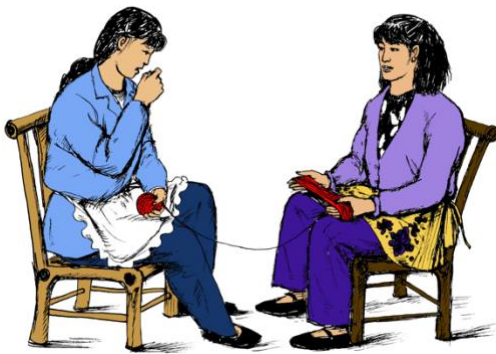


کووید-۱۹ یک بیماری ویروسی است که از ویروسی ناشی می‌شود به نام ویروس کرونا که می‌تواند در بین مردم پخش شود. شایع‌ترین علائم بیماری کووید-۱۹ عبارتند از سرفه خشک، تب و بدن درد. برخی از مردم به علاوه دچار تنگی تنفسی، از دست دادن قدرت تشخیص طعم مواد غذایی، از دست دادن تشخیص بو و گلو درد نیز می‌شوند. کووید-۱۹ در غالب موارد روی دستگاه تنفس (سیستم تنفسی) تاثیر می‌گذارد. بیشتر افرادی که به این ویروس آلوده می‌شوند، دوره بهبودی را بدون نیاز به درمان پزشکی سپری می‌کنند، در حالی که برخی از مبتلایان به طرز خطرناکی بیمار می‌شوند. کووید-۱۹ ممکن است موجب بروز سینه‌پهلو یا ذات‌الریه (عفونت شدید ریه) نیز شود که با بروز آن ممکن است ریه‌ها، قلب و کلیه‌ها آسیب ببینند و یا در موارد شدیدتر حتی منجر به مرگ شود. ویروس‌ها مدام در حال تغییر هستند و منجر به شکل‌های دیگری از همان ویروس می‌شوند که به هر یک از اشکال «سویه» می‌گویند. برخی از سویه‌های کووید-۱۹ سریع‌تر و آسان‌تر از سایرین پخش و منتشر می‌شوند. انجام واکسیناسیون بهترین راه محافظت از خود در برابر ابتلا و یا انتشار هر یک از سویه‌های کووید-۱۹ می‌باشد.

### کووید - ۱۹ چگونه در محیط انتشار می‌یابد؟

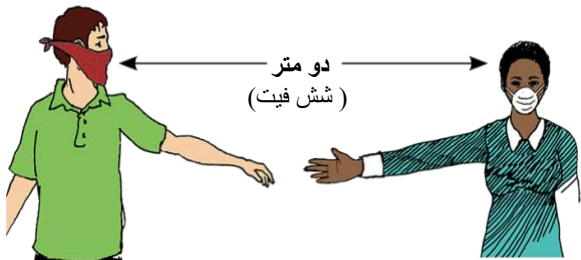
هنگامی که شخصی آلوده به کووید-۱۹ در مجاورت شما تنفس کند، حرف بزند، یا بر روی سطوحی که شما با آن تماس دارید، سرفه و یا عطسه کند و سپس شما چشم‌ها، بینی و یا دهانتان را لمس کنید، ویروس کووید-۱۹ از طریق بدن، دهان، بینی و چشم‌ها وارد بدن شما می‌شود. کووید-۱۹ در مکان‌هایی که از سیستم تهویه ضعیفی برخوردارند و یا در مکان‌هایی که فاصله افراد زیاد به هم نزدیک است، بسیار آسان‌تر پخش و منتشر می‌شود. بنابراین این حضور در مکان‌های سر بسته و داخل ساختمان و یا در بین جمع، شما را بیشتر در معرض خطر ابتلا قرار می‌دهد در قیاس با حضور در فضاهای آزاد و بیرون ساختمان و همچنین پرهیز از تماس یا ورود به گروه‌های بزرگ مردم.

اغلب مردم با گذشت تقریبی پنج روز پس از سرایت عفونی احساس بیماری می‌کنند، ولی کووید-۱۹ قادر است بین دو تا چهارده روز پیش از بروز نشانه‌های بیماری در بدن زنده بماند. برخی از مردم، به ویژه کودکان، می‌توانند بی آن که نشانه‌ای از بیماری داشته باشند، به این ویروس آلوده باشند. بنا بر این شخص می‌تواند بی آن که بداند، کووید - ۱۹ داشته باشد و آن را به دیگران هم منتقل کند.



### ویروس کرونا چه کسانی را مبتلا می‌کند؟

هر فردی ممکن است به کووید-۱۹ آلوده شود، گر چه افرادی که واکسینه هستند و نیز افرادی که قبلاً به این بیماری مبتلا شده‌اند، احتمال کمتری دارد که مبتلا شوند. بزرگسالان در سنین بالای شصت سال و همچنین افرادی که دچار بیماری‌های دستگاه تنفسی، دیابت، مشکلات قلبی و یا دچار ضعف و نقصان در سیستم ایمنی بدن هستند، در حد بالایی در معرض ابتلا به بیماری نوع حاد ناشی از کووید-۱۹ قرار دارند.



