

## کرونا ویروس چیست؟

کرونا ویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که هم در حیوانات و هم در انسان یافت می شوند. برخی از افراد آلوده به این بیماری علائم بسیار متفاوتی از یک سرماخوردگی معمولی گرفته تا بیماری های شدیدتری را دارا هستند.



### علائم ابتلا به کرونا ویروس چیست؟

#### علائم اصلی:

#### سایر علائم:

- ❖ گلودرد
  - ❖ تب
  - ❖ سرفه
  - ❖ تنگی نفس
  - ❖ آبریزش بینی
  - ❖ سردرد
  - ❖ بدن درد
  - ❖ لرز
  - ❖ تهوع
  - ❖ اسهال
- عفونت با کرونا ویروس مانند سایر بیماری های تنفسی، می تواند علائمی از جمله موارد بالا ایجاد کند.
- البته علائم در برخی از افراد شدیدتر است و می تواند منجر به ذات الریه (پنومونی) یا مشکلات تنفسی شود. به ندرت، این بیماری می تواند کشنده باشد.

افراد مسن و افراد دارای شرایط پزشکی خاص قبلی (مانند دیابت و بیماری های قلبی) به نظر می رسد در معرض ابتلا به بیماری شدید با ویروس بوده و آسیب پذیرتر باشند.

### در صورت تماس نزدیک با فرد بیمار به مدت 14 روز مراقب علائم بیماری باشید.

#### برای محافظت از خود چه کاری می توانم انجام دهم؟

1- دست هایتان را به ویژه قبل از خوردن هر نوع ماده غذایی با آب و صابون به مدت 30 ثانیه بشویید ( اگر آب و صابون ندارید از ضدعفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید)



2- هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را با دستمال یا قسمت داخلی آستین لباس خود بپوشانید تا ترشحات ناشی از سرفه و عطسه در فضا پخش نشود.

3- دستمال استفاده شده را بلافاصله در سطل زباله بیندازید.

4- دهان و بینی تان را هنگام عطسه و سرفه دیگران نیز بپوشانید.

5- در تجمعات انبوه حتما از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با افرادی که دچار علائمی شبیه

سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستند (تب، سرفه، گلودرد و ...). خودداری کنید.



6- در صورتی که خواستید از ماسک استفاده کنید مطمئن شوید که دهان و بینی را کاملا بپوشاند. تا زمانی که از ماسک استفاده می کنید به آن دست نزنید و بعد از هر بار استفاده فوراً آن را دور بیندازید. دست هایتان را بعد از برداشتن ماسک بشویید.

7- حفظ فاصله حداقل یک متری با کسانی که علائم بیماری دارند، ضروری است.

8- از لمس چشم و صورت خود به ویژه با دست های آلوده بپرهیزید.

9- در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید.

10- اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می کنید را ضدعفونی کنید.



اگر تب، سرفه، گلودرد و مشکل تنفسی دارید، سریعاً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید. اگر به منطقه ای در چین سفر کرده در تماس نزدیک بوده اید،



مرکز ملی بیماری‌های  
مسری و عفونی

کد: KH-NC-HE79  
تاریخ تدوین: 98/12  
تاریخ ابلاغ: 98/12

بیمارستان خاتم  
الانبیا میانه

## راهنمای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا



تهیه و تنظیم: پریسا مختاری

(سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت)

تحصیلات: ارشد پرستاری

تاریخ آخرین بازنگری: 1399

5- ویروس ها چه مدت روی سطوح زنده می مانند؟ ویروس ممکن است حداکثر تا 9 ساعت روی سطوح زنده بماند.

6- آیا داروهای خاصی برای جلوگیری یا درمان "کرونا ویروس جدید" وجود دارد؟ تا به این زمان، هیچ داروی خاصی برای پیشگیری یا معالجه کرونا ویروس جدید تولید نشده است. با این حال، باید برای مبتلایان این بیماری به منظور پیشگیری و درمان علائم شان مراقبت های لازم انجام شود و افراد مبتلا به بیماری شدید باید مراقبت های حمایتی ویژه ای را دریافت کنند.

اقدامات زیر به طور خاص به عنوان راهکار درمانی توصیه نمی شوند، زیرا آنها برای محافظت از شما موثر نیستند و حتی می توانند مضر باشند:

- سیگار کشیدن

- مصرف خودسرانه داروها مانند آنتی بیوتیک

اگر شما می خواهید از خودتان در مقابل آلوده شدن با کروناویروس جدید محافظت کنید، باید بهداشت عمومی دست ها و بهداشت تنفسی و شیوه های حفظ ایمنی مواد غذایی را رعایت کرده و تا حد ممکن از تماس نزدیک با هر کسی که علائم بیماری تنفسی مانند سرفه و عطسه را نشان می دهد، خودداری کنید.

منبع: دستورالعمل وزارت بهداشت و استفاده از سایت WHO

آدرس: میانه\_ بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 52220901-5

این موضوع را به پزشک یا مراقب سلامت خود اطلاع دهید.

پاسخ به چند سوال درباره کرونا "ویروس جدید"

2019

1- این ویروس چگونه گسترش می یابد؟

از طریق تماس با قطرات تنفسی فرد آلوده (مثلا زمانی که سرفه و عطسه می کند) منتقل می شود، یا از طریق تماس با سطوحی که با قطرات بزاق یا ترشحات بینی آلوده شده است.

2- دوره کمون بیماری چه مدت است؟

دوره کمون فاصله زمانی بین ورود ویروس به بدن تا شروع اولین علائم بیماری است، برآوردهای فعلی نشان می دهد که دوره کمون از 2 تا 11 روز متغیر است. البته می تواند تا 14 روز هم باشد.

3- آیا آنتی بیوتیک ها در پیشگیری و درمان "کرونا ویروس جدید" موثر هستند؟

**خیر**، آنتی بیوتیک ها بر علیه ویروس ها موثر نیستند، آنها فقط بر روی عفونت های باکتریایی موثرند.



4- تفاوت بین بیماری ناشی از عفونت کرونا ویروس جدید، آنفلوآنزا یا سرماخوردگی چیست؟

تشخیص بیماری تنها بر اساس علائم بیماری دشوار است چون بسیاری از علائم در هر سه بیماری یکسان می باشد. به همین دلیل لازم است آزمایشات تشخیصی برای تایید ابتلای شخص به ویروس کرونای جدید انجام شوند.

