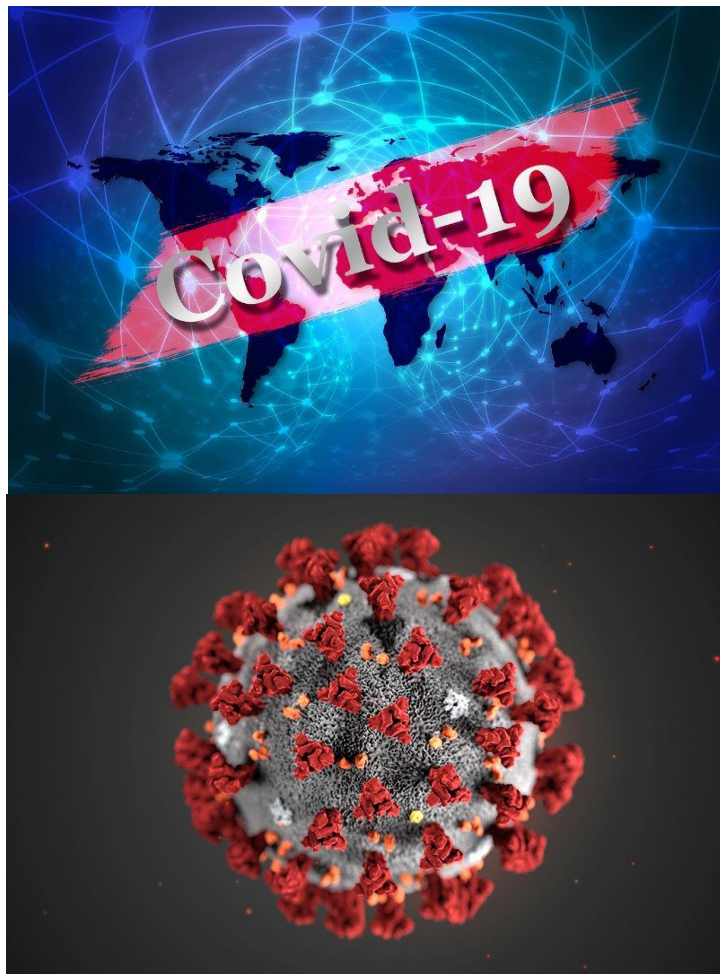




بِسْمِ تَعَالَى

# توصیه های لازم جهت عموم مردم برای پیشگیری از کوروناویروس جدید



گردآوری، ترجمه و تنظیم:

دکتر فرزین خوروش - دکتر آتوسا حکمی فرد

اساتید گروه بیماری های عفونی،

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

اسفند ۹۸

## کورونا ویروس چیست؟

کورونا ویروس ها خانواده ی بزرگی از ویروس ها هستند که در انسان و حیوان ایجاد بیماری می کند. در انسان طیف بیماری از یک سرماخوردگی و زکام تا عفونت شدید ریه با عنوان های سندروم تنفسی خاورمیانه (MERS) و سندروم حاد تنفسی (SARS) می باشد. کورونا ویروس جدید با عنوان Novel coronavirus یا COVID-19 با اپیدمی در ووهان چین در دسامبر ۲۰۱۹ شناخته شد و در ادامه به کشورهای دیگر نیز انتشار یافت. ویروس از حیوان به انسان و در ادامه انسان به انسان منتقل شده است. میزان سرایت و انتقال این ویروس از سایر کورونا ویروس ها بیشتر می باشد.

## راه انتقال COVID-19 چیست؟

ویروس به شکل قطرات تنفسی (ناشی از عطسه و سرفه) و نیز تماسی منتقل می شود. در نتیجه ی عطسه و سرفه، قطرات تنفسی حاوی ویروس، روی وسایل اطراف بیمار که تا فاصله ی ۱ تا ۲ متری بیمار هستند، پرتاب شده و بنابراین سایر افراد از طریق دست زدن به وسایل و سطوح اطراف بیمار که آلوده به این ویروس هستند و در ادامه تماس دست با بینی یا دهان، آلوده به ویروس می شوند. همچنین زمانی که فرد مبتلا هنگام عطسه و سرفه جلوی بینی و دهان خود را نگیرد میتواند قطرات تنفسی آلوده به ویروس را به سایر افراد انتقال دهد. فاصله ای که این قطرات میتوانند طی کنند، ۱ تا ۲ متر است. بنابراین حفظ فاصله ی ۱ تا ۲ متری از فرد مبتلا برای جلوگیری از آلوده شدن، ضروری می باشد.

