



COVID-19

کتابچه
راهنمای پیشگیری از
ویروس کرونا

CORONA VIRUS PREVENTION GUIDE



پیشگفتار

با عرض سلام خدمت همکاران سخت کوش صنعت نیشکر ایران این روزها که ویروس کرونا در جامعه جهانی نگرانی‌های زیادی را ایجاد کرده است، آگاهی بخشی به خانواده‌ها برای مراقبت از خود بسیار مهم است، در ایران نیز در ماه‌های اخیر رسانه‌ها، صدا و سیما و شبکه‌های اجتماعی آموزش را مدنظر قرار داده‌اند و به نظر می‌رسد شناخت همکاران از این ویروس بهتر می‌تواند آنها را از تأثیرات جسمانی و روانی ناشی از کرونا حفظ کند. همانطوری که مستحضر می‌باشید از اوایل سال ۲۰۲۰ میلادی و با شیوع ویروس کرونا در جهان و ایران، اهمیت این بیماری بیش از پیش نمایان شد. در عصر این ویروس منحوس و درگیری بیش از ۲۰۰ کشور جهان با بیماری کووید-۱۹ از جمله ایران، مردم کشورهای مختلف در معرض این بحران بهداشتی قرار گرفتند. این شوک، پژوهشگران پزشکی و درمان در جهان و ایران را به بحث و تبادل نظر در خصوص آثار، پیامدها و راهکارهای مقابله با آن واداشته است. موضوعی که پیش‌بینی می‌شود علاوه بر اتخاذ تدابیر و اقدامات ویژه از سوی کشورهای درگیر، در نهایت منجر به تغییرات اساسی در شیوه زندگی و بهداشت فردی خواهد گردید. این کتابچه که توسط جمعیت علمی فن آوری نیشکر ایران منتشر شد، علاوه بر بعد پزشکی این بحران، به زوایای بهداشتی و اجتماعی آن، به‌خصوص تأثیرات آن بر نحوه زندگی می‌پردازد و دیدگاه‌های کارشناسی متخصصان را در اختیار شما عزیزان قرار خواهد داد.

دکتر حسین موذن رضامحله

دبیر جمعیت علمی فن آوری نیشکر ایران



COVID-19

بهجت همتی فن آوری نیشکر ایران

فهرست

۱	پیشگفتار
۲	مقدمه
۳	بخش اول: مروری بر ویروس کرونا
۷	بخش دوم: انتقال ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹)
۱۲	بخش سوم: شناسایی، تشخیص و درمان
۱۶	بخش چهارم: اقدامات احتیاطی شخصی
۲۹	بخش پنجم: اقدامات احتیاطی در اماکن عمومی
۳۳	چند نکته برای مشاوره با مبتلایان و افراد در ارتباط با بیماری کووید-۱۹

اهواز، بلوار گلستان، سه راه گلستان، شرکت توسعه

نیشکر و صنایع جانبی، بلوک ۷، واحد ۸

تلفن: ۰۶۱-۳۳۱۳۰۳۶۰ تلفکس: ۰۶۱-۳۳۱۳۰۳۵۹

وب سایت: <https://irssct.com>

پست الکترونیک: irssct@gmail.com





مقدمه

بخش اول: مروری بر ویروس کرونا

۱- ویروس‌های مرتبط با عفونت‌های تنفسی کدامند؟
«ویروس‌های مرتبط با عفونت‌های تنفسی» ویروس‌هایی هستند که به سلول‌های پوششی سنگفرشی دستگاه تنفسی حمله نموده و در آن‌ها تکثیر می‌یابند و می‌توانند باعث بروز علائم تنفسی و عمومی شوند.

۲- ویروس‌ها شایع مرتبط با عفونت‌های تنفسی کدامند؟
ویروس‌های خانواده اورتومیکسوویریده^۱ (ویروس آنفلوانزا)، خانواده پارامیکسوویریده^۲ (ویروس سنسشیال تنفسی^۳، ویروس سرخک، ویروس اوریون، ویروس هندرا^۴، ویروس نیپاه^۵ و متاپنئومو ویروس^۶ انسانی)، خانواده توگاویریده^۷ (ویروس سرخجه)، خانواده پیکورناویریده^۸ (رینوویروس) و خانواده کروناویریده (ویروس کرونا سارس) از ویروس‌های شایع تنفسی هستند. علاوه بر این، آدنوویروس، رئوویروس، کوکساکسی ویروس، اکوویروس، ویروس تبخال و غیره نیز باعث بیماری‌های عفونی دستگاه تنفسی می‌شوند.

۳- ویروس‌های کرونا چه هستند؟
ویروس‌های کرونا، ویروس‌های RNA مثبت تک رشته‌ای بخش ناپذیر هستند. آن‌ها به راسته نیدوویروس‌ها^۹، خانواده کروناویریده و زیر خانواده اورتوکروناویرینه^{۱۰} تعلق دارند که با توجه به خصوصیات سروتپی و ژنومی، به جنس α ، β ، γ و δ تقسیم می‌شوند. ویروس‌های کرونا متعلق به جنس ویروس کرونا از خانواده کروناویریده است. نامگذاری آن نیز به دلیل برآمدگی‌های تاجی شکل روی غلاف ویروس است.

۴- شکل و ساختار ویروس‌های کرونا چگونه است؟
ویروس‌های کرونا دارای پوششی هستند که ژنوم RNA را در بر می‌گیرد. ویریون‌ها (ذره ویروسی) به شکل، گرد، بیضوی، اغلب چند شکلی با قطر بین ۵۰ تا ۲۰۰ نانومتر هستند. ویروس کرونای جدید، ۶۰ تا ۱۴۰ نانومتر قطر دارد. پروتئین‌های شاخکی در سطح ویروس قرار دارند و ساختار شبیه میله را تشکیل می‌دهند. این پروتئین‌های مهم آنتی ویروس، پروتئین برجسته‌ای هستند که ساختار اصلی را تشکیل می‌دهند. پروتئین نوکلئوکپسید ژنوم ویروسی را محاصره می‌کند و می‌تواند به عنوان یک پادگن تشخیصی مورد استفاده قرار گیرد.

۵- ویروس‌های کرونا چگونه طبقه‌بندی می‌شوند؟
بیشتر ویروس‌های کرونا عامل عفونت در حیوانات هستند. در حال حاضر، سه نوع ویروس کرونا از انسان جدا شده است: ویروس کرونا انسانی ۲۲۹E، ۴۳OC و ویروس کرونا سارس (سارس-کو). شش نوع ویروس کرونا وجود دارد که عامل عفونت در انسان هستند: ۲۲۹E و NL۶۳ (از آلفاویروس‌های کرونا)، ۴۳OC (از بتاویروس‌های کرونا)، HKU۱، ویروس کرونا نشانگان (سندرم) تنفسی خاورمیانه‌ای (مرس-کو)^{۱۱} و ویروس کرونا نشانگان (سندرم)

1- Orthomyxoviridae 2- Paramyxoviridae 3- Respiratory syncytial virus 4- Hendra virus 5- Nipah virus
6- Metapneumovirus 7- Togaviridae 8- Picornavirus 9- Nidovirales 10- Orthocoronavirinae
10- Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV)

سینه پهلو (پنومونی) ناشی از ویروس کرونای جدید (COVID-۱۹)، برای اولین بار از ووهان چین گزارش شد و سپس در سراسر چین و حتی به سایر کشورهای جهان شیوع یافته است. موارد تأیید شده COVID-۱۹ از تعداد موارد SARS در سال ۲۰۰۳ پیشی گرفته است و مرگ و میر آن قابل چشم‌پوشی نیست. سازمان جهانی بهداشت با درک توانایی انتقال «انسانی به انسان»، در تاریخ ۳۱ ژانویه سال ۲۰۲۰ آن را به عنوان یک نگرانی فوریتی بهداشت عمومی بین‌المللی معرفی کرد. این واقعیت‌ها برای نشان دادن شدت و پیچیدگی شیوع بیماری کافی است. با توجه به این‌که هیچ داروی مؤثر برای بیماری‌های عفونی ویروسی در دسترس نیست، اقدامات پیشگیرانه از جمله کنترل منبع عفونت، تشخیص اولیه بیمار، قطع انتقال و محافظت از جمعیت مستعد، اهمیت دارند. اگرچه مؤسسات پزشکی و کارکنان آن‌ها اصلی‌ترین نیروی مقابله با این بیماری می‌باشند، اما مشارکت عمومی برای کنترل سریع همه‌گیری نیز ضروری است؛ بنابراین، توزیع اطلاعات مربوطه به مردم بسیار مهم است. با توجه به این موضوع، پروفیسور وانگ‌ژو از مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ووهان برای جمع‌آوری این کتابچه، گروه خبرگان را در مورد نگاه اجمالی به ویروس‌های کرونا و انتقال آن‌ها، تشخیص و درمان بیماری، اقدامات احتیاطی برای افراد و اماکن عمومی و اصول اولیه در مورد بیماری‌های واگیر ترتیب داده است. با استفاده از تصاویر نمایشی و زبان ساده، این کتاب می‌تواند به عنوان یک مجموعه اساسی و منظم علمی در زمینه COVID-۱۹ در نظر گرفته شود. نشان ژونگ-ژانویه سال ۲۰۲۰

در دسامبر سال ۲۰۱۹، تعداد زیادی از موارد سینه پهلو با علل ناشناخته همراه با تب، خستگی، سرفه و مشکلات تنفسی به عنوان علائم اصلی در ووهان در مدت زمان کوتاهی رخ داد. دولت و ادارات بهداشت چین در همه سطوح اهمیت زیادی به این بیماری داده و بلافاصله اقدامات لازم را برای کنترل بیماری و مراقبت‌های پزشکی به تصویب رساندند و مؤسسات تحقیقاتی را برای آغاز تحقیقات، درمان و تحقیقات مشارکتی راهنمایی کردند. عوامل بیماری‌زای این بیماری به سرعت به عنوان یک ویروس کرونای جدید شناخته شد که متعاقباً توسط سازمان جهانی بهداشت (WHO) تأیید شد. WHO ویروس را nCoV-۲۰۱۹ نام‌گذاری کرد در حالی که کمیته بین‌المللی طبقه‌بندی ویروس‌ها (ICTV) آن را SARS-CoV-۲ نام نهاد و سینه پهلو ناشی از این عفونت ویروسی توسط سازمان جهانی بهداشت به نام سینه پهلو ویروس کرونای جدید (COVID-۱۹) خوانده شد.

هدف این کتاب بهبود درک بیماری در بین مردم و هم‌چنین افراد در حرفه‌های مربوطه و ارائه راهنمایی در مورد اقدامات پیشگیری شخصی جهت کاهش خطرات انتقال است. برای دستیابی به این اهداف، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری در ووهان به موقع متخصصان را در زمینه کنترل بیماری‌های واگیر، محققان را در زمینه ارگانیسم‌های بیماری‌زا و ایمونولوژی و متخصصان بالینی خط مقدم در بیمارستان‌های مرجع را به منظور تهیه «کتابچه راهنمای پیشگیری از ویروس کرونا» سازماندهی کرد.

هیئت تحریریه - ژانویه سال ۲۰۲۰





و رطوبت مناسب قادرند چندین روز زنده بمانند. ویروس کرونای جدید به پرتو فرابنفش و گرما حساس است. گرمای پایدار در دمای ۱۳۲/۸ درجه فارنهایت (۵۶ درجه سانتی گراد) به مدت ۳۰ دقیقه، اثر، الکل ۷۵ درصد، گندزدهای حاوی کلر، پراستیک اسید، کلروفرم و سایر حلال‌های چربی می‌توانند به طور مؤثر ویروس را غیرفعال کنند. کلرگزیدین (هم‌چنین به کلرگزیدین گلوکونات نیز معروف است) نیز به طور مؤثری ویروس را غیرفعال می‌کند. زمان بقای ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در دماهای محیطی مختلف به شرح زیر است:

زمان بقا	دما	محیط‌های مختلف
۴ ساعت	۱۵°C ~ ۱۰°C	هوا
۲ ~ ۳ دقیقه	۲۵°C	هوا
۲۴ ساعت	< ۲۵°C	قطرات
۳۰ دقیقه	۵۶°C	مخاط بینی
۱۵ دقیقه	۷۵°C	مایع
کم‌تر از ۵ دقیقه	۳۰°C ~ ۲۰°C	دست‌ها
کم‌تر از ۸ ساعت	۱۵°C ~ ۱۰°C	منسوجات غیر پشمی
۴۸ ساعت	۱۵°C ~ ۱۰°C	پشم
۲۴ ساعت	۱۵°C ~ ۱۰°C	استیل ضدزنگ
کم‌تر از ۵ دقیقه	در هر دمایی	الکل ۷۵٪
کم‌تر از ۵ دقیقه	در هر دمایی	ماده سفید کننده

۹- بیماری‌زایی (ویرولاسی) ویروس کرونای ۲۰۱۹ (nCoV-۲۰۱۹) چقدر است؟
ویروس‌های کرونای شایع معمولاً بزرگسالان یا نوجوانان را آلوده کرده که باعث سرماخوردگی معمولی می‌شوند. برخی از سویه‌ها می‌توانند باعث بروز اسهال در بزرگسالان شوند. این ویروس‌ها به طور عمده توسط قطرها



زجر حاد تنفسی (سارس-کوو)^۱. به تازگی، یک ویروس کرونای جدید از دستگاه تنفسی تحتانی بیماران در ووهان که از سینه پهلو (پنومونی) به دلایل ناشناخته رنج می‌بردند، جدا شده است که سازمان جهانی بهداشت آن را ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) و کمیته بین‌المللی طبقه‌بندی ویروس‌ها (ICTV) آن را سارس-کوو-۲ نام‌گذاری کرده است. پس از آن ثابت شد که این ویروس قابلیت انتقال از انسان به انسان را دارد.

توالی ژنوم ویروس کرونای جدید به شش ویروس کشف شده کرونا شباهت زیادی داشت. در تحلیل همسانی توالی ژنتیکی این ویروس مشخص شد که این ویروس شباهت‌های زیادی با سارس-کوو دارد. این ویروس کرونای جدید اکنون در گروه بتا-کروناویروس دسته‌بندی شده است.
۶- کدام حیوانات وحشی حامل ویروس کرونا هستند؟

بسیاری از حیوانات وحشی حامل عوامل بیماری‌زا بوده و به طور بالقوه ناقل برخی بیماری‌های واگیر می‌باشند. خفاش‌ها، گربه زباد، گورکن‌ها، موش‌های بامبو، شترهای وحشی و غیره میزبان ویروس‌های کرونا شناخته شده‌اند. شیوع سینه پهلو ریوی ویروس کرونای جدید نوظهور در ووهان شباهت‌های زیادی به شیوع سارس در گوانگدونگ در سال ۲۰۰۳ دارد: هر دو در زمستان آغاز شدند؛ موارد اولیه با تماس با حیوانات زنده و تازه در یک بازار فروش ردیابی شدند؛ هر دو توسط یک ویروس کرونای ناشناخته ایجاد شده بودند.

با توجه به شباهت توالی‌های ژنومی بین ویروس کرونای جدید و ویروس کرونا موجود در خفاش‌ها (که این شباهت ۸۵٪ یا بیش‌تر است)، حدس زده می‌شود که خفاش‌ها میزبان طبیعی ویروس کرونای جدید هستند؛ مانند ویروس کرونای سارس که شیوع آن در سال ۲۰۰۳ اتفاق افتاد، احتمالاً ویروس کرونای جدید میزبان واسطه بین خفاش‌ها و انسان بوده که هنوز برای ما ناشناخته است؛ بنابراین، هر شخص باید از مصرف حیوانات وحشی بدون نظارت و یا مصرف غذای خام مانند گوشت فروخته شده توسط فروشندگان کنار جاده خودداری کند.

۷- چگونه ویروس‌های کرونا از حیوانات به انسان منتقل می‌شوند؟

بسیاری از ویروس‌های کرونایی که انسان را آلوده می‌کنند، در خفاش‌ها یافت می‌شوند که مخزن طبیعی ویروس‌های کرونا است. خفاش‌ها به احتمال زیاد میزبان اصلی ویروس کرونای جدید هستند. انتقال از خفاش به انسان ممکن است پس از جهش از طریق میزبان (های) واسط انجام شده باشد. تحلیل توالی ژنومی، بیش از ۸۵٪ همسانی بین ویروس کرونای جدید و ویروس کرونا در خفاش‌ها را نشان داد. با این حال، چندین میزبان واسطه احتمالی دیگر بین خفاش‌ها و انسان وجود دارد که هنوز تأیید نشده‌اند. انتقال از حیوانات به انسان یا انتقال از انسان به انسان عمدتاً به دو مسیر: تماس و قطرها متکی است. ویروس‌های کرونایی که در حال حاضر به عنوان ایجاد کننده سینه پهلو ریوی در انسان شناخته شده‌اند، شامل HKU1، سارس-کوو، مرس-کوو و nCoV-۲۰۱۹ می‌باشند.

