش از دیگران در خطر گرفتار شدن به هذیان و پریشانی هستند. ۶۰ درصد بیمارانی که در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شده بودند، علائم اضطراب و گیجی نشان داده‌اند. پیامد روانی این ویروس‌ها بر افرادی که عوارض بیماری در آن‌ها ملایم بوده کمتر است. هر بیماری که با عوارض تب و کم شدن حواس ششگانه (به ویژه در سالمندان) در بیمارستان بستری شود، خطر هذیان‌گویی در او افزایش می‌یابد.

کدام قسمت خانه میزبان اصلی ویروس کروناست!!!

احتمال مبتلا شدن انسان به ویروس کرونا حتی در خانه هم وجود دارد، جایی در منزل وجود دارد که احتمال حمل اجزای ویروس کرونا را دارد و خطر ابتلا در آن جا بسیار بالا می‌باشد.

حتی اگر هیچ نشانه و علائمی هم در خودتان مشاهده نکنید اما باز هم احتمال این وجود دارد که در همان منزل هم به **ویروس کرونا** مبتلا شده باشید. یک مکان وجود دارد که ممکن است بیش از بقیه جاها میزبان ویروس باشد و بسیاری از افراد حتی این موضوع به ذهنشان هم خطور نمی‌کند. طبق مطالعات جدیدی که در مراکز میکروبیولوژی انجام شده است، تخت خواب شما مخصوصاً بالش و ملحفه بیشترین احتمال حمل بالاترین اجزای ویروس کووید 19 را دارند.

شاید احساس کنید که حالتان 100٪ خوب است اما تحقیقات نشان می‌دهد که بیش از 45 درصد کل افراد مبتلا به کووید 19 بدون علائم هستند. به این معنی که شما ویروس را در درون بدن خود دارید اما علائمی از خود نشان نمی‌دهید.

اگر چه همانطور که در مطالب قبلی هم گفته شد حتی افراد بدون علامت هم خطرناک هستند درست است که نمی‌توانند مستقیماً عفونت را به شخص دیگر منتقل کنند اما می‌توانند قطرک‌های کووید 19 را روی مکان‌های مختلف به جای بگذارند که در معرض تنفس و یا لمس قرار می‌گیرد.

این سازمان نمونه های مختلفی را از اتاق های بیمارستانی که در آن افراد قطعی مبتلا به کووید 19 بستری هستند جمع آوری کرده است و به این نتیجه رسیده است که 40 درصد از سطوح حاوی ویروس کووید 19 بودند. سه تا از بیشترین مکان هایی که در اتاق بیماران، این ویروس را در خود داشتند، 54٪ فلز کنار تخت خواب، 50٪ بالش و 50 درصد ملحفه آن ها بوده است.

نمونه هایی که از اتاق های بیمارستانی گرفته شده اند، عموماً دو بار در روز توسط پرستاران و پرسنل بیمارستان ضد عفونی می شدند. تصور کنید که یک تخت خواب در یک اتاق چقدر می تواند حاوی ویروس باشد که با این استریل شدن ها، باز هم ویروس را در خود نشان دهد.

نمونه هایی از یافته های مشابه در مجلات مختلف وجود دارد و نشان می دهد افرادی که علائم ندارند، هم می توانند در کم تر از 24 ساعت یک اتاق را آلوده کنند زیرا قطرک های مربوط به ویروس کرونا می تواند به راحتی روی ملحفه، تخت خواب و بالش قرار بگیرد و باقی بماند.

مطالعات موجود نشان می دهد که اهمیت تمیز کردن صحیح و ضد عفونی کردن تخت خواب ها بسیار بالاست. متخصصان پیشنهاد می کنند که یک بار در هفته ملحفه های تخت را بشویید و رو بالشی را 2 الی 3 بار در هفته عوض کنید و تا جایی که می توانید از شیوع کرونا جلوگیری کنید.

هیچ قانون سریع و یا واضحی به صورت عمومی وجود ندارد بنابراین گاهی اوقات توصیه می کنند که باید روبالشی را حداقل یک روز در میان عوض کنید و ملحفه ها را دوبار در هفته بشویید. اگر در این شب های کرونایی منزل دوستان و یا در هتل بودید، حتماً باید لوازم شخصی خواب مثل رو بالشی و ملحفه مخصوص را با خودتان همراه ببرید.

۱۲ راهکار ساده برای مقابله با احساسات منفی ناشی از ویروس کرونا

گزارش های خبری بسیاری درباره شیوع ویروس کرونا در ایران و سطح جهان در رسانه های تصویری، نوشتاری و شنیداری مخابره می شود و گمانه زنی های ناشی از شیوع گسترده تر این ویروس، موجی از نگرانی و اضطراب را به جامعه و افراد تحمیل کرده است. مواردی که در این راهنما بیان می شود، تهدید ویروس کرونا را از بین نمی برد، اما ممکن است به شما کمک کند تا در این شرایط دشوار، بهزیستی روان شناختی خود را به طور مناسب مدیریت

نمایید. همچنین این راهنما اگرچه ممکن است منجر به بهبود کامل اضطراب و استرس نگردد، ولیکن؛ تا حد امکان سعی بر این است احساسات نامطلوب ایجادشده درباره ویروس کرونا در شما کاهش یابد.

1. دیدگاه مثبتی به وقایع داشته باشید. کرونا ویروس جدید که در اواخر سال 2019 میلادی در چین شناخته شد نیز آن کرونا یا نیوکرونا نام گرفته است؛ میزان کشندگی سارس 10 درصد، میزان کشندگی مرس 30 درصد و میزان کشندگی نیوکرونا نیز دو تا سه درصد است که از همه کروناهای قبلی کمتر است. از طرف دیگر شیوع سارس 1.2، میزان شیوع مرس 1.4 و میزان شیوع نیوکرونا یا همین کرونای جدید 3.6 تا 5 درصد است؛ لذا ویروس کرونای جدید، کشندگی بسیار کمتری ولی شیوع کمی بیشتر از کروناویروس های قبلی دارد، همچنین از هر 100 نفری که به کروناویروس جدید مبتلا می شوند و به مرحله بستری شدن می رسند، ممکن است دو تا سه نفر در صورت ابتلا به بیماری های زمینه ای فوت کنند و بقیه از بیمارستان مرخص می شوند؛ بنابراین نباید در جامعه طوری نگرانی به وجود آورد که همه از این بیماری وحشت کنند.

