

## پاسخ دهی به سوالات رایج مردم در خصوص کووید ۱۹

### ۱. ویروس کرونا چیست؟

ویروس‌های کرونا خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که می‌توانند حیوانات و انسان‌ها را بیمار کنند.

تعداد زیادی از ویروس‌های کرونا که تاکنون شناخته شده‌اند، موجب ابتلا به طیفی از عفونت‌های دستگاه تنفسی در انسان‌ها می‌شوند. که از سرماخوردگی تا ابتلا به بیماری‌های شدیدتری مثل سندروم تنفسی خاورمیانه (مرس - MERS) و سندروم تنفسی حاد (سارس - SARS) متغیر هستند.

ویروس کرونایی که به تازگی کشف شده است عامل ابتلا به بیماری کووید-۱۹ است.

### ۲. کووید-۱۹ چیست؟

ویروس کرونایی که به تازگی کشف شده است موجب بیماری عفونی کووید-۱۹ میشود. این ویروس نوظهور و بیماری ناشی از آن، تا قبل از شروع طغیان اخیر در دسامبر سال ۲۰۱۹ در شهر ووهان، کشور چین، ناشناخته بود.

### ۳. علائم کووید-۱۹ چیست؟

تب، خستگی و سرفه‌های خشک رایج‌ترین علائم ابتلا به بیماری کووید-۱۹ هستند. بعضی از بیماران ممکن است علائم دیگری مثل درد و کوفتگی، گرفتگی بینی، آبریزش بینی، گلودرد یا اسهال داشته باشند.

این علائم معمولاً خفیف هستند و شروع آن‌ها تدریجی است. برخی از افراد مبتلا ممکن است هیچ یک از علائم بیماری را تجربه نکرده و احساس ناخوشی نکنند.

بیشتر مبتلایان (حدود ۸۰ درصد) بدون نیاز به درمان خاصی بهبود پیدا می‌کنند.

تقریباً از هر ۶ نفر مبتلا به کووید-۱۹، یک نفر به شدت بیمار شده و دچار تنگی نفس می‌شود.

در سالمندان و افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای مثل فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی یا دیابت دارند، احتمال وخامت بیماری بیشتر است.

کسانی که علائم تب، سرفه و تنگی نفس دارند باید به پزشک مراجعه کنند.

#### **۴. کووید-۱۹ چگونه منتقل می‌شود؟**

سایر افراد ممکن است بیماری را از فردی که به کووید-۱۹ مبتلا است بگیرند. انتقال کووید-۱۹ از افراد بیمار (حامل ویروس) به افراد سالم امکان‌پذیر است. این بیماری می‌تواند از طریق قطره‌هایی که با سرفه یا بازدم از دهان و بینی فرد مبتلا به کووید-۱۹ به اطراف پخش می‌شود، به دیگران نیز سرایت کند.

این قطره‌ها بر وسایل و سطوح اطراف فرد بیمار پخش می‌شود. سپس سایر افراد با دست زدن به این وسایل یا سطوح آلوده و لمس چشم‌ها، دهان و بینی، به کووید-۱۹ مبتلا می‌شوند.

همچنین امکان ابتلا از طریق تنفس قطره‌های ناشی از سرفه یا بازدم فرد مبتلا به کووید-۱۹ نیز وجود دارد.

به همین دلیل، مهم است که از فرد مبتلا به کووید-۱۹ حداقل ۱ متر (یا ۳ فوت) فاصله بگیرید.

سازمان جهانی بهداشت پیوسته در حال ارزیابی تحقیقات جاری درباره راه‌های انتقال بیماری کووید-۱۹ است و به اعلام جدیدترین یافته‌ها ادامه خواهد داد.

#### **۴. آیا ویروسی که عامل ابتلا به کووید-۱۹ است از طریق هوا منتقل می‌شود؟**

تا امروز مطالعات نشان داده‌اند که روش اصلی انتقال ویروس عامل کووید-۱۹، از طریق تماس با قطره‌های تنفسی است و نه از طریق هوا.