دوره ی کمون یا نهفتگی (از زمان آلوده شدن به این ویروس تا زمان بروز علایم) COVID-19  
چند روز است؟

دوره ی کمون ۱ تا ۱۴ روز می باشد.

آیا بیمار بدون علامت در زمان دوره ی نهفتگی (از زمان آلوده شدن به این ویروس تا زمان بروز علایم) میتواند ویروس را به دیگران منتقل کند؟  
احتمال انتقال از بیمار بدون علامت، کم می باشد، البته مطالعات بیشتری در مورد این مطلب در حال انجام می باشد. بیشتر افرادی که دارای علامت هستند ویروس را به سایرین منتقل می کنند.

## علائم عفونت COVID-19 چیست؟

علائم اغلب خفیف می باشد و در حدود ۸۰٪ بدون درمان اختصاصی، بهبود می یابند.

علائم شامل موارد زیر می باشد:

- ✓ سرفه
- ✓ گلودرد
- ✓ تنگی نفس
- ✓ زکام
- ✓ تب
- ✓ اسهال
- ✓ بدن درد
- ✓ تهوع
- ✓ خستگی و ضعف

**شایعترین علائم:** سرفه و تنگی نفس، تب می باشد.

غالباً بیماری شدید، در گروه های پر خطر زیر می باشند:

✓ افراد با سن بالای ۵۰ سال

✓ بیماری قلبی - عروقی

✓ فشار خون

✓ بیماری های تنفسی زمینه ای

✓ چاقی

✓ دیابت

✓ نقص ایمنی شامل: پیوند، سرطان، شیمی درمانی، درمان با

کورتیکواستروئید، ایدز

فقط ۲٪ از افراد با عفونت شدید دچار مرگ و میر می شوند.

**آیا کودکان به این بیماری مبتلا می شوند؟**

احتمال ابتلای کودکان کمتر و همچنین علائم بیماری خفیف تر است.

## چگونه خود را از آلوده شدن به این ویروس حفظ کنیم؟

✓ شستن مکرر دست ها با آب و صابون یا محلول ضد عفونی کننده ی الکلی حداقل به مدت ۲۰ ثانیه. (مطابق شکل زیر)



✓ از دست دادن و روبوسی خودداری کنید.

✓ از دست زدن به چشم، بینی و دهان با دست آلوده و قبل از شستن دستها، خودداری کنید.

✓ از ارتباط نزدیک (فاصله ی یک تا دو متری) با دیگران، خصوصا بیماران دارای سرفه و تب، دوری کنید.

✓ به جز در موارد اجبار از منزل خارج نشوید.

✓ تحت هیچ شرایطی دست خود را به صورت نزنید و در صورت تماس فوراً دستان خود را بشویید.

✓ در صورت خارج شدن از خانه و عدم دسترسی به مواد شوینده، از محلول ضد عفونی کننده ی الکلی استفاده کنید.

✓ گوشی همراه خود را در خارج از خانه تا حد امکان از جیب خارج نکنید.

✓ فقط غذاهای کامل پخته شده را مصرف کنید.

## اقدامات موقع ورود به منزل:

- ✓ پس از ورود به خانه مستقیماً بدون دست زدن به هیچ چیز و بدون برخورد یا نشستن در جایی دستان خود را بشویید.
- ✓ لباس های بیرون خود را در مکانی به دور از لباسهای منزل و دیگر وسایل خانه آویزان کنید.
- ✓ مجدداً دستان خود را کامل بشویید.
- ✓ قبل و بعد از تهیه و خوردن غذا دستان خود را بشویید.
- ✓ تمام سطوح خانه را مرتب با اسپری تمییز کننده ضد عفونی کنید. (دستگیره ی در، تلفن و..)

## چگونه از دیگران در مقابل بیماری محافظت کنید؟

✓ زمانی که دارای علائم تنفسی مثل سرفه و

تب هستید از ارتباط نزدیک با دیگران خودداری

کنید و سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

✓ از دست دادن و روبوسی خودداری کنید.

✓ از انداختن آب دهان در مکان های عمومی

پرهیز کنید.

✓ هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود

را با آرنج یا دستمال بگیرید و دستمال را در سطل

دربسته ریخته و بلافاصله دستهای خود را بشوید.



## آیا استفاده از ماسک ضروری می باشد؟

✓ در بیماران بدون علائم تنفسی مانند سرفه و عطسه نیاز به استفاده از ماسک نیست.