۸- تابآوری ویروس‌های کرونا در محیط‌های مختلف چقدر است؟
به طور کلی ویروس‌ها می‌توانند برای چندین ساعت روی سطوح صاف زنده مانده و در صورت وجود دما

1- Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus (SARS-CoV)

۲- این موجود به نام گربه زباد یا زباد در بخشهایی از آسیا و آفریقا و به ویژه در جنگلهای استوایی زندگی میکنند.





۱۳- ویروس کرونا جدید چیست؟ چرا این بیماری همه‌گیر شده است؟

ویروس کرونای تازه کشف شده یک ویروس کرونای جدید جهش یافته (جنس β) است که توسط WHO به نام nCoV-2019 و توسط ICTV به نام سارس-کوو-2 نام‌گذاری شده است. در ۱۰ ژانویه سال ۲۰۲۰، توالی ژنومی اولین نمونه nCoV-2019 به پایان رسید و توالی ژنومی ویروسی از پنج نمونه دیگر متعاقباً اعلام شد. با توجه به جهش‌های پادگنی که این ویروس کرونا را برای انسان جدید کرده است، عموم مردم فاقد ایمنی در برابر این سویه جدید هستند. علاوه بر این، بیش از یک مسیر انتقال برای این ویروس وجود دارد. این عوامل باعث شد تا این ویروس کرونای جدید همه‌گیر شود.

بخش دوم: انتقال ویروس کرونای جدید (nCoV-2019)

۱۴- سینه پهلو (پنومونی) اکتسابی از جامعه (CAP) چیست؟

سینه پهلو اکتسابی از جامعه (CAP) به سینه پهلو بافت ریوی (شامل دیواره‌های حبابچه‌های تنفسی که در نگاهی کلی مربوط به بافت بینابینی ریه است) ناشی از عوامل عفونی که خارج از محیط بیمارستان و یا در محیط بیمارستان در دوران نهفتگی عوامل بیماری‌زا اتفاق افتاده باشد، گفته می‌شود.

۱۵- معیارهای تشخیصی برای سینه پهلو اکتسابی از جامعه چیست؟

معیارهای تشخیصی برای سینه پهلو اکتسابی از جامعه عبارتند از:

(۱) شروع در اجتماع.

(۲) تظاهرات بالینی سینه پهلو ریه به شرح زیر است.

- ایجاد سرفه جدید، ایجاد خلط یا تشدید بیماری‌های تنفسی موجود، با یا بدون خلط خفیف / درد قفسه سینه / تنگی نفس / خلط خونی.

- تب

- ارتشاح ریوی / یا وجود رال‌های مرطوب ریوی

- گلبولهای سفید خون (WBC) بالاتر از $10^9 \times 10$ بر لیتر یا کمتر از $10^9 \times 4$ بر لیتر، با یا بدون تغییر سمت چپ هسته نوتروفیل (نشان‌های از نوتروفیل‌های نابالغ).

(۳) ویژگی‌های تصویربرداری. معاینه رادیوگرافی که نشان‌دهنده نفوذ لکه دار، ادغام لوپولار / سگمنتال یا تغییرات بینابینی با یا بدون پلورال است.

اگر موارد موجود در گزینه (۲) مثبت باشد و نتایج تصویربرداری از آن پشتیبانی کند، تشخیص بیماری سینه پهلو اکتسابی از جامعه پس از رد بیماری‌های غیر عفونی می‌تواند انجام شود.

منتقل می‌شوند و می‌توانند از طریق مسیر مدفوعی - دهانی نیز گسترش یابند. شیوع عفونت ویروس کرونا در زمستان و بهار بیش‌تر است. دوره نهفتگی برای ویروس‌های کرونا معمولاً ۳ تا ۷ روز است. ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) ویروس کرونایی است که تحت جهش‌های پادگنی (آنتی‌ژنی) قرار گرفته است. دوره نهفتگی ویروس به اندازه ۱ روز کوتاه است اما معمولاً بیش از ۱۴ روز به طول نمی‌انجامد. باید یادآور شد که برخی از موارد گزارش شده دوره نهفتگی تا ۲۴ روز دارند. برای اندازه‌گیری میزان آسیب ناشی از ویروس، هم ایجاد عفونت و هم مرگ و میر باید در نظر گرفته شوند. ویروس کرونای جدید بسیار خطرناک بوده و می‌تواند کشنده باشد، اما میزان مرگ و میر آن در حال حاضر مشخص نشده است.

۱۰- آیا انسان می‌تواند نسبت به ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) مصونیت یابد؟

اطلاعات علمی در مورد سطح و مدت زمان پادتن‌های محافظ ایمنی تولید شده در بیماران پس از عفونت به ویروس کرونای جدید بسیار کم است. به طور کلی، پادتن‌های محافظ (ایمونوگلوبولین G، IgG) در برابر ویروس می‌توانند دو هفته یا بیش‌تر پس از عفونت تولید شوند و ممکن است برای چند هفته تا سال‌ها وجود داشته باشند و از عفونت مجدد همان ویروس پس از بهبود جلوگیری کنند. در حال حاضر تلاش می‌شود تا آزمایش شود که آیا اخیراً افرادی که از عفونت nCoV-2019 بهبود یافته‌اند، پادتن‌های ایجاد کننده مصونیت در خون را دارند.

۱۱- نشانگان (سندرم) زجر حاد تنفسی (سارس) چیست؟

نشانگان (سندرم) زجر حاد تنفسی (سارس) نوعی بیماری است که توسط سارس-کوو ایجاد می‌شود. علائم اصلی سارس شامل تب، سرفه، سردرد، درد عضلانی و سایر علائم عفونت تنفسی است. بیش‌تر بیماران سارس با یا بدون درمان پزشکی بهبود می‌یابند. میزان مرگ و میر آن حدود ۱۰٪ است. افراد بالای ۴۰ سال یا افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای (مانند بیماری عروق کرونر قلب، دیابت، آسم و بیماری‌های مزمن ریوی) بیش‌تر در معرض خطر ابتلا به این بیماری کشنده هستند.

۱۲- نشانگان (سندرم) تنفسی خاورمیانه‌ای (مرس) چیست؟

نشانگان (سندرم) تنفسی خاورمیانه‌ای توسط مرس-کوو ایجاد می‌شود. اولین بار در کشورهای خاورمیانه از جمله عربستان سعودی، امارات متحده عربی و غیره گزارش شده بود. افرادی که به مرس-کوو آلوده شده‌اند می‌توانند نشانگان زجر حاد تنفسی^۱ ایجاد کنند، در حالی که شایع‌ترین تظاهرات تب همراه با تب و لرز، سرفه، تنگی نفس، درد عضلات و علائم دستگاه گوارش مانند اسهال، حالت تهوع، استفراغ یا درد معده است. موارد جدی از جمله نارسایی تنفسی است که نیاز به تنفس مصنوعی و درمان حمایتی در بخش مراقبت‌های ویژه (ICU) دارد. در بیمارانی که دچار نارسایی عضو بخصوص نارسایی کلیوی و شوک ناشی از عفونت (شوک سپتیک) بودند، مرگ را به دنبال داشت. میزان مرگ و میر در حدود ۴۰٪ است. از زمان بروز اولین مورد مرس در سپتامبر ۲۰۱۲ تا ماه می ۲۰۱۵، موارد مرس در ۲۵ کشور در سراسر جهان گزارش شده است که تهدید جدی برای سلامت عمومی محسوب می‌شود.

1- Community-acquired pneumonia (CAP)

1- Acute Respiratory Distress Syndrome (ARDS)



دسترسی (accessibility and availability) به واکسن‌ها و مراکز بهداشتی درمانی و قابلیت‌های جدا کردن. (۳) عوامل میزبان: سن، عادت‌های سیگار کشیدن، قابلیت انتقال، وضعیت ایمنی بدن، وضعیت تغذیه‌ای، عفونت قبلی یا عفونت همزمان با سایر عوامل بیماری‌زا و سلامت کلی. (۴) ویژگی‌های عوامل بیماری‌زا: راه‌های انتقال، عفونت، بیماری‌زایی (ویرولانسی)، جمعیت میکروبی (میزان تلقیح).

۱۹- چگونه می‌توان از ابتلا به سینه پهلوی اکتسابی از جامعه جلوگیری کرد؟

منبع عفونت را کنترل کنید: در هنگام سرفه یا عطسه، بیمار مبتلا به بیماری‌های حاد تنفسی باید بینی و دهان خود را با بازو یا سایر مواد (دستمال، حوله‌های کاغذی یا ماسک‌ها) بپوشاند تا انتقال قطره‌ها را کاهش دهد. بعد از قرار گرفتن در معرض ترشحات تنفسی، بهداشت دست را فوراً انجام دهید و دست‌ها را دائماً و در طول روز بشویید.

اقدامات احتیاطی شخصی به شرح زیر است:

- (۱) حفظ یک رژیم متعادل، اطمینان از تغذیه مناسب و حفظ سلامت دهان می‌تواند به جلوگیری از عفونت کمک کند.
- (۲) برای تقویت سیستم ایمنی مرتباً ورزش کنید.
- (۳) سیگار کشیدن را ترک کرده، مصرف الکل را محدود کنید و روحیه خوب خود را حفظ نمایید.
- (۴) از انجام تهویه داخلی مطمئن شوید: تهویه طبیعی و یا استفاده از سیستم‌های برای جریان بهتر هوا.
- (۵) در صورت امکان واکسینه شوید.

۲۰- چه کسی مستعد ابتلا به ویروس کرونای جدید ۲۰۱۹ (nCoV-۲۰۱۹) است؟

ویروس کرونای جدید به تازه‌گی در انسان پدیدار شده است؛ بنابراین، عموم مردم مستعد هستند؛ زیرا در مقابل آن مصونیت ندارند. ویروس کرونای جدید می‌تواند افراد با سیستم ایمنی طبیعی یا سازش یافته را نیز آلوده کند. میزان قرار گرفتن در معرض ویروس نیز تعیین می‌کند که شما به این ویروس آلوده شده‌اید یا نه. اگر در معرض مقدار زیادی ویروس باشید، ممکن است بیمار شوید، حتی اگر عملکرد سیستم ایمنی بدن شما طبیعی باشد. برای افرادی که عملکرد ایمنی ضعیفی دارند، از جمله سالمندان، زنان باردار یا افرادی که اختلال عملکرد کبد یا کلیه دارند، این بیماری نسبتاً سریع پیشرفت می‌کند و علائم آن شدیدتر است. عامل اصلی این که تعیین کنیم شخصی آلوده شده است یا خیر، شانس مواجهه است؛ بنابراین، به سادگی نمی‌توان نتیجه گرفت که سیستم ایمنی بهتر خطر ابتلا به فرد را کاهش می‌دهد. کودکان احتمال مواجهه کم‌تری دارند و بنابراین احتمال عفونت کم‌تر است. با این حال، در مواجهه یکسان، افراد سالخورده، افراد با بیماری‌های مزمن یا ضعف سیستم ایمنی به احتمال زیاد آلوده می‌شوند.

۲۱- خصوصیات همه‌گیرشناسی کووید-۱۹ چیست؟

بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ سه مرحله را تجربه کرده است: شیوع محلی، ارتباطات در جامعه و مرحله گسترده (همه‌گیری)

۱۶- کدام عوامل بیماری‌زا سبب ایجاد سینه پهلوی اکتسابی از جامعه می‌شوند؟

شایع‌ترین عوامل بیماری‌زایی که باعث بیماری‌های حاد تنفسی می‌شوند شامل باکتری‌ها، ویروس‌ها یا ترکیبی از باکتری‌ها و ویروس‌ها می‌باشند. عوامل بیماری‌زای جدید مانند ویروس کرونای جدید می‌توانند باعث همه‌گیری یا پاندمی یک بیماری حاد تنفسی شوند. باکتری‌ها عامل اصلی بیماری سینه پهلوی اکتسابی از جامعه هستند. سینه پهلوی ناشی از استرپتوکوک‌ها یکی از شایع‌ترین سینه پهلوی باکتریایی است. سایر عوامل بیماری‌زای باکتریایی شامل مایکوپلازما، کلامیدیا، کلبسیلا، اشرشیاکلا و استافیلوکوکوس اورئوس هستند. سینه پهلوی ناشی از سودوموناس آروژینوزا و آسینتوباکتر بامانی نیز گزارش شده است.

میزان تشخیص ویروس برای بزرگسالان مبتلا به سینه پهلوی اکتسابی از جامعه (CAP) در چین ۱۵٪ تا ۳۴٪ است و ویروس‌های آنفلوآنزا از جمله آنفلوآنزای هموفیلیوس رتبه اول را در این میان داشتند. سایر عوامل بیماری‌زای ویروسی انسان شامل ویروس‌های پارا آنفلوآنزا، رینو ویروس، آدنو ویروس، متاینفو ویروس، ویروس‌های سینسیشال تنفسی و ویروس کرونا است. ۵/۸٪ تا ۶۵/۷٪ از بیماران دارای نتایج آزمایش مثبت ویروسی با باکتری‌ها یا عوامل بیماری‌زای غیرمعمول نیز آلوده شده‌اند.

۱۷- سینه پهلوی اکتسابی از جامعه (CAP) چگونه انتقال می‌یابد؟

از لحاظ تئوریک، تمام عوامل بیماری‌زایی که باعث ایجاد سینه پهلوی اکتسابی از جامعه می‌شوند، دارای پتانسیل انتقال از انسان به انسان هستند. راه‌های انتقال از منبع عفونت به جمعیت‌های مستعد شامل انتقال از طریق قطره‌ها، انتقال از طریق تماس و انتقال از طریق هوا است.

جدا از هوای سرد، عوامل اصلی مانند حرکت جمعیت (مانند مهاجرت قابل توجه در طی جشنواره بهار در چین) باعث می‌شود احتمال بیماری‌های عفونی تنفسی در زمستان بالاتر باشد. این بیماری به طور عمده از طریق قطره‌ها خارج شده توسط بیماران یا حاملان ویروس هنگام سرفه یا عطسه منتقل می‌شود.

۱۸- عوامل خطر انتقال سینه پهلوی اکتسابی از جامعه چیست؟

پاییز و زمستان فصلی مستعد به منظور شیوع ویروس‌های تنفسی مانند آنفلوآنزا است و عفونت‌های تنفسی دیگری نیز ممکن است در این فصول رخ دهد. این امر باعث می‌شود تشخیص مرحله اولیه کووید-۱۹ از سایر عفونت‌های تنفسی فوقانی دشوار باشد.

منابع اصلی عفونت در سینه پهلوی اکتسابی از جامعه شامل بیماران، خانواده‌های آن‌ها، بازدیدکنندگان و افرادی که در محیط زندگی با آن‌ها در تماس هستید، می‌باشند.

انتشار و پیامدهای سینه پهلوی اکتسابی از جامعه با عوامل زیر همراه است:

- (۱) شرایط محیطی: آلاینده‌های هوا، ازدحام بیش از حد جمعیت در فضاهای محدود، رطوبت، بهداشت داخل خانه، فصول و دما.
- (۲) دسترسی و اثربخشی خدمات مراقبت‌های بهداشتی و اقدامات پیشگیری از عفونت: در دسترس بودن و قابلیت





۵- انتقال مادر به فرزند: نتایج به دست آمده از نمونه‌های برداشته شده از گلوئی نوزاد یک مادر مبتلا به کووید-۱۹، سی ساعت پس از تولد مثبت بود. این مورد نشان می‌دهد که ویروس کرونا می‌تواند باعث عفونت نوزادی از طریق انتقال از مادر به فرزند شود، اما به تحقیقات و شواهد علمی بیشتر برای تأیید این مسیر نیاز است.

۲۳- منظور از انتقال از طریق قطره‌ها چیست؟

به طور کلی، یک قطره ذره‌های حاوی آب با قطر بزرگ‌تر از ۵ میکرومتر است. قطره‌ها می‌توانند در فاصله مشخصی (به طور معمول ۱ متر) وارد سطوح مخاطی شوند. به دلیل اندازه و وزن نسبتاً زیاد قطره‌ها، آن‌ها نمی‌توانند خیلی طولانی مدت در هوا معلق بمانند. قطره‌های تنفسی از مسیرهای زیر تولید می‌شوند:

(۱) سرفه، عطسه یا صحبت کردن.

(۲) در طی روش‌های تهاجمی دستگاه تنفسی مانند ساکشن یا برونکوسکوپی، لوله‌گذاری داخل تراشه، حرکات تحریک کننده سرفه از جمله تغییر موقعیت در بستر یا تکیه‌گاه و احیاء قلبی ریوی و غیره.

عوامل بیماری‌زای منتقل شده توسط قطره‌ها: شامل ویروس آنفلوانزا، ویروس کرونا سارس، آدنوویروس، رینو ویروس، مایکوپلاسما، استرپتوکوک گروه A و مننژوکوکوس (Neisseria) و اخیراً ویروس کرونا جدید (nCoV-2019) می‌باشند.