#### **۵. اقدامات پیشگیرانه کروناویروس:**

هیچ اقدام پیشگیرانه‌ای نمی‌تواند درصد احتمال ابتلا به کروناویروس را به صفر برساند ولی می‌توانید با رعایت نکات زیر احتمال درگیری با این ویروس را کاهش دهید.

به صورت مستمر دست‌های خود را با آب و صابون بشویید. اگر به آب و صابون دسترسی ندارید، با پد های الکلی یا ضد عفونی‌کننده‌هایی که پایه الکل دارند دست‌های خود را ضد عفونی کنید.

اگر شخصی عطسه یا سرفه می‌کند، حداقل ۱ متر با او فاصله بگیرید

به هیچ عنوان دست به صورت، چشم‌ها و دهان خود نزنید.

اگر سرفه می‌کنید، حتماً با آرنج خود جلوی دهانتان را بگیرید.

اگر شرایط سلامتی مساعدی ندارید در خانه بمانید. در ادامه اگر تب بالایی داشته، سرفه می‌کردید و به سختی نفس می‌کشیدید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

## ۶. احساس میکنم مبتلا به کرونا ویروس مبتلا شدم، چکار کنم؟

در صورتی که در فضایی آلوده حضور داشتید یا با اشخاصی در تماس بودید که به بیماری آلوده هستند و احساس ناخوشی می کنید در خانه بمانید حتی اگر علائم خفیفی مثل سردرد و آبریزش بینی دارید. اگر به این علائم خفیف مبتلا شده اید در خانه استراحت کنید تا سلامت خود را باز یابید.

در صورتی که بیماری شما وخیم تر شد و علائمی مثل تب بالا، سرفه و تنگی نفس برای شما به وجود آمد به پزشک مراجعه کنید.

این علائم لزوماً نشان دهنده کرونا نیستند. موارد فوق می تواند نشان دهنده درگیری شما با آنفولانزا و بیماری های دیگر باشد. پس می توانید پیش از مراجعه حضوری به پزشک و قرار گیری در محیط آلوده بیمارستان، به صورت آنلاین از پزشکان متخصص و فوق تخصص عفونی مشاوره بگیرید.

## ۷. کرونا برای چه افرادی خطرناک است؟

لازم به ذکر است محققین هنوز در حال تحقیق بر روی ویروس کرونا هستند و اطلاعات دائماً در حال بروزرسانی است.

با توجه به اطلاعات حال حاضر محققین، کرونا ویروس برای افراد با شرایط زیر خطرناک تر است:

افراد مسن

افراد دیابتی

افراد دارای فشار خون

افراد دارای بیماری قلبی

## ۸. آیا آنتی بیوتیک ها موثر هستند؟

خیر. آنتی بیوتیک ها روی ویروس ها تاثیری ندارند. به صورت کلی آنتی بیوتیک ها (مثل: آموکسی سیلین) برای باکتری های عفونی کاربرد دارد و کرونا، ویروس است. پس آنتی بیوتیک ها برای درمان کرونا استفاده نمی شوند.

## ۹. آیا واکسنی یا دارویی برای کرونا وجود دارد؟

خیر، هنوز نه. تا به امروز محققین موفق به تولید دارو و واکسن نشدند.

تحقیقاتی توسط سازمان بهداشت جهانی برای ساختن واکسن ویروس در دست اقدام است، ولی هنوز به نتیجه نرسیده است.

تا زمانی که واکسن ویروس ساخته شود، بهترین راه های پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس، شستن و ضدعفونی کردن مداوم دست ها، سرفه کردن در آرنج و فاصله گرفتن (حداقل ۱ متر) از افرادی است که سرفه یا عطسه می کنند.

## ۱۰. آیا کرونا و سارس شبیه هم هستند؟

خیر. هرچند این دو ویروس از لحاظ ژنتیکی از یک خانواده هستند، ولی سارس و کرونا ویروس یکی نیستند.

