



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راهنمای خود مراقبتی

کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹

معاونت آموزش همگانی، مهارتی و اعتبار بخشی

کرونا ویروس چیست؟

کروناویروس‌ها (نام علمی: Coronaviruses)، خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری‌های شدیدتری همچون سارس و مرس را شامل می‌شود. کروناویروس‌ها در سال ۱۹۶۵ کشف شده و مطالعه بر روی آن‌ها به‌طور مداوم تا اواسط دهه ۱۹۸۰ ادامه داشت. تاکنون هفت نمونه از ویروس کرونا کشف شده‌است که آخرین نوع آنها، در شهر ووهان چین با همه‌گیری در انسان شیوع پیدا کرد.

گفتنی است ووهان ششمین شهر بزرگ چین محسوب شده و محل زندگی ۱۱ میلیون نفر است. برای نخستین مرتبه، گزارشی از بروز یک بیماری شبیه ذات‌الریه در شهر ووهان، توسط مقامات چینی به سازمان بهداشتی جهانی ارسال شد. افرادی که به این بیماری مبتلا شده بودند، به خاطر عجیب و متفاوت به نظر رسیدن آن، در قرنطینه نگه داشته شده و خیلی سریع تحقیقات برای یافتن منشأ بیمار آغاز شد. بر اساس بررسی‌های اولیه مشخص شد این بیماری از یک بازار محلی ماهی‌فروشان در ووهان ریشه گرفته است.

منشأ کرونا ویروس چیست؟

گمان می‌رود که حیوانات فروخته شده برای غذا منشأ یا واسطه این ویروس باشند زیرا بسیاری از نخستین کسانی که مبتلا شدند کارگرانی در بازار غذاهای دریایی بودند. در نتیجه، آنها در معرض تماس بیشتر با حیوانات قرار داشتند. بازاری که با فروش حیوانات زنده برای غذا نیز در شیوع سارس در سال ۲۰۰۳ مقصر شناخته شد. چنین بازارهایی برای عوامل بیماری‌زای جدید به عنوان انکوباتور در نظر گرفته می‌شوند. این شیوع باعث تحریم موقت تجارت و مصرف حیوانات وحشی در چین شده است.

نشانه‌های کرونا ویروس جدید چیست؟

بیماری‌زایی این ویروس سیستم تنفسی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و علایمی مشابه سرماخوردگی ساده را ایجاد می‌کند. علائم ویروس کرونا شامل موارد زیر می‌باشد:





تب



سرفه



آب ریزش یا گرفتگی بینی

در افرادی با نقص سیستم ایمنی، افراد مسن و کودکان این علائم می‌تواند شدیدتر شده و ذات‌الریه و برونشیت را ایجاد کند.

شدت بیماری در افراد مختلف مبتلا مانند همدیگر است؟

شدت بیماری در افراد مختلف با همدیگر متفاوت می‌باشد. معمولاً بسیاری از افرادی که با شدت زیادی بیمار می‌شوند، خانم‌های باردار، افراد مسن، یا مبتلا به یک بیماری مانند دیابت، بیماری قلبی، آسم، بیماری کلیه و دچار نقص در سیستم ایمنی هستند. هر چند تعداد زیادی از مبتلایان بهبود یافته و بر بیماری غلبه می‌کنند، با این وجود، برخی افراد به شدت بیمار می‌شوند و حتی ممکن است به دلیل عفونت، مشکلات تنفسی و ... جان‌شان به خطر بیفتد.

آیا این یک بیماری مسری است؟

باید گفت که کرونا ویروس جدید نیز یک بیماری مسری بوده و در صورت عدم رعایت نکات پیشگیرانه بین افراد منتقل می‌گردد. اکثر افراد مبتلا ممکن است از چند روز قبل از بروز علائم کرونا را شیوع دهند. همچنین باید دقت نمود که افرادی که با شدت بیشتری مبتلا شده‌اند و یا کودکان خردسال ممکن است باعث شیوع آن به مدت بیشتری شوند.