۲۴- منظور از انتقال هوا برد چیست؟

انتقال از طریق هوا نیز به عنوان انتقال از طریق آئروسول شناخته می‌شود. آئروسول‌ها، سوسپانسیونی از ذرات ریز یا قطره‌هایی هستند که می‌توانند از طریق هوا منتقل شوند. قطر آن‌ها به طور کلی کم‌تر از ۵ میکرومتر در نظر گرفته می‌شوند و عوامل بیماری‌زای حمل شده توسط آن‌ها می‌توانند پس از طی مسافت‌های طولانی آلوده باشند. عوامل بیماری‌زای موجود در هوا می‌توانند از طریق تماس مستقیم منتقل شوند. عوامل بیماری‌زای منتقله از طریق هوا به شرح زیر طبقه‌بندی می‌شوند:

(۱) فقط از طریق مسیر هوایی: مایکوباکتریوم توبرکلوزیس، آسپرژیلوس.

(۲) از طریق چندین مسیر، اما به طور عمده از طریق هوا: ویروس سرخک، ویروس واریسلا-زوسترا.

(۳) معمولاً از طریق سایر مسیرها، اما از طریق هوا نیز فقط در سناریوهای خاص (مانند لوله‌گذاری تراشه / برش تراشه، ساکشن مجاری باز هوایی و سایر اقدامات تولید کننده آئروسول) قابل انتقال است: ویروس آبله، ویروس کرونا سارس، ویروس کرونا جدید (nCoV-2019)، ویروس آنفلوانزا و نورو ویروس و غیره.

۲۵- منظور از انتقال تماسی چیست؟

انتقال از طریق تماس به انتقال عوامل بیماری‌زا از طریق تماس مستقیم یا غیرمستقیم از طریق فومیت‌ها (ناقلین عوامل بیماری‌زای بی‌جان) اطلاق می‌شود.

(۱) تماس مستقیم: عوامل بیماری‌زا از طریق مخاط یا تماس پوستی با میزبان آلوده منتقل می‌شوند.

- خون یا مایعات خونی از طریق غشاهای مخاطی یا پوست‌های غیر سالم وارد بدن می‌شوند (به طور عمده ویروس).

پویایی انتقال: در مرحله اولیه همه‌گیری، متوسط دوره نهفتگی ۲/۵ روز بود. زمان دو برابر شدن این همه‌گیری ۷/۴ روز بود، یعنی تعداد افراد آلوده هر ۷/۴ روز دو برابر افزایش می‌یابد. متوسط فاصله مداوم (میانگین زمان انتقال از شخص به شخص دیگر) ۵/۷ روز بود. نمایه مولد پایه (R0) ۲/۲ تا ۳/۸ تخمین زده شد، به این معنی که هر بیمار به طور متوسط ۲/۲ تا ۳/۸ نفر را آلوده می‌کند.

فاصله میانگین پایه: برای موارد خفیف، متوسط فاصله از شروع تا ویزیت اولیه بیمارستان ۵/۸ روز و از زمان شروع تا زمان بستری شدن ۱۲/۵ روز بود. در موارد شدید، متوسط فاصله از شروع تا بستری در بیمارستان ۷ روز و از ابتدای شروع تا تشخیص ۸ روز بود.

در مورد مرگ و میر، متوسط فاصله از شروع تا تشخیص به طور معنی داری طولانی‌تر بود (۹ روز) و از زمان شروع تا مدت زمان مرگ ۹/۵ روز بود.

مراحل گسترش: همه‌گیری کووید-۱۹ سه مرحله را پشت سر گذاشت: (۱) مرحله گسترش محلی (موارد این مرحله بیشتر مربوط به قرار گرفتن در معرض بازار غذاهای دریایی است)؛ (۲) مرحله گسترش در جامعه (ارتباطات بین فردی و انتقال خوشه‌ای در جوامع و خانواده‌ها)؛ (۳) مرحله گسترده (گسترش سریع، با گردش زیاد جمعیت به کل کشور چین و حتی جهان).

۲۲- راه‌های انتقال ویروس کرونا جدید (nCoV-2019) چیست؟

در حال حاضر اعتقاد بر این است که راه اصلی انتقال از طریق قطره‌های تنفسی و تماس با افراد آلوده است؛ اما خطر انتقال از طریق مدفوع وجود دارد. انتقال از طریق آئروسول، انتقال مادر به کودک و سایر مسیرها هنوز تأیید نشده است.

۱- انتقال از طریق قطره‌های تنفسی: این حالت، راه اصلی انتقال با تماس مستقیم است. این ویروس از طریق قطره‌ها ایجاد شده هنگام سرفه، عطسه و صحبت شخص بیمار منتقل می‌شود و افراد مستعد ممکن است بعد از استنشاق قطره‌ها آلوده شوند.

۲- انتقال از طریق تماس غیر مستقیم: ویروس می‌تواند از طریق تماس‌های غیرمستقیم با یک فرد آلوده منتقل شود. قطره‌های حاوی ویروس روی سطح جسم قرار می‌گیرد که ممکن است با دست لمس شود. ویروس از دست آلوده ممکن است به مخاط حفره دهان، بینی و چشم فرد منتقل و منجر به عفونت شود.

۳- کروناویروس جدید زنده در مدفوع بیماران تأیید شده، شناسایی شده است و احتمال انتقال مدفوعی-دهانی را نشان می‌دهد.

۴- انتقال از طریق آئروسول: وقتی قطره‌ها در هوا معلق می‌شوند و آبخان را از دست می‌دهند، عوامل بیماری‌زای باقی مانده در این هنگام، هسته قطره‌ها (به عنوان مثال آئروسول‌ها) را تشکیل می‌دهند. آئروسول‌ها می‌توانند تا مسافت زیادی حرکت کنند و باعث انتقال در مسافت دورتر شوند. به این حالت انتقال، انتقال از طریق آئروسول گفته می‌شود. هیچ مدرکی مبنی بر این‌که ویروس کرونا جدید می‌تواند از طریق آئروسول انتقال یابد، وجود ندارد.

1- basic regeneration index (R0)





چند روزه شود. برخی بیماران علائم خفیف و بدون تب را نشان داده اند. اکثر بیماران پیش آگهی خوبی دارند، در حالی که در تعداد کمی از بیماران حالت‌های بحرانی بیماری و گاهی اوقات مرگ ظهور می‌کند.

۲۹- در مورد تست‌های آزمایشگاهی تشخیصی کووید-۱۹ چه می‌دانید؟

ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) را می‌توان با واکنش زنجیره‌های پلیمرز رونویسی معکوس در زمان واقعی (rRT-PCR) شناسایی کرد. برای هر مورد، نمونه‌هایی که باید مورد آزمایش قرار گیرند باید از دستگاه‌های تنفسی تحتانی مانند مایع لاواژ برونش / آلوئولار و خلط از بخش‌های تحتانی راه‌های تنفسی باشد. هم‌چنین، نمونه‌های سرم باید هم در شروع علائم و هم بعد از ۱۴ روز جمع‌آوری شوند.

در مراحل اولیه بیماری، تعداد گلبول‌های سفید خون طبیعی یا پایین باقی می‌ماند، اما تعداد لنفوسیت‌ها کاهش می‌یابد. در حالی که در برخی از بیماران آنزیم‌های کبدی، آنزیم‌های عضلانی و میوگلوبین بالا است، در بیش‌تر بیماران پروتئین‌های واکنشی به پلی ساکارید کپسولی (C-reactive protein) و میزان رسوب گلبول‌های قرمز (ESR) بالا می‌رود. سطح پروکلسیتونین نرمال باقی می‌ماند و D-dimer در موارد شدید بالا می‌رود.

۳۰- عکس‌های قفسه سینه در کووید-۱۹ چه ویژگی‌هایی دارد؟

در مراحل اولیه، عکس قفسه سینه با سفید شدگی‌های (opacity) متعدد کوچک تجمعی و تغییرات یافت بینابینی به ویژه در یک سوم خارجی قفسه سینه شروع می‌شود و سپس به طرف نمای شیشه مات (ground glass) و ارتشاح‌های ریوی پیش می‌رود. در موارد شدید، به طرف سفید شدگی‌های سگمنتال و لوبال به صورت consolidations و حتی به صورت «سفید شدن» ریه‌ها دیده می‌شود. پلورال افیوژن (آب آوردن پرده‌های جنبی ریه) نادر است.

۳۱- چگونه موارد کووید-۱۹ را از نظر بالینی تشخیص دهیم؟

افرادی که هر دو شرایط زیر را دارند موارد مشکوک در نظر گرفته می‌شوند:

(۱) سابقه همه‌گیری شناسی: افرادی که ظرف دو هفته از زمان شروع بیماری دارای سابقه مسافرت یا اقامت در مناطق شیوع همه‌گیری داشته یا در طی ۱۴ روز از شروع بیماری با بیماران مناطق همه‌گیری یا سایر بیماران دارای تب و علائم تنفسی در جوامعی با گزارش موارد بیماری یا شیوع خوشه‌ای در تماس بوده‌اند.

(۲) ویژگی‌های بالینی: شایع‌ترین علامت تب است. ممکن است برخی از بیماران مبتلا به تب نباشند بلکه فقط لرز و علائم تنفسی داشته باشند. عکس‌های قفسه سینه ویژگی‌های سینه پهلوی ویروسی را نشان می‌دهند. در مراحل اولیه بیماری، تعداد گلبول‌های سفید خون معمول و یا پایین‌تر از حد معمول است، در حالی که ممکن است تعداد لنفوسیت‌ها کاهش یابد.

۳۲- چگونه موارد کووید-۱۹ را تأیید کنیم؟

هنگامی که یک فرد مشکوک به بیماری شناخته شد، نتیجه مثبت از اسید نوکلئیک ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) در آزمایش rRT-PCR نمونه‌ها (خلط، سوآب‌های گلو، ترشحات دستگاه تنفسی تحتانی و غیره) یا توالی بسیار مشابه (همولوگ) مربوط به ویروس کرونای جدید پس از توالی‌زنی از ویروس جدا شده از یک بیمار

- انتقال ناشی از تماس با ترشحات حاوی عوامل بیماری‌زای مشخص (معمولاً برای عفونت‌های ناشی از باکتری‌ها، ویروس‌ها، انگل‌ها و ...).

(۲) تماس غیر مستقیم: عوامل بیماری‌زا از طریق اشیاء یا افراد آلوده منتقل می‌شوند. عوامل بیماری‌زای ایجاد کننده بیماری‌های عفونی روده بیش‌تر از طریق تماس غیر مستقیم منتقل می‌شوند.

(۳) سایر عوامل بیماری‌زای مهم منتقله از طریق تماس غیر مستقیم: ویروس MRSA (استافیلوکوکوس اورئوس مقاوم در برابر بنزوکسازول / متی‌سیلین)، VRE (انتروکوکوس مقاوم به ونکومایسین)، کلستریدیوم دیفیسیل.

۲۶- منظور از افراد در مواجهه نزدیک با بیمار چیست؟

افراد در مواجهه نزدیک با بیمار به افرادی اطلاق می‌شود که با بیمار تأیید شده یا مشکوک به عفونت با ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) در تماس هستند و شامل موارد زیر می‌باشد:

(۱) کسانی که با هم زندگی می‌کنند، تحصیل می‌کنند، کار می‌کنند و یا اشکال دیگری از تماس نزدیک با بیمار دارند.

(۲) کارکنان بخش پزشکی، اعضای خانواده یا افراد دیگر که بدون برخورداری از اقدامات محافظتی مؤثر در هنگام تشخیص، درمان، پرستاری و معاینه، با بیمار ارتباط نزدیک داشته‌اند.

(۳) سایر بیماران و افراد همراه آن‌ها که در همان بخش با بیمار آلوده در ارتباط هستند.

(۴) کسانی که با بیمار در سیستم حمل‌ونقل یا آسانسور در ارتباط بوده‌اند.

(۵) کسانی که در محل حضور بیمار هم‌زمان با او حضور داشته باشند.

۲۷- چرا باید افراد در مواجهه نزدیک با بیمار به مدت ۱۴ روز تحت نظارت پزشکی جدا (ایزوله) شده قرار گیرند؟

در حال حاضر طولانی‌ترین دوره نهفتگی مشاهده شده برای ویروس کرونای جدید (nCoV-2019)، ۱۴ روز است. در این دوره نظارت دقیق بر افراد در مواجهه نزدیک با بیمار و سایر اقدامات پیشگیرانه ضروری است. این امر نه تنها یک عمل مسئولانه اجتماعی برای حفاظت از سلامت و ایمنی عمومی به حساب می‌آید؛ بلکه با کنوانسیون بین‌المللی نیز هم‌راستا است. با توجه به دوره نهفتگی بیماری ایجاد شده با سایر ویروس‌های کرونا، اطلاعات موارد اخیر ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) و روش‌های پیشگیری و کنترل فعلی، افراد در مواجهه نزدیک با بیمار باید به مدت ۱۴ روز در خانه تحت معاینات پزشکی قرار گیرند.

بخش سوم: شناسایی، تشخیص و درمان

۲۸- تظاهرات بالینی کووید-۱۹ چیست؟

شروع کووید-۱۹ عمدتاً با تب همراه است، اما برخی از بیماران در مراحل اولیه ممکن است تب نداشته باشند و فقط علائم همراه با لرز و علائم تنفسی داشته باشند که می‌تواند همراه با سرفه خشک خفیف، خستگی، تنفس ضعیف، اسهال و غیره همراه باشد. هر چند که آبریزش بینی، خلط و علائم دیگر نادر است. ممکن است بیماران به تدریج دچار تنگی نفس شوند. در موارد شدید، این بیماری می‌تواند به سرعت پیشرفت کند و باعث ایجاد نشانگان (سندرم) زجر حاد تنفسی، شوک سپتیک، اسیدوز متابولیک برگشت ناپذیر و اختلالات انعقادی در یک بازه تنها



می‌تواند تشخیص بیماری را تأیید کند.

۳۳- چگونه می‌توان موارد شدید کووید-۱۹ را تشخیص داد؟

موارد شدید شامل بیماری‌هایی است که علائم حیاتی ناپایدار داشته و پیشرفت سریع بیماری، باعث اختلال عملکرد و یا حتی نارسایی بیش از دو ارگان در بدن شود. پیشرفت بیماری ممکن است جان بیماران را به خطر اندازد.

۳۴- تفاوت بین کووید-۱۹ با سایر سینه پهلوه‌ها چیست؟

(۱) سینه پهلوی باکتریایی: علائم شایع عبارتند از: سرفه، سرفه خلطدار یا تشدید علائم اصلی تنفسی، همراه با خلط خفیف یا خونی، با یا بدون درد قفسه سینه. به طور کلی این حالت یک بیماری واگیر تلقی نمی‌شود.

(۲) مرس / سارس: اگرچه ویروس کرونای جدید مانند ویروس‌های کرونا سارس و مرس در یک خانواده هستند، اما تحلیل تحول ژنتیکی نشان می‌دهد که ویروس کرونای جدید متعلق به شاخه‌های مختلفی از همین زیر گروه است. این ویروس کرونای جدید بر اساس توالی ژنومی ویروسی، نه یک ویروس سارس است و نه یک ویروس مرس. با توجه به شباهت‌های بین سینه پهلوی ناشی از کووید-۱۹ و مرس / سارس، تشخیص تفاوت آن‌ها با تظاهرات بالینی و نتایج تصویربرداری چالش برانگیز است؛ بنابراین، انجام آزمایش شناسایی عامل بیماری‌زا با روش rRT-PCR لازم است.

(۳) سینه پهلوی ناشی از سایر ویروس‌ها: شامل سینه پهلوی ناشی از ویروس آنفلوآنزا، رینو ویروس، آدنو ویروس، متاپنئوموویروس انسانی، ویروس سینسیشال تنفسی و سایر ویروس‌های کرونا هستند.

۳۵- افراد در تماس نزدیک چگونه به توصیه‌های مرکز کنترل بیماری‌ها عمل کنند؟

لطفاً دستورالعمل‌های خود کنترلی را مرتب پیگیری کنید و در خانه بمانید. وحشت نکنید، سر کار نروید، زیاد بیرون نروید. روزانه بررسی وضعیت سلامتی خود را انجام داده و نتایج ثبت شده را به مسئول گزارش دهید و مرتباً با پزشکان مربوطه خود پیگیری کنید. اگر تب، سرفه یا علائم دیگر داشته باشید، برای ارزیابی و درمان بیشتر به مراکز بهداشتی-درمانی تعیین شده مراجعه کنید.

۳۶- اگر احتمالاً مبتلا به کووید-۱۹ هستم چه کاری باید انجام دهم؟

برای ارزیابی، تشخیص و درمان سریعاً به مرکز درمانی تعیین شده محلی بروید. هنگامی که نیازمند به مراقبت پزشکی از نظر عفونت احتمالی به ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) هستید، باید تاریخ سفر و اقامت اخیر خود را به پزشک اطلاع دهید، به خصوص اگر اخیراً در مناطق همه‌گیری بوده‌اید و هرگونه سابقه تماس با بیماران سینه پهلوی یا بیماران مشکوک به ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) و حیوانات را گزارش دهید. توجه به این نکته ضروری است که باید در طول انجام ویزیت ماسک‌های جراحی پوشیده تا از خودتان و دیگران محافظت کنید.

۳۷- چگونه یک مرکز درمانی را برای درمان انتخاب کنیم؟

جدا (ایزوله) کردن و درمان باید در بیمارستان با شرایط مناسب برای جدا کردن و محافظت انجام شود. موارد بحرانی باید در اسرع وقت در بخش مراقبت‌های ویژه (ICU) بستری شوند.

