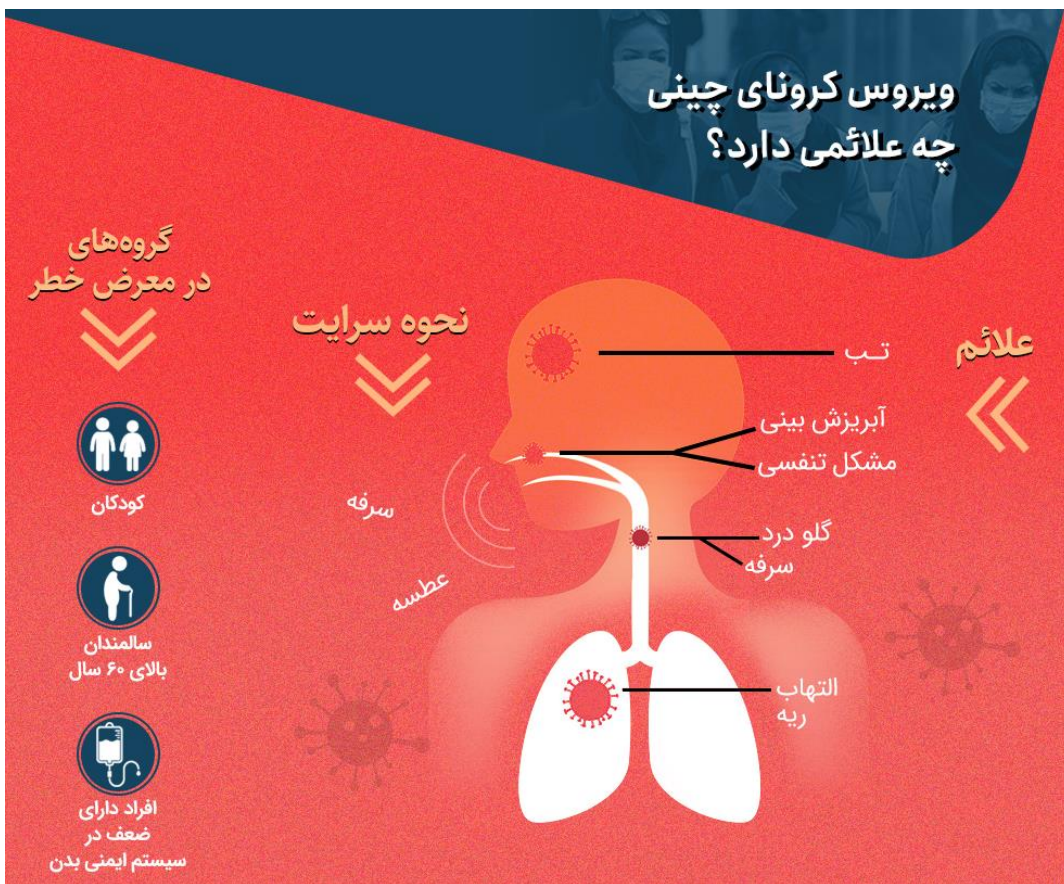


ویروس کرونا چیست؟

کروناویروس‌ها (Coronaviruses)، خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری سارس را شامل می‌شود. کرونا ویروس‌ها در سال ۱۹۶۵ کشف شدند. تعدادی از بیماران اخیر مبتلا به این ویروس در آزمایشگاه‌های چین و سازمان جهانی بهداشت بررسی شده و متخصصان این ویروس را از خانواده "ویروس کرونا" شناخته‌اند. تاکنون ۶ نمونه از ویروس کرونا کشف شده بود و با نمونه اخیر تعداد آن به هفت مورد می‌رسد.

علائم بیماری:

تب بالا تکرار شونده | سرفه طولانی پس از تب | معمولاً احساس ناراحتی، سردرد و عمدتاً تنگی نفس



علائم این ویروس ۸۰ درصد شبیه به سندرم حاد تنفسی «سارس» بوده و از طریق سرفه و عطسه به دیگران سرایت می‌کند. اولین علائم ویروس کرونا با تب بالا، گلودرد، سرفه، تنگی نفس و اسهال ظاهر می‌شود. در مراحل بعدی باعث ذات‌الریه و نارسایی کلیه شده و در نهایت ممکن است منجر به مرگ فرد شود.