2. به دنبال واقعیت باشید. کسب اطلاعات بالینی و غیربالینی در خصوص ویروس کرونا می تواند کمک کند تا گزارشات و اخبار مرتبط با این ویروس را با کنجکاوی و دقت بسیار زیادی مورد پیگیری قرار دهید. برای این منظور شما می توانید به سایت های معتبر نظیر سایت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به منظور دریافت اطلاعات در خصوص میزان شیوع، مرگومیر و اقدامات پیشگیرانه مراجعه کنید.

3. سعی کنید احساسات اضطرابی خود را کنترل نمایید. کنترل احساسات با شناخت و آگاهی از آنان صورت می پذیرد. اجتناب از شناخت عواطف و احساسات، می تواند مانع کاهش سطح اضطراب شود.

4. یک شیوه سالم زندگی را برگزینید و از سلامت جسمی خود مراقبت کنید. به اندازه کافی بخوابید، به طور منظم وعده غذایی مقوی بخورید و سعی کنید فعالیت بدنی و ورزش انجام دهید.

5. ضمن رعایت اصول پیشگیری؛ با دیگران در ارتباط باشید. با افرادی که به آنها اعتماد دارید، صحبت کنید. همچنین با دوستان یا اعضای خانواده که باعث نشاط و شادابی شما می شوند، ارتباط برقرار کنید و از صحبت کردن در خصوص ویروس کرونا و وضعیت فعلی خودداری نمایید.

6. سعی کنید احساس عدم اطمینان را مدیریت کنید. آنچه را در کنترل شما است و آنچه را بر آن کنترل ندارید مشخص کنید و برای آنها برنامه‌ریزی لازم را انجام دهید. در کارهای روزمره مشارکت کنید و برنامه‌های روزمره خود را عملی کنید.

7. با فرزندان خود به‌طور مناسب ارتباط برقرار کنید. در مورد ویروس کرونا، علائم، راهکارهای پیشگیرانه متناسب با سن فرزندان خود به‌شیوه صادقانه توضیحات لازم را ارائه نمایید. والدین می‌توانند با ایجاد تمرکز بر روی فعالیت‌ها و برنامه‌های روزانه فرزندان، در کاهش اضطراب و استرس آنان نقش بسیار مناسبی را ایفا نمایند. به یاد داشته باشید که کودکان در مورد چگونگی مدیریت احساسات خود در این مدت، رفتار و احساسات شما را ملاک عمل قرار خواهند داد.

8. می‌توانید از تمرینات ذهن‌آگاهی، آرامش ذهن، یوگا و مدیتیشن بهره ببرید تا در آرامش کامل قرار گیرد.

9. با رعایت اقدامات پیشگیرانه، روزانه به‌منظور برخورداری از به‌زیستی روان‌شناختی به پیاده‌روی بروید. شما می‌توانید یک منطقه دور از ازدحام را انتخاب کنید.

10. آموزش در خصوص اقدامات پیشگیرانه، حفظ ایمنی، راهکارهای مقابله و... را فراموش نکنید.

11. استراحت کنید و پیگیری تا اندازه مطلوب اخبار از منابع معتبر را هم فراموش نکنید. از بررسی بیش از حد شبکه‌های اجتماعی خودداری و از اتفاقاتی که مانع آرامش شما می‌شوند، پرهیز کنید.

12. در صورت لزوم، درخواست مشاوره دهید؛ اگر بیش از حد نگران هستید، ناراحتی طولانی‌مدتی دارید و یا واکنش‌های روان‌شناختی طولانی نسبت به این وقایع دارید و بر عملکرد شغلی یا روابط بین‌فردی شما تأثیر منفی گذاشته است، با یک روان‌شناس و مشاور مشورت کنید.

توصیه های مهم و کاربردی برای پیشگیری از کرونا در ناوایی ها

رعایت نکات بهداشتی برای پیشگیری از شیوع کرونا در مشاغل همچون ناوایی که با تغذیه مردم به شکل مستقیم ارتباط دارد، بسیار ضروری است؛ با رعایت چند نکته بهداشتی در ناوایی‌ها می‌توان اطمینان از سلامت نان را افزایش داد.

اصلی ترین راه جلوگیری از شیوع ویروس کرونای جدید، رعایت بهداشت فردی توسط تمامی افراد جامعه است؛ تمامی افراد در هر موقعیت اجتماعی می توانند با رعایت نکات ساده بهداشتی نقشی بسیار مهم در جلوگیری از شیوع این ویروس داشته باشند.

بر این اساس مهمترین نکات بهداشتی ضروری در نانوایی ها، به شرح زیر است:

- ۱- آگاهی کارکنان نانوایی از علائم شایع ویروس کرونا (تب، سرفه خشک و تنگی نفس) بسیار ضروری است.
- ۲- افراد شاغل در نانوایی در صورت داشتن علائم ابتلا هرگز نباید به محل کار خود مراجعه کنند.
- ۳- از ورود افراد متفرقه به داخل کارگاه نانوایی باید خودداری شود.
- ۴- در نانوایی ها یک فروشنده صرفاً برای اخذ وجه باید به کار گرفته شود و این فرد به هیچ عنوان نباید با تهیه و توزیع نان در تماس باشد.
- ۵- تا حد امکان باید از تبادل پول نقد خودداری شود.
- ۶- نانوایان از ماسک و کلاه مناسب استفاده کنند.
- ۷- شست و شوی مکرر دست نانوایان هر نیم ساعت یکبار ضروری است.
- ۸- تمامی تجهیزات نانوایی و سطوحی که نان روی آن قرار می گیرد به صورت روزانه و قبل از شروع کار ضدعفونی و گندزدایی شود.
- ۹- کلیه کارکنان نانوایی باید هر روز به حمام بروند و حداقل یکبار در روز لباس خود را تعویض کنند.
- ۱۰- با توجه به ازدحام جمعیت و تشکیل صف های نانوایی مردم نکات بهداشتی را بیشتر رعایت کنند و در غیراین صورت، نانوایان باید مردم را آگاه کند که فاصله را رعایت کنند.
- ۱۱- اگر از رعایت اصول بهداشتی مطمئن نیستید از نان های بسته بندی صنعتی استفاده کنید.
- ۱۲- اگر در خود علائم بیماری را حس می کنید هرگز برای خرید نان به نانوایی نروید.
- ۱۳- از دست زدن به نان مشتریان دیگر خودداری کنید.

