

کرونا ویروس چیست؟

این ویروس یک عضو از خانواده کرونا ویروس ها است که به همراه دو ویروس دیگر از این خانواده یعنی ویروس (سارس) و (مرس) از خطرناک ترین ویروس ها به سبب ایجاد سندرم های شدید تنفسی می باشند و می تواند باعث پنومونی یا ذات الریه و حتی مرگ گردد.



روش های انتقال ویروس کرونا

۱. تماس مستقیم با قطرات تنفسی منتشر شده از طریق عطسه یا سرفه ی فرد آلوده
 ۲. تماس غیرمستقیم (مثلاً تماس دست) با ریز قطرات یا ترشحات منتقل شده از بینی یا حلق فرد بیمار
- (بر اساس گزارشات اعلام شده این ویروس میتواند چند روز بر روی سطوح باقی بماند و از این طریق به راحتی به سایر افراد منتقل شود)

علائم بیماری ویروس کرونا

علائم ویروس کرونا بسیار شبیه به سرما خوردگی و آنفولانزا است. اگرچه روند خود محدود شونده ای دارد ولی علائم زیر از شکایت های شایع است:

- علائم تنفسی مانند تنگی نفس
- تب (یا در مواردی بدون تب)
- سرفه
- سردرد و بدن درد

هرچند در بسیاری از موارد بیماری تنفسی خفیف است اما در صورت احساس تنگی نفس یا طول کشیدن تب بیش از ۳ روز

حتماً به پزشک مراجعه کنید.

چه افرادی در معرض خطر ابتلا به بیماری تنفسی شدید هستند؟

- زنان باردار
- سالمندان بالای ۶۵ سال
- کودکان کمتر از ۵ سال
- افراد مبتلا به بیماری های قلبی، کلیوی، دیابت، آسم
- افراد مبتلا به بیماری های مزمن ریه
- افراد دارای نقص سیستم ایمنی بدن/سرطان/ام اس

راههای پیشگیری از آلودگی و ابتلا به ویروس کرونا

بهترین روش پیشگیری از این عفونت جلوگیری از برخورد با ویروس است.



برای جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا، همان کارهایی را انجام دهید که از برای پیشگیری از سرماخوردگی انجام می دهید:

شستن دست ها با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه،

(چنانچه آب و صابون به آسانی در دسترس نبود از یک ضدعفونی کننده دست الکلی با حداقل ۶۰٪ الکل دست خود را ضدعفونی کنید. البته در صورتی که دستها به وضوح کثیف باشند همیشه و حتماً باید با آب و صابون شسته شوند.)

جلوگیری از دست زدن به چشم و بینی و دهان

پرهیز از دست دادن، روبوسی کردن و تماس مستقیم با سایر افراد

دوری از افراد آلوده و مشکوک (حفظ فاصله از افراد مشکوک به اندازه ۱ متر و پرهیز از تماس مستقیم با افراد و ترشحات آلوده)

ضدعفونی کردن مرتب سطوح

درمان ویروس کرونا

تاکنون واکسنی برای این ویروس ساخته نشده ولی تحقیقات کماکان در حال انجام است. مانند بسیاری از بیماری های ویروسی، کرونا درمان قطعی نداشته و به آنتی بیوتیک پاسخ نمی دهد.

اگر بیمار هستید و تصور می کنید که ممکن است علت آن

ویروس کرونا باشد به توصیه های زیر توجه کنید:



۱. به یک ارائه دهنده خدمات درمانی اطلاع دهید و به دنبال درمان زود هنگام باشید.
۲. لازم است فرد بیمار و یا مشکوک به بیماری، در خانه بماند و استراحت کند.
۳. فقط افرادی در خانه بمانند که حضورشان برای مراقبت از بیمار ضروری است.
۴. اتاق بیمار را جدا کنید و از سیستم تهویه هوا استفاده کنید و در صورتی که امکانپذیر نبود پنجره ها را باز بگذارید.
۵. بازدید و ملاقات از بیمار را محدود کنید.
۶. فضاهایی را که بیمار و سایر افراد بطور مشترک استفاده می کنند مانند دستشویی، حمام و ... را بطور مرتب ضدعفونی کنید و حتی الامکان استفاده ی مشترک بیمار و سایر افراد را از وسایل و فضاهای منزل محدود کنید.
۷. افراد سالخورده یا افراد مبتلا به بیماری های قلب، ریه، کلیه، دیابت و دارای نقص ایمنی بدن را از بیمار دور کنید.
۸. هنگام عطسه و یا سرفه دهان و بینی خود را با یک دستمال یا پارچه بپوشانید سپس آن را در سطل آشغال بیاندازید.
۹. در صورتی که با خون، ترشحات بدن مانند عرق، بزاق، خلط، استفراغ، ادرار یا اسهال بیمار در تماس هستید، از دستمال و دستکش استفاده کنید.
۱۰. قبل از دست زدن به وسایل آلوده ی بیمار از دستکش استفاده کنید و پس از آن دستکش را خارج کنید و به روش صحیح در سطل زباله بیندازید. همچنین پس از خارج کردن دستکش دست های خود را بشویید. (بهتر است از سطل های پدالی استفاده کنید)
۱۱. وسایل یکبار مصرف را بعد از استفاده دور بیندازید.
۱۲. هر روز سطوح را مانند دستگیره ی درب ها، حمام و توالت، تلفن، گوشی موبایل و وسایلی را که بیشتر از آنها استفاده می کنید، تمیز و ضدعفونی کنید.