سارس ویروسی به مراتب کشنده تر است ولی شیوع و واگیر بسیار ضعیف تری نسبت به کرونا ویروس دارد.

از بعد از سال ۲۰۰۳ سارس کنترل شده و افرادی کمی در دنیا به آن مبتلا شده اند.

### ۱۱. **طریقه استفاده درست از ماسک چگونه است؟**

قبل از دست زدن به ماسک، دست های تان را با آب و صابون بشوید. اگر به آب و صابون دسترسی ندارید با مایع های ضدعفونی کننده با پایه الکل دست های خود را ضدعفونی کنید.

ماسک را بررسی کنید که سوراخ یا پارگی نداشته باشد.

ماسک را از قسمتی که فلز دارد بر روی دماغ بگذارید.

روی قطعه فلزی ماسک فشار آورید تا شکل دماغ تان را به خود بگیرد.

پس از مصرف ماسک زمانی که قصد برداشتن ماسک را داشتید، بند پشت گوش ماسک را گرفته و ماسک را از صورت خود فاصله دهید طوری که دست تان با سطح آلوده تماسی نداشته باشد.

ماسک دیگر قابلیت استفاده مجدد ندارد، آن را درون سطل آشغال بیاندازید.

پس از اینکه ماسک را در آوردید دستان خود را بشوید و ضد عفونی کنید.

### ۱۲. **چند روز طول می کشد تا علائم COVID-۱۹ در من نمایان شود؟**

به صورت کلی در یک بازه ۱۴ روزه ویروس خود را نشان می دهد. معمولاً پس از ۵ روز علائم در فرد مبتلا نمایان می شود.

### ۱۳. **آیا ویروس کرونا از حیوان خانگی به انسان منتقل می شود؟**

خیر. تا به امروز موردی از ابتلا حیوانات خانگی (مثل سگ و گربه) و انتقال ویروس از آن ها به انسان منتشر نشده است. اما جانب احتیاط را رعایت نموده و دست آلوده به صورت نزدیک.

### ۱۴. **کرونا ویروس تا چه مدت روی سطوح باقی میماند؟**

به صورت دقیق نمی توان اظهار کرد این ویروس تا چه مدت روی سطوح فعال باقی می ماند ولی یافته های کنونی نشان می دهد از چند ساعت تا چند روز می تواند روی سطوح زنده بماند. این میزان بستگی به شرایط دمایی، رطوبت و جنس سطح دارد. اگر فکر می کنید سطحی آلوده است با مایع تمیز کننده و ضدعفونی کننده سطح را پاک کنید. به صورت مکرر دستان خود را با آب و صابون یا ضدعفونی کننده های با پایه الکل بشوید. به هیچ عنوان به چشم ها، دهان و چشمان خود دست نزنید.

### ۱۵. **چگونه می توانم از خودم در برابر ویروس کرونا محافظت کنم؟**

چون از زمان پیدایش این بیماری مدت زمان زیادی نگذشته است، هنوز واکسنی برای درمان یا ایمن سازی بدن در دسترس نیست. سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) و سازمان بهداشت جهانی (WHO) توصیه می کنند از تماس با هر شخصی که ممکن است به ویروس مبتلا باشد، خودداری کنید، بهداشت فردی را رعایت کرده و اقداماتی مشابه آنچه برای پیشگیری در برابر آنفولانزا انجام می دادید را در دستور کار خود قرار دهید. فهرستی از اقداماتی که باید برای جلوگیری از ابتلا به ویروس انجام بدهید را برای شما آورده ایم:

دستان خود را به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشوید. اگر صابون و آب در دسترس نیست، از ضدعفونی کننده حاوی الکل استفاده کنید.

از دست زدن به چشم، بینی و دهان خود با دست های نشسته خودداری کنید.

از تماس نزدیک با افرادی که بیمارند یا مشکوک به بیماری هستند خودداری کنید.  
اگر بیمار هستید در خانه بمانید.

