



به نام خدا

## کرونا ویروس

آموزش به بیمار بیمارستان لقمان حکیم

ویرایش: اسفند ۹۸

### بهترین راه شستن کامل دست‌ها چگونه است؟

۱. شیر آب را باز کنید و دست‌ها را زیر آن بگیرید
۲. تمام دست‌تان را به صابون آغشته کنید
۳. تمام سطوح دست‌ها را به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با صابون بمالید، از جمله پشت دستها، میان انگشتان و زیر ناخن‌ها
۴. دست‌ها را کاملاً با آب بشویید
۵. دست‌ها را با دستمال تمیز یا حوله یک‌بار مصرف خشک کنید.

### روی کودکان تأثیر می‌گذارد؟

این ویروس جدید است و ما هنوز نمی‌دانیم که چه تأثیری بر کودکان یا زنان باردار خواهد گذاشت. می‌دانیم که امکان دارد افراد در هر سنی به این ویروس آلوده شوند، اما تاکنون موارد نسبتاً کمی از ابتلا به ویروس کرونا در بین کودکان گزارش شده است و تاکنون بیشتر موارد منجر به مرگ در میان افراد پیرتر با بیماری‌های زمینه‌ای دیده شده است. این بدان معنی نیست

که کودکان از این بیماری مصون هستند ظهور علائم در کودکان و نوجوانان نیز باید توسط والدین جدی گرفته شود. زنان باردار بایستی موارد احتیاطی مقتضی- برای محافظت از خود در برابر این ویروس را به عمل بیاورند و چنانچه علائمی مانند تب، سرفه یا تنگی نفس در خود مشاهده کردند، سریعاً به پزشک مراجعه کنند

افراد در معرض خطر کرونا:

در افرادی که نقص سیستم ایمنی دارند، افراد باردار، افراد مبتلا به سرطان و داروهای شیمی‌درمانی افراد دارای مشکلات زمینه‌ای مانند مشکلات تنفسی، دیابت و مشکلات کلیوی و کبدی در معرض خطر بالای این بیماری قرار دارند

### کاهش ارتباط با حیوانات

از لمس و نوازش حیوانات اهلی و غیراهلی خودداری کنید و اگر ناخودآگاه حیوانی را لمس کردید، بلافاصله دست خود را با آب و صابون بشویید.

هر چند این روزها بحث بیماری کرونا به یک خبر مهم در جهان تبدیل شده ولی بهتر است بدانید، خطر این بیماری آنقدرها هم که در جامعه نگرانی ایجاد کرده، زیاد نیست. این نوع از کرونا، نسبت به نسل‌های قبلی خود مانند سارس، مرس حتی آنفلوآنزا کشندگی کمتری دارد، اما آنچه که باعث شده است نگرانی از بابت این ویروس زیاد باشد شیوع راحت و سریع این ویروس می‌باشد به گونه‌ای که هر یک نفر می‌تواند هزاران نفر را آلوده کند

## کرونا ویروس «جدید» چیست؟

به معنای تاج یا هاله است و شکل ظاهری ویروس کرونا CORONA در زیر میکروسکوپ شبیه به تاج سلطنتی است .

## ویروس COVID-19 چگونه منتشر می شود؟ ویروس از

طریق تماس با قطره های تنفسی فرد آلوده از طریق سرفه و عطسه و تماس با سطوح آلوده به ویروس منتقل می شود ، ویروس کرونا می تواند ساعت ها روی سطوح زنده بماند ولی یک ضد عفونی ساده و شستشو با آب و صابون آن را از بین می برد .

## علائم کرونا ویروس چیست؟ علائم شامل تب، سرفه و

تنگی نفس است، در مواد حادث تر عفونت می تواند منجر به سینه پهلو (پنومونی یا همان عفونت ریه) یا مشکلات تنفسی گردد، ویروس کرونا در ابتدا با تب خفیف، حضور خود را در بدن میزبان اعلام می کند گاهی اوقات تب به حدی خفیف است که تشخیص داده نمی شود . که پس از تب بیمار دچار سرفه خشک می شود گاهی تنگی

نفس نیز به دنبال آن بروز می کند

## چگونه می توان خطر عفونت را کاهش داد؟

۱. دستهای تان را مرتب با آب و صابون یا ژل ضد عفونی الکل دار حداقل ۶۰٪ بشوید، به خصوص قبل از غذا خوردن و دست زدن به صورت و بینی و چشم ها.

۲. در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی ، از دست زدن به چشم و دهان خود خودداری کنید و پس از دست زدن به وسایل در اولین فرصت ممکن دست خود را بشوید ، تا حد امکان از رفتن به اماکن عمومی و مکان های شلوغ اجتناب کنید.

۲. به هنگام عطسه یا سرفه جلوی دهان خود را با دستمال یا آرنج خم شده تان بگیرید، و دستمال را داخل سطح در بسته بیاندازید.

رعایت تعاملات روزانه : با افرادی که علائم سرما خوردگی مانند تب یا سرفه دارند به هیچ وجه تماس و برخوردی نداشته باشید و تا حد امکان از آن ها فاصله بگیرید و اگر مجبورید با آن ها در یک ساختمان باشید حتما از ماسک استفاده کنید .

۴. اگر تب دارید، سرفه می کنید در منزل استراحت کنید و مایعات گرم زیادی مصرف کنید .

۵. در صورتی که علاوه بر علائم بالا، مشکل تنفسی هم پیدا کردید به مراکز درمانی که در تهران شامل : مسیح دانشوری، شهدای یافت اباد، محب یاس، بعثت، فیروز گر، امام خمینی ، طرفه تهران مراجعه کنید .

۶. در صورت استفاده از ماسک، برای اطمینان از اثربخشی آن و جلوگیری از افزایش خطر انتقال ویروس، باید از آن درست استفاده کرده و پس از استعمال نیز درست دفع نمود، در صورت استفاده قسمت آبی ( تیره تر) ماسک به سمت بیرون و قسمت سفید یا روشن تر ماسک به سمت داخل باشد .

۷. در صورت داشتن علائم شبیه آنفلونزا، با آب و نمک دهان خود شستشو دهید. پرهیز از دست دادن و روبوسی: **ویروس کرونا ممکن است تا یک هفته به صورت نهفته در بدن وجود داشته باشد و پس از یک هفته علائم بیماری بروز کند** در نتیجه ممکن است، افرادی که علائم بیماری را ندارند نیز، ناقل ویروس نهفته کرونا باشند، بنابراین در دوران شیوع این ویروس مطلقا از دست دادن و روبوسی با دیگران خودداری کنید.