



بسمه تعالی



راه های انتقال و پیشگیری از

کرونا ویروس

تهیه و تنظیم:

زهره سادات نوابی

کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

با نظارت:

دکتر علیرضا احمدی

دکتر محمد رضا صبری

آدرس: اصفهان - خیابان مشتاق سوم - پژوهشکده قلب و

عروق - طبقه دوم - مرکز تحقیقات قلب کودکان

تلفن تماس: ۰۳۱ ۳۶۱۱۵۲۱۲

روش صحیح پوشیدن و دور انداختن ماسک چگونه است؟

❖ قبل از دست زدن به ماسک، دست های خود را با آب و

صابون بشویید و یا با محلول الکل ضد عفونی کنید.

❖ ماسک را روی صورت قرار دهید و با فشردن نوار نازک

فلزی بر روی بینی آن را ثابت کنید.

❖ پایین ماسک را به سمت چانه بکشید و کش های آن را

پشت گوش ها قرار دهید.

❖ از تماس مکرر دست های آلوده با ماسک خودداری کنید.

❖ از قرار دادن ماسک زیر بینی و یا چانه جداً پرهیز کنید.

❖ بلافاصله بعد از در آوردن ماسک های پارچه ای آن را با

آب و صابون بشویید و خشک کنید و ماسک های سه

لایه جراحی را در سطل زباله درب دار بیندازید، سپس

دست های خود را کامل با آب و صابون و یا محلول ضد

عفونی کننده حاوی الکل تمیز کنید.



🔔 "کودکان کرونا نمی گیرند" 🔔

این باور غلط، آن ها را به خطر می اندازد

توجه کنید کودکان در هر سنی می توانند

مبتلا به ویروس کرونا شوند.

منبع: وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>



روش صحیح ضد عفونی کردن و شستن دست ها

چگونه است؟



دست ها را خیس کرده و بعد
آن ها را صابونی کنید.

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت
پشت بشویید.



بین انگشتان را از رویرو
بشویید.



توک انگشتان را در هم گره
کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق
بشویید.



خطوط کف دست را با توک
انگشتان بشویید.



دور جغ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال
خشک کنید.



با همان دستمال شهر آب را بپاشید و
دستمال را در سطل زباله بیندازید.

کرونا ویروس خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که هم در انسان ها و هم در حیوانات یافت می شوند. تعداد زیادی از ویروس های این خانواده شناخته شده اند که موجب طیفی از عفونت های دستگاه تنفسی در انسان می شوند که از سرماخوردگی تا ابتلا به بیماری های شدید تر تنفسی مثل سندرم تنفسی خاورمیانه (مرس MERS) و سندرم تنفسی حاد (سارس SARS) متغیر است. ویروس نو ظهور کرونایی که در دسامبر سال ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین شناخته شد عامل ابتلا به بیماری کووید ۱۹ (Coronavirus) می باشد.

علائم ابتلا به کووید ۱۹ چیست؟

تب، خستگی و سرفه های خشک از رایج ترین علائم ابتلا به بیماری کووید ۱۹ می باشد. این علائم معمولاً خفیف هستند و شروع آن ها تدریجی است. برخی از بیماران ممکن است علائم دیگری مانند گلو درد، سردرد، گرفتگی بینی، آبریزش بینی، اسهال و استفراغ، کوفتگی بدن، تنگی نفس و از دست دادن حس بویایی و چشایی را تجربه کنند. برخی از افراد نیز مبتلا ممکن است هیچ یک از علائم بیماری را نداشته باشند.



روش های انتقال کووید ۱۹ چیست؟

کووید ۱۹ بیشتر از افراد بیمار (حامل ویروس) و یا ناقل (بدون علائم) به افراد سالم انتقال می یابد، این بیماری از طریق قطره های ریز تنفسی که همراه با سرفه، آبریزش بینی و یا عطسه از دهان و بینی فرد ناقل و یا مبتلا به کووید ۱۹ به اطراف پخش می شود به دیگران منتقل می شود. علاوه بر تنفس قطرات آلوده در تماس با فرد بیمار، این قطرات می توانند بر روی وسایل و سطوح اطراف بیمار پخش شوند و سایر افراد با لمس این وسایل و تماس دست آلوده با دهان، چشم ها و یا بینی خود به بیماری مبتلا شوند. قابل ذکر است سازمان بهداشت جهانی پیوسته در حال ارزیابی تحقیقات، در رابطه با سایر راه های قطعی انتقال بیماری می باشد.

چه کسانی احتمال دارد به نوع شدید بیماری کووید ۱۹ مبتلا شوند؟

اگر چه بررسی های جدید رفتار ویروس نشان می دهد بسیاری از افراد بدون داشتن هیچ گونه بیماری زمینه ای به ویروس کرونا مبتلا شده اند، اما نتایج مطالعات انجام گرفته نشان می دهد این بیماری در سالمندان، زنان باردار و افراد با بیماری های زمینه ای (مثل فشار خون بالا، دیابت، سرطان و بیماری های قلبی و عروقی و...) بیشتر از سایر افراد به شکل شدید تظاهر پیدا می کند.

دوره کمون (نهفتگی) بیماری کووید ۱۹ چند روز است؟

دوره کمون بیماری یعنی از زمان ورود ویروس کرونا به بدن تا بروز علائم بیماری، بین ۱ تا ۱۴ روز و رایج ترین دوره کمون بیماری ۵ روز می باشد.

آیا برای درمان بیماری واکسن و یا درمان قطعی وجود دارد؟

تا به امروز هیچ گونه واکسن مورد تأیید و یا داروی اختصاصی برای درمان کرونا ویروس ساخته نشده است.

راه های پیشگیری از ابتلا به ویروس کووید ۱۹ چیست؟

- ❖ از مسافرت های غیر ضروری و حضور در مهمانی ها و دورهمی ها اجتناب کنید.
- ❖ در اماکن عمومی و پر ازدحام و در تماس با افراد مشکوک و بیمار حتماً از ماسک استفاده کنید.
- ❖ دست های خود را به طور مرتب و کامل با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید و یا با محلول ضد عفونی کننده حاوی الکل تمیز کنید.
- ❖ در اماکن عمومی و پر ازدحام (فروشگاه ها، درمانگاه ها، مترو، اتوبوس، تاکسی و...) فاصله فیزیکی (حداقل ۱/۸ متر) را با سایرین رعایت کنید.
- ❖ از تماس دست آلوده با چشم، دهان و بینی اکیداً خودداری کنید و در هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با آرنج خم شده و یا دستمال کاغذی بپوشانید.
- ❖ اگر حس می کنید بیمار هستید حتی با داشتن علائم خفیف مثل سر درد و یا آبریزش بینی، تا زمان بهبودی در خانه بمانید.
- ❖ در صورت ابتلا یکی از اعضای خانواده به کرونا، ۱۴ روز خود را قرنطینه کنید و از حضور در اجتماع دوری کنید.
- ❖ اسباب بازی های کودکان و سطوح آلوده (شامل دستگیره درب ها، نرده های راه پله، کلید های روشن و خاموش کردن برق، موبایل، دسته کلید، کارت های بانکی و سوخت و ...) را به طور مرتب ضد عفونی کنید.
- ❖ اگر تب، سرفه و مشکل تنفسی داشتید سریعاً برای دریافت توصیه های پزشکی و معرفی مراکز ارائه دهنده خدمات پزشکی با مراکز بهداشتی درمانی و یا اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید.
- ❖ از مصرف خود سرانه دارو و آنتی بیوتیک خودداری کنید.