۳۸- در هنگام نیاز به انتقال بیمار چه باید کرد؟

بیماران باید در وسایل نقلیه مشخصی که مرتباً ضد عفونی شده و دارای کارکنان محافظت شده هستند، منتقل شوند.

۳۹- آیا دارو یا واکسنی علیه کووید-۱۹ وجود دارد؟

در حال حاضر، هیچ درمان ضد ویروسی خاصی علیه کووید-۱۹ وجود ندارد. بیماران معمولاً برای تسکین علائم از مراقبت حمایتی استفاده می‌کنند. از درمان غیر مسئولانه یا نامناسب خودداری کنید به خصوص در ترکیب با ضد میکروب‌ها با طیف گسترده. در حال حاضر، هیچ واکسنی بر علیه بیماری جدید وجود ندارد. تولید واکسن جدید ممکن است مدت زمانی طول بکشد.

۴۰- چگونه کووید-۱۹ را درمان کنیم؟

(۱) بیماران را تحت استراحت قرار دهید، مراقبت حمایتی فراهم کنید، تعادل خوب هیدراتاسیون و الکترولیت و هموستاز داخلی برای بیماران حفظ شود. علائم حیاتی و اشباع اکسیژن را از نزدیک کنترل کنید.

(۲) نتایج آزمایش مرسوم خون و ادرار، پروتئین‌های واکنشی به پلی ساکارید کپسولی (CRP)، شاخص‌های بیوشیمیایی (آنزیم کبدی، آنزیم میوکاردیال، عملکرد کلیه و غیره) و عملکرد لخته شدن را کنترل کنید. در صورت لزوم تحلیل گازهای خون شریانی را انجام داده و به طور مرتب تصاویر اشعه ایکس قفسه سینه بازبینی شود.

(۳) بر اساس تغییرات اشباع اکسیژن، اکسیژن درمانی مؤثر را به موقع فراهم کنید. این راه‌های اکسیژن رسانی از طریق کاتتر بینی، ماسک اکسیژن، اکسیژن رسانی با اکسیژن با جریان بالا از طریق بینی و نیز راه‌های غیرتهاجمی و تهاجمی (تنفسی مصنوعی یا ونتیلاسیون) را شامل می‌شود.

(۴) درمان ضد ویروسی: در حال حاضر هیچ داروی ضد ویروسی با کارایی مناسب وجود ندارد.

(۵) درمان دارویی ضد باکتری را اعمال کنید: نظارت باکتریولوژیکی را تقویت کنید و هنگامی که شواهدی از عفونت باکتریایی ثانویه وجود دارد، درمان ضد باکتریایی را شروع کنید.

(۶) درمان با طب سنتی چینی: مطابق با نوع نشانگان (سندرم) درمان کنید.

۴۱- معیارهای بالینی برای خارج کردن افراد از قرنطینه چیست؟

(۱) وضعیت بیمار پایدار است و تب فروکش کرده است.

(۲) تصویربرداری ریه بهبودی چشم‌گیر و بدون علامت آن را نشان می‌دهد.

(۳) بیمار دارای تنفس پایدار، هوشیاری کامل است. گفتار عادی و بدون وقفه، رژیم غذایی و دمای بدن بیش از ۳ روز طبیعی باشد. علائم تنفسی به طور قابل توجهی بهبود یافته است و دو آزمایش متوالی برای اسید نوکلئیک عامل بیماری‌زای تنفسی منفی باشد (حداقل فاصله یک روز بین آزمایش‌ها).



بخش چهارم: اقدامات احتیاطی شخصی

۴۲- چگونه می‌توان از عفونت‌های تنفسی در بهار و زمستان جلوگیری کرد؟

دست‌ها را مرتباً با صابون ساده یا صابون ضد میکروبی و آب جاری بشویید. حتماً دست‌ها را با حوله تمیز خشک کنید. دست‌ها را بلافاصله پس از آلوده شدن با ترشحات مخاطی یا تنفسی (به عنوان مثال بعد از عطسه)، بشویید. اقدامات بهداشتی و تنفسی مناسب را انجام دهید. دهان و بینی را هنگام سرفه / عطسه باید با دستمال یا حوله و غیره بپوشانید و از لمس کردن چشم، بینی یا دهان قبل از شستن کامل دست‌ها خودداری کنید.

سلامتی و ایمنی کلی بدن را تقویت کنید. یک رژیم متعادل داشته باشید، به اندازه کافی بخوابید و به طور منظم ورزش کنید و همچنین از کار بیش از حد خودداری کنید.

بهداشت مناسب و تهویه مناسب را حفظ کنید. پنجره‌ها را به طور مرتب در طول روز باز کنید تا هوای تازه جریان یابد. از مکان‌های شلوغ یا تماس با افراد مبتلا به عفونت‌های تنفسی خودداری کنید.

در صورت بروز تب، سرفه، عطسه، آبریزش بینی یا سایر علائم تنفسی، مراقبت‌های پزشکی لازم را انجام دهید.

۴۳- چرا آنفولانزای ناشی از ویروس‌ها جهان‌گیر می‌شود؟

آنفلوانزا عمدتاً از طریق قطره‌های تنفسی و تماس با افراد آلوده یا افراد مشکوک به آلودگی یا از طریق تماس با وسایل آلوده منتقل می‌شود. به طور کلی، بروز آن در پاییز و زمستان حداکثر است. آنفولانزای انسانی عمدتاً توسط ویروس آنفلوانزا A و B ایجاد می‌شود. ویروس‌های آنفلوانزا A اغلب تحت جهش‌های پادگنی قرار می‌گیرند و می‌توان آن‌ها را در زیر گروه‌هایی مانند H₁N₁، H₂N₂، H₅N₁ و H₇N₉ طبقه‌بندی کرد. وقتی زیرگروه‌های جدید ویروس آنفلوانزا ظاهر می‌شوند، آن‌ها به راحتی تبدیل به یک بیماری همه‌گیر می‌شوند، زیرا جمعیت انسانی فاقد مصونیت در برابر آن‌ها است.

۴۴- چگونه می‌توان خود را از ویروس کرونای جدید دور نگه داشت؟

(۱) ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) به طور عمده از طریق قطره‌ها و تماس منتقل می‌شود، بنابراین استفاده از ماسک‌های جراحی پزشکی باید به درستی انجام شوند.

(۲) هنگام عطسه یا سرفه، بینی و دهان را با دست‌های برهنه خود نپوشانید؛ بلکه به جای آن از یک دستمال یا ماسک استفاده کنید.

(۳) به طور صحیح و مکرر دست‌ها را بشویید. حتی اگر ویروس‌هایی روی دست وجود داشته باشند، شستن دست‌ها می‌تواند مانع ورود ویروس‌ها از راه بینی یا دهان به مجاری تنفسی شود.

(۴) ایمنی بدن را تقویت کرده و از رفتن به مکان‌های شلوغ و محصور خودداری کنید. بیش‌تر ورزش کنید و یک برنامه منظم خواب داشته باشید. تقویت سیستم ایمنی شما مهم‌ترین راه جلوگیری از آلودگی است.

(۵) اطمینان حاصل کنید که همیشه ماسک می‌پوشید! درست در صورت تماس با فرد آلوده، پوشیدن ماسک می‌تواند مانع از استنشاق مستقیم قطره‌های حامل ویروس شود.^۱

۱- توضیح مترجمان: استفاده از ماسک در شرایطی که نتوان فاصله فیزیکی را رعایت کرد و نیز در زمان مراقبت یا بازدید و معاینه و درمان بیماران مبتلا و یا مشکوک به کووید ۱۹ ضرورت دارد.

۴۵- آیا پوشیدن ماسک می‌تواند از ورود چنین ویروس‌های کرونای کوچک جلوگیری کند؟

ماسک‌ها مؤثر هستند؛ زیرا هدف از پوشیدن ماسک جلوگیری از «حامل» انتقال ویروس به جای جلوگیری مستقیم از ویروس‌هاست. راه‌های متداول انتقال ویروس‌های تنفسی شامل تماس نزدیک از مسافت کوتاه و انتقال از طریق آئروسول در مسافت طولانی است. آئروسول‌هایی که معمولاً افراد با آن‌ها در تماس هستند، قطره‌های تنفسی ناشی از بیماران هستند. پوشیدن ماسک می‌تواند قطره‌های تنفسی را به طور مؤثری مسدود کند و بنابراین مانع از ورود مستقیم ویروس به بدن می‌شود.

توجه داشته باشید که پوشیدن ماسک KN۹۵ یا N۹۵ ضروری نیست. ماسک‌های جراحی متداول می‌توانند از ورود اکثر قطره‌های حاوی ویروس به مجاری تنفسی جلوگیری کنند.

۴۶- ماسک‌ها برای اهداف مختلف چه ویژگی‌هایی دارند؟

انواع اصلی ماسک‌ها: ماسک KN۹۵ / N۹۵، ماسک‌های صورت جراحی و ماسک‌های صورت پنبه‌ای. ماسک‌های KN۹۵ / N۹۵ می‌توانند ۹۵٪ از ذرات با قطر آئروئودینامیکی بزرگ‌تر یا مساوی ۰/۳ میکرومتر را فیلتر کرده و ویروس‌ها را مسدود کنند. آن‌ها می‌توانند به جلوگیری از بیماری‌های ناشی از هوا کمک کنند.

ماسک‌های جراحی یکبار مصرف دارای ۳ لایه هستند. لایه بیرونی یک لایه بی‌بافت (non-woven) آبگریز است که از ورود قطره‌ها به ماسک جلوگیری می‌کند. لایه میانی دارای فیلتر برای مسدود کردن ۹۰٪ ذرات با قطر بزرگ‌تر از ۵ میکرومتر بوده و لایه داخلی در تماس با بینی و دهان رطوبت را جذب می‌کند. آن‌ها معمولاً برای فعالیت‌های پزشکی استریل هستند و برای جلوگیری از بیماری‌های ناشی از هوا استفاده می‌شوند.

ماسک‌های صورت پنبه‌ای سنگین هستند، برای تنفس راحت نیستند و کامل بر روی صورت نمی‌نشینند و در نتیجه در برابر ویروس‌ها مؤثر نیستند. ویژگی‌های ماسک‌های متداول در جدول صفحات بعد نشان داده شده است.

۴۷- تفاوت بین ماسک تنفسی KN۹۵ و N۹۵ چیست؟

ماسک تنفسی نوعی از وسایل حفاظت تنفسی است. این ماسک طوری طراحی شده است که نسبت به ماسک‌های معمولی بیشتر روی صورت تناسب داشته باشد و به طور مؤثر ذرات موجود در هوا را فیلتر کند. «N» نشان دهنده «کاربرد مبتنی بر ذرات غیر روغنی» است و ماسک N۹۵ می‌تواند برای محافظت در برابر ذرات معلق غیر روغنی استفاده شود. «۹۵» به این معنی است که بازدهی فیلتراسیون کم‌تر از ۹۵٪ نیست و نشان می‌دهد که این ماسک تنفسی، همان‌طور که با آزمایش دقیق ثابت شده است، می‌تواند راه ورود حداقل ۹۵٪ از ذرات آزمایش شده بسیار کوچک (اندازه ۰/۳ میکرومتر) را مسدود کند.

اگر ماسک N۹۵ به طور صحیح پوشیده شود، بازدهی فیلتراسیون آن از ماسک‌های معمولی و جراحی بیش‌تر است. با این حال، به طور صد در صد راه ورود عوامل عفونی را مسدود نمی‌کنند.

ماسک KN۹۵ یکی از ماسک‌های دارای رتبه‌بندی مشخص در استاندارد چینی (GB۲۶۴۶-۲۰۰۶) است. در حالی است که N۹۵ یک ماسک دارای رتبه‌بندی مشخص در استاندارد آمریکا (CFR ۸۴ ۴۲) است. الزامات فنی و روش‌های آزمایش این دو رتبه‌بندی اساساً یکسان است و هر دو با استانداردهای مربوطه بازدهی فیلتراسیون ۹۵٪ را دارند.



۴۸- چگونه یک ماسک انتخاب کنیم؟

قابلیت ماسک‌ها برای محافظت از فردی که از آن استفاده می‌کند به شرح زیر است:

ماسک‌های تنفسی N95 < ماسک‌های جراحی صورت < ماسک‌های متداول پزشکی < ماسک‌های پارچه‌ای.

ماسک‌های تنفسی N95 دو نوع هستند، با یا بدون دریچه تنفسی. در حالی که ماسک‌های تنفسی N95 بدون دریچه ممکن است تنفس را برای مبتلایان به بیماری‌های مزمن تنفسی، بیماری‌های قلبی یا سایر بیماری‌هایی که دارای تنگی نفس هستند دشوارتر کند، ماسک‌های تنفسی N95 دارای دریچه می‌توانند تنفس را آسان‌تر کرده و به کاهش گرمای داخلی ماسک کمک کنند.

ماسک‌های تنفسی N95 با یا بدون دریچه تنفسی از قابلیت محافظت یکسانی برای استفاده کننده برخوردار هستند. با این حال، ماسک‌های تنفسی N95 با دریچه تنفسی نمی‌تواند از افراد در نزدیکی یک فرد آلوده‌ای که این ماسک را پوشیده، محافظت کنند؛ بنابراین، ناقلین ویروس باید از ماسک‌های N95 بدون دریچه تنفسی استفاده کنند تا از انتشار ویروس جلوگیری شود. به منظور حفظ استریل بودن محیط، ماسک‌های N95 با دریچه تنفسی پیشنهاد نمی‌شوند؛ زیرا ممکن است فرد استفاده کننده در طی بازدم باکتری‌ها یا ویروس‌ها را منتشر کند.

۴۹- چگونه می‌توان ماسک را پوشید، استفاده کرد و برداشت؟

(۱) پس از مشخص کردن قسمت جلو، پشت، بالا و پایین ماسک، دست‌های خود را قبل از پوشیدن بشویید. اطمینان حاصل کنید که ماسک، بینی و دهان شما را پوشانده و کاملاً روی صورت و دهان و بینی قرار گیرد تا یک محیط بسته ایجاد شود. در این حالت هوا از روی ماسک و از داخل لایه‌های ماسک عبور می‌کند، اما از شکاف‌های اطراف آن عبور نخواهد کرد. سپس حلقه‌های مربوط به گوش را در اطراف هر گوش قرار دهید.

(۲) علاوه بر قسمت جلویی و پشتی، ماسک جراحی نیز دارای نوار خمیده سفت در بالا است. در هنگام پوشیدن آن، باید مطمئن شوید که نوار خمیده سفت در بالا است و در اطراف بینی به طور کامل خم شود تا قالب بینی را به خود بگیرد.

(۳) قبل از درآوردن ماسک، دست‌ها را کاملاً بشویید. با یک دست قسمت پائین کناری را فشار داده و با دست دیگر حلقه‌ها را از اطراف هر گوش جدا کنید. ماسک را از قسمت بیرونی جمع کنید. اگر قسمت پشتی آلوده نشود استفاده مجدد محدود از ماسک مجاز است.

۵۰- چند بار باید ماسک را تعویض کرد؟ آیا می‌توان از ماسک تنفسی N95 به تعداد دفعات زیاد استفاده مجدد کرد؟ تمام ماسک‌ها دارای خاصیت محافظتی محدود هستند و باید در موارد زیر به طور مرتب تعویض شوند:

- اگر نفس کشیدن با ماسک دشوار شده است.
- هنگامی که ماسک آسیب دیده است.
- وقتی ماسک نمی‌تواند کاملاً مطابق با خطوط صورت باشد.
- وقتی ماسک به قطره‌های خونی یا تنفسی و ... آلوده شود.