هنگام سرفه یا عطسه دستمال به همراه داشته باشید. نکته قابل توجه این است که پس از یکبار استفاده از دستمال، آن را نگه ندارید و درون سطل زباله بیندازید.  
اشیاء و سطوح را به صورت مرتب تمیز و ضد عفونی کنید.

### **۱۶. آیا کودکان هم به ویروس کرونا مبتلا می شوند؟**

طبق آخرین نتایج منتشر شده، کرونا در کودکان زیر ۱۰ ساله بسیار نادر است. با این حال ممکن است کودکان در نقش حامل ویروس عمل کرده و به دیگر اعضا خانواده ویروس را منتقل کنند. به همین خاطر لازم است برای پیشگیری از ابتلا به ویروس آموزش های لازم را به آن ها بدهیم. برای شما فهرستی از آموزش هایی که لازم است به کودک خود منتقل کنید را تهیه کردیم:

به کودک خود آموزش دهید دستان خود را به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشویید. اگر صابون و آب در دسترس نیست، از ضدعفونی کننده حاوی الکل استفاده کنید.

به کودک خود آموزش دهید تا با دیگران دست ندهد.

به کودک خود آموزش دهید به افرادی که حالت سرما خوردگی دارند نزدیک نشوند.

به کودک خود اخطار دهید به حیوانات نزدیک نشوند.

به کودک خود گوشزد کنید به وسایل شخصی دیگران دست نزنند.

در انتها لازم است راجع به تاثیر اخبار بر شرایط روانی کودکان توضیحاتی دهیم. اخبار و شرایط التهابی جامعه روی کودکان تاثیر بسزایی می گذارد. با توجه به جو منفی التهابی که نسبت به کرونا در سطح جامعه شایع شده است لازم است ما، به عنوان والدین کودک، طوری رفتار نکنیم که کودک را دچار ترس و وحشت شود. فارغ از شایعات مطرح شده در سطح جامعه در خصوص کرونا باید کودک را با مطالب علمی بیماری آشنا کنیم.

### **۱۷. کرونا چه تاثیری بر سفر های شما خواهد گذاشت؟**

در اکثر فرودگاه ها مقامات سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) معاینات اولیه برای تشخیص بیماری در مسافران تازه وارد را انجام می دهند. تا جای ممکن سعی کنید از سفرهای غیر ضروری خودداری کنید. هنگام مسافرت به چین و سایر کشور هایی که ویروس کرونا در آن مشاهده شده است احتیاط را رعایت کنید.  
اگر قصد سفر به چین و دیگر کشور های درگیر ویروس کرونا را دارید، با رعایت کردن نکات زیر می توانید از خود محافظت کنید:

از تماس با افراد بیمار و افراد مبتلا به عفونت حاد دستگاه تنفسی خودداری کنید.

از تماس با حیوانات (زنده یا مرده) و مصرف محصولات حیوانی خودداری کنید.

دست های خود را حداقل ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشویید. اگر صابون و آب در دسترس نیست از یک ضدعفونی کننده حاوی الکل استفاده کنید

## ۱۸. اولین و مهمترین علامت ابتلا به بیماری کرونا چیست؟

این بیماری عمدتاً با لرز، بدن درد، گلودرد و سرفه ی خشک با یا بدون تب بروز می یابد. تعدادی از بیماران نیز علائمی مانند سردرد، تعریق، گرفتگی بینی، آبریزش بینی و اسهال دارند. همچنین در برخی از بیماران فقط تب و خستگی خفیف (و غیره) بروز پیدا می کند. بیمارانی که این بیماری در آنها شدت می یابد، دچار مشکل تنفسی و تنگی نفس می شوند. لازم به ذکر است در برخی از بیماران ممکن است از دست دادن حس بویایی و چشایی اتفاق افتاده که پس از یک تا دو هفته بهبود یابد.

## ۱۹. در چه افرادی باید احتیاطات (فاصله، ماسک و...) را در نظر گرفت؟

با توجه به وجود دوره کمون ۲ تا ۱۴ روزه و قابلیت انتقال ویروس در این دوران، می بایست مراودات اجتماعی کاهش یافته و نسبت به همه افراد توصیه های احتیاطی و بهداشتی در نظر گرفته شود.