انجمن پزشکی تگزاس " به میزان نسبی خطرناک بودن فعالیت‌ها، اعداد یک تا نه داده شده؛ عدد 9 برای خطرناک‌ترین نسبت به بقیه.

برخی از این فعالیت‌ها:

خرید کردن در مراکز خرید: 5

یک شام در منزل دوستان بخورید: 5

شنا در استخر عمومی: 6

غذا خوردن در رستوران: 7

سفر با هواپیما: 7

رفتن به آرایشگاه: 7

بازی کردن بسکتبال: 7

بازی کردن فوتبال 7

بغل کردن و دست دادن با یک دوست: 7

غذا خوردن در بوفه: 8

رفتن به سالن سینما و تئاتر: 8

تمرین کردن در سالن ورزش : 8

شرکت در عروسی یا مراسم ختم: 8

رفتن به کنسرت: 9

رفتن به استادیوم: 9

شرکت در مراسم با بیش از ۵۰۰ شرکت کننده: 9

پرسش و پاسخ درباره ویروس جدید کرونا (کووید-19)

ویروس کرونا چیست؟

ویروس‌های کرونا خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که می‌توانند حیوانات و انسان‌ها را بیمار کنند. تعداد زیادی از ویروس‌های کرونا که تاکنون شناخته شده‌اند، موجب ابتلا به طیفی از عفونت‌های دستگاه تنفسی در انسان‌ها می‌شوند. که از سرماخوردگی تا ابتلا به بیماری‌های شدیدتری مثل سندروم تنفسی خاورمیانه (مرس- MERS) و سندروم تنفسی حاد (سارس- SARS) متغیر هستند.

ویروس کرونایی که به تازگی کشف شده عامل ابتلا به بیماری کووید-19 است.

کووید-19 چیست؟

ویروس کرونایی که به تازگی کشف شده است موجب بیماری عفونی کووید-19 می‌شود. این ویروس نوظهور و بیماری ناشی از آن، تا قبل از شروع طغیان اخیر در دسامبر سال 2019 در شهر ووهان، کشور چین، ناشناخته بود.

علائم کووید-19 چیست؟

تب، خستگی و سرفه‌های خشک رایج‌ترین علائم ابتلا به بیماری کووید-19 هستند. بعضی از بیماران ممکن است علائم دیگری مثل درد و کوفتگی، گرفتگی بینی، آبریزش بینی، گلودرد یا اسهال داشته باشند.

این علائم معمولاً خفیف هستند و شروع آن‌ها تدریجی است. برخی از افراد مبتلا ممکن است هیچ یک از علائم بیماری را تجربه نکرده و احساس ناخوشی نکنند.

بیشتر مبتلایان (حدود 80 درصد) بدون نیاز به درمان خاصی بهبود پیدا می‌کنند.

تقریباً از هر 6 نفر مبتلا به کووید-19، یک نفر به شدت بیمار شده و دچار تنگی نفس می‌شود.

در سالمندان و افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای مثل فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی یا دیابت دارند، احتمال وخامت بیماری بیشتر است.

کسانی که علائم تب، سرفه و تنگی نفس دارند باید به پزشک مراجعه کنند.

کووید-19 چگونه منتقل می شود؟

سایر افراد ممکن است بیماری را از فردی که به کووید-19 مبتلا است بگیرند.

انتقال کووید-19 از افراد بیمار (حامل ویروس) به افراد سالم امکان پذیر است.

این بیماری می تواند از طریق قطره هایی که با سرفه یا بازدم از دهان و بینی فرد مبتلا به کووید-19 به اطراف پخش می شود، به دیگران نیز سرایت کند.

این قطره ها بر وسایل و سطوح اطراف فرد بیمار پخش می شود.

سپس سایر افراد با دست زدن به این وسایل یا سطوح آلوده و لمس چشم ها، دهان و بینی، به کووید-19 مبتلا می شوند.

همچنین امکان ابتلا از طریق تنفس قطره های ناشی از سرفه یا بازدم فرد مبتلا به کووید-19 نیز وجود دارد.

به همین دلیل، مهم است که از فرد مبتلا به کووید-19 حداقل 1 متر (یا 3 فوت) فاصله بگیرید.

سازمان جهانی بهداشت پیوسته در حال ارزیابی تحقیقات جاری درباره راه های انتقال بیماری کووید-19 است و به اعلام جدیدترین یافته ها ادامه خواهد داد.

آیا ویروسی که عامل ابتلا به کووید-19 است از طریق هوا منتقل می شود؟

تا امروز مطالعات نشان داده اند که روش اصلی انتقال ویروس عامل کووید-19، از طریق تماس با قطره های تنفسی است و نه از طریق هوا.

آیا کووید-19 از فرد فاقد علائم بیماری، به دیگران منتقل می شود؟

راه اصلی انتشار این بیماری، از طریق قطره های تنفسی است که با سرفه های فرد مبتلا در محیط پخش می شود.

احتمال ابتلا به کووید-19 از طریق تماس با فردی که هیچ علائمی ندارد، بسیار کم است.

البته، بسیاری از مبتلایان به کووید-19، به ویژه در مراحل ابتدایی بیماری، علائم خفیف دارند.

بنابراین است ممکن است شما بیماری را از فردی بگیرید که به عنوان مثال فقط سرفه‌های خفیفی دارد و احساس بیماری نمی‌کند.

سازمان جهانی بهداشت پیوسته در حال ارزیابی تحقیقات جاری درباره دوره انتقال بیماری کووید-19 است و به اعلام جدیدترین یافته‌ها ادامه خواهد داد.