انواع ماسک	نوع استفاده	بازدهی فیلتراسیون	تعداد موارد استفاده
N95 (بدون دریچه تنفسی)	به ماسک تنفسی N95 هم معروف هستند. یک نوع سیستم محافظتی تنفسی است که می‌تواند به طور مؤثری ذرات موجود در هوا را فیلتر کرده و برای محافظت در برابر بیماری‌های عفونی تنفسی منتقله از طریق هوا مناسب هستند.	حداقل ۹۵٪ از ذرات بسیار کوچک (تقریباً ۰.۳ میکرومتر) را مسدود می‌کنند.	قابل استفاده مجدد بوده و با می‌توان برای مدت طولانی استفاده کرد. زمانی که ماسک آسیب دید، آن را دور بیندازید، آن را پاره، خیس یا کثیف کنید.
N95 (با دریچه تنفسی)	مانند ماسک‌های N95 بدون دریچه تنفس هستند. دریچه تنفس یک طراحی دقیق با چند زبانه است که اجازه می‌دهد هوای تنفسی بدون ذرات وارد ماسک شود. این طراحی باعث عبور راحت‌تر هوا شده و تجمع رطوبت و گرما را کاهش می‌دهد.	مانند ماسک‌های N95 بدون دریچه تنفس هستند. حداقل ۹۵٪ از ذرات بسیار کوچک (تقریباً ۰.۳ میکرومتر) را مسدود می‌کند.	مانند ماسک‌های N95 بدون دریچه تنفس هستند.
ماسک جراحی	به عنوان یک سیستم محافظتی پایه برای متخصصین یا پرسنل پزشکی است. این ماسک مانع ورود ذرات پاششی یا قطره‌های حاوی میکروب‌ها به داخل بدن شخص پوشنده می‌شود.	بازدهی فیلتراسیون ماسک‌های جراحی یکسان نیست. برخی از این ماسک‌ها ممکن است از ماسک‌های جراحی یا ماسک‌های محافظ پزشکی عملکرد ضعیف‌تری داشته باشند. به طور کلی، ذراتی که بزرگ‌تر از ۵ میکرومتر هستند می‌توانند فیلتر شوند. یک لایه خارجی دفع آب هستند که مانع از ورود قطره‌های می‌شود. لایه میانی، یک لایه فیلتر است.	یکبار مصرف
ماسک‌های متداول پزشکی	ماسک‌های محافظتی یکبار مصرف برای فرایندهای پزشکی هستند. به طور کلی، در محیط‌های معمول استفاده می‌شوند تا ذرات (مانند گرده گل‌ها) غیر از میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا را مسدود کنند.	الزامات بازدهی فیلتراسیون را برای ذرات و باکتری‌ها برآورده نمی‌کنند و یا بازدهی کم‌تری نسبت به ماسک‌های جراحی و ماسک‌های محافظ پزشکی دارند.	یکبار مصرف
ماسک‌های صورت پارچه‌ای	برای گرم نگه داشتن و انسداد ذرات بزرگ‌تر مانند گرد و غبار استفاده می‌شوند.	تنها ذرات بزرگ (مانند دود و گردوغبار) را فیلتر می‌کنند.	قابل شستشو و قابل استفاده مجدد



مرحله ۳: بین انگشتان خود را بشویید.

مرحله ۴: پشت انگشتان خود را در داخل کف دست خود مالش دهید. همین کار را با دست دیگر انجام دهید.

مرحله ۵: انگشت شست خود را با استفاده از دست دیگر شسته و همین کار را با انگشت شست دیگر انجام دهید.

مرحله ششم: نوک انگشتان خود را روی کف دست دیگر بمالید.

مرحله ۷: مچ یک دست را هنگام چرخاندن آن با دست دیگر بشویید. همین کار را با دست دیگر انجام دهید.

در هر یک از مراحل فوق هر مرحله را کم‌تر از ۵ بار انجام ندهید و در آخر دستان خود را زیر آب جاری بشویید.

۵۵- نکات مهم کلیدی برای بهداشت دست در زندگی روزمره کدام موارد هستند؟

(۱) هنگامی که با دستان خود سرفه یا عطسه خودتان را می‌پوشانید (۲) پس از مراقبت از بیمار (۳) قبل، حین و بعد از تهیه غذا (۴) قبل از غذا (۵) بعد از رفتن به توالت (۶) پس از دست زدن به حیوانات (۷) بعد از لمس دکمه‌های آسانسور و دستگیره درب (۸) بعد از بازگشت از بیرون به خانه

۵۶- در صورت عدم وجود آب تمیز چگونه می‌توان دست‌ها را تمیز کرد؟

می‌توانید دستان خود را با یک ضد عفونی کننده دست الکلی تمیز کنید. ویروس‌های کرونا نسبت به اسید یا قلیا مقاوم نیستند اما به حلال‌های آلی و ضد عفونی کننده‌ها حساس هستند. الکل ۷۵٪ می‌تواند ویروس را غیرفعال کند؛ بنابراین، محصولات ضد عفونی کننده حاوی الکل با غلظت مطلق (۱۰۰٪) می‌توانند به عنوان جایگزینی برای شستن دست‌ها با صابون و آب جاری استفاده شوند.

۵۷- آیا شستشوی دست با آب تمیز و صابون در برابر ویروس‌های کرونا کمکی می‌کند؟

بله شستشوی مکرر دست یکی از اقدامات مؤثر برای جلوگیری از عفونت ویروسی مانند رینو ویروس و ویروس کرونا است. شستن دست با آب و صابون می‌تواند به طور مؤثری آلودگی و میکروارگانیسم‌های موجود در پوست را از بین ببرد و شستشوی صابون با آب جاری نیز می‌تواند التهاب پوست را تسکین دهد؛ بنابراین، سازمان‌های معتبری مانند مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، سازمان جهانی بهداشت و مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، همگی شستن دست‌ها را با صابون و آب جاری توصیه می‌کنند.

۵۸- آیا الکل ۷۵٪ می‌تواند خطر عفونت ویروس کرونای جدید (۲۰۱۹-mCoV) را کاهش دهد؟

بله ویروس کرونا به حلال‌های آلی و ضد عفونی کننده‌ها حساس است، الکل ۷۵٪، کلروفرم، فرمالدئید، ضد عفونی کننده‌های حاوی کلرین، پراستیک اسید و اشعه ماوراء بنفش می‌توانند ویروس را غیرفعال کنند؛ بنابراین، پاک کردن دست و تلفن‌های همراه با الکل می‌تواند از ابتلا به کووید-۱۹ جلوگیری کند.

۵۹- چگونه می‌توان از بیمار کووید-۱۹ در خانه مراقبت کرد؟

(۱) بیمار را از بقیه اعضای خانواده جدا کرده و فاصله حداقل یک متر را حفظ کنید.

(۲) هنگام مراقبت از بیمار ماسک بپوشید و بعد از هر بار استفاده از ماسک آن را دور بیندازید.

(۳) پس از تماس با بیمار دست‌ها را کاملاً با صابون بشویید، فضای اقامت بیمار باید به خوبی تهویه شود.

- پس از تماس با یا خارج شدن از بخش ایزوله مربوط به هر بیمار آلوده با بیماری‌های عفونی که نیاز به اقدامات احتیاطی دارد (ماسک آلوده شده است).

در حال حاضر سازمان‌های بین‌المللی از جمله سازمان جهانی بهداشت دستورالعمل مشخصی درباره مدت زمان مناسب پوشیدن ماسک N۹۵ ارائه نکرده‌اند. هنوز در کشور چین نیز دستورالعمل‌های مربوط به زمان استفاده از ماسک‌ها معرفی نشده است. تحقیقات در مورد قابلیت محافظتی و زمان پوشیدن ماسک‌های N۹۵ نشان می‌دهد که توانایی فیلتراسیون پس از ۲ روز استفاده در ۹۵٪ یا بالاتر باقی می‌ماند در حالی که تاب‌آوری ظاهری تنفسی تغییر زیادی نکرده است. توانایی فیلتراسیون پس از ۳ روز استفاده به ۹۴/۷٪ کاهش می‌یابد. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده توصیه می‌کند که در صورت کمبود ماسک N۹۵، از ماسک‌های N۹۵ بطور دفعات بیشتر استفاده شود و یا از آن استفاده مجدد شود، مگر این‌که به وضوح مشاهده شود که ماسک کثیف یا آسیب دیده است (مانند فرورفتگی یا پاره شدن).

۵۱- چگونه می‌توانیم هنگام استفاده از ماسک، عینک خود را از حالت مه آلودگی محافظت کنیم؟

در هنگام پوشیدن ماسک قبل از لمس آن دستان خود را بشویید. برای جلوگیری از مه آلوده شدن عینک، مطمئن شوید که ماسک به طور صحیح پوشیده شده است. مطمئن شوید که ماسک متناسب با صورت شما باشد و یک محیط کاملاً بسته را در اطراف صورت شما ایجاد کرده است و هوا به جای شکاف‌های اطراف آن دقیقاً از ماسک عبور می‌کند.

۵۲- افراد خاص باید چه نوع ماسکی را انتخاب کنند؟

(۱) زنان باردار باید ماسک‌هایی را انتخاب کنند که برای آن‌ها راحت باشد. پیشنهاد می‌شود زنان باردار برای دریافت توصیه‌های تخصصی در مورد پوشیدن ماسک با پزشکان مشورت کنند.

(۲) افراد سالخورده و بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن باید در مورد پوشیدن ماسک دستورالعمل‌های تخصصی را بپرسند؛ زیرا شرایط بدن این افراد متفاوت است. به عنوان مثال، بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی و ریوی ممکن است هنگام پوشیدن ماسک احساس ناراحتی کنند و حتی ممکن است بیماری‌های آن‌ها را تشدید کند. (۳) به طور کلی صورت کودکان کوچک است، بنابراین توصیه می‌شود کودکان ماسک‌هایی را بپوشند که مخصوص و تولید شرکت‌های معتبر است که برای افراد کم سن و سال تولید ماسک می‌کنند.

۵۳- چرا شستن دست‌ها در جلوگیری از بیماری‌های تنفسی اهمیت دارد؟

دست‌ها وسیله اصلی کلیدی در انتقال ویروس‌هایی هستند که علاوه بر لمس مستقیم یا غیرمستقیم از طریق آب، مواد غذایی، خون یا فرآورده‌های خونی، قطره‌های تنفسی، دستگاه گوارش منتقل می‌شوند. مطالعات نشان می‌دهند که شستشوی مناسب دست یکی از مؤثرترین اقدامات برای جلوگیری از اسهال و عفونت‌های تنفسی است.

۵۴- چگونه دست‌ها را به درستی بشوییم؟

مرحله ۱: صابون را روی دست بمالید و کف دست را به کف دست دیگر با انگشتان درهم تنیده مالش دهید.

مرحله دوم: یک کف دست را روی دست دیگر خود قرار داده و پشت انگشتان خود را تمیز کنید و دست را عوض کنید.



و دست‌ها را بلافاصله بعد از سرفه و عطسه بشویید).
(۹) وسایلی را که برای پوشاندن بینی و دهان استفاده می‌شوند، ضد عفونی کرده و آن‌ها را بعد از استفاده به طور کاملاً صحیح بشویید (مانند شستشوی دستمال با صابون یا مواد شوینده و آب).
(۱۰) از تماس مستقیم با قطره‌های انسانی، به خصوص ترشحات دهانی و یا تنفسی خودداری کنید و از تماس مستقیم با مدفوع بیمار خودداری کنید.

(۱۱) هنگام تمیز کردن دهان و دستگاه تنفسی بیماران و هم‌چنین دست زدن به مدفوع و ادرار، از دستکش‌های یکبار مصرف استفاده کنید، دستکش‌ها را بدون احتیاط دور نیندازید.

(۱۲) از تماس مستقیم با بیمار یا وسایل آلوده بیمار مانند مسواک، کارد و چنگال، مواد غذایی، نوشیدنی، حوله دست، حوله حمام، روتختی و غیره خودداری کنید و ظروف را با مواد شوینده بشویید یا بعد از استفاده آن‌ها را دور بیندازید.

(۱۳) از مواد ضد عفونی کننده معمولی خانگی که حاوی سفید کننده رقیق شده است (سفید کننده: آب = ۹۹:۱) (بیشتر سفید کننده‌های خانگی حاوی ۵٪ هیپوکلریت سدیم) برای تمیز کردن و ضد عفونی کردن اشیایی که غالباً لمس می‌شوند مانند میزهای کنار تختخواب، قاب تختخواب و سایر وسایل اتاق خواب استفاده کنید. حداقل یکبار در روز سطوح حمام و توالت را تمیز و ضد عفونی کنید.

(۱۴) برای شستن لباس بیمار، روتختی، حوله حمام، حوله دست و غیره از مواد شوینده معمولی و آب استفاده کنید و یا آن‌ها را در ماشین لباسشویی با دمای ۱۴۰-۱۹۴ درجه فارنهایت با مواد شوینده معمولی لباسشویی خانگی بشویید و سپس موارد فوق را کاملاً خشک کنید. ملاقه‌های آلوده را در کیسه‌های لباسشویی قرار دهید. برای جلوگیری از تماس مستقیم با پوست و لباس خود، لباس‌های آلوده را تکان ندهید.

(۱۵) قبل از تمیز کردن و دست زدن به لباس، ملافه و سطوح اشیاء آلوده به ترشحات انسانی، دستکش یکبار مصرف و لباس محافظ (مانند پیش بند پلاستیکی) بپوشید و دست‌ها را قبل از پوشیدن دستکش و بعد از برداشتن آن‌ها بشویید.

(۱۶) بیماران باید تا زمان بهبودی کامل در خانه بمانند. تصمیم‌گیری در مورد این که آیا بیمار بهبود یافته است نیاز به تشخیص بالینی و یا آزمایشگاهی دارد (سنجش rRT-PCR باید حداقل دو بار انجام شود و هر دو بار نتایج منفی حاصل شود؛ فاصله بین دو سنجش متوالی حداقل باید ۲۴ ساعت باشد).

۶۲- در مورد تماس نزدیک با بیمار کووید-۱۹ چه کاری باید انجام دهیم؟
تدابیر لازم برای افراد در مواجهه نزدیک با بیمار: کلیه اشخاص (از جمله متخصصان پزشکی) که ممکن است با یک مورد مشکوک در تماس باشند، باید ۱۴ روز مورد پایش و ارزیابی قرار گیرند، به طوری که این پایش از آخرین روز تماس با بیمار شروع می‌شود و به محض بروز علائم، به ویژه تب، علائم تنفسی مانند سرفه، تنگی نفس یا اسهال، نیاز به کمک پزشک دارند. در طول دوره مراقبت، افراد در مواجهه نزدیک با بیمار باید با متخصصان پزشکی در تماس باشند.

متخصصان پزشکی باید این افراد در مواجهه نزدیک با بیمار را از قبل مطلع کنند که در صورت وجود علائم کجا باید

۶۰- آیا لازم است موارد مشکوک با علائم خفیف در خانه قرنطینه شوند؟
بله در صورت عدم توانایی درمان کافی و منابع پزشکی، سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند بیمارانی که علائم خفیفی دارند (تب درجه پایین، سرفه، عطسه و گلو درد بدون علامت) و بیماری‌های مزمن (مانند بیماری‌های ریوی، بیماری‌های قلبی، نارسایی کلیوی یا بیماری‌های ایمنی) در خانه قرنطینه شوند.
نکته:

(۱) در طول قرنطینه در خانه، بیمار باید تا زمان بهبودی کامل با متخصصان پزشکی در تماس باشد.

(۲) متخصصان پزشکی باید علائم را به منظور ارزیابی وضعیت بیمار کنترل کنند.

(۳) بیماران و اعضای خانواده باید بهداشت را به خوبی رعایت کنند و از مراقبت‌های بهداشتی، دستورالعمل‌های پیشگیری و نظارتی استفاده کنند.

احتیاط! تصمیم‌گیری در مورد این که آیا بیمار باید اقدامات قرنطینه در منزل را دریافت کند، نیاز به ارزیابی دقیق بالینی از خطرات ایمنی و سلامتی مرتبط با مراقبت‌های بهداشتی در منزل دارد.

۶۱- چگونه می‌توان قرنطینه خانگی را برای افراد مشکوک به عفونت انجام داد؟

(۱) یک اتاق تک نفره با تهویه مناسب را برای بیمار فراهم کنید.

(۲) تعداد افرادی که از بیمار مراقبت می‌کنند را محدود کنید. بهتر است برای مراقبت از بیمار، فردی را معرفی کنید که دارای سلامت خوبی بوده و هیچ بیماری مزمن نداشته باشد و از همه دید و بازدیدها باید اجتناب شود.

(۳) اعضای خانواده بیمار باید در اتاق‌های مختلف زندگی کنند. یا حداقل بیش از یک متر از بیمار فاصله داشته باشند، مادران پرستار می‌توانند به شیردهی نوزادان خود ادامه دهند.

(۴) جابجایی بیمار را محدود کنید و مناطق جابجایی مشترک بین بیمار و اعضای دیگر خانواده را به حداقل برسانید. مطمئن شوید که با باز کردن مرتب پنجره‌ها، مناطق مشترک (آشپزخانه، حمام و ...) به خوبی تهویه می‌شوند.

(۵) هنگامی که در همان اتاق بیمار هستید: ماسک بپوشید، ماسک باید صورت را به طور کامل بپوشاند. از لمس یا تنظیم ماسک با دست‌های آلوده خودداری کنید، ماسک را بلافاصله هنگام آلوده شدن جایگزین کنید و پس از برداشتن ماسک دست‌ها را بشویید.

(۶) دست‌ها را پس از تماس مستقیم با بیمار یا ورود و خروج از محیط قرنطینه بیمار بشویید، دست‌ها را قبل و بعد از تهیه غذا، قبل از غذا، بعد از رفتن به توالت و هنگامی که دست‌ها کثیف به نظر می‌رسند، بشویید. اگر دست‌ها به صورت آشکار کثیف نیستند، آن‌ها را با ضدعفونی کننده دست تمیز کنید. اگر دست‌ها به صورت آشکار کثیف هستند با آب و صابون بشویید.

(۷) بعد از شستن دست‌ها با آب و صابون، بهتر است از دستمال کاغذی یکبار مصرف برای خشک کردن دست‌ها استفاده شود. اگر در دسترس نیست، آن‌ها را با حوله تمیز پاک کرده و هنگام مرطوب شدن حوله آن را تعویض کنید.

