

ویروس کورونا – کووید ۱۹

کووید-۱۹ چیست؟

کووید-۱۹ یک بیماری ویروسی از سبب (کورونا ویروس) با قابلیت انتشار و سرایت در بین افراد است. علائم بسیار معمول کووید-۱۹ عبارتند از سرفه خشک، تب و درد اعضای بدن. همچنان برخی افراد نفس کوتاهی و گلودردی دارند. کووید-۱۹ اغلب سیستم تنفسی را متأثر می‌سازد. بیشتر افراد بدون نیاز به تداوی طبی از بیماری کووید-۱۹ بهبود می‌یابند، مگر برخی افراد بخصوص افراد مسن و افراد مصاب به حالات خاص صحتی (در زیر دیده شود) به طرز خطرناکی بیمار می‌شوند. کووید-۱۹ می‌تواند باعث سینه بغل (بیماری وخیم ریه‌ها)، تخریب ریه‌ها، قلب و کلیه‌ها شده و در حالات شدید می‌تواند سبب مرگ افراد گردد. افرادی که از کووید-۱۹ بهبود می‌یابند ممکن است برای ماه‌ها و یا سال‌ها مشکلات صحتی داشته باشند (کووید طولانی).

ویروس دائماً در حال تغییر بوده و اشکال متفاوت عین ویروس (وریانت‌ها) را می‌سازد. وریانت‌های جدید ویروس کووید-۱۹ نیز در حال توسعه یا انکشاف دوامدار بوده و تعدادی از این وریانت‌ها سریعتر و بسیار آسانتر از سایر انواع آن انتشار می‌یابند. واکسیناسیون می‌تواند شما را از مصاب شدن و یا انتشار همه وریانت‌های ویروس کووید-۱۹ محافظت کند. همچنان راه‌های دیگری نیز برای محافظت از خود و از جامعه تان وجود دارد.

ویروس کووید-۱۹ چگونه انتشار می‌یابد؟

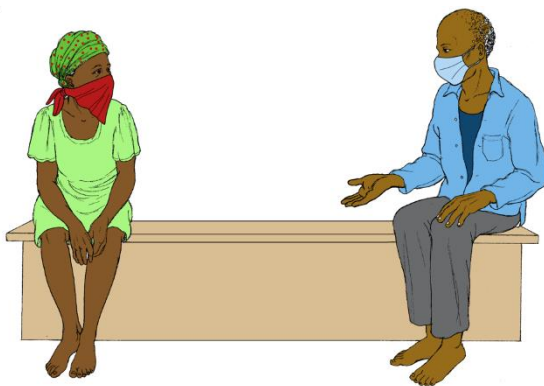
ویروس کووید-۱۹ زمانی که فرد مصاب به ویروس در فاصله نزدیک به شما تنفس نموده، صحبت کند، سرفه نماید و یا عطسه بزند از طریق دهن، بینی و چشمان شما داخل بدن شما می‌گردد. ویروس در جاهایی که تهویه خوب نداشته باشد و نیز در محلاتی که افراد باهم نزدیک بوده و ماسک نپوشیده باشند بسیار به آسانی انتشار می‌یابد. بناءً در محیط‌های بسته و محلات مزدحم و یا هرگاه دهن و بینی خود را با ماسک نپوشانیده باشید، بسیار بیشتر امکان دارد که شما مصاب ویروس کووید-۱۹ شوید نسبت به محیط‌های باز، اجتناب از محلات مزدحم و پوشیدن ماسک.



احساس بیماری در اغلب افراد در جریان ۵ روز بعد از منتن شدن به ویروس آغاز می‌شود اما ویروس کووید-۱۹ می‌تواند ۲ تا ۱۴ روز قبل از ظاهر شدن علائم بیماری در بدن موجود باشد. برخی افراد، بخصوص اطفال، ممکن است بدون داشتن علائم بیماری منتن به ویروس باشند. بناءً اغلب افراد می‌توانند بدون آن که آگاه باشند، ویروس کووید-۱۹ را در بدن خود داشته باشند و ویروس را به دیگران انتقال دهند.

ویروس کووید-۱۹ چه کسانی را منتن می‌سازد؟


برای همه افراد این امکان وجود دارد که به ویروس کووید-۱۹ منتن شوند. افرادی که واکسین شده اند و یا آنهایی که قبلاً ویروس کووید-۱۹ را داشته اند احتمال کمتری دارد که دوباره بیمار شوند و اگر باز هم مبتلا به بیماری شوند، اکثراً وخامت آن کمتر است. بزرگسالانی که سن آنها بیشتر از ۶۰ سال باشد و افرادی که مصاب امراض تنفسی، دیابت یا مرض شکر و مشکلات قلبی بوده یا سیستم معافیتی آنها ضعیف شده باشد بیشتر احتمال دارد که شکل وخیم بیماری کووید-۱۹ را داشته باشند.