## ۲۰. کرونا در چه شرایطی خطر آسیب جدی و فوت دارد؟

با توجه به شرایط بدنی متفاوت در افراد مختلف، می تواند از علائم یک سرماخوردگی ساده تا علائم شدید و خطر مرگ را برای همه افراد و طیف های سنی در بر داشته باشد اما بعضی از گروهها در معرض خطر بیشتری قرار دارند که شامل:

- افراد دچار نقص ایمنی
- افراد تحت درمان مزمن با کورتون
- افراد در حال شیمی درمانی
- افراد دچار سابقه بدخیمی، پیوند اعضا
- افراد دارای بیماری های قلبی، تنفسی، فشار خون بالا و دیابت
- کودکان زیر ۱۰ سال
- افراد بالای ۶۰ سال
- افراد با وزن بالا BMI بالای ۴۰
- و...

## ۲۱. چه کسانی به کرونا مبتلا نمی شوند؟

بیماری کووید ۱۹ تمامی گروههای سنی را میتواند مبتلا کند. بر خلاف تصور عموم، احتمال ابتلا به این بیماری در کودکان نیز وجود دارد اما در اغلب موارد علائم بیماری در کودکان بسیار خفیف است. عوارض جدی این بیماری عمدتاً در افراد مسن و یا افراد با سابقه بیماریهای زمینهای میتواند رخ دهد.

## ۲۲. آیا آنتی بیوتیک ها در جلوگیری یا درمان این بیماری موثر هستند؟

خیر، استفاده از آنتی بیوتیک ها در برابر ویروس ها فایده ای ندارد. ویروس جدید ۲۰۱۹ nCoV هم یک ویروس است از این رو از آنتی بیوتیک ها برای پیشگیری و یا درمان نباید استفاده شود. اما اگر برای ویروس کرونای جدید بستری هستید ممکن است آنتی بیوتیک بگیریید زیرا امکان ابتلا به عفونت های باکتریایی در سیر بستری امکان پذیر است.

## ۲۳. آیا شدت بیماری در افراد مختلف مبتلا مانند همدیگر است؟

خیر! شدت بیماری در افراد مختلف با همدیگر متفاوت می باشد. این بیماری معمولاً به صورت یک سرما خوردگی

ساده بروز می کند و درصد کمی از مبتلایان با شدت زیادی بیمار می شوند. هر چند تعداد زیادی از مبتلایان بهبود یافته و بر بیماری غلبه می کنند، با این وجود، برخی افراد به شدت بیمار می شوند و حتی ممکن است به دلیل عفونت، مشکلات تنفسی و ... جانشان به خطر بیفتد.

#### **۲۴. آیا ویروس از مادر به جنین منتقل می شود؟**

هنوز شواهد کافی مبنی بر انتقال ویروس در دوران بارداری از مادر به جنین یا تأثیر بالقوه این بیماری بر روی نوزاد یا شیرخوار وجود ندارد. این موضوع در حال حاضر در دست بررسی است. زنان باردار بایستی موارد احتیاطی لازم 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

#### **۲۵. در صورت وجود علائم در مادر دارای کودک شیرخوار چه کنیم؟**

با توجه به مزایای تغذیه با شیر مادر و همچنین نقش کم‌رنگ شیر مادر در انتقال ویروس های تنفسی، می توانند شیردهی را ادامه دهند، مشروط بر این که به هنگام در آغوش گرفتن و نزدیک بودن به کودک (از جمله هنگام شیردهی) ماسک بزنند، دست ها را قبل و بعد تماس با کودک بشویند و سطوح آلوده را تمیز و ضدعفونی کنند. اگر مادر به شدت بیمار باشد، بایستی وی را به دوشیدن شیر تشویق کرد که در تمامی این مراحل نیز همان روش های جلوگیری از عفونت فوق الذکر را می بایست رعایت نماید.