بیمارستان تخصصی شفا



آموزش نکات بهداشتی درمورد بیماری

کرونا ویروس



تهیه و تنظیم: م. شفیعی (مسئول آموزش بگانی و ارتقاء سلامت)

منبع: مطالب ارائه شده از سایت وزارت بهداشت - منابع علمی معتبر

مسئول علمی: آقای دکتر امین سلامی (متخصص داخلی)

کد رسانه: SHH/EDU-P/PFE/110

آدرس: گلشاد - بلوار بهارستان - بیمارستان تخصصی شفا

نکاتی در خصوص استفاده از ماسک:



- چنانچه علائم تنفسی (سرفه یا عطسه) دارید، برای محافظت از دیگران استفاده از ماسک پزشکی توصیه می‌شود.
- توصیه می‌شود در صورتی که فردی در تماس نزدیک با فرد بیمار یا دارای علائم قرار دارد برای محافظت از خود از ماسک استفاده کند.
- استفاده از ماسک به تنهایی برای جلوگیری از عفونت کافی نیست و بایستی همراه با سایر اقدامات پیشگیرانه همراه باشد.
- قبل از استفاده ماسک دست‌های خود را بشویید. ماسک مناسب و استاندارد انتخاب کنید. سپس ماسک را روی بینی، دهان و چانه خود قرار دهید و سیم فلزی نازک لبه فوقانی ماسک را به آرامی روی بینی فشار دهید تا به صورت شما بچسبد. و مطمئن شوید که هوا از اطراف ماسک به بیرون نشت نمی‌کند.
- حین استفاده از ماسک از لمس آن بدون دستکش خودداری کنید.
- ماسک استفاده شده را در جیب و کیف خود قرار ندهید. و آن را در نایلون قرار داده در سطل زباله بیندازید. سپس دست‌های خود را با مایع الکلی یا آب و صابون بشویید.
- عمر مفید ماسک‌های ساده بین ۲ تا ۳ ساعت و ماسک‌های فیلتردار N95 بین ۸ تا ۱۲ ساعت می‌باشد.
- (توجه داشته باشید در صورتی که ماسک مرطوب یا خیس شود بلافاصله باید تعویض گردد. همچنین از ماسک‌های یکبار مصرف مجدداً و برای چند نوبت استفاده نکنید.)

در صورتیکه در خصوص بیماری کرونا ویروس
نیاز به کسب اطلاعات بیشتری دارید
میتوانید در ۲۴ ساعت شبانه روز با شماره تلفن

۱۹۰ و در استان اصفهان با شماره ۳۱۱۳

تماس بگیرید.

۱۴. ملحفه و لباس‌هایی را که ممکن است خون و ترشحات بدن روی آنها ریخته باشد یا در تماس با بیمار باشد را بشویید و ضدعفونی کنید. لباسشویی را کاملاً شسته و ضدعفونی کنید.

۱۵. دست‌های خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید و خشک کنید. (تا حد امکان از دستمال کاغذی برای خشک کردن دست‌ها استفاده کنید).

۱۶. همچنین در صورتی که حیوان خانگی مانند سگ و گربه نگهداری می‌کنید باید توجه داشته باشید که ویروس کرونا می‌تواند بیماری شدید و کشنده در آنها به وجود بیاورد.

۱۷. از مصرف محصولات حیوانی خام یا پخته نشده خودداری کنید. گوشت و اندام‌های حیوانی خام و شیر باید با احتیاط نگهداری شوند تا از تماس آنها با غذاهای پخته شده و آلودگی غذا جلوگیری شود.

۱۸. با استفاده از یک اسپری تمیزکننده خانگی بصورت منظم اشیاء و سطوحی را که اغلب لمس می‌کنید تمیز و ضدعفونی کنید.

به منظور انجام ضدعفونی سطوح شما می‌توانید در منزل یک محلول ضدعفونی کننده تهیه و از آن استفاده کنید.

طرز تهیه ی محلول ضدعفونی کننده در منزل:

- * ابتدا داخل یک ظرف ۱ لیتر آب (به اندازه ی ۴ لیوان آب) بریزید.
- * ۱۰ سی سی محلول ضدعفونی کننده خانگی (وایتکس) به آب اضافه کنید.
- * یک دستمال را به مقداری از محلول تهیه شده آغشته کنید و به وسیله ی آن سطوح را ضدعفونی کنید.
- * دستمال استفاده شده را به روش صحیح دور بیندازید.
- * توجه کنید محلول تهیه شده را دور از دسترس اطفال نگهداری کنید.