(۸) بهداشت مناسب سیستم تنفسی را رعایت کنید (نحوه بپوشیدن ماسک، هنگام سرفه یا عطسه از دستمال نرم استفاده کنید یا آرنج خود را بلند کنید و در قسمت داخلی آرنج سرفه یا عطسه کنید، دهان خود را پوشانده



یابد و حفاظت کارکنان پزشکی باید با نظارت بر سلامت آن‌ها و ارائه مراقبت و خدمات پشتیبانی تقویت شوند.

۶۵- چه تجهیزات حفاظت شخصی برای مؤسسات مراقبت‌های بهداشتی مورد نیاز است؟

مراکز بهداشتی-درمانی باید مجهز به کلاه‌های یکبار مصرف، ماسک‌های جراحی یکبار مصرف، عینک، لباس کار (لباس سفید)، گان (لباس محافظ)، دستکش لاتکس یکبار مصرف، روکش کفش یکبار مصرف و وسایل عمومی محافظ تنفسی یا هودهای پزشکی با فشار مثبت و غیره باشند.

۶۶- با وجود شیوع کووید-۱۹ چه شیوه زندگی توصیه می‌شود؟

(۱) روزانه غذاهای حاوی پروتئین بالا از جمله ماهی، گوشت، تخم مرغ، شیر، حبوبات و آجیل مصرف کنید، بر اساس رژیم غذایی روزانه، مصرف کافی مواد غذایی داشته باشید. گوشت حیوانات وحشی نخورید.

(۲) هر روز میوه و سبزیجات تازه بخورید و مصرف آن را بر اساس رژیم غذایی روزانه افزایش دهید.

(۳) تجویز دوز ۱ گرم روزانه از ویتامین C در ترکیب با ویتامین E به اندازه ۱۰۰۰ واحد بین المللی در تقویت سیستم ایمنی کارآمد می‌باشد. روزانه کم‌تر از ۱۵۰۰ میلی‌لیتر آب ننوشید.

(۴) رژیم غذایی مختلف و متنوعی از انواع رنگ‌ها و منابع مختلف داشته باشید، هر روز بیش از ۲۰ نوع غذا بخورید، رژیم غذایی متعادل از غذاهای گیاهی و حیوانی را بخورید.

(۵) اطمینان حاصل کنید که مصرف کافی مواد مغذی براساس رژیم غذایی منظم داشته باشید.

(۶) به افراد دارای سوء تغذیه، افراد مسن یا بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن توصیه می‌شود تا از محلول‌های مغذی تجاری داخلی (غذاهایی برای اهداف خاص پزشکی) استفاده کنند. ولی این مکمل‌ها نباید کم‌تر از ۲۱۰۰ کیلوژول در روز (۵۰۰ کیلوکالری) مصرف شوند.

(۷) در حین همه‌گیری کووید-۱۹، روزه یا رژیم نگیرید.

(۸) اطمینان حاصل کنید که هر روز استراحت منظم و حداقل ۷ ساعت خواب مناسب داشته باشید.

(۹) برنامه ورزشی با حداقل ۱ ساعت ورزش در روز را شروع کنید ولی در ورزش‌های گروهی شرکت نکنید.

(۱۰) در طی همه‌گیری کووید-۱۹، مصرف مولتی ویتامین، مواد معدنی و روغن ماهی‌های اعماق دریا توصیه می‌شود.

۶۷- چگونه می‌توان در حین شیوع کووید-۱۹ ورزش کرد؟

یک برنامه ورزش جامع داشته باشید، شدت ورزش را به تدریج افزایش دهید و مرتباً ورزش را ادامه دهید.

برنامه‌های جامع ورزش را دنبال کنید، هر بخش از بدن خود را ورزش دهید و دامنه و انواع تمرین خود را گسترش دهید تا اطمینان حاصل شود که آمادگی جسمانی شما بالا است.

شدت ورزش را به تدریج افزایش دهید. تمرینات را از شدت کم شروع کنید و بعد از این که بدن شما با شدت اولیه تطبیق داد، به تدریج آن را افزایش دهید. پیشنهاد می‌شود قبل از انجام ورزش‌های سطح بالاتر حرکات اولیه و تکنیک‌های آسان را یاد بگیرید.

به طور مداوم ورزش کنید تا زمانی که ورزش کردن تبدیل به عادت شود.

۶۸- استعمال سیگار و نوشیدن الکل چه تأثیری در سیستم ایمنی بدن شما دارد؟

به دنبال خدمات پزشکی باشند، بیشترین پیشنهاد سیستم حمل و نقل چیست، چه موقع و در کجا باید وارد یک بیمارستان تعیین شده شوند و چه اقدامات کنترل عفونت را انجام دهند. دستورالعمل‌های خاص به شرح زیر است:

(۱) از قبل به بیمارستان اطلاع دهید و به آن‌ها بگویید که فرد مشکوک با علائم به بیمارستان می‌رود.

(۲) در راه رفتن به بیمارستان ماسک جراحی بپوشید.

(۳) از استفاده از وسایل نقلیه عمومی جهت رفتن به بیمارستان خودداری کنید. با یک آمبولانس تماس بگیرید یا از یک وسیله نقلیه شخصی استفاده کنید و سعی کنید پنجره‌ها را در جاده باز نگه دارید.

(۴) افراد در مواجهه نزدیک با بیمار همیشه باید بهداشت سیستم تنفسی را رعایت کنند و مرتباً دست‌ها را بشویند. هنگام ایستادن یا نشستن در جاده یا بیمارستان، از سایر افراد فاصله بگیرید (بیش‌تر از ۱ متر).

(۵) افراد در تماس نزدیک و مراقبان آن‌ها باید دستان خود را به طور کامل و صحیح بشویند.

(۶) هر سطح آلوده به ترشحات تنفسی یا مایعات بدن در مسیر رفتن به بیمارستان باید با مواد ضد عفونی کننده خانگی معمولی حاوی سفید کننده رقیق تمیز و ضد عفونی شود.

۶۳- چگونه عفونت‌های بیمارستانی را کنترل کنیم؟

کارکنان پزشکی برای کاهش خطرات انتقال باید به طور جدی از استانداردهای بهداشتی و کنترل عفونت در مراکز بهداشتی-درمانی و از پروتکل‌های پزشکی پیروی کنند. آن‌ها باید با انجام اقدامات حفاظت شخصی مناسب، بهداشت دست، مدیریت بخش‌ها، گندزدایی محیط و مدیریت پسماند کنترل بهتری در مورد عفونت بیمارستان داشته باشند.

دفتر / ایستگاه قبل از معاینه و تریاژ: پوشیدن لباس کار محافظ، کلاه‌های کاری، ماسک‌های جراحی پزشکی و غیره. بخش بیماران سرپایی، اورژانس، درمانگاه (کلینیک) تب و بخش ایزوله: در طول مشاوره و راندهای روزانه، لباس‌های محافظتی، کلاه‌های کاری، ماسک‌های جراحی پزشکی و غیره بپوشید. هنگام تماس با خون، مایعات بدن، ترشحات و یا مواد آلوده، دستکش لاتکس بپوشید. هنگام انجام عمل جراحی (مانند لوله‌گذاری تراشه، مراقبت از مجاری هوایی و دستگاه ساکشن) که ممکن است باعث ایجاد ذرات معلق در هوا یا پاشش مایعات بدن شود، در صورت لزوم از ماسک‌های N۹۵، صفحه‌های صورت، دستکش‌های لاتکس، لباس‌های ایزولاسیون غیرقابل نفوذ، لباس‌های محافظ و ماسک‌های تنفسی استفاده کنید. سیستم کنترل و ویزیت باید برای بیماران در حالت ایزولاسیون کامل انجام شود. در صورت لزوم ویزیت بیمار، پرسنل ویزیت کننده باید طبق مقررات مربوطه اقدامات لازم برای حفاظت شخصی را انجام دهند.

۶۴- چرا کادر پزشکی درمانگاه (کلینیک) تب در مشاوره باید از لباس‌های محافظ استفاده کنند؟

(۱) پرسنل پزشکی اصلی‌ترین نیروی پیشگیری و کنترل همه‌گیری هستند. تنها در شرایطی که حفاظت خوب از آن‌ها به عمل آید می‌توانند به بیماران کمک کنند.

(۲) به منظور اطمینان از سلامتی و ایمنی شغلی کارکنان پزشکی به گونه‌ای که بتوانند موارد مشکوک را به موقع و مؤثر تشخیص و نجات دهند، باید اقدامات پیشگیری و کنترل عفونت در تمام سطوح بیمارستان افزایش



در داخل و خارج از منزل توصیه می‌شود. تهویه صبح، بعد از ظهر و عصر زمانی که هوای بیرون خوب باشد، توصیه می‌شود. مدت زمان ۱۵ تا ۳۰ دقیقه برای تهویه مناسب است. در شرایطی که هوای بیرون از کیفیت پایین برخوردار باشد، فرکانس و زمان تهویه باید مطابق با میزان نامناسب بودن هوا کاهش یابد.

۷۱- چگونه می‌توان از عفونت ویروس کرونای جدید (۲۰۱۹-nCoV) در طول سفر جلوگیری کرد؟

(۱) از آب و هوای مقصد خود اطمینان حاصل کنید و به همین ترتیب لباس‌های کافی را برای گرم نگه داشتن با خودتان بردارید.

(۲) هنگام مسافرت با اتوبوس، قطار یا هواپیما، ماسک بپوشید و آب کافی بنوشید.

(۳) یک برنامه منظم برای استراحت در طول سفر داشته باشید، رژیم‌های غذایی متعادل بخورید و ورزش کنید تا ایمنی بدن حفظ شود.

(۴) از ماندن طولانی در مکان‌های شلوغ خودداری کنید و در چنین محیط‌هایی از ماسک استفاده کنید.

(۵) هنگام پذیرایی از میهمان یا رفتن به اماکن عمومی از وسایل یکبار مصرف برای جلوگیری از آلودگی استفاده کنید. برای مثال دمپایی یکبار مصرف را هنگام داشتن میهمان در خانه تهیه کنید. از لیوان‌های یکبار مصرف استفاده کنید. حوله‌های خود را هنگام رفتن به حمام‌های عمومی و غیره به همراه داشته باشید.

(۶) از تماس با حیوانات وحشی، گربه‌ها و سگ‌های ولگرد خودداری کنید.

(۷) گوشت کاملاً پخته شده بخورید زیرا درجه حرارت بالا می‌تواند به طور مؤثر ویروس‌های موجود در مواد غذایی را از بین ببرد.

(۸) در صورت بروز علائم بیماری، فوراً به دنبال کمک پزشکی باشید و در صورتی که بیمار هستید مسافرت نکنید.

۷۲- کدام یک از گیاهان متداول چینی می‌توانند از کووید-۱۹ جلوگیری کنند؟

براساس خصوصیات بالینی کووید-۱۹، می‌توان آن را به عنوان بیماری «همه‌گیر» یا «سمی و کشنده» در طب سنتی چینی طبقه‌بندی کرد. عوامل اصلی بیماری‌زایی آن «رطوبت، سمیت، ایست و انسداد» است که به طور عمده بر ریه و طحال تأثیر می‌گذارد و ممکن است وارد خون شود و به ارگان‌های دیگر آسیب برساند. با استفاده از تجربیات بالینی پزشکانی که در حال حاضر کووید-۱۹ را معالجه می‌کنند، هر دو مقامات اداری بهداشتی ملی و منطقه‌ای فرمول‌های گیاهی خاص طب سنتی چینی (Traditional Chinese medicine) را برای درمان پیشنهاد کرده‌اند. رایج‌ترین ترکیبات Traditional Chinese medicine عبارتند از:

البته با این حال، توجه به این نکته ضروری است که فرمول‌های گیاهی فقط باید تحت نظر پزشکان متخصص طب چینی استفاده شوند. همچنین توجه داشته باشید که مصرف ریشه ایساتیس (ban lan gen) یا تولید بخار در فضای داخلی منزل با سوزاندن سرکه برای جلوگیری از عفونت ویروس کرونای جدید (۲۰۱۹-nCoV) مؤثر نیستند.

۷۳- چگونه می‌توان در هنگام شیوع کووید-۱۹ از نظر ذهنی آماده شد؟

(۱) نگرش خود را تغییر داده و از منظر علمی به کووید-۱۹ بنگرید. در اوایل شیوع بیماری، دانش محدود در مورد خطرات و پیشگیری از کووید-۱۹ ممکن است احساس اضطراب و وحشت در بین مردم ایجاد کند که این

استعمال دخانیات باعث افزایش غلظت نیکوتین در خون می‌شود که می‌تواند منجر به گرفتگی رگ‌ها (واژوسپاسم) و کمبود زودگذر اکسیژن در بافت‌های بدن و اندام‌ها شود. مخصوصاً کاهش اکسیژن در دستگاه تنفسی و اندام‌های داخلی بدن باعث آسیب به سیستم ایمنی بدن می‌شود. نوشیدن بیش از حد مشروبات الکلی می‌تواند به دستگاه گوارش، کبد و سلول‌های مغزی آسیب برساند و ایمنی بدن را تضعیف کند. توصیه می‌شود سیگار را ترک کرده و میزان مصرف الکل را محدود کنید.

۶۹- چگونه می‌توان از ابتلا به عفونت ویروس کرونای جدید در خانه جلوگیری کرد؟

(۱) آگاهی در مورد مسائل بهداشتی را افزایش دهید، فعالیت متوسط و همچنین استراحت کافی و منظم باعث تقویت ایمنی بدن می‌شود.

(۲) بهداشت شخصی خودتان را حفظ کنید. هنگام سرفه یا عطسه، بینی و دهان را با یک دستمال بپوشانید. مرتباً دست‌ها را شستشو دهید و از لمس چشم، بینی یا دهان خود با دست‌های شسته نشده خودداری کنید.

(۳) بهداشت مناسب اتاق‌ها را حفظ کنید، کف و مبلمان را تمیز کنید، زباله‌های خانگی را جدا کرده و آن‌ها را به موقع به بیرون منتقل کنید.

(۴) تهویه مناسب خانه را حفظ کنید. هر روز تهویه کامل خانه را انجام دهید تا هوای تازه وارد شود.

(۵) گندزدایی: به طور مرتب عملیات گندزدایی را انجام دهید، کف زمین و سطوح مبلمان را تمیز کنید. ویروس کرونای جدید به پرتوهای فرابنفش و گرما حساس است. گرمای پایدار با دمای ۱۳۲/۸ درجه فارنهایت به مدت ۳۰ دقیقه، الکل ۷۵٪، گندزدهای حاوی کلر، پراکسید هیدروژن و کلروفرم می‌توانند به طور مؤثری ویروس را غیرفعال کنند.

(۶) از تماس نزدیک با افرادی که علائم بیماری‌های تنفسی (مانند تب، سرفه، عطسه و ...) دارند خودداری کنید.

(۷) از رفتن به فضاهای شلوغ و محصور خودداری کنید، اگر حتماً باید به مکان شلوغ بروید باید ماسک بپوشید.

(۸) حیوانات وحشی را نخورید و از تماس با ماکیان و حیوانات وحشی خودداری کنید، از گوشت تازه حیوانات وحشی استفاده نکنید.

(۹) حیوانات خانگی را در قرنطینه نگه دارید و حیوانات خانگی خود را واکسینه کنید. بهداشت حیوانات خانگی را رعایت کنید.

(۱۰) اقدامات احتیاطی در مورد عادات غذایی ایمن را دنبال کنید. گوشت کاملاً پخته شده و تخم مرغ‌هایی که کاملاً جوشیده و پخته شده است مصرف کنید.

(۱۱) مواظب سلامت خود باشید! در مواردی از علائمی مانند تب، سرفه و غیره فوراً به پزشک مراجعه کنید.

۷۰- چگونه اتاق‌مان را تهویه کنیم؟

درها و پنجره‌های منزل بیشتر اوقات در هوای سرد بسته می‌باشند، با توجه به محصور بودن و فعالیت‌های داخل خانه مانند آشپزی، هوا می‌تواند در داخل اتاق‌ها سریعاً آلوده شود؛ بنابراین، پنجره‌ها باید گاه به گاه باز شوند تا هوای تازه وارد شود.

در حال حاضر، هیچ دستورالعمل صریح بین‌المللی برای تهویه مناسب وجود ندارد. تهویه مطابق با شرایط محیطی



بخش پنجم: اقدامات احتیاطی در اماکن عمومی

۷۴- چگونه می‌توان از آلودگی به ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) در بازارهای کشاورزان جلوگیری کرد؟

- (۱) از تماس با دام یا حیوانات وحشی و بدون اقدامات محافظتی جلوگیری کنید.
- (۲) از حضور در شلوغی‌های زیاد پرهیز کنید! در صورتی که تماس با دیگران غیر قابل اجتناب باشد، ماسک بپوشید.
- (۳) هنگام سرفه یا عطسه از یک دستمال نرم و یا آستین یا آرنج خود طوری استفاده کنید که بینی و دهان به طور کامل پوشانده شود. دستمال استفاده شده را باید بلافاصله در یک کیسه پلاستیکی قرار داده و سپس داخل «سطل زباله» یا «زباله‌دان پزشکی» درب‌دار و برچسب‌دار قرار دهید تا از انتشار ویروس جلوگیری شود. بعد از سرفه یا عطسه، دست‌ها را با آب و صابون یا یک ضدعفونی کننده دست با پایه الکلی بشویید.
- (۴) دست‌ها را بلافاصله پس از بازگشت به خانه بشویید. تب و سایر علائم عفونت‌های تنفسی (به ویژه تب مداوم) بیانگر نیاز به ویزیت فوری توسط پزشک در بیمارستان است.