آیا ممکن است از طریق مدفوع فرد بیمار، به کووید-19 مبتلا بشویم؟

به نظر می‌رسد که احتمال انتقال کووید-19 از طریق مدفوع افراد مبتلا، کم است.

اگرچه تحقیقات اولیه نشان می‌دهد که در برخی موارد ویروس ممکن است در مدفوع وجود داشته باشد ولی با این حال انتشار ویروس از طریق مدفوع ویژگی اصلی شیوع این بیماری نیست.

سازمان جهانی بهداشت پیوسته در حال ارزیابی تحقیقات جاری درباره راه‌های انتقال بیماری کووید-19 است و به اعلام جدیدترین یافته‌ها ادامه خواهد داد.

به هر حال، وجود خطر انتقال از طریق مدفوع، دلیل مضاعفی است تا دست‌ها را مرتباً بعد از استفاده از توالت و قبل از غذا خوردن بشویم.

برای حفاظت خود و جلوگیری از انتشار بیماری، چه کنم؟

مراقب‌های همگانی

جدیدترین اطلاعات درباره طغیان بیماری کووید-19 را از طریق وبسایت سازمان جهانی بهداشت و مسئولین بهداشت عمومی کشور یا محل زندگیتان، پیگیری کنید.

در بسیاری از کشورها موارد ابتلا به ویروس جدید کرونا مشاهده شده و در چندین کشور نیز طغیان این بیماری گزارش شده‌است.

در چین و چند کشور دیگر، مسئولان موفق شده‌اند روند طغیان این بیماری را کاهش داده یا متوقف کنند.

با این حال همچنان شرایط غیرقابل پیش‌بینی است؛ بنابراین پیوسته آخرین اخبار درباره طغیان این بیماری را دنبال کنید.

مراقبت‌های ساده‌ای وجود دارند که با انجام آن‌ها می‌توانید احتمال ابتلای خود به کووید-19 را کاهش داده و مانع از انتشار آن شوید:

- دست‌هایتان را بطور مرتب و کامل با آب و صابون بشویید یا با محلول‌های ضدعفونی‌کننده حاوی الکل تمیز کنید.
- چرا باید بطور مرتب دست‌ها را بشوییم؟ زیرا ویروس‌هایی که ممکن است روی دست‌هایتان باشند با شستشوی (صحیح) دست‌ها با آب و صابون و یا استفاده از محلول‌های ضدعفونی‌کننده حاوی الکل، از بین می‌روند.
- از فردی که سرفه یا عطسه می‌کند، حداقل 1 متر (3 فوت) فاصله بگیرید.
- چرا باید از فرد بیمار فاصله بگیریم؟ زیرا افراد با عطسه یا سرفه حجم زیادی از قطره‌های ریز را از دهان و بینی‌شان به اطراف پخش می‌کنند. این قطره‌ها ممکن است حامل ویروس باشند.
- اگر در نزدیکی یک فرد مبتلا به کووید-19 باشید و آن فرد سرفه کند، شما از طریق تنفس این قطره‌های حامل ویروس ممکن است به این بیماری مبتلا شوید.
- به چشم‌ها، دهان و بینی‌تان دست نزنید.
- چرا نباید دست بزنیم؟ چون دست‌های ما با سطوح زیادی در تماس هستند و ممکن است آلوده به ویروس باشند.
- با لمس چشم‌ها، دهان و بینی با دست‌های آلوده، ویروس به آنها منتقل شده، از طریق این نواحی به بدن شما وارد می‌شود و می‌تواند شما را بیمار کند.
- مطمئن شوید که هم شما و هم اطرافیانتان بهداشت تنفسی را رعایت می‌کنید.
- بهداشت تنفسی به معنای پوشاندن دهان و بینی با آرنج خم شده یا دستمال کاغذی در هنگام عطسه و سرفه است. بلافاصله بعد از سرفه و عطسه، دستمال کاغذی خود را دور بیندازید.

- چرا بهداشت تنفسی را رعایت کنیم؟ چون قطره‌های تنفسی عامل انتقال ویروس هستند. با رعایت بهداشت تنفسی می‌توانیم از ابتلای خود و اطرافیان مان به بیماری‌های ویروسی مثل سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کووید-19 جلوگیری کنیم.
- اگر احساس بیماری می‌کنید در خانه بمانید.
- اگر تب دارید، سرفه می‌کنید و به سختی نفس می‌کشید، به پزشک مراجعه کنید و قبل از مراجعه حتماً تماس بگیرید.
- به توصیه‌های مسئولین بهداشت و سلامت در محل زندگی خود، عمل کنید.
- چرا قبل از مراجعه زنگ بزنیم؟ چون مسئولین بهداشت و سلامت کشور و محل زندگی شما، تازه‌ترین اطلاعات مربوط به وضعیت بیماری در منطقه شما را در دست دارند. اگر پیش از مراجعه زنگ بزنید، این امکان را به ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی می‌دهید تا سریعاً شما را به مراکز درمانی مناسب ارجاع دهند.
- این کار همچنین برای حفاظت از خودتان، جلوگیری از گسترش ویروس و ابتلای دیگران مؤثر است.
- تازه‌ترین وضعیت مناطق آلوده به کووید-19 را دنبال کنید (شهرها یا مناطقی که کووید-19 در آنها بطور گسترده در حال انتشار است).
- در صورت امکان از سفر به این مناطق خودداری کنید؛ به‌خصوص اگر سالمند هستید یا دیابت، ناراحتی قلبی یا کلیوی دارید.
- چرا نباید به این نقاط سفر کنیم؟ زیرا احتمال ابتلای شما به کووید-19 در این مناطق بیشتر است.