✓ در بیماران با علائم تنفسی و در مراقبین بیماران با علائم سرفه و تب، استفاده از ماسک توصیه می شود.

✓ بهتر است در مکان های شلوغ و سر پوشیده و استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی از ماسک استفاده کنید.

✓ استفاده از ماسک معمولی (ماسک جراحی) کفایت می کند.



## آیا از ماسک پارچه ای می توان استفاده کرد؟

این ماسک برای عموم مردم جهت پیشگیری از ابتلای افراد بدون علامت توصیه نمی شود.

## قبل از استفاده از ماسک رعایت چه نکاتی ضروری می باشد؟

- ✓ قبل از دست زدن به ماسک، دست خود را با آب و صابون یا محلول ضد عفونی کننده شستشو دهید.
- ✓ لبه ی بالایی ماسک را پیدا کنید. (لبه ای که دارای نواری فلزی باریک است)
- ✓ قسمت رنگی ماسک بایستی به سمت خارج باشد.
- ✓ ماسک را روی صورت خود قرار داده و تیغه ی فلزی لبه ی بالایی ماسک را روی تیغه ی بینی خود فشار دهید تا ماسک روی صورتتان محکم شود.
- ✓ بایستی ماسک کاملاً دهان و چانه ی شما را بپوشاند.
- ✓ موقع خروج ماسک، بدون دست زدن به ماسک و صورت خود، بندهای آن را از پشت گوش خارج کرده و بلافاصله در داخل سطل زباله ی در بسته دور بریزید.
- ✓ پس از دور ریختن ماسک و یا تماس اتفاقی دست با ماسک، دستهای خود را با آب و صابون یا محلول ضد عفونی کننده ی الکلی شستشو دهید.

## آیا نیاز به استفاده از دستکش می باشد؟

استفاده از دستکش توسط برای عموم مردم ضروری نیست، فقط کافی است که شستشوی صحیح دستها طبق روش گفته شده، انجام دهند.

## آیا موقع زدن دکمه ی آسانسور خطر انتقال وجود دارد؟

بهتر است که مستقیما از انگشت دست استفاده نشود. اگر دکمه را مستقیما لمس کردید فوراً دستان خود را بشوید. بهتر است کمتر از آسانسور استفاده کنید.

آیا لازم است موبایل و تلفن و صفحه ی کیبورد

کامپیوتر و لپ تاپ ضد عفونی شوند؟

بله، این سطوح بایستی مرتب ضد عفونی شوند. پس از

این کار دستان خود را بشویید.

## آیا می‌توان از غذای بیرون استفاده کرد؟

بهتر است از فروشگاه معتبر خرید کرده و قبل از مصرف دستان خود را به روش صحیح بشویید. اگرچه شاید امکان محدود کردن مصرف غذای بیرون وجود نداشته باشد، ولی به رستوران‌ها توصیه می‌شود که اگر پرسنل آنها علامت دار هستند، تا بهبود کامل علایم به سر کار نیایند و سایر پرسنل سالم نیز مرتب دست خود را بشویند. پس از باز کردن بسته پس از تحویل گرفتن غذا از پیک، دستان خود را بشویید و سپس غذا را میل کنید.



## آیا آنتی بیوتیک در پیشگیری یا درمان نقش دارد؟

ابتلا به COVID-19 یک بیماری ویروسی می باشد و مصرف آنتی بیوتیک در درمان یا پیشگیری نقشی ندارد. در صورت نیاز تجویز دارو توسط پزشک صورت می گیرد. داروی اختصاصی برای این ویروس تایید نشده است. هرچند که مطالعاتی در این جهت در حال انجام می باشد.

## آیا جهت پیشگیری از ابتلا به این ویروس، واکسن وجود دارد؟

در حال حاضر واکسنی جهت پیشگیری از ابتلا به این ویروس وجود ندارد. مطالعات مختلفی جهت دست یابی به واکسن در حال انجام است. در حال حاضر موثرترین راه پیشگیری، شستن مکرر دستها، رعایت فاصله ی حداقلی یک تا دومتري از بیمار مبتلا با سرفه یا عطسه و نیز خودداری از بوسیدن و دست دادن می باشد.