رعایت فاصله‌گذاری لازم و ایمن از دیگران و همچنین پوشیدن ماسک شما را در برابر ویروس محافظت می‌کند. چنانچه هر یک از افراد ماسک بپوشند، تعداد کمتری به بیماری کووید-۱۹ مبتلا می‌شوند.

### چگونه می‌توان از ابتلا به این جلوگیری کرد؟

انجام واکسیناسیون بهترین روش برای جلوگیری از سرایت ویروس کووید-۱۹ به بدن خود و دیگران است. هر چه تعداد بیشتری از افراد در برابر ویروس واکسینه شوند، ویروس از توانایی کمتری برای انتشار برخوردار خواهد بود. زمانی که واکسن در دسترس همگان قرار دارد، می‌توانید برای محافظت از خود و دیگران اقدام لازم را بفرمایید.

**★ ماسک بپوشید:** زیرا برخی افراد بی آن که متوجه شوند ممکن است به ویروس آلوده شوند؛ چنانچه هر فردی یک ماسک ساده پارچه‌ای یا مقوایی بپوشد، موجب جلوگیری از انتشار کووید - ۱۹ خواهد شد. از ماسک تمیز و خشک استفاده کنید تا دهان و بینی‌تان را به طور کامل بپوشاند. از ماسک‌هایی که درجه دارند، استفاده نکنید. از پوشیدن ماسک‌های با درجه خودداری بفرمایید. ماسک‌های پارچه‌ای را به طور منظم بشویید. اگر از فردی مراقبت می‌کنید که ممکن است کووید - ۱۹ داشته باشد، ماسک‌های تنفسی N95 بهترین محافظت را به عمل می‌آورد. اگر از ماسک پارچه‌ای استفاده می‌کنید، برای استفاده مناسب از دو یا سه لایه اضافه را داخل آن قرار دهید. شیوه پوشیدن صحیح ماسک:

\* دست‌های خود را با آب و صابون تمیز بشویید و یا با محلول الکلی مالش دهید، سپس دهان و بینی خود را با ماسک پوشانده و اطمینان حاصل کنید که هیچ فاصله و شکافی بین صورت و ماسک نباشد.

\* هنگامی که دارید ماسک می‌پوشید، از مالیدن دست به آن خودداری کنید و چنانچه ماسک قبلی بخار گرفته و یا نمناک است، ماسک جدیدی بپوشید.

**\* جهت درآوردن و برداشتن ماسک از روی صورت، از بندهای آن کمک بگیرید (و به خود ماسک دست نزنید!)، آن را داخل یک سطل در بسته انداخته و سپس دست‌های خود را تمیز کنید.**

**\* بهتر است که از استفاده مجدد ماسک‌های پزشکی خودداری کنید. چنانچه ناچار باشید که از یک ماسک تنفسی N95 استفاده نمایید، آن را به مدت سی دقیقه با حرارت ۷۵ درجه سانتی‌گراد (۱۶۷ درجه فارنهایت) ضد عفونی نمایید. اگر دستکم پنج ماسک تنفسی داشته باشید، هر یک از آن‌ها را در محفظه‌ای (مثل یک پاکت کاغذی) قرار داده تا خشک شود و بدین ترتیب استفاده از هر یک از ماسک‌ها به صورت ادواری و به عبارتی هر پنج روز یک بار صورت بگیرد.**

**★ از تماس نزدیک با دیگران خودداری نمایید: با افرادی که با هم زندگی نمی‌کنید، یک فاصله فیزیکی دو متری (معادل شش فوت) برقرار کنید.**

**★ از ورود به محل‌های تجمع و همچنین مکان‌هایی که از امکانات ضعیفی برای تهویه هوا برخوردارند، خودداری نمایید: تعامل و رفت و آمد با دیگران را در محیط‌های باز و خارج از ساختمان به عمل آورید تا میزان ویروس‌هایی که با آن مواجه می‌شوید را کاهش دهید. اگر ضرورت ایجاد کند که در محیط بسته و داخل ساختمان باشید، در و پنجره‌ها را باز نمایید تا هوای تازه وارد ساختمان شود و شمار افراد و زمانی را که با آن‌ها در تماس هستید، کاهش دهید. توجه داشته باشید که هم در فضاهای بسته و هم در فضاهای باز و آزاد ماسک بپوشید!**

### تماس فیزیکی با دیگران را محدود نمایید.



چنانچه در ناحیه شما دریافت واکسن هنوز مشکل بوده و ویروس کووید -۱۹ کماکان هست، در خانه بمانید.

از تماس با کسانی که با شما زندگی نمی‌کنند، خودداری کنید و در ضمن دیگر اعضای خانواده را هم تشویق نمایید همین رویه را در پیش بگیرند. سعی کنید از رفتن به مکان‌های شلوغ که احتمال دارد با دیگران در آنجا در تماس فیزیکی نزدیک قرار بگیرید، دوری کنید.