مراقبت‌های لازم برای افراد ساکن در مناطقی که کووید-19 در آن شیوع پیدا کرده و کسانی که اخیراً (14 روز گذشته) به این مناطق سفر داشته‌اند:

- مراقبت‌هایی که در موارد فوق شرح داده شد را انجام دهید (مراقبت‌های لازم برای همه).
 - با ماندن در خانه، فاصله خود با سایرین را رعایت کنید.
 - اگر احساس بیماری می‌کنید یا حتی فقط علائم خفیفی مثل سردرد، تب 37.3 درجه سانتیگراد یا بیشتر یا آبریزش بینی دارید، در خانه بمانید تا علائم برطرف شود.
- اگر خارج از خانه کار ضروری دارید، برای تأمین مواد غذایی نیاز است خرید بروید یا قرار است فرد دیگری اقلام موردنیازتان را بیاورد، حتماً ماسک بزنید تا دیگران را بیمار نکنید.

زیرا پرهیز از ارتباط با دیگران و خودداری از مراجعه غیرضروری به مراکز درمانی، به ارائه مؤثرتر اقدامات پزشکی کمک می‌کند و همین موضوع باعث می‌شود شما و دیگر افراد از ابتلا به کووید-19 و دیگر بیماری‌های ویروسی مصون بمانید.

- در صورت بروز تب، سرفه و تنگی نفس، حتماً پیگیر مراقبت‌های درمانی باشید. چراکه این موارد ممکن است ناشی از عفونت دستگاه تنفسی و مشکلات جدی دیگر باشد.

حتماً پیش از مراجعه تماس بگیرید و اگر اخیراً سفر کرده‌اید یا با افرادی که تازه از سفر برگشته‌اند در ارتباط بوده‌اید، حتماً این موارد را به درمانگران بگویید.

چرا قبل از مراجعه اول تماس بگیریم؟ تماس با این مراکز به ارائه دهندگان خدمات سلامت کمک میکند تا را سرعت شما را به مناسب‌ترین مراکز هدایت کنند. همین موضوع از گسترش احتمالی کووید-19 و سایر ویروس‌ها جلوگیری می‌کند.

چقدر احتمال دارد به کووید-19 مبتلا شوم؟

احتمال ابتلا به محل زندگی‌تان بستگی دارد. به‌خصوص اینکه آیا در منطقه شما طغیان کووید-19 گزارش شده است یا خیر.

در محل سکونت بیشتر افراد، هنوز احتمال ابتلا به کووید-19 پایین است.

با این وجود، در حال حاضر مناطق و شهرهایی در جهان با طغیان این بیماری مواجه هستند.

دولت و مسئولین حوزه سلامت با تشخیص هر نمونه جدید از ابتلا به کووید-19، اقداماتی اساسی انجام می‌دهند.

مطمئن شوید که محدودیت‌های اعمال شده مرتبط با سفر، جابه‌جایی و دورهمی‌ها را می‌دانید و رعایت می‌کنید.

همکاری با اقدامات کنترل بیماری‌ها، به کاهش احتمال ابتلای شما و کاهش روند انتشار ویروس کمک می‌کند.

طغیان کووید-19 می تواند کنترل شده و انتشار آن متوقف شود، همانطور که در چین و چند کشور دیگر اتفاق افتاده است.

متأسفانه امکان ظهور سریع طغیان‌های جدید نیز وجود دارد.

آگاهی از شرایط محل زندگی و جایی که قصد رفتن به آن را دارید، مهم است.

آیا کووید-19 نگران کننده است؟

بیماری کووید-19، به خصوص در کودکان و جوانان معمولاً به شکل خفیف است.

با این وجود، این بیماری می تواند مشکلات جدی تری را ایجاد کند: از هر 5 نفر مبتلا، یک نفر نیاز به مراقبت‌های بیمارستانی دارد.

پس کاملاً طبیعی است که افراد نگران تأثیر طغیان این بیماری بر خود یا عزیزانشان باشند.

اما ما می توانیم برای برطرف شدن نگرانی‌هایمان خوب از خودمان، عزیزانمان و جامعه‌مان مراقبت کنیم.

اولین و مهم‌ترین کار، شست و شوی مرتب و کامل دست‌ها و رعایت بهداشت تنفسی است.

اقدام بعدی، دنبال کردن و رعایت موارد بهداشتی توصیه شده توسط مسئولین بهداشت در محل زندگی تان است؛ مثل اعمال محدودیت‌های لازم در مسافرت رفتن، جابه‌جایی و دورهمی‌ها.

چه کسانی احتمال دارد به نوع شدید بیماری کووید-19 مبتلا شوند؟

این بیماری در سالمندان و افرادی با بیماری‌های زمینه‌ای (مثل فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت) بیشتر از سایر افراد، به شکل شدید بیماری بروز پیدا می کند. این در حالی است که همچنان در مورد اینکه کووید-19 چگونه انسان را مبتلا میکند در حال آموختن هستیم.

آیا مصرف آنتی‌بیوتیک در جلوگیری از ابتلا به کووید-19 یا درمان آن مؤثر است؟

خیر. آنتی‌بیوتیک‌ها هیچ تأثیری در جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های ویروسی ندارند و فقط در درمان عفونت‌های باکتریایی مؤثر هستند.

بیماری کووید-19 نیز عامل ویروسی دارد، بنابراین آنتی‌بیوتیک بر آن بی‌تأثیر است.

آنتی‌بیوتیک‌ها نباید برای پیشگیری یا درمان بیماری کووید-19 استفاده شوند.

آنتی‌بیوتیک‌ها فقط باید با تجویز پزشک برای درمان عفونت‌های باکتریایی استفاده شوند.

برای پیشگیری و درمان کووید-19 دارو یا درمان خاصی وجود دارد؟

با اینکه بعضی از روش‌های درمانی خانگی، سنتی و جدید، ممکن است علائم بیماری کووید-19 را کاهش یا تسکین دهند؛ اما باید بدانیم تا امروز هیچ دارویی برای پیشگیری و درمان این بیماری ساخته نشده است.

سازمان جهانی بهداشت به هیچ وجه پیشگیری یا درمان کووید-19 با مصرف خودسرانه دارو به خصوص آنتی‌بیوتیک را توصیه نمی‌کند.

با این حال، چندین کارآزمایی بالینی برای آزمودن داروهای سنتی و جدید در حال انجام است.

سازمان جهانی بهداشت به محض انتشار نتایج این آزمایش‌ها، اطلاعات به‌روز را منتشر می‌کند.

