

27 فبروری 2020

معلومات و دستورالعمل ها  
ویروس کرونا - COVID-19

## 1. معلومات در باره ویروس

سارس-CoV-2 اشاره به ویروس کرونا دارد که اولین بار در چین تشخیص داده شد. این ویروس متعلق به خاندان ویروس های سارس و مرس می باشد. این ویروس ابتدا از حیوانات نشأت کرد و پسان به انسان ها سرایت نمود. اولین نشانه های مریضی در ماه دسمبر 2019 در شهر ووهان در چین ظاهر شد. از آن به بعد از انسان به انسان سرایت نموده و از این طریق پخش شده است. مریضی سارس-CoV-2 به عنوان کووید COVID-19 (مخفف مریضی عفونی ویروس کرونا 2019) نامگذاری شده است.

### سرایت

سارس-CoV-2 عمدتاً از طریق قطرات تنفسی سرایت می کند: ویروس می تواند هنگام عطسه یا سرفه کردن از یک نفر مستقیماً روی غشا های مخاطی بینی، دهان و چشم های شخص دیگر وارد شود. علاوه بر این، ویروس های دفع شده می توانند برای چند ساعت در قطرات خیلی کوچک روی دست ها یا سطوح دیگر (مانند دستگیره دروازه ها، دگمه های فشاری و غیره) زنده بمانند که در این صورت ضمن لمس چهره، به غشا های مخاطی بینی، دهان و چشم های شخص سرایت می کنند. با این حال، معمولاً تماس نزدیک (کمتر از 2 متر، بیشتر از 15 دقیقه) با یک فرد مصاب لازم است.

### دوره نهفتگی

پس از سرایت ویروس سارس-CoV-2، معمولاً 4 تا 7 روز (محدوده بین 1 تا 14 روز) طول می کشد تا اولین علائم مریضی ظاهر شود. دور از تصور نخواهد بود که یک فرد 48 ساعت قبل از شروع علائم به ویروس مصاب شده باشد.

### علائم مریضی COVID-19: (بیماری عفونی ویروس کرونا-19)

در آغاز، یعنی بعد از دوره نهفتگی، اکثراً یک احساس نامعلوم، خستگی و تب- مشابه به آنفلوآنزا - به انسان رخ می دهد. سپس علائم سیستم تنفسی بروز میکند که طی آن سرفه خشک معمولی است. سردردی، درد عضلات، حالت تهوع و اسهال کمتر به نظر می رسد. اکثراً دارای یک دوره خفیف است، قضایایی هم وجود دارد که هیچگونه علائمی ندارند.

در صورت شدت جریان مریضی، بعد از گذشت حدود یک هفته نفس تنگی و در بدترین حالت، التهاب شش ها (ذات الریه) همراه با نفس تنگی و آلوده سازی دیگر ارگان های بدن ایجاد شده می تواند. افراد پیرتر و کسانی که از بیماری های مزمن رنج می برند بیش از همه جریان شدید مریضی را تجربه می کنند.

## 2. نحوه رفتار و حفاظت خود از مریضی

### نظافت و اقدامات بهداشتی

در شرایط کنونی هدایات خاصی برای عامه مردم داده نشده است. فعلا خیلی مهم است که به اقدامات اساسی در زمینه نظافت و بهداشت در زندگی روزمره و همچنین در دوره انفلوانزا و خنک زده گی توجه کنید:

- دست های تان را کاملا بصورت منظم با آب و صابون بشویید.



- در صورت سرفه و عطسه، دستمال جیبی یا بازوی تان را جلو دهان و بینی بگیرید. دستمال را پس از استفاده به سطل زباله انداخته و دست های تان را کاملا با آب و صابون بشویید. اگر دستمال جیبی در دسترس نباشد، بازوی تان را جلو عطسه و سرفه بگیرید.



- در صورت موجودیت علایم مریضی (مشکلات تنفسی، سرفه یا تب) در اتاق خود بمانید و دفتر مراقبت را مطلع سازید.



### ماسک بهداشتی

برای افرادی که سالم اند فعلا زدن ماسک های بهداشتی توصیه نمی شود.

پوشیدن ماسک های معمولی بهداشتی در ملا عام یا در برخورد با افراد مریض در جلوگیری از عفونت به افراد سالم چندان دارای اعتبار نیست. قطرات مجرای تنفسی می توانند از سوراخ های موجود در اطراف ماسک به بیرون نفوذ کنند، در صورتی که ماسک کاملا چسبیده نباشد. با گذشت زمان ماسک های بهداشتی از طریق تنفس مرطوب می شوند و همین موضوع باعث کاهش محافظت آنها می شود. همچنین، ویروس ها به اندازه ی کوچک هستند که هنگام تنفس می توانند از طریق کاغذ ماسک وارد دستگاه تنفسی فوقانی شوند. در این ضمن، تعدادی از مطالعات نشان دهنده آنست که پوشیدن ماسک های بهداشتی خطر عفونت را کاهش می دهد، زیرا فرد با پوشیدن ماسک، با دست هایش که شاید آلوده شده باشند، دهان، بینی یا چشمانش را کمتر لمس می کند.

این ماسک ها در افراد مبتلا به مریضی تا اندازه ی زیاد انتشار ویروس ها را کاهش می دهد. بسیاری از قطرات مجرای تنفسی هنگام عطسه یا سرفه توسط ماسک جذب می شوند. این امر فقط هنگامی صدق می کند که ماسک به صورت صحیح پوشیده شده باشد.

برای بخش طبی ماسک های مخصوص (FFP) وجود دارد که مانعی برای ویروس ایجاد می کند. این ماسک ها جهت تماس با افراد مریض، مراقبت و تداوی آنها ضرور است.

### حفظ آرامش، رعایت هدایات

شورای دولت آرگاو اوضاع را با احتیاط و با اتکا به معلومات و کمک متخصصین دولت فدرال و دیگر کارشناسان تحلیل و تجزیه نموده و اقدامات ضروری را روی دست می گیرد. مهم اینست که آرامش خود را حفظ نموده، از دستورالعمل ها و هدایات اداره فدرال برای صحت (BAG) و خدمات صحی کانتون متابعت نمایید.