انجام این عمل می‌تواند از نظر احساسی مشکل باشد. محدودیت تماس با دیگران به معنای انزوای کامل نیست. به جای گفتگوی حضوری، تلفنی با دیگران صحبت کنید. می‌توانید دیگران را از پشت پنجره و یا به صورت

حضوری با رعایت دو متر (معادل شش فیت) فاصله در فضای باز و بیرون ساختمان ملاقات کنید.

چنانچه می‌توانید به دیگر افراد جامعه خود که بیمارند و یا با توجه به سن و سال و ناتوانی جسمانی‌شان بیشتر در معرض ویروس کرونا قرار دارند، یاری کنید، تمهیداتی را برایشان در نظر بگیرید تا بی آن که بخواهند از خانه خارج شوند، غذا، آب تمیز و لوازم مصرفی به

دستشان برسد. در صورتی که واکسن در ناحیه شما موجود باشد، به سایرین کمک کنید تا واکسینه شوند. چنانچه وسیله نقلیه در اختیار دارید، به دیگران کمک کنید تا به سایت‌های تزریق واکسن بروند. یا این که به آن‌ها پیشنهاد دهید که در طی زمان انجام واکسیناسیون از

فرزندانشان مراقبت و مواظبت به عمل می‌آورید. کمک به دیگران برای انجام واکسیناسیون بهترین راه برای محافظت از خود و جامعه خود در برابر کووید -۱۹ می‌باشد.

**★ دست‌هایتان را دستکم به مدت بیست ثانیه محکم با آب و صابون بشویید، اطمینان حاصل کنید که تمام سطح دست‌ها، همچنین مچ تا آرنج‌ها تمیز شده باشند.**

**\* همیشه هنگام مراجعت به منزل، پس از رفتن به دستشویی، پیش از صرف غذا و همچنین پس از سرفه، عطسه و فین کردن دست‌هایتان را بشویید. پیش از شستن دست‌ها، از تماس دست با صورت اکیدا خودداری شود.**

**\* چنانچه آب و صابون در دسترس نباشند، از یک دستمال بهداشتی الکلی استفاده نمایید که دستکم حاوی ۶۰ درصد الکل باشد. و دست‌های خود را با آن به مدت دستکم پست ثانیه به هم بمالید، یا تا هنگامی که دست‌هایتان کاملا خشک شوند.**

### چنانچه با افرادی زندگی می‌کنید که کووید -۱۹ دارند، به نکات زیر توجه کنید: فرد مبتلا به کووید -۱۹ باید در منزل بماند و از سایر ساکنین

منزل جدا باشد و حتی‌الامکان از فضاها و مکان‌های مشترک خودداری نماید. در صورتی که بیمار در ارتباط نزدیک با دیگر اعضای خانواده باشد، هر یک از افراد ساکن بایستی ماسک بزنند. سطوحی را که تماس زیادی با آن‌ها گرفته می‌شود (مانند سطح کابینت آشپزخانه و

دستگیره‌های در و پنجره) ابتدا با آب و صابون بشویید و سپس با الکل و یا محلول وایتکس (بلیچ) تمیز و ضد عفونی نمایید. هر روز محلول تمیز کننده جدیدی درست کنید تا تاثیر آن همچنان پا برجا باشد. محصولات تمیزکننده را با هم مخلوط نکنید، چرا که اختلاط آن‌ها ممکن است

منجر به تولید گازها و یا بخارهایی شود که برای تنفس خطرناک باشد.

**\* بهترین محلول برای کشتن سریع ویروس کرونا -۱۹ محلول‌های الکلی با غلظت بین هفتاد تا نود درصد (۷۰-۹۰٪) اتاول و یا ایزوپروپیل است. اگر الکل موجود صد در صد (۱۰۰٪) باشد، به نسبت دو فنجان الکل، یک فنجان آب اضافه کنید.**

**\* وایتکس (بلیچ): مایع وایتکس غالباً با غلظت پنج درصد (۵٪) عرضه می‌شود. برای راهرو و دیگر سطوح بزرگ، از مخلوط دو فنجان وایتکس (بلیچ) را با یک سطل پنج گالنی آب خنک (۵۰۰ میلی لیتر بلیچ با بیست لیتر آب) استفاده نمایید و اجازه دهید در هوای آزاد خشک شود.**

**بر وضعیت سلامتی خودتان نظارت کنید: اگر سرفه می‌کنید، تب، مشکل تنفسی، بدن درد و یا گلو درد دارید، موضوع را نخست با کلینیک درمانی و یا مسیول محلی درمانی خود به صورت آنلاین و یا تلفنی در میان گذاشته و با ایشان دستورالعمل‌های در خصوص نحوه معالجه و محل دریافت خدمات درمانی مشاوره بگیرید. از آنجا که جدی‌ترین خطر ناشی از کووید -۱۹ ناتوانی در انجام تنفس توسط بیمار است، درمان بیماری در موارد بسیار حاداً همچنین مشتمل بر استفاده از اکسیژن و دستگاه تنفس مصنوعی هم می‌شود که استفاده از آن‌ها تنها در حیطه امکانات امکان درمانی میسر و قابل دسترس است.**