راه انتقال:

اولین راه ابتلا، تماس با بیمار و استنشاق قطرات تنفسی از شخص بیمار است. دومین راه از طریق انتقال قطرات تنفسی آلوده‌ای است که از شخص بیمار در محیط پخش شده و ما به آن‌ها دست می‌زنیم و بدون اینکه دست خود را بشوییم آن را وارد مخاط بینی، دهان یا چشم خود می‌کنیم.



- ✓ ویروس کرونا، عمدتاً از راه دهان، بینی، چشم و گوش وارد بدن می شود. بنابراین دست هایتان را قبل از شست و شوی کامل با آب و مایع دستشویی، به این ۴ قسمت بدن نزنید.
- ✓ هر روز چندین بار، دست هایتان را با آب و مایع دستشویی و هر بار به مدت نیم دقیقه - **مطابق دستورالعمل نحوه شستن دست ها، نصب شده در سرویس های بهداشتی** - با دقت بشوید.
- ✓ همراه تان یک مایع ضدعفونی کننده کوچک (قابل تهیه از داروخانه ها) داشته باشید تا در محیط های عمومی مانند مترو و خیابان و ... که دسترسی سریع به آب و مایع دستشویی ندارید، بعد از تماس با افراد و اشیاء، مدام دست هایتان را ضدعفونی کنید.
- ✓ اگر نزدیک شما، کسی سرفه یا عطسه کرد، فوری دهان و بینی تان را ببندید و حتی المقدور چند متری از او دور شوید، چون یکی از راه های انتقال کرونا، تنفس است.
- ✓ در موقع سرفه نمودن از آستین لباس در ناحیه آرنج می توان استفاده نمود. (در صورت همراه نداشتن دستمال)
- ✓ سعی کنید تا حد امکان به اشیائی که دست های افراد مدام با آنها در تماس است (مانند دستگیره های در، ستون های فلزی اتوبوس و مترو و ...)، دست نزنید و اگر هم زدید - که اکثراً ناگزیر هستید - دست های خود را بشوید یا ضدعفونی کنید و قبل از شست و شو، به آن ۴ قسمت بدن که در ابتدا گفتیم، دست نزنید.
- ✓ دست دادن و روبوسی را به حداقل ممکن برسانید.

توصیه های بهداشتی برای حضور در مکان های عمومی



از مصرف غذاهای خیابانی و روباز خودداری کنید



دستان خود را با صابون یا مواد بهداشتی شست و شو دهید



از دست دادن و بغل کردن دیگران خودداری کنید



با دستان آلوده چشم های خود را نمالید



هنگام حضور در مکان های عمومی حتماً از ماسک صورت استفاده کنید

- ✓ بلافاصله بعد از ورود به خانه و یا خوابگاه، دست های خود را بشوید و ضدعفونی کنید. این را از همه اعضای خانه/اتاق بخواهید.
- ✓ سیستم ایمنی بدن تان را با خوردن ویتامین C، میوه ها، سبزیجات و داروهای تقویتی، ارتقا دهید. خوردن روزانه یک لیوان "آب ولرم + آب لیموی تازه + یک قاشق عسل طبیعی" توصیه می شود.
- ✓ میوه ها و سبزیجات را با آب و چند قطره مایع ظرفشویی بشوید.
- ✓ غذای آلوده از راه های انتقال کروناست. از خوردن غذا و مایعات در جاهای غیر مطمئن جداً خودداری کنید.
- ✓ غذاهایتان کاملاً پخته شود و از خوردن غذاهای نیم پز مانند تخم مرغ عسلی، استیک نیم پز یا آبدار خودداری کنید.
- ✓ تأکید می شود مرغ و گوشت قرمز و شیر را خوب بجوشانید و کامل بپزید.
- ✓ مسواک تان را مدام با مایع دستشویی بشوید و ضدعفونی کنید. **مطالب بیشتر در med.sharif.ir**