## آیا انسان از طریق حیواناتی مثل گربه و سگ می‌تواند مبتلا شود؟

شواهدی مبنی بر انتقال از حیواناتی مانند سگ و گربه یا سایر حیوانات خانگی به انسان وجود ندارد. اگرچه بهتر است در حال حاضر افراد از تماس با حیوانات پرهیز کنند و در صورت تماس، بلافاصله اقدامات لازم در جهت جلوگیری از آلوده شدن به ویروس را انجام دهند.



## تا چه زمانی ویروس در روی سطوح زنده می ماند؟

پاسخ قطعی برای این سوال وجود ندارد. ولی احتمالاً میتواند از چند ساعت تا چند روز، روی سطوح شیشه، فلزی و پلاستیک باقی باشد که البته در سطوح مختلف و درجه حرارت های مختلف این بازه ی زمانی متفاوت است. چنانچه فکر می کنید که سطح یا وسیله ای آلوده است، با محلول ضد عفونی کننده آن را ضد عفونی کنید و در ادامه دست خود را با آب و صابون بشوید.

# آیا خشک کننده های دست در کشتن ویروس موثر هستند؟

خشک کننده های دست در این زمینه موثر نیستند.  
بایستی پس از شستن دستها، آنها را با دستمال کاغذی  
یا خشک کننده ی الکتریکی کاملا خشک کنید.

## در صورتی که آب و صابون در دسترس نباشند چه اقدامی کنیم؟

از یک ضد عفونی کننده ی دست که حاوی الکل حداقل ۶۰٪ (ترجیحا ۷۰٪) باشد، استفاده کنید. اگر دستها به وضوح کثیف هستند آنها را با آب و صابون بشویید.

## چگونه محلول ضد عفونی کننده خانگی بسازیم؟

در یک بطری خالی یک و نیم لیتری آب یا نوشابه، به اندازه ی ۴ درب بطری (۳۰ سی سی) وایتکس خانگی ریخته و با آب مخلوط کنید. محلول ساخته شده را با ظرف اسپری شوینده یا دستمال پارچه ای برای ضد عفونی سطوح به کار برید. (حداقل ۱۰ دقیقه روی سطوح باقی باشد) این محلول به مدت ۲۴ ساعت قابل استفاده است.

## آیا بایستی همه افراد سالم خود را قرنطینه کنند و از هر رفت و آمد پرهیز کنند؟

توصیه میکنیم که حتی الامکان در مکان های عمومی و شلوغ رفت و آمد محدود شود. قرنطینه کردن افراد سالم در منزل توصیه نمی شود ولی فرد مبتلا تا زمان وجود علائم باید در خود قرنطینگی کامل با استفاده از یک ماسک جراحی و نه ماسک فیلتر دار، در یک اتاق باشد و افراد سالم کارهای روزمره ی خود را انجام داده ولی مسایل بهداشتی را کاملا رعایت کنند.

## آیا بایستی در مورد کورونا ویروس نگران و مضطرب باشیم؟

با توجه به اینکه تعداد کمی از مبتلایان علائم شدید را پیدا میکنند جای اضطراب و نگرانی جدی نیست و اغلب افراد بدون درمان بهبودی دارند. مهمترین مساله رعایت مسایل بهداشتی می باشد.

## چه رژیم تغذیه ای جهت پیشگیری از ابتلا به کورونا ویروس توصیه می شود؟

دستور غذایی ثابت شده ای برای جلوگیری یا درمان  
کروناویروس جدید وجود ندارد. اگرچه مانند سایر موارد  
سرماخوردگی جهت تقویت سیستم ایمنی استفاده از مواد  
غذایی زیر در بعضی منابع توصیه شده است:

منابع غنی پروتیین: گوشت قرمز، مرغ و ماهی و سویا

منابع غنی آرژنین: مغزها، حبوبات و منابع پروتیینی حیوانی

اسید چرب امگا ۳: ماهی، روغن کانولا، گردو

ویتامین A: تخم مرغ، میوه و سبزی زرد رنگ

ویتامین D: ماهی چرب، لبنیات و زرده ی تخم مرغ

ویتامین E: مغزها، روغن آفتابگردان، ذرت و سویا

ویتامین B6: پروتیین حیوانی، سیب زمینی، میوه ها غیر از

مرکبات

ویتامین B12: گوشت قرمز، مرغ و ماهی، لبنیات و تخم مرغ

ویتامین C: پرتقال، لیمو، گل کلم، فلفل دلمه ای

روی: غلات کامل، لبنیات و گوشت قرمز، مرغ و ماهی

سایونیم: گوشت قرمز، مرغ و ماهی، موز، لبنیات و قارچ