#### **۲۶. ویروس کرونا چگونه تشخیص داده میشود؟**

در غالب بیماران ممکن است نمونه گیری لازم نباشد اما برای برخی بیماران، از گلو یا بینی فرد مشکوک به ابتلا نمونه برداشته شده و به آزمایشگاه فرستاده میشود. گاهی هم نمونه خلط یا ترشحات فرد مشکوک هم به همراه نمونه خون به آزمایشگاه فرستاده می شود. نمونه معمولاً از کسانی گرفته می شود که تب، تنگی نفس و سرفه دارند. این آزمایش در دو مرحله اصلی انجام میشود، تشخیص اولیه و تأیید تشخیص؛ در مجموع سه آزمایش انجام میشود که هر آزمایش در واقع بررسی و تشخیص یک توالی ژنتیکی ویروس است. همچنین آزمایش و بررسی سلول های خونی و سی تی اسکن ریه می تواند در تشخیص این بیماری کمک کننده باشد که بر اساس آن میتوان درمان و قرنطینه بیماران شروع گردد.

#### **۲۷. چه افرادی لازم است که در قرنطینه خانگی بمانند؟**

افرادی که طی ۱۴ روز گذشته، سابقه مسافرت یا اقامت در شهرها و مکان های آلوده را داشته اند یا افرادی که طی ۱۴ روز گذشته، با افراد مشکوک به این بیماری ارتباط نزدیک داشته اند. اگر افراد فوق، علائم مشکوک در مورد ابتلا به کووید ۱۹ را نشان دادند، باید خود را در خانه قرنطینه کرده و در صورت بروز علائم مشکوک به پزشک مراجعه کنند.

#### **۲۸. چه زمانی می توان فرد را از قرنطینه خارج نمود؟**

اگر بعد از ۱۴ روز علائمی از بیماری در فرد قرنطینه شده مشاهده نشد، فرد می تواند منطقه قرنطینه را ترک کند. و در صورت وجود علائم مرتبط با بیماری باید به پزشک مراجعه کند.

#### **۲۹. از چه ماسکی باید استفاده شود؟**

برای عموم مردم بجز کادر پزشکی و درگیر با بحران، توصیه می شود ماسک پزشکی یکبار مصرف استفاده کنند. برای کارمندان در مکان های پرجمعیت مانند بیمارستان ها، فرودگاه ها، ایستگاه های قطار، متروها، اتوبوس های

عمومی هواپیماها، قطارها، سوپر مارکت ها، رستورانها و غیره و همچنین اعضای ارگان هایی همچون پلیس، نیروهای امنیتی، پیک ها و ... همین طور افرادی که در خانه دارای بیمار قرنطینه شده هستند، توصیه می شود از ماسک های جراحی پزشکی یا ماسک های محافظ ذرات مطابق با استانداردهای N ۹۵ استفاده کنند. همچنین در بیمارانی که تست کروناي آنها مثبت شده است از ماسک های فیلتر دار نباید استفاده شود و ماسک های بدون فیلتر یا جراحی به شدت توصیه می گردد.

### **۳۰. به چه مدت می توان از ماسک استفاده کرد؟**

به طور کلی ماسک های جراحی پس از ۲ ساعت یا در صورت مرطوب شدن و ماسک N ۹۵ پس از ۸ ساعت می بایست تعویض گردد. حتما باید به استفاده شخصی از ماسک توجه شود و پیش از ماسک زدن نیز بر اساس قواعد دستها شسته شده و در هنگام استفاده نیز از تماس با سطح داخلی ماسک خودداری گردد. همچنین در حین استفاده از ماسک از اقدام به برداشتن مکرر پرهیز کنیم و تماس دست با سطح خارجی ماسک نیز به هیچ عنوان نباید انجام گردد.

همچنین هر زمانی که ماسک به وسیله قطرات سرفه یا عطسه یا دیگر اشیا آلوده، آلوده شد یا هنگامی که ماسک دچار تغییر شکل، آسیب یا بوی خاص گردید، حتما باید به سرعت ماسک تعویض گردد.