۷۵- چگونه می‌توان از عفونت به ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) در سینماها و تئاترها جلوگیری کرد؟ در طول شیوع همه‌گیری، سعی کنید از حضور در اماکن عمومی به ویژه مکان‌هایی که جمعیت زیاد و تهویه ضعیف دارند (مانند سینماها) خودداری کنید. در صورت نیاز به مراجعه به اماکن عمومی، ماسک استفاده کنید. هنگام سرفه یا عطسه باید از دستمالی که کاملاً دهان و بینی را می‌پوشاند، استفاده کنید. دستمال استفاده شده را باید بلافاصله در یک کیسه پلاستیکی قرار داده و سپس داخل «سطل زباله» یا «زباله‌دان پزشکی» درب‌دار و برچسب‌دار قرار دهید تا از انتشار ویروس جلوگیری شود. اپراتورهای اماکن عمومی باید محیط داخلی را کاملاً بهداشتی نگهداری کرده و هر روز از تهویه منظم و گندزدایی اطمینان حاصل کنند.

۷۶- چگونه می‌توان در هنگام مسافرت با وسایل حمل‌ونقل عمومی از عفونت با ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) جلوگیری کرد؟

مسافران وسایل نقلیه عمومی مانند اتوبوس، مترو، کشتی یا هواپیما باید ماسک بپوشند تا خطر ابتلا به عفونت در فضاهای شلوغ را کاهش دهند. دستمال استفاده شده را باید بلافاصله در یک کیسه پلاستیکی قرار داده و سپس داخل «سطل زباله» یا «زباله‌دان پزشکی» درب‌دار و برچسب‌دار قرار دهید تا از انتشار ویروس جلوگیری شود.

۷۷- چگونه می‌توان از عفونت با ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) در محل کار جلوگیری کرد؟ محل کار باید به خوبی تهویه شود. در اماکن عمومی تف نکنید، می‌توانید درون یک دستمال کاغذی تف کنید و در زمان مناسب آن را در سطل درب‌دار بسته بگذارید. در هنگام سرفه یا عطسه باید از دستمالی که کاملاً دهان و بینی را می‌پوشاند، استفاده کنید. دستمال استفاده شده را باید بلافاصله در یک کیسه پلاستیکی قرار داده و سپس داخل «سطل زباله» یا «زباله‌دان پزشکی» درب‌دار و برچسب‌دار قرار دهید تا از انتشار ویروس جلوگیری شود. برای حفظ بهداشت فردی، مرتباً دست‌ها را بشویید و به هنگام بروز همه‌گیری از حضور در انواع اجتماعات مختلف خودداری کنید.

۷۸- چگونه می‌توان از عفونت با ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) در آسانسور جلوگیری کرد؟ در زمان شیوع سارس در سال ۲۰۰۳، شیوع بیماری در افراد آلوده پس از وارد شدن به آسانسور باعث ایجاد

موارد می‌تواند با شایعات تشدید شود. با تلاش‌های مقتدرانه، جهت پیشگیری و کنترل بیماری اعتماد به نفس داشته باشید و به یافته‌های علمی پژوهشی این بیماری اعتماد کنید. نگرش خود را تغییر داده، با احتیاط عمل کنید و از ترس دوری کنید.

(۲) اضطراب و ترس خود را اذعان دارید. در مواجهه با یک همه‌گیری ناشناخته، تعداد کمی از مردم می‌توانند آرام بمانند. افزایش تعداد موارد تایید شده بیماری منجر به این فرض می‌شود که ویروس جدید در همه جا وجود دارد و غیرقابل پیش‌گیری است و باعث اضطراب و ترس می‌شود. این شرایط طبیعی است. وضعیت موجود را بپذیرید و از سرزنش بیش از حد برای چنین احساساتی خودداری کنید.

(۳) یک سبک نظام‌مند و بهداشتی را در زندگی پیشه کنید: خواب کافی، یک رژیم متعادل و سالم از گروه‌های متنوع غذایی، یک روال کاری منظم که ممکن است حواس شما را از همه‌گیری پرت کند و یک رژیم ورزشی متوسط. (۴) عصبانیت و حرص خوردن بیش از حد را رها کنید، خندیدن گاه گاه، گریه، فریاد زدن، ورزش، آواز خواندن، صحبت کردن، گپ زدن، نوشتن یا نقاشی کردن می‌تواند به رهایی عصبانیت و اضطراب کمک کند و توجه شما را منحرف کند و به طور مؤثری شما را آرام کند. تماشای تلویزیون یا گوش دادن به موسیقی در خانه نیز به کاهش اضطراب کمک می‌کند.

(۵) استراحت کنید و با احساسات خود کنار بیایید. تکنیک‌های آرامش می‌تواند به شما کمک کند احساسات منفی خود مانند تنش، افسردگی و اضطراب را رها کنید. روش‌های زیادی برای آرامش وجود دارد و کلید آرامش موفقیت آمیز، درک اصول اساسی تکنیک‌ها و تمرین آن‌ها است.

- آرامش از طریق تجسم: در طی کل فرایند، تنفس آرام، پایدار و عمیق خود را حفظ کنید و با تجسم، انرژی گرمی که در بدن شما جاری است را احساس کنید.

- آرامش عضلانی: بازوها، سر، تنه و پاها را پشت سر هم آرام کنید. محیط را آرام نگه دارید، نور را کم کرده و محرک‌های حسی را به حداقل برسانید. یک چرخه آرامش پنج مرحله‌ای ساده شامل: تمرکز ← انقباض عضلات ← حفظ انقباض ← آزاد کردن فشار ← آرامش عضلات است.

- آرامش از طریق تنفس عمیق: این ساده‌ترین روش برای استراحت است که می‌تواند در هر موقعیتی که احساس عصبانیت می‌کنید استفاده شود. مراحل: راست بایستید، شانه‌های خود را به طور طبیعی پایین بیاورید، کمی چشمان خود را ببندید و سپس عمیق نفس بکشید و به آرامی بازدم کنید. معمولاً در طی چند دقیقه احساس آرامش می‌کنید.

(۶) در جستجوی یک مراقب حرفه‌ای برای خود باشید: برای تنش‌های بهبود نیافته، اضطراب، ترس، عصبانیت، اختلال خواب، واکنش‌های جسمی و غیره به دنبال مشاوره یا درمان پزشکی باشید. در یک یادداشت دیگر، هنگامی که یک بیمار قرنطینه شده یا مشکوک احساسات و رفتارهای شدید خود را نشان می‌دهد، متخصصان پیشگیری و کنترل باید وقوع احتمالی اختلالات روانپزشکی را در نظر بگیرند و فرد مورد نظر را به مؤسسات یا پرسنل بهداشت روان بفرستند. چنین احساسات و رفتارهای افراطی شامل: اضطراب، افسردگی، دلهره، بی‌قراری، گفتار یا اعمال غیرقابل کنترل و ناصحیح و یا حتی امتناع شدید یا امتناع خشونت آمیز یا فرار از قرنطینه و ایده خودکشی است.



(۵) غربالگری برای علائم تب، سرفه و سایر علائم عفونت‌های تنفسی در نوبت صبح و بعد از ظهر در دانشجویان انجام شود.

(۶) اطمینان حاصل کنید تا ماسک‌های یکبار مصرف، گندزداها، دستکش یکبار مصرف و ضد عفونی کننده‌های دستی به میزان کافی تهیه شود.

(۷) درمانگاه پردیس دانشگاه و دیپارتمان مدیریت ایمنی باید عمل نظافت، تهویه و گندزدایی کلاس‌ها، خوابگاه‌ها، غذاخوری‌ها، کتابخانه‌ها و سایر مراکز عمومی را نظارت و هدایت کنند.

۸۲- چگونه می‌توان از عفونت به ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) در مدارس ابتدایی و متوسطه و هم‌چنین مهدکودک‌ها جلوگیری کرد؟

(۱) باید برنامه‌های احتمالی و سیستم‌های مدیریت پاسخگویی برای پیشگیری و کنترل عفونت ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) ایجاد شود و مسئولیت‌ها به بخش‌ها و افراد واگذار شود.

(۲) کادر پزشکی دانشگاه و بخش مدیریت ایمنی باید برای پیشگیری و کنترل عفونت به کارکنان، اعضای هیئت علمی و معلمان برای درک و آگاهی از این ویروس توضیحات کامل دهند.

(۳) کارکنان پزشکی و اعضای هیئت علمی باید وضعیت بهداشتی دانشجویان را تحت نظر داشته باشند، معاینات صبح و عصر را انجام دهند و دانشجویان را از نظر تب، سرفه و سایر علائم عفونت‌های تنفسی بررسی کنند. از قرنطینه سریع دانشجویان دارای علائم و اطلاع‌رسانی فوری به والدین و ادارات بهداشت محلی اطمینان حاصل کنید.

(۴) محوطه دانشگاه را خشک و تمیز نگه دارید، اتاق‌ها باید تهویه کافی داشته باشند، گندزدایی روزانه اماکن عمومی و تجهیزات باید انجام شود، سینک‌های شستشوی دست را مجهز به ضدعفونی کننده یا صابون کنید.

(۵) فعالیت‌های گروهی را کاهش دهید. در کلاس‌های درس دانشجویان باید کاملاً جداگانه و با فاصله کافی از یکدیگر بنشینند. وعده‌های غذایی در ناهارخوری‌ها به صورت پی در پی و در دسته‌های متوالی برنامه‌ریزی شود.

(۶) برای کسب اطلاعات دانشجویان در مورد فعالیت‌های خارج از دانشگاه با والدین تماس بگیرید.

۸۳- چگونه می‌توان از عفونت دانشجویان به ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) در مکان‌های یادگیری جلوگیری کرد؟

(۱) کلاس‌های درس: در مقایسه با سایر مکان‌های یادگیری، کلاس‌های درس شلوغ‌تر هستند بنابراین، کلاس را روزانه باید تمیز و گندزدایی کرد. هر روز ۳ بار و هر بار به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه کلاس را تهویه کرد. افراد داخل کلاس باید هنگام تهویه اتاق گرم نگه داشته شوند. فاصله اجتماعی مناسب را حفظ کنید و همواره ماسک پوشیده، مرتباً دست‌ها را بشویید، آب زیادی بنوشید و از فریاد زدن و خوردن در کلاس خودداری کنید.

(۲) کتابخانه‌ها: کتابخانه یک مکان مهم برای یادگیری عمومی معلمان و دانشجویان است. کارکنان کتابخانه باید لباس محافظ داشته باشند و روزانه کتابخانه را تهویه، خشک، تمیز و گندزدایی کنند. معلمان و دانشجویان باید پس از گرفتن کتاب، دست خود را شسته و ضد عفونی کنند. آن‌ها باید ماسک صورت بپوشند و از مالش چشم، بینی یا دهان با دست خودداری کنند.

(۳) در مورد قرنطینه فوری و شناسایی کارکنان، اساتید و دانشجویان با علائم تب، سرفه یا سایر علائم عفونت‌های تنفسی اطمینان حاصل کنید. از کار و مطالعه در زمان بیماری خودداری کنید.

(۴) از دانشجویان بخواهید که جزئیات تاریخ سفر را ارائه دهند و به کسانی که از مناطق، جوامع یا خانواده‌های دارای بیماری تأیید شده برگشته‌اند باید دقت بیشتری کرد.

موارد جدید شد. آسانسور به دلیل فضای محدود، خطر انتقال را زیاد می‌کند. برای جلوگیری از شیوع ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) در آسانسور، اقدامات زیر باید انجام شود:

(۱) آسانسور باید هر روز چندین بار با تابش اشعه ماوراء بنفش یا الکل ۷۵٪ و یا گندزداهای حاوی کلر گندزدایی شوند. (۲) در صورت امکان، به تنهایی از آسانسور استفاده شود تا خطرات آلوده شدن از طریق عطسه به حداقل برسد. (۳) قبل از ورود به آسانسور ماسک بپوشید. اگر کسی در آسانسور عطسه کرد در حالی که ماسک ندارید، دهان و بینی خود را با آستین خود بپوشانید و بعد از خروج از آسانسور اقداماتی مانند تعویض لباس و نظافت شخصی باید بلافاصله انجام شود.

۷۹- چگونه می‌توان از عفونت با ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) در فروشگاه‌های مرطوب جلوگیری کرد؟

(۱) پس از دست زدن به حیوانات و محصولات حیوانی دست‌ها را با صابون و آب تمیز بشویید. (۲) حداقل یکبار در روز تجهیزات و محل کار را گندزدایی کنید. (۳) هنگام دست زدن به حیوانات و محصولات تازه حیوانات، از لباس‌های محافظ، دستکش و ماسک استفاده کنید. (۴) لباس‌های محافظ را بعد از کار درآورید و به طور روزانه آن‌ها را تمیز کرده و در محل کار بگذارید. (۵) لباس‌های کار شسته نشده، کفش و غیره را از اعضای خانواده دور نگه دارید.

۸۰- چگونه می‌توان از عفونت به ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) در بیمارستان‌ها جلوگیری کرد؟

(۱) در حین مراجعه به بیمارستان، به ویژه مراجعه به درمانگاه‌های تب‌سنجی یا بخش‌های تنفسی، ماسک بپوشید. (۲) از تماس نزدیک با افرادی که علائم بیماری‌های تنفسی دارند (مانند تب، سرفه و عطسه) خودداری کنید. (۳) بهداشت فردی مناسب را رعایت کنید. هنگام سرفه یا عطسه، بینی و دهان را با دستمال بپوشانید. (۴) دست‌ها را با آب و صابون یا گندزدا با پایه الکلی پاک کنید، بدون شستن دست از لمس چشم، بینی یا دهان خودداری کنید.

(۵) دستمال استفاده شده را در یک کیسه پلاستیکی قرار داده و سپس داخل «سطل زباله» یا «زباله‌دان پزشکی» دربار قرار دهید.

۸۱- چگونه می‌توان از بروز عفونت به ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) در دانشکده‌ها و دانشگاه‌ها جلوگیری کرد؟

(۱) از تجمعات خودداری کنید.

(۲) سطح آگاهی را افزایش دهید. دیپارتمان‌های مدیریت ایمنی باید کارمندان، اعضای هیئت علمی و دانشجویان را در زمینه پیشگیری درست و محافظت شخصی آموزش دهند.

(۳) در مورد قرنطینه فوری و شناسایی کارکنان، اساتید و دانشجویان با علائم تب، سرفه یا سایر علائم عفونت‌های تنفسی اطمینان حاصل کنید. از کار و مطالعه در زمان بیماری خودداری کنید.

(۴) از دانشجویان بخواهید که جزئیات تاریخ سفر را ارائه دهند و به کسانی که از مناطق، جوامع یا خانواده‌های دارای بیماری تأیید شده برگشته‌اند باید دقت بیشتری کرد.



۸۶- چگونه می‌توان از عفونت به ویروس کرونای جدید (۲۰۱۹-nCoV) در غذاخوری‌ها جلوگیری کرد؟
 (۱) غذاخوری‌ها باید نحوه سرو غذا را به صورت ناپیوسته انجام داده و به غذاخوری در زمان‌های غذایی خارج از اوج تشویق کنند. در طول وعده‌های غذایی، باید از نشستن رو به رو یا مکالمه اجتناب کرد و باید مدت زمان صرف غذا کوتاه شود. همچنین افراد می‌توانند از روش بیرون بر غذا (صرف غذا در خارج از غذاخوری) استفاده کرده و از کارد و چنگال‌های شخصی برای صرف غذا استفاده کنند. باید دست‌ها را قبل از غذا بشوید. ماسک را تا زمانی که در انتظار صرف غذا نشسته‌اید بر روی صورتان داشته باشید.

(۲) غذاخوری‌ها باید استفاده از وسایل حفاظت شخصی را برای کارکنان خود تقویت کنند. علاوه بر وسایل حفاظتی معمول مانند لباس کار و کلاه، همه آشپزها در آشپزخانه و پیشخدمت‌های موجود در سالن باید ماسک و دستکش یکبار مصرف داشته باشند و باید مرتباً آن‌ها را تعویض کنند.

(۳) هر روز صبح، رستوران‌ها باید دمای بدن کارکنان را اندازه بگیرند و افراد دارای علائم تب (بیش از ۳۷/۳ درجه سانتی‌گراد)، سرفه و خستگی را جدا کنند. اطمینان حاصل کنید تا افراد با چنین علائم را قرنطینه و درمان کنید، محیط و موادی را که با افراد بیمار در تماس بوده است کاملاً ضد عفونی شود. کارگران مبتلا به اسهال و افرادی با جراحت دست یا مبتلا به سایر بیماری‌ها که ممکن است با مواد غذایی در تماس باشند و باعث انتقال عفونت شوند، باید کار خود را ترک کنند.