آیا کووید-19 واکسن، دارو یا درمان خاصی دارد؟

هنوز خیر. تا امروز هیچ واکسن یا داروی ضدویروسی به‌طور خاص برای این بیماری ساخته نشده است.

با این وجود، بیماران مبتلا برای کاهش علائم بیماری باید تحت مراقبت قرار بگیرند.

مبتلایانی که سابقه بیماری‌های جدی دارند، باید در بیمارستان بستری شوند. بیشتر مبتلایان با دریافت مراقبت‌های حمایتی [بدون بستری] بهبود می‌یابند.

ساخت واکسن و درمان‌های خاص دارویی، در دست تحقیق بوده و مراحل کارآزمایی بالینی را سپری میکنند.

سازمان جهانی بهداشت در حال سازماندهی فعالیتهای موجود برای ساخت واکسن و دارو جهت پیشگیری و درمان بیماری کووید-19 است.

موثرترین راههای پیشگیری از ابتلا به کووید-19، عبارتند از: شستوشوی مرتب دستها، استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج خم شده برای پوشاندن صورت در هنگام سرفه و رعایت فاصله حداقل 1 متری (3 فوت) از افرادی که سرفه یا عطسه می کنند.

آیا کووید-19 همان بیماری سارس است؟

خیر. ویروس عامل کووید-19 و ویروس عامل طغیان سندروم تنفسی حاد (سارس) در سال 2003، از نظر ساختار ژنتیکی بهم مرتبط هستند، اما بیماریهایی که ایجاد می کنند کاملاً متفاوت است.

سارس کشنده تر از کووید-19 است اما شیوع کمتری دارد. از سال 2003 به بعد، در هیچ جای جهان، طغیان سارس مشاهده نشده است.

آیا باید برای حفاظت از خودم ماسک بزنم؟

فقط در صورتی ماسک بزنید که یا علائم بیماری کووید-19 را دارید (مخصوصاً سرفه) و یا از فردی که ممکن است این بیماری را داشته باشد مراقبت می کنید.

حتماً بعد از اینکه ماسک را یکبار استفاده کردید، آن را دور بیندازید.

اگر بیمار نیستید و از فرد مبتلا به این بیماری مراقبت نمی کنید، با زدن ماسک، فقط آن را هدر می دهید.

کمبود ماسک مشکلی جهانی است. از این رو سازمان جهانی بهداشت به مردم تأکید می کند تا هوشمندانه از ماسکها استفاده کنند.

سازمان جهانی بهداشت توصیه می کند که به طور منطقی [فقط با دلایل فوق] از ماسکهای پزشکی استفاده کنید، تا این کالای کمیاب را هدر ندهید و همچنین از استفاده اشتباه جلوگیری کنید (توصیههای استفاده از ماسک را مطالعه کنید).

موثرترین راه‌ها برای محافظت از خود و دیگران در برابر کووید-19 عبارتند از: شستشوی مرتب دست‌ها، استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج خم شده برای پوشاندن صورت در هنگام سرفه و رعایت فاصله حداقل 1 متری (3 فوت) از افرادی که سرفه یا عطسه می‌کنند.

روش صحیح پوشیدن، درآوردن و دورانداختن ماسک چیست؟

- 1- یادمان باشد که ماسک را فقط این افراد باید استفاده کنند:
- کارکنان بخش سلامت، کسانی که از بیماران مراقبت می‌کنند، افراد با علائم تنفسی مثل تب و سرفه.
- 2- قبل از دست زدن به ماسک، حتماً دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید و یا با محلول‌های ضدعفونی‌کننده حاوی الکل تمیز کنید.
- 3- ماسک را بردارید و خوب واریسی کنید تا پاره یا سوراخ نباشد.
- 4- بالای ماسک یعنی جایی که نوار نازک فلزی دارد را پیدا کنید [این قسمتی است که روی بینی قرار می‌گیرد].
- 5- مطمئن شوید که سمت صحیح آن مقابل صورت شما قرار دارد (طرف رنگی).
- 6- ماسک را روی صورت بگذارید. سعی کنید با فشردن نوار نازک فلزی یا قسمتی که سفت‌تر است، ماسک را متناسب با بینی‌تان حالت دهید تا ثابت بماند.
- 7- پایین ماسک را به سمت چانه بکشید تا دهان و چانه کامل پوشانده شوند.
- 8- بعد از استفاده، ماسک را درآورید، همزمان با درآوردن کش‌ها از پشت گوش‌هایتان، ماسک را از جلوی دهان و لباس‌هایتان دور کنید تا با سطح آلوده ماسک، هیچ تماسی پیدا نکنند.
- 9- بلافاصله بعد از درآوردن ماسک، آن را در سطل زباله دردار بیندازید.
- 10- حتماً بعد از درآوردن و دورانداختن ماسک، بهداشت دست‌ها را رعایت کنید. یعنی دست‌ها را با آب و صابون بشویید (به‌خصوص اگر بوضوح کثیف شده باشند) یا با محلول ضدعفونی‌کننده حاوی الکل تمیز کنید.

دوره نهفتگی (کمون) بیماری کووید-19 چقدر است؟

دوره نهفتگی یا کمون بیماری، یعنی مدتی که از زمان ورود ویروس به بدن تا بروز علائم بیماری طول می‌کشد.

طبق تخمین‌های موجود، مدت دوره کمون بیماری کووید-19 بین 1 تا 14 روز است. رایج‌ترین دوره کمون این بیماری 5 روز است.

آیا ممکن است از طریق تماس با حیوانات به کووید-19 مبتلا شویم؟

ویروس‌های کرونا خانواده بزرگی از ویروس‌های شایع در حیوانات هستند.

گاهی انسان‌ها نیز از طریق حیوانات به این ویروس مبتلا و باعث انتقال آن به افراد دیگر می‌شود.

مثلاً، سارس کووی (SARS-CoV) از طریق گربه زباد و مرس کووی (MERS-CoV) از طریق شتر عربی به انسان منتقل شدند.

هنوز دقیقاً مشخص نیست کووید-19 از چه حیوانی به انسان منتقل شده است.