ویروس در ابتدا از تماس حیوان به انسان منتقل شده‌است. ویروس MERS از شتر به انسان و ویروس SARS از نوعی گربه به انسان انتقال یافته بودند. در مورد ویروس جدید هنوز منشأ احتمالی به صورت دقیق مشخص نیست اما تحقیقات نشان می‌دهد احتمالاً از طریق نوعی خفاش در بازار ماهی فروشان ووهان کشور چین منتقل شده



است. انتقال انسان به انسان نیز معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که شخصی با مایعات ترش‌حی شخص آلوده (مثلاً قطرات سرفه) در تماس باشد. بسته به بیماریزایی ویروس، سرفه، عطسه و دست دادن می‌تواند سبب انتقال شود. تماس با لوازم و اشیایی که توسط شخص آلوده لمس شده‌اند نیز می‌تواند باعث انتقال بیماری شود.

چطور می‌توان از ابتلای خود به آنفولانزا پیشگیری نمود؟

برای این نوع بیماری جدید هنوز واکسنی وجود ندارد. به همین منظور رعایت نکات پیشگیرانه ضروری می‌باشد. برای پیشگیری، رعایت موارد زیر می‌تواند در جلوگیری از ابتلا و گسترش ویروس کمک کند.

- ۱- مرتباً دستهای خود را با آب گرم و صابون بشوئید.
- ۲- همیشه ضد عفونی‌کننده‌های الکلی همراه خود داشته باشید تا در صورت عدم دسترسی به آب، با استفاده از آن دستهایتان را ضد عفونی کنید.
- ۳- هنگام عطسه یا سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی پوشانده و پس از آن دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازید.
- ۴- از نزدیک شدن به افرادی که دارای علائم سرماخوردگی هستند خودداری کنید.
- ۵- تا حد امکان سعی کنید در تجمعات خیلی انبوه نباشید یا در صورت حضور از ماسک مناسب استفاده کرده و آن را کاملاً به صورت خود فیکس کنید.
- ۶- در اماکن عمومی تا حد امکان از لمس اشیاء و سطوح در دسترس خودداری کنید.
- ۷- با دستان آلوده چشم و صورت خود را لمس نکنید.
- ۸- گوشت و تخم مرغ را قبل از مصرف حتماً کاملاً بپزید.

در صورت ابتلا به این بیماری چطور از گسترش آن جلوگیری کنیم؟

اگر علائمی مشابه سرماخوردگی داشتیم با انجام موارد زیر از گسترش آن می‌توان جلوگیری کرد:

- ۱- در حالی که بیمار هستید در خانه بمانید.
- ۲- با افراد خانواده و نزدیکان دست نداده و از تماس نزدیک با آنها خودداری کنید.
- ۳- در محیط‌های عمومی و پرتجمع به هیچ عنوان حاضر نشوید.
- ۴- همواره دهان و بینی خود را با ماسک مناسب پوشانده و آن را کاملاً به صورت خود فیکس کنید.
- ۵- از وسایل بهداشتی مانند حوله، ملحفه و ... شخصی استفاده کنید.
- ۶- داروهای تجویز شده را بصورت مرتب مصرف نموده و توصیه‌های پزشک را بکار ببندید.
- ۷- در صورت بروز علائم خطرناک (ذکر شده در قسمت بعدی) به مرکز درمانی مراجعه نمائید.
- ۸- بازدید کنندگان و رفت و آمد های غیر ضروری به منزل توسط دیگران را محدود کنید.



- ۹- در صورت وجود افراد گروه‌های پر خطر (خانم‌های باردار، سالمندان، کودکان و بیماران دچار نقص سیستم ایمنی) بیمار را تا زمان بهبود به محیط دیگری منتقل نمائید.
- ۱۰- هوای داخل منزل را تهویه کنید.
- ۱۱- از استفاده مشترک از وسایل مانند لباسشویی خودداری کنید.
- ۱۲- سطوح و لباس‌های بیمار را مرتباً ضد عفونی کنید.

چه زمانی می‌توان از اورژانس ۱۱۵ کمک خواست؟

گاهی ممکن است شدت بیماری تا حدی زیاد شود که فرد در معرض خطر قرار بگیرد. در موارد زیر قبل از هر اقدامی با شماره ۱۱۵ تماس گرفته و درخواست کمک کنید:

کودکان:

- ۱- تنفس بسیار تند و سخت
- ۲- رنگ پوست، لب‌ها و ناخن‌ها به رنگ خاکستری متمایل به آبی و کبود باشد.
- ۳- استفراغ مداوم و شدید
- ۴- کاهش هوشیاری (اگر بیمار را صدا بزنید اما پاسخی ندهد)
- ۵- کودکی که هوشیاری اش پایین بوده یا عضلاتش بسیار شل است.
- ۶- تب بسیار بالا و تشنج در کودکان
- ۷- کاهش علائم آنفولانزا و در عین حال وجود تب شدید
- ۸- نوزاری که حین بیماری علی‌رغم گریه اشکی ندارد.
- ۹- نوزادی که در حین بیماری پوشک بسیار کمی را خیس می‌کند.