(۴) حداقل فاصله فیزیکی ۱ متر را از سایرین رعایت کنند، بخصوص از افرادی که علائم تنفسی (نظیر سرفه، عطسه) دارند.
 (۵) کارکنان که قصد کار در شرکت را دارند باید دارای شرایط بدنی و بهداشتی زیر باشند: دارای شرایط بدنی مناسب باشند و هرگز با موارد تأیید یا مشکوک بیماری در تماس نزدیک نبوده و یا تاکنون ارتباط نزدیکی طی ۱۴ روز گذشته با آنها نداشته باشند.

۸۷- یک فرد چینی مبتلا به COVID-۱۹، عفونت‌زایی در طول دوره نهفتگی نشان نداد. بر اساس یک بررسی اپیدمیولوژیک، سؤال چالش برانگیز در خصوص ویروس کووید-۱۹ این است که آیا ویروس در دوران نهفتگی ناکارآمد است و انتقال نمی‌آید؟ نویسنده‌ی مقاله یک بررسی اپیدمیولوژیک بر روی بیماران قطعی که به یک مرکز درمانی مراجعه کرده بودند، انجام داد و به این سؤال پاسخ داد. یافته‌ی این مطالعه نشان داد که این ویروس در دوران نهفتگی تازهور علائم بالینی رد می‌شود و این ویروس در دوران نهفتگی نیز قدرت آلوده کردن افراد را دارد.

چند نکته برای مشاوره با مبتلایان و افراد در ارتباط با بیماری کووید-۱۹

جمعیت عمومی:

۱- بیماری کووید-۱۹ ممکن است هر کسی را در هر منطقه جغرافیایی مبتلا نماید. هر فردی از هر قومیت و نژادی که مبتلا شود باید تحت مراقبت و درمان‌های متناسب قرار گیرد. فردی که مبتلا به کرونا شده است، مقصر نیست و اشتباه نکرده است و نباید برخورد ناشایستی با وی شود و باید از مراقبت، حمایت و محبت کافی برخوردار شود.

۲- بیماران را با کلماتی که بار منفی و انگ دارند خطاب نکنید. کلماتی نظیر "قربانی"، "کوویدی" و "خانواده

(۳) آزمایشگاه‌ها: آزمایشگاه‌ها مکان عمومی مهمی در مدرسه هستند. باید هنگام مطالعه یا انجام آزمایشات در آزمایشگاه دستکش و ماسک‌های یکبار مصرف لاتکس پوشیده شود. پس از اتمام آزمایش، مواد مصرفی آزمایشگاهی باید به درستی دفع شوند و همچنین تجهیزات و ظروف باید فوراً استریل شوند. ۷ مرحله شستشوی دست (طبق سوال ۵۴) انجام شود.

۸۴- چگونه دانشجویان می‌توانند در فضای زندگی خود از عفونت با ویروس کرونای جدید (۲۰۱۹-nCoV) اجتناب کنند؟
 (۱) غذاخوری: از ایمنی و بهداشت مواد غذایی و بازرسی دقیق محصولات گوشتی اطمینان حاصل کنید. هر روز قبل از شروع کار، کارکنان ناهارخوری باید درجه حرارت بدن را بگیرند، ماسک بزنند و دست‌های خود را بشویند. آن‌ها همچنین باید مطابق دستورالعمل‌ها، مرتباً ماسک‌ها را تعویض کنند. مناطق تهیه مواد غذایی و ناهارخوری و همچنین محل نگهداری کارد و چنگال غذا باید هر روز با نور ماوراء بنفش و گرمای زیاد استریل شوند. توالت‌ها غذاخوری برای شستشوی دست باید مجهز به شیر آب، صابون و مواد ضد عفونی کننده باشند. تعداد میزهای بزرگ غذاخوری را کاهش دهید، دانشجویان و معلمان به صورت متناوب غذا بخورند و فاصله مناسب بین افراد موجود در صف برای جلوگیری از شلوغی بیش از حد ایجاد شود.

(۲) ورزشگاه‌ها: به معلمان و دانشجویان توصیه می‌شود ورزش و فعالیت ورزشی متوسط انجام دهند که برای سلامتی مفید است. ورزش با شدت زیاد یا ورزش‌های تماسی توصیه نمی‌شود، زیرا اولی می‌تواند ایمنی افراد را تضعیف کند در حالی که دومی به طور بالقوه می‌تواند ویروس را منتقل دهد.

(۳) خوابگاه‌ها: خوابگاه‌ها باید تهویه مناسب و تمیز داشته باشند. در صورت امکان، گندزدایی منظم انجام شود. دانشجویان باید مرتباً دست‌ها را بعد از ورود به خوابگاه شسته، لباس‌ها را تعویض و بشویند و دوش بگیرند. دانشجویان باید خواب منظم و کافی داشته باشند.

۸۵- چگونه می‌توان از عفونت به ویروس کرونای جدید (۲۰۱۹-nCoV) در مراکز مراقبت از سالمندان جلوگیری کرد؟
 (۱) مراکز مراقبت از سالمندان باید مدیریتی بسته انجام دهند و فعالیت‌های فضای باز ساکنین، بازدید اقوام و بستگان و پذیرش افراد جدید را محدود کنند.

(۲) از تاریخچه مسافرت ساکنان در هنگام همه‌گیری کاملاً مطلع شده و بلافاصله افرادی را که از نزدیک با بیماران تأیید شده تماس داشته اند را قرنطینه کنند.

(۳) کادر مدیریت باید بدانند که چگونه کووید-۱۹ را پیشگیری و کنترل کنند و شیفت‌های کاری ۲۴ ساعته برای پاسخ به شرایط اضطراری برقرار کنند.

(۴) از تهیه کافی تجهیزات حفاظت شخصی مانند ماسک صورت و ضد عفونی کننده دست در این مکان‌ها اطمینان حاصل کرده و آن‌ها را در اختیار ساکنان قرار دهند.

(۵) اقدامات بهداشتی از جمله تمیز کردن کامل محیط، دفع سریع زباله و تهویه و گندزدایی روزانه را تقویت کنند.
 (۶) دمای بدن ساکنین و علائم مربوط به کووید-۱۹ هر روز بررسی شود. اطمینان حاصل کنید تا افرادی که دارای پتانسیل بیماری‌های واگیر هستند فوراً قرنطینه شده و سریعاً به مقامات بهداشتی اطلاع‌رسانی شود.

(۷) آموزش پیشگیری از عفونت فراهم شده و افراد برای داشتن بهداشت فردی و عادات بهداشتی خوب تشویق شوند.



کوویدی " بشدت بار منفی داشته و می‌تواند باعث آزار بیمار و اطرافیان وی شود. این بیماران افرادی هستند که مبتلا به بیماری کووید-۱۹ شده‌اند و بعد از بهبودی به زندگی، کار، خانواده خود برخواهند گشت. نباید به این افراد انگ زده شود.

۳- سعی کنید اطلاعات مربوط به بیماری کووید-۱۹ را از منابع معتبر اطلاعاتی دریافت کنید. نباید هر خبری را باور کنید و به آن بها دهید. از خواندن مکرر اخباری که شما را آشفته و مضطرب می‌کند پرهیز کنید. هر مطلبی که در شبکه‌های مجازی پخش می‌شود، الزاماً واقعیت ندارد. استفاده از منابع اطلاعاتی معتبر می‌تواند به شما و خانواده شما کمک کند تا بتوانید تصمیم بهتری برای ارتقاء سلامت خود بگیرید. دانستن واقعیت‌ها و دریافت اطلاعات واقعی با کاستن از ترس‌های کاذب، باعث می‌شود که بهتر و بیشتر بتوانید از خود و نزدیکانتان مراقبت کنید. منابع اطلاعاتی صحیح از طریق وزارت بهداشت، درمان و آموزش اعلاام می‌شود.

۴- از خودتان محافظت کنید و از دیگران حمایت کنید. وقتی از دیگران در زمان نیاز آن‌ها حمایت کنید، آنها نیز وقتی شما نیاز داشته باشید به شما کمک خواهند کرد. برای مثال وقتی می‌بینید همسایه یا دوستی به چیزی نیاز دارد، حتی تلفنی از وضعیت وی جویا شوید و احوالپرسی کنید و اگر می‌توانید احتیاجاتش را برآورده سازید. همکاری کردن در کنار هم به‌عنوان یک جامعه یا گروه باعث ایجاد همبستگی برای مقابله با گسترش بیماری کووید-۱۹ خواهد شد.

۵- از هر فرصتی برای بیان تجربیات و داستان‌های امید بخش استفاده کنید برای مثال تجربه افرادی که پس از ابتلا به بیماری، سلامتی خود را به دست آورده‌اند برای یکدیگر تعریف کنید.

۶- به پرسنل بهداشتی که برای مراقبت و درمان بیماران کووید-۱۹ تلاش می‌کنند احترام بگذارید. به خاطر نقشی که در نجات جان شما و عزیزانتان دارند، از آنان قدردانی کنید.

پرسنل بهداشتی-درمانی

۱- به‌عنوان پرسنل بهداشتی-درمانی، ممکن است احساس کنید که بشدت تحت فشار هستید. در شرایط فعلی این احساس شما کاملاً طبیعی است. داشتن استرس و اضطراب و احساسات مشابه به این معنی نیست که شما نمی‌توانید وظایف خود به درستی انجام دهید یا ناتوان هستید. همان گونه که از نظر علمی خود را قوی می‌کنید، باید از نظر روحی نیز خود را تقویت کنید که بتوانید به فعالیت‌های خود ادامه دهید.

۲- در این دوران از خود مراقبت کنید. بین شیفت‌های کاری خود، خوب استراحت کنید و تغذیه مناسب داشته باشید، فعالیت فیزیکی مناسب (ورزش) کنید و در تماس با خانواده و دوستان باشید. سعی کنید روحیه خود را قوی و خود را شاد نگه‌دارید. از روش‌های مضر نظیر استعمال دخانیات و مصرف مشروبات الکلی یا داروهای آرام بخش پرهیز کنید چرا که این قبیل روش‌ها در دراز مدت شرایط روحی شما را بدتر خواهد کرد. سعی کنید از هر روش مؤثری که قبلاً نیز برای کنترل استرس‌ها استفاده می‌کردید، برای آرامش خود استفاده کنید. فراموش نکنید که کار در زمینه بیماری کرونا، دوی سرعت نیست، یک ماراتون است!

۳- متأسفانه برخی از پرسنل بهداشتی-درمانی که در زمینه مراقبت و درمان مبتلایان به کووید-۱۹ فعالیت

می‌کنند، مورد بی‌مهری خانواده و دوستان خود قرار می‌گیرند و به نوعی از پرسنل بهداشتی-درمانی دوری می‌کنند. این نوعی انگ علیه افراد است. این اتفاق می‌تواند شرایط را برای کار پرسنل سخت‌تر کند. به هر حال ناراحت نشوید! ارتباط خود را با خانواده و دوستان از طریق تلفن و شبکه‌های مجازی حفظ کنید و اطلاعات مناسب به آنان بدهید. دوستان و همکاران شما در محیط کار ممکن است تجربیات مشابهی داشته باشند که می‌توانید حمایت‌های روحی را از آنان بگیرید. با هم گفتگو کنید.

۴- برای اطلاع رسانی به افراد بیسواد یا کم سواد و یا افرادی که مشکلات درک و دریافت دارند، راه‌های مناسبی را باید پیدا کنید. آموزش‌ها باید به زبان ساده و قابل فهم برای آنها ارائه شود.

۵- باید بدانید که چگونه از مبتلایان به کووید-۱۹ حمایت کنید. این موضوع خصوصاً اگر فرد دچار بحران‌های روحی بوده و نیازمند حمایت روانی باشد اهمیت زیادی دارد.

مدیران بهداشتی-درمانی

۱- از پرسنل خود حمایت کنید و از آنها در برابر استرس‌های مزمن و خستگی‌های روحی محافظت کنید. این کار توانایی و قابلیت پرسنل شما را برای ارائه بهتر خدمات بهداشتی افزایش می‌دهد. به خاطر بسپارید که این روزها گذراست و شما باید بر قابلیت‌های کاری درازمدت پرسنل خود تمرکز کنید.

۲- ارتباط مناسبی با پرسنل برقرار کنید و مرتباً اطلاعات علمی به روز در اختیار آنان قرار دهید. پرسنل را جا به جا کنید و محل کار آنان را بین محیط کاری پر استرس و کم استرس تغییر دهید. افراد با تجربه را با افراد کم تجربه همکار کنید تا آموزش مناسب داشته باشند و خطاهای شغلی کمتر شود. مراقب استرس پرسنل خود باشید و وسایل ایمنی را در اختیار آنان قرار دهید. در برابر پرسنل خود انعطاف داشته باشید. گاهی ممکن است لازم باشد افرادی که خود تحت استرس بوده یا از طرف خانواده تحت فشار قرار گرفته‌اند، موقتاً برنامه کاری سبک‌تری داشته باشند. به پرسنل خود اطمینان بدهید که هر زمانی که لازم باشد در کنار هستید و از آنها حمایت می‌کنید.

۳- اگر شما رهبری یک تیم را در یک مرکز بهداشتی بعهده دارید، باید اهمیت بهداشت روان را بدانید و پرسنل باید بدانند که امکان دسترسی به خدمات بهداشت روان را خواهند داشت. در حقیقت مدیران نیز استرس‌هایی مشابه پرسنل را تحمل می‌کنند ضمن این که فشارها و استرس‌های مضاعفی را هم بدلیل مسئولیت‌های مدیریتی خود، خواهند داشت. به هر حال استرس برای همه پرسنل و مدیران وجود دارد و مدیران باید از روش‌های خود مراقبتی و مدل‌های مختلف برای کاهش استرس محیط کار استفاده کنند.

۴- همه پرسنل اعم از پرستاران، رانندگان آمبولانس، مراقبین بهداشتی، پزشکان و سایر کارکنان باید با اصول اولیه مشاوره، کاهش استرس و حمایت روانی آشنا باشند.

۵- مشکلات اورژانس روانشناسی و عصبی پرسنل (نظیر هذیان، سیکوز، اضطراب شدید و افسردگی) نیازمند مشاوره‌های روانپزشکی خواهد بود. باید از پرسنل بهداشت روان در این زمینه کمک گرفت. روانپزشکان نیز باید در این زمینه آماده باشند و کمک کنند.

۶- مراقب باشید که پرسنل خودسرانه از داروهای روانپزشکی استفاده نکنند. تجویز این داروها در صورت نیاز باید



بهجت مهمی فن آوری نیشکر ایران COVID-19



توسط روانپزشک صورت گیرد.

پرسنل مراقب کودکان

- ۱- به بچه‌ها کمک کنید که راهی برای بیان احساسات خود نظیر ترس و غم را پیدا کنند. هر کودکی روش خاص خود را برای بیان احساسات دارد. از روش‌های مختلف و نوآوری‌ها نظیر بازی‌های خاص و یا نقاشی کردن برای ارتباط با کودکان استفاده کنید. این کار به کودکان آرامش می‌دهد تا بتوانند با نگرانی‌های خود کنار بیایند.
- ۲- کودکان را کنار خانواده و نزدیکانشان نگهدارید و تا جای ممکن کودک را از خانواده‌اش جدا نکنید. اگر مجبورید کودک را از خانواده‌اش جدا کنید، باید نزد کسی سپرده شود که بتواند از کودک حمایت روانی کند. این فرد ممکن است پرستار یا مشاور بیمارستان باشد. مطمئن شوید که در طول مدت بستری کودک در بیمارستان، ارتباط کودک با سرپرست/والدینش حفظ شود. این ارتباط ممکن است تلفنی (بخصوص اگر تصویری باشد) و به روش‌هایی متناسب با سن و درک کودک باشد.
- ۳- به خانواده توصیه کنید کارهای روتین کودک را خصوصاً در زمانی که کودک در خانه ایزوله شده است، انجام دهند و برنامه‌های آموزشی، بازی‌های خانگی، موسیقی، و ... را ادامه دهند. کودک باید ارتباطش را با خانواده حفظ کند ولی از تماس با افراد مختلف جلوگیری شود و جداسازی رعایت شود.
- ۴- در زمانی که استرس زیاد باشد، کودک معمولاً نیاز دارد که بیشتر به والدینش نزدیک شود. به زبان کودک موردی بیماری کووید صحبت کنید. او را ترسانید. با خانواده در کاهش اضطراب کودک همراه باشید. در حقیقت همه اعضاء خانواده با هم نیاز به حمایت و کمک روحی دارند.

پایان

منابع:

- ۱- کتابچه راهنمای پیشگیری از ویروس کرونا ترجمه (دکتر نعمت الله جعفر زاده حقیقی فرد و همکاران)
- ۲- کتابچه راهنمای پیشگیری و کنترل بیماری ذات‌الریه ویروس کرونا Covid-19 انتشارات صنایع پتروشیمی مسجدسلیمان
- ۳- گزارش خلاصه مقالات در خصوص کرونا ویروس جدید Covid-19 برگرفته از سایت سازمان جهانی بهداشت (WHO) تهیه شده توسط دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



مسئله را جدی بگیرید



مشکل را فقط در دهان خود در پی نگیرید



دست‌هایشان را بشوید



مردمانه به‌توانید



COVID-19

جمعیت علمی فن آوری نیشکر ایران



WWW.IRSSCT.COM



IRSSCT_OFFICIAL