وقتی به بازارهای فروش حیوانات زنده می‌روید، برای حفاظت از خود، از لمس حیوانات و سطوحی که با حیوانات تماس داشته‌اند، خودداری کنید.

حتماً نکات بهداشتی مرتبط با مواد غذایی را رعایت کنید.

در مصرف گوشت خام، شیر و سایر محصولات حیوانی خیلی دقت کنید. تا از آلودگی موجود در غذاهای خام (پخته‌نشده) و محصولات حیوانی خام یا نیم‌پز شده، در امان بمانید.

ممکن است از طریق حیوان خانگی‌ام به کووید-19 مبتلا شوم؟

با اینکه در هنگ‌کنگ یک مورد از ابتلای یک سگ به این بیماری گزارش شده بود، تا امروز هیچ موردی از اینکه سگ، گربه و هرگونه از حیوانات خانگی ممکن است کووید-19 را منتقل کنند، گزارش نشده است.

کووید-19 عموماً از طریق قطره‌های پخش شده هنگام سرفه یا عطسه یا حرف زدن فرد بیمار منتقل می‌شود.

برای مراقبت از خود، حتما دست‌هایتان را بطور مرتب و با دقت بشوید.

این ویروس تا چه مدت روی سطوح زنده می‌ماند؟

هنوز به‌طور قطعی مشخص نیست که ویروس عامل بیماری کووید-19 تا چه مدت روی سطوح زنده می‌ماند، اما عملکرد این ویروس شباهت بسیاری به انواع دیگر ویروس‌های کرونا دارد.

مطالعات نشان می‌دهند که ویروس‌های کرونا (از جمله اطلاعات اولیه در مورد ویروس عامل کووید-19) ممکن است از چندین ساعت تا چندین روز روی سطوح زنده بمانند.

مدت زمان بقای ویروس در شرایط متفاوت، متغیر خواهد بود (مثلاً جنس سطح مورد نظر، دما و رطوبت محیط).

اگر فکر می‌کنید سطحی به ویروس آلوده است، به راحتی می‌توانید با مواد ضدعفونی‌کننده تمیزش کنید تا از خود و دیگران در برابر ابتلا به این بیماری محافظت کنید.

دست‌هایتان را با آب و صابون بشوید یا با محلول‌های ضدعفونی‌کننده حاوی الکل تمیز کنید.

به چشم‌ها، دهان و بینی خود دست نزنید.

دریافت بسته پستی از مناطقی که کووید-19 در آن‌ها گزارش شده، بی‌خطر است؟

بله. احتمال آلودگی محصولات با بسته بندی کارخانه ای از طریق فرد مبتلا، کم است.

و نیز احتمال کمی وجود دارد که از طریق بسته‌هایی که در شرایط متفاوت و دماهای مختلف، جابه‌جا، ارسال و صادر شده‌اند، به بیماری کووید-19 مبتلا شویم.

چه کارهایی را نباید انجام دهیم؟

اقدامات زیر هیچ تأثیری در جلوگیری از ابتلا به کوید-19 ندارند و حتی ممکن است مضر هم باشند.

زدن چند لایه ماسک

مصرف آنتی‌بیوتیک

۶ راهکار ساده برای تقویت ریه‌ها و دستگاه تنفسی

دستگاه تنفسی از مجاری هوایی، ریه‌ها و عضلات و رگ‌های خونی متصل به آن‌ها تشکیل شده است و راهکارهای زیادی برای تقویت آن وجود دارد

فضای سبز را به خانه بیاورید

نگهداری از گیاهان در خانه به دلیل توانایی طبیعی آنها برای از بین بردن برخی سموم از هوا، تامین اکسیژن و کیفیت هوا را در محل زندگی ما افزایش می‌دهد



دست‌های خود را بشوید

شست‌وشوی صحیح دست‌ها باعث می‌شود میکروب‌ها، ویروس‌ها و باکتری‌هایی که به ریه‌های شما آسیب می‌رساند، از بدن شما دور بماند



از رژیم غذایی سالم پیروی کنید

رژیم غذایی سالم و متناسب، همان‌گونه که برای اعضا و ارگان‌های مختلف بدن مفید است، برای سلامت ریه‌ها نیز اهمیت بسیاری دارد



تناسب اندام و فعالیت کافی داشته باشید

ورزش باعث بهبود گردش خون و تقویت عضلات می‌شود؛ دو امر مهم که ریه‌های سالم برای انجام کار خود به آن نیاز دارند



مقادیر زیادی آب بنوشید

نوشیدن آب به رقیق شدن ترشحات مخاطی که به طور طبیعی هر روز در ریه‌های شما تجمع می‌یابند، کمک می‌کند



از استعمال دخانیات خودداری کنید

استعمال دخانیات اعم از کشیدن سیگار، قلیان و تنباکو برای سلامت ریه‌ها و سلامت کلی بدن مضر است



شیرگزاری دانشجویان ایران. ایسنا.

منبع داده‌ها: جنسیس مدیکال

ISNA / Design: Pedram Aghaei

اثرات اضطراب ناشی از ابتلا به کرونا



تپش قلب

تپش قلب معمولا به دنبال بروز حملات عصبی رخ می‌دهد اما اضطراب هم عموما باعث افزایش ضربان قلب می‌شود. در این موارد احساس می‌کنید که قلبتان ضربان بیشتری پیدا کرده و بیشتر می‌تپد.

حمله عصبی

حملات عصبی ناشی از اضطراب می‌توانند منجر به بروز علائم فیزیکی مختلفی در بدن شوند که از آن جمله می‌توان به تپش قلب، درد قفسه سینه و سبکی سر اشاره کرد. در این حین ممکن است حتی حس گرم شدن بدن را نیز تجربه کنید.

افسردگی

اضطراب مزمن می‌تواند خطر افسردگی را افزایش دهد. علائم آن عبارتند از جمع‌گریزی، کاهش علاقه به فعالیت‌هایی که زمانی دوست داشته‌اید و احساس گناه یا ناامیدی.

مشکلات تنفسی

اضطراب می‌تواند باعث تنفس سریع و کم شود و در مواردی که فرد حمله عصبی را تجربه کند این وضعیت شدت بیشتری می‌یابد.

