



انجمن ایمنولوژی و آلرژی ایران "آموزش همگانی"

آنچه باید برای مراقبت خود و خانواده در مقابله با بیماری کورونا بدانیم!



بهمن ماه ۹۸

اقتباس از اطلاعات انتشار یافته در مرکز کنترل و
پیشگیری بیماری (CDC) و دستورالعمل وزارت
بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

همانطور که می دانید در این روزها جهان با یک چالش
بهداشتی بزرگ یعنی گسترش بیماری حاد تنفسی ناشی از
نوعی ویروس تاج مانند به نام ویروس کورونا جدید
(2019-nCoV) مواجه شده است!

همیشه یکی از مشکلات مهم بیماریهای تنفسی ویروسی
انتقال و انتشار سریع ویروس از فرد آلوده به فرد سالم
بوده است. بنابراین ورود این بیماری تنفسی در آینده
نزدیک به داخل کشور دور از انتظار نیست! پس در این
وضعیت چه باید کرد تا بتوان خود و اطرافیان را در مقابل
این بیماری واگیردار مراقبت نمود؟!

به طور کلی ترس از بیماری، در جوامعی که از راههای
انتقال بیماری، علائم بیماری و راههای پیشگیری از بیماری
آگاهی ندارند به مراتب بیشتر بوده و این جوامع در مقابل
ورود و انتشار بیماری آسیب پذیرتر هستند!

پس در این روزها به جای نگرانی و ترس از ورود بیماری
به کشور و ابتلا به آن، باید به عنوان یک شهروند مسئول در
کمال آرامش اما هوشیارانه! در یک پویش ملی سعی کنیم
خود و اطرافیان را بر اساس منابع معتبر علمی با
راهکارهای پیشگیری از ابتلا به بیماری آشنا نماییم و
هیچگاه با انتشار مطالب غیرعلمی و نامعتبر باعث ایجاد
ترس و تنش در جامعه و یا بزرگنمایی بی اساس این چالش
بهداشتی در جامعه نشویم!

با توجه به این مهم و در راستای رسالت و مأموریت انجمن
علمی ایمنولوژی و آلرژی ایران در ارتقای سلامت
هم وطنان گرامی و همچنین در چهارچوب پدافند
غیرعامل، در این نوشتار سعی گردیده با رعایت ایجاز و به
زبان ساده! کاربردی ترین راهکارهای علمی برای مقابله
با بیماری تنفسی کورونا ارائه گردد:

ویروس کورونا چیست؟!

ویروس کورونا عضو از خانواده کورونایروس ها
می باشد. در این خانواده عوامل بیماری های حاد تنفسی
دیگر مانند بیماری سارس (SARS) و یا بیماری مرس
(MERS) نیز وجود دارد!



دوره نهفتگی

دوره نهفتگی این ویروس حدود ۲ روز تا حدود ۱۴ روز
می باشد. به عبارتی ساده تر در دوره نهفتگی، ویروس در
بدن فرد وجود دارد اما علائم بیماری مشاهده نمی شود!
باید توجه داشت ویروس می تواند در دوره نهفتگی از فرد
آلوده ی بدون علامت، به فرد سالم منتقل شده و آن را نیز
آلوده و مبتلا سازد!

علائم بیماری

تاکنون علائم گزارش شده اغلب شامل تب، سرفه و تنگی نفس بوده است. شدت علائم متفاوت است و از موارد خفیف تا شدید و کشنده مشاهده می شود! به طور کلی می توان گفت که علائم بیماری کورونا تا حدودی شبیه به آنفلوآنزا و یا سرماخوردگی می باشد!

باید توجه داشت مرگ و میر ناشی از این بیماری حدود ۳ تا ۵ درصد می باشد، ولی آنچه در خصوص این بیماری نگران کننده است انتشار سریع آن میان افراد مختلف بخصوص افراد مسن و میانسال است!

راههای انتقال ویروس

به طور کلی تاکنون اطلاعات دقیقی از راههای انتقال این نوع ویروس جدید کورونا وجود ندارد و اغلب اطلاعات موجود بر اساس راههای انتقال سایر اعضای خانواده کورونا ویروس ها می باشد!

به طور معمول انتقال ویروس از یک فرد به فرد دیگر در اثر تماس نزدیک (در فاصله ای کمتر از ۲ متر) و از طریق تماس با قطرات و ترشحات دستگاه تنفس فرد آلوده در اثر عطسه یا سرفه اتفاق می افتد! هنوز انتقال ویروس در اثر تماس دستها با سطوح آلوده به ویروس و سپس لمس دهان و یا چشم ها، اثبات نشده است! اما در این خصوص باید احتیاط لازم صورت گیرد.

به طور معمول انتقال ویروس های عامل بیماری های

تنفسی از فرد آلوده به فرد سالم بیشتر در زمانی صورت می گیرد که فرد مبتلا دارای علائم می باشد، اما گزارشاتی وجود دارد که نشان می دهد ویروس کورونای جدید در فرد آلوده بدون علامت نیز می تواند به فرد سالم منتقل شود! این خصوصیت شرایط را برای انتشار ویروس و ایجاد همه گیری در جوامع مختلف فراهم می نماید!

نکات کلیدی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ناشی از

ویروس کورونای جدید

در حال حاضر واکسنی برای پیشگیری از این بیماری وجود ندارد! اما بدیهی است مهمترین و قطعی ترین راهکار برای جلوگیری از آلوده شده به این ویروس، کاهش احتمال تماس با این ویروس است! بنابراین با رعایت نکات ذیل می توان به میزان قابل توجه ای احتمال ابتلا و انتشار ویروس را کاهش داد:

۱- دستها را به طور مرتب با آب و صابون بشویید.

۲- می توان در طی روز و در محل کار و یا مدرسه برای شستشو و ضدعفونی دستها از محلول ها و ژل های ضدعفونی کننده قابل حمل رایج استفاده نمود!

۳- از لمس نمودن لب ها، دهان، چشم ها و بینی با دستان آلوده پرهیز نمایید!

۴- توصیه می شود تا برطرف شدن شیوع بیماری از دست دادن، روبوسی و در آغوش گرفتن خودداری نمایید!

۵- در زمان بروز علائمی مانند عطسه، سرفه و یا به طور کلی علائم شبیه سرماخوردگی بهتر است فرد بیمار از خانه خارج نشود!

۶- دستمال و یا ماسک استفاده شده را هرگز در محیط رها نکنید! دستمال و یا ماسک آلوده خود می تواند باعث انتشار ویروس شود.

۷- در هنگام عطسه و یا سرفه کردن حتما دهان خود را پوشانده و دستمال را در شرایط ایمن دور بیاندازید!

۸- توصیه می شود به طور مکرر سطوح و وسایل پرکاربرد و یا عمومی را با محلول های ضدعفونی تمیز نمایید!

۹- در صورت مشاهده علائمی شامل تب، سرفه و یا تنگی نفس حتما به اولین مرکز درمانی مراجعه نموده و از خوددرمانی در این شرایط خودداری نمایید!

۱۰- در مکان های پرجمع مانند وسایل نقلیه عمومی از ماسک های طبی استفاده نمایید!

۱۱- با توجه به اینکه برخی حیوانات میزبان این ویروس هستند گوشت و تخم مرغ حتما به صورت پخته شده (حرارت دیده شده) استفاده شود.

درمان بیماری

تاکنون درمان دارویی قطعی برای بیماری معرفی نشده است! درمان این بیماری بیشتر حمایتی و مراقبتی است تا علائم و عوارض بیماری در فرد فروکش نماید.