CG6_social distance_color.psd

چگونه می‌توانید از انتان جلوگیری نمایید؟

- بهترین روش وقایه از انتان کووید-۱۹ و جلوگیری از شدت بیماری برای شما و دیگران، دریافت آخرین نوع آیدیت شده واکسین کووید-۱۹ می‌باشد. از آنجایی که این واکسین‌ها در بسیاری نقاط جهان به دسترس نمی‌باشد، برداشتن قدم‌های دیگری برای وقایه خودتان و جامعه‌تان حایز اهمیت است.
- **پوشیدن ماسک:** هرگاه شما ویروس کووید-۱۹ را داشته باشید، پوشیدن ماسک احتمال سرایت آن را به دیگران کمتر می‌سازد و همچنان با پوشیدن ماسک احتمال دریافت ویروس از اطرافیان بسیار کمتر می‌گردد. زمانی که در جامعه شما افراد زیادی کووید-۱۹ داشته باشند، هنگامی که مجبور هستید با افراد زیادی یکجا باشید و یا وقتی مجبور هستید در مکان‌های بسته باشید، پوشیدن ماسک می‌تواند شما را از مصاب شدن به کووید-۱۹ محافظت نماید.
 - **شستن دست‌ها به صورت منظم** با آب و صابون و یا در عدم موجودیت آب و صابون با مواد ضدعفونی کننده که اساس آن الکل است. این کار بخصوص در زمان برگشت به خانه، بعد از رفتن به بیت الخلاء، قبل از خوردن غذا و بعد از سرفه کردن، عطسه نمودن و یا افشاندن بینی با اهمیت است. قبل از پاک نمودن دست‌ها، از تماس با صورت خود اجتناب کنید.
 - **بلند بردن تهویه:** برای کاهش دادن مقدار ویروس‌هایی که با آن به تماس می‌شوید، با دیگران در محیط باز و خارج از خانه ملاقات کنید. هرگاه در محیط بسته یا در خانه هستید، کلکین‌ها و دروازه‌ها را باز بگذارید تا هوای تازه وارد گردد.
 - **هرگاه در خانواده شما کسی مبتلا به کووید-۱۹ شود:** شخص بیمار باید در منزل و تا حد امکان جدا از سایر افراد خانواده بماند. هرگاه در عین اتاق باشید با همه افراد خانواده ماسک بپوشند.
 - **بر سلامت خود نظارت داشته باشید:** اگر شما در تماس نزدیک با فردی بوده باشید که مبتلا به کووید-۱۹ است، مراقب علائم بیماری در خودتان باشید. اگر علائم بیماری کووید-۱۹ را دارید، در خانه و دور از دیگران بمانید و اگر می‌توانید آزمایش یا تست کورونا را دریافت کنید. اگر داشته باشید تست سریع را انجام دهید و یا از کارکن صحتی محل خود پرسید که در کجا می‌توانید تست کورونا نمایید. هر وقت افراد دیگری در اطراف شما موجود باشند، ماسک بپوشید.



حمایت جامعه برای افرادی که بیشتر آسیب‌پذیر هستند

در برخی افراد احتمال دارد که بیماری کووید-۱۹ سیر وخیم داشته و یا حتی سبب فوت آنها گردد. این افراد شامل افراد مسن، افرادی که نظر به معاذیر صحتی نمی‌توانند واکسین کووید-۱۹ را بگیرند، افرادی که سیستم ایمنی ضعیف دارند و نیز شامل افرادی می‌شود که مشکلات صحتی مانند امراض تنفسی، مشکلات قلبی و دیابت یا بیماری شکر دارند. این افراد برای اجتناب از کووید-۱۹ به حمایت بیشتری نیاز دارند.

هرگاه می‌توانید، به این افراد کمک نمایید تا غذا، آب پاک و سایر تدارکات مورد نیاز را به دست آورند تا مجبور نباشند که از منزل خود خارج شوند. هرگاه واکسین در محل شما موجود باشد با فراهم نمودن وسیله ترانسپورتی و یا مواظبت از اطفال شان به آنها کمک کنید تا بتوانند به مرکز واکسیناسیون رفته و خود را واکسین نمایند. راه‌های ایمن را برای ملاقات با آنها پیدا کنید تا در عین حالی که از کووید-۱۹ محافظت می‌شوند، منزوی نگردند.

Wk-Erg57Bfinal_mask.tif

کووید-۱۹ چگونه تداوی می‌شود؟

اغلب افرادی که مبتلا به کووید-۱۹ می‌شوند قادرند تا بدون مواظبت طبی در خانه خود بهبود یابند. در این واقعات کووید-۱۹ مانند سایر بیماری‌های ویروسی تداوی می‌گردد – با استراحت و نوشیدن مقدار کافی آب و سایر مایعات و با تداوی درد و تب با پاراستامول (استامینوفن) و یا ایبوپروفن. چون کووید-۱۹ یک بیماری ویروسی است، آنتی‌بیوتیک‌ها نمی‌توانند آن را شفا داده و یا به بهبود افراد کمک نمایند.

در بسیاری جای‌ها، افرادی که مبتلا به کووید-۱۹ بوده و این احتمال را دارند که بیماری در آنها سیر وخیم داشته باشد (از سبب مسن بودن و یا سایر مشکلات صحی) می‌توانند دواهای ضدویروسی را بگیرند تا حالت آنها را بهبود بخشد. استفاده از این دواها باید در چند روز اول بعد از بروز علائم بیماری کووید-۱۹ شروع شود. اگر مبتلا به کووید-۱۹ هستید، به زودی ممکن با کارکن صحی محل خود صحبت کنید تا دریابید که چه امکاناتی برای تداوی آن وجود دارد.

جدی‌ترین خطر در حالات وخیم بیماری کووید-۱۹ ناتوانی در نفس کشیدن است. تداوی برای حالات وخیم بیماری کووید-۱۹ شامل دادن اکسیژن و تهویه میکانیکی است که صرفاً در مراکز صحی مجهز موجود می‌باشد.