افزایش فشار خون

با افزایش اضطراب و نگرانی در بدن، فشار خون هم بالا می‌رود.

دردهای عضلانی و پراکنده

اضطراب صرفا به صورت روانی در افراد بروز نمی‌کند و گاهی در عضلات و دیگر بخش‌های بدن خود را نشان می‌دهد.

۹ صفحه آلوده

که پس از تماس با آنها، دست‌ها را سریعاً با آب و صابون به مدت ۳۰-۲۰ ثانیه بشویید...





در روزهای کرونایی چگونه بنزین بزنیم؟



در طول حضور در پمپ بنزین هیچ‌گاه دست خود را به صورت نزنید

اگر دستکش نداشتید از دستمال کاغذی استفاده کنید. دستمال را به دور انگشتان بپیچید تا دستتان به دکمه یا نازل نخورد

در یکی از دست‌ها دستکش یکبار مصرف را بپوشید و با دست دیگر کارت سوخت را وارد دستگاه کنید



با دست دستکش‌دار دسته نازل را گرفته و بنزین بزنید

با دست دستکش‌دار رمز را وارد کنید

خودتان شخصا کارت بانکی را برای پرداخت بکشید و با دست دستکش‌دار رمز را وارد کنید

پاک خودرو را کامل بر کرده تا کمتر به ایستگاه‌های پمپ بنزین و گاز مراجعه کنید

با دست بدون دستکش کارت سوخت را از دستگاه بردارید



میزان زمان ناهیه
تست و شوی صحیح دست

در اولین فرصت دست و صورت خود را با آب و صابون بشویید

دستکش را طوری خارج کنید که با بدن تماسی نداشته باشد و آن را در سطل زباله بیندازید





کرونا و سالمندان

افراد با شرایط زیر حتی الامکان از خانه خارج نشوند



مبتلا به بیماری‌های ریوی، قلبی، دیابت یا نقص عملکرد ایمنی

افراد بالای ۶۰ سال



سالمندان بیشتر در معرض خطر هستند؛ زیرا:



معمولاً بیشتر به مراجع درمانی مراجعه می‌کنند



سیستم ایمنی‌شان نسبت به بقیه توان کمتری دارد



بیشتر دچار استرس و فیزیکی و روحی می‌شوند



اغلب دچار مشکلاتی در سلامتی خود هستند

توصیه‌ها



حواستان باشد چک کردن دمای بدن همیشه هم عفونت را در سالمندان بر ملا نمی‌کند



ویزیت‌های پزشکی غیرضروری را به زمان دیگری موکول کنید



نسبت به علائم غیرمعمول‌تر عفونت در سالمندان مانند زمین خوردن یا فراموشی هوشیار باشید

ویروس کرونا کجا منتظر ماست؟

ویروس کرونا
بخطرپوشش چربی که دارد می‌تواند چند روز بر روی سطوح زنده بماند.

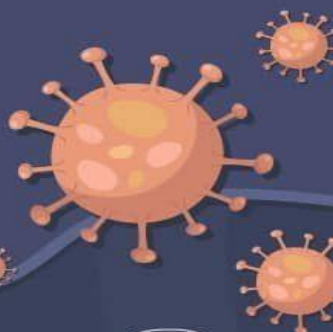
کاهش تماس با سطوح زیر میتواند خطر ابتلا و گسترش ویروس را کاهش دهد.



در حین تماس با سطوح فوق از دستکش استفاده کنید.
به هیچ وجه دست آلوده خود را به صورت نزنید.
دست‌های خود را مرتباً با آب و صابون بشویید.
سطوح آلوده را با محلولهای ضد عفونی تمیز نمایید.

ویروس کرونا روی سطوح مختلف چقدر زنده می ماند؟

در دمای ۲۰ سانتی‌گراد



آلومینیوم
تا ۸ ساعت



پلاستیک
تا ۲ روز



دستکش لاتکس
تا ۸ ساعت



شیشه
تا ۲ روز



چوب
تا ۲ روز



استیل
۳ تا ۲۸ روز



سرامیک
تا ۵ روز



پی وی سی
تا ۵ روز



کاغذ
تا ۵ روز



لیاس والیاف پارچه‌ای
ماندگاری چندانی ندارد

تفلون
تا ۵ روز



رفتارها و عادت‌هایی که به ریه‌تان آسیب می‌زند



استفاده از پاک
کننده‌های
شیمیایی



مکرراً از شومینه
های هیزمی
استفاده کردن



قرارگرفتن در
معرض دود دست
دوم و سوم سیگار



استفاده از
خوشبوکننده
های هوا



بازسازی خانه‌ای
که آزیست دارد



روشن نکردن تهویه
هنگام دوش گرفتن



به اندازه کافی
ورزش نکردن



به ندرت خانه را
گردگیری کردن



تمیز نکردن
دستگاه بخور



پخت و پز با
هود خاموش



اجاق گاز
را تمیز نکردن



هرگز ریه‌ها
را چکاپ نکردن



بسته نگه داشتن
پنجره‌ها



به اندازه کافی
آب ننوشیدن



ورزش کردن در
مناطق آلوده



سیگار و قلیان
کشیدن



استفاده از رنگ
های شیمیایی



مکرراً دست‌ها
را نشستن



تیبیان @TebyanOnline

منابع:

- آنچه در مورد ویروس جدید کرونا باید بدانید . DW.COM. ۲۰۲۰-۰۱-۲۲ .
- پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی کشور. 1398
- سازمان جهانی بهداشت (Organization Health World). 2020
- علیرضا روحی، 1399. وبینار نقش استرس در دوران کرونا ویروس. کارگاه های بهداشت روان در دانشکده های فنی و حرفه ای.
- محسن پور منتی، 1399. وبینار اهمیت فعالیت بدنی بر بهداشت روان در دوران کرونایی. کارگاه های بهداشت روان در دانشکده های فنی و حرفه ای.
- مرکز تحقیقات ویروس شناسی - ویروس کرونا . vrc.sbmu.ac.ir. ۲۰۲۰-۰۲-۲۲.
- موسسه فرهنگی و اطلاع رسانی تبیان.