### **۳۱. چگونه ماسک مصرف شده را دور بیندازیم؟**

پس از گذشت مدت زمان توصیه شده می بایست به طرز صحیح آن را دور بیندازیم. قبل از درآوردن ماسک باید دست ها به شیوه ی استاندارد ضد عفونی شوند و ماسک به نحوی که دست با سطح بیرونی تماس نداشته باشد خارج شود. بعد از استفاده آن را داخل کیسه ی پلاستیکی گذاشته، درب کیسه را بسته و به صورت جدا و بر اساس دستورالعمل های شهر خود دور بیندازید.

ماسک استفاده شده توسط افراد مشکوک به بیماری و پرسنل مراقبت و پرستاری از آنان، مانند زباله های عفونی بیمارستانی جمع آوری می شود. نکته قابل توجه پس از دور انداختن ماسک، این است که دست ها باید به روش استاندارد شسته شود.

### **۳۲. در منزل با چه روشی ضد عفونی کنیم؟**

بهترین روش شست و شو و ضد عفونی دست در منزل، آب و صابون هست. در ضد عفونی با الکل پوست را میتوان با مالیدن الکل روی آن ضد عفونی کرد. هنگام ضد عفونی دست با محلول های الکل توجه به نحوه اسد تاندارد مالیدن محلول به تمام دست ضروری می باشد. سطوح و اشیا محیط خانه را می توان با استفاده از الکل ضد عفونی یا مواد ضد عفونی کننده دارای کلر پاک کرد.

### **۳۳. چطور در منزل محلول ضد عفونی کننده درست کنیم؟**

❖ جهت محیط و سطوح معمولی

برای این امر از محلول های کلر با غلظت یک دهم درصد استفاده شود. برای تهیه این محلول باید یک سهم ماده سفید کننده تجاری (وایتکس) با غلظت ۵ درصد را به ۴۹ سهم آب سرد معمولی در ظرفی درب دار و ترجیحا پلاستیکی اضافه نمود. به عنوان مثال به ازای یک پیمانه وایتکس ۴۹ پیمانه آب به آن اضافه شود ( حداکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده برای گندزدایی ۲۴ ساعت در نظر گرفته شود)

❖ جهت محیط و سطوح آغشته به ترشحات بیماران



برای این امر از محلول های کلر با غلظت نیم درصد استفاده می شود. برای تهیه این محلول باید یک سهم سفید کننده تجاری ( وایتکس) به غلظت ۵ درصد را به ۹ سهم آب سرد معمولی در ظرفی درب دار و ترجیحا پلاستیکی اضافه نمود. به عنوان مثال به ازای یک پیمانه وایتکس ۹ پیمانه آب به آن اضافه شود ( حداکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده برای گندزدایی ۲۴ ساعت در نظر گرفته شود)

◆ نحوه تهیه الکل ۷۰ درجه برای ضد عفونی

بهترین غلظت برای میکروب کشی با الکل، غلظت ۷۰ درجه است. با توجه به اینکه الکل طبی موجود در بازار دارای غلظت ۹۶ درجه می باشد برای تهیه الکل ۷۰ درجه بایستی به ازای هر سه سهم الکل یک سهم آب مقطر یا آب جوشیده سرد شده اضافه نمود. به عنوان مثال به ازای سه پیمانه الکل طبی ۹۶ درجه یک پیمانه آب به آن اضافه شود.

### **۳۴. چه زمانی میبایست دست های خود را بشویم؟**

پس از بازگشت از یک مکان عمومی، لمس لوازم عمومی، پس از عطسه و سرفه، پس از در آوردن ما سک، قبل و بعد از خوردن غذا و پس از لمس اشیاء آلوده نیاز است تا دست ها را با آب گرم و مایع دستشویی به صورت استاندارد بشوئیم. همچنین اگر در شرایطی قرار داشته ایم که آب موجود نبود می توان از محلول های ضد عفونی کننده الکلی استفاده نمود. برای این محلول ها نیز روش استاندارد مالیدن محلول به تمام نقاط دست ضروری می باشد.