بزرگسالان:

- ۱- تنگی نفس شدید یا سختی در تنفس
- ۲- درد فشارنده در قفسه سینه



۳- سرگیجه شدید و ناگهانی

۴- گیجی و اختلال در تشخیص محیط اطراف

۵- استفراغ مداوم و شدید

در برابر این بیماری چطور بدن سالم تر و قوی تری داشته باشیم؟

به طور قطع اگر بدن انسان قوی تر و آماده تر باشد دیرتر به این بیماری مبتلا شده و حتی در صورت ابتلا نیز علائم می تواند خفیف باشد. با استفاده از روش های زیر می توان به این مهم دست یافت:

مصرف قند را کاهش دهید

مصرف قند زیاد می تواند سیستم ایمنی شما را سرکوب کند و موجب شود که دفاع بدن در برابر عفونت ها از جمله ویروس آنفلوآنزا دشوار شود. این وضعیت همچنین شما را در معرض ابتلا به عفونت های روده ای قرار می دهد که سیستم ایمنی را سرکوب کرده و موجب نشستی روده می شوند. همچنین مصرف الکل نیز موجب سرکوب سیستم ایمنی می شود.

استرس خود را کاهش دهید

استرس سیستم ایمنی را سرکوب می کند. انجام فعالیت هایی نظیر یوگا به کاهش استرس کمک می کند.

هر شب ۷-۹ ساعت بخوابید

طی خواب، سمومی که هنگام روز در معرض آن قرار گرفته ایم، از بدن پاک سازی می شود. کم خوابی مزمن می تواند عملکرد سیستم ایمنی را به میزان قابل توجهی تضعیف کند.

از تقویت کننده های ایمنی استفاده کنید

سیستم ایمنی خود را به کمک یک مکمل تقویت کننده ی سیستم ایمنی تقویت کنید.

مکمل گلوکوتایون و زردچوبه مصرف کنید.



آنتی‌اکسیدان‌ها برای عملکرد سیستم ایمنی بسیار مهم هستند. گلوکاتیون آنتی‌اکسیدان اصلی موجود در بدن است و وظیفه‌ی آن تقویت سیستم ایمنی و کمک به سم‌زدایی در کبد است. زردچوبه بعنوان یک زدااینده‌ی رادیکال‌های آزاد است که موجب بهبود سلامت مفاصل و عملکرد سیستم قلبی‌عروقی می‌شود.

سطح ویتامین D را در بدن خود بهینه کنید

ویتامین D در عملکرد سیستم ایمنی بدن و مبارزه با عفونت‌ها و تنظیم خودایمنی نقش دارد. مصرف ویتامین D می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی را تقویت کند. اگر غذاهای حاوی ویتامین D مصرف نمی‌کنید، از یک مکمل باکیفیت ویتامین D استفاده کنید. البته به دستورالعمل مصرف مکمل توجه کنید زیرا مصرف بیش از حد این ویتامین خطرناک است.

آبگوشت استخوان بنوشید

آبگوشت استخوان برای تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است. مطالعات نشان می‌داد که خوردن سوپ مرغ در جریان عفونت تنفسی موجب کاهش علائم تنفسی فوقانی و نیز تعداد سلول‌های سفید خون می‌شود. تصور می‌شود این مزایا ناشی از ویژگی کاهش التهاب این غذا به‌خاطر وجود اسید آمینه‌هایی نظیر پرولین و گلیسین است.

زیاد ورزش کنید

ورزش با افزایش جریان خون، به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. افزایش جریان خون موجب می‌شود آنتی‌بادی‌ها سریع‌تر در جریان خون جابه‌جا شوند و سیستم ایمنی بهتر بتواند با بیماری مبارزه کند. ورزش همچنین می‌تواند با تسکین استرس و کاهش آزاد شدن هورمون استرس در بدن موجب تقویت سیستم ایمنی شود.

به اندازه کافی میوه و سبزیجات مصرف کنید.

مصرف فراوان ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند انواع میوه و سبزیجات، به ویژه میوه‌های دارای منابع ویتامین سی علاوه بر جبران مایعات از دست رفته در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر می‌باشد.