### **۳۵. آیا محصولات خریداری شده از سوپر مارکت نیاز به ضد عفونی دارند؟**

لمس اشیاء آلوده شده به ویروس کووید ۱۹ ممکن است باعث سرایت بیماری به داخل بدن شود. همچنین اگر تماسی بین دست با چشم، دهان و بینی ایجاد شود، ممکن است باعث انتقال غیر مستقیم ویروس شود. پس با رعایت بهداشت فردی نیازی به نگرانی بیش از حد نیست. توجه کنید محصولات قابل شستشو مانند کنسرو ها و .. با آب گرم و مایع ظرفشویی شسته شود و مابقی اقلام می بایست پس از خارج سازی، بسته بندی آن را درون سطل زباله درب دار قرار دهید و بلافاصله دستان خود را شسته و سطوح تماسی را ضد عفونی کنید.

### **۳۶. آیا غذای بیرون سالم و ایمن است؟ آیا به ضد عفونی احتیاج دارد؟**

به طور کلی خوردن غذای بیرون به دلیل امکان آلودگی آن در زمان طبخ یا بسته بندی توصیه نمی شود. اما اگر مجبور به خرید آن شدید، باید از فروشگاه معتبر انتخاب و خرید کنید. تنها از این طریق میتوان اطمینان حاصل کرد که خوردن گوشت طبق اصول بهداشت و قرنطینه بوده علاوه بر آن به روش سالم تهیه شده است. در ضمن اگر نگران خطر تماس و یا سرایت ویروس در حین تحویل غذا از پیک هستید، می توانید از او بخواهید که بسته را پشت در بگذارد و با دست خودتان بسته را بردارید. حتما پس از باز کردن بسته، آن را درون سطل زباله درب دار قرار داده و دستان خود را بشوئید.

### **۳۷. آیا کرونا ویروس از طریق هوا منتقل می شود؟**

بر اساس پژوهش هایی که تا اکنون انجام شده است، بیانگر انتشار ویروس از طریق قطرات تنفسی از یک فرد به فرد دیگر می باشد.

### **۳۸. آیا خشک کن های برقی دست برای از بین بردن ویروس کرونا می توانند موثر باشند؟**

خشک کن های برقی برای از بین بردن ویروس کرونا نمی توانند مفید باشند. برای محافظت از خود در برابر

ویروس جدید کرونا . میبایست مرتباً دستهای خود را با آب و صابون و یا محلول های الکلی شستشو داد.

### **۳۹. آیا لامپ های ضد عفونی کننده ماورای بنفش می توانند ویروس جدید کرونا را از بین ببرند ؟**

از اشعه ماورای بنفش نباید برای استریل کردن دست و یا نواحی دیگری از پوست استفاده کرد زیرا می تواند موجب تحریک و سوزش پوست شود.

### **۴۰. اسکنرهای حرارتی چقدر میتوانند برای تشخیص افراد آلوده به ویروس کرونای جدید موثر باشند ؟**

اسکنرهای حرارتی در تشخیص افرادی که دارای تب ناشی از عفونت هایی به دلیل ویروس جدید کرونا می باشند می تواند مفید واقع شود . با این حال نمیتوان به آنها اطمینان صد درصد داشت زیرا این اسکنرها نمیتوانند افراد آلوده به ویروس جدید کرونا را که هنوز دچار تب نشده اند را تشخیص دهند زیرا بین ۲ تا ۱۰ روز زمان میبرد تا علائم تب در شخص مبتلا به کرونا ویروس جدید نمایان شود.

### **۴۱. آیا اسپری کردن الکل یا کلر بر روی سراسر بدن می تواند باعث از بین رفتن ویروس کرونا شود؟**

خیر. اسپری کردن الکل و یا کلر بر روی بدن نمی تواند باعث از بین رفتن ویروس هایی که پیشتر وارد بدن شما شده اند شود . اسپری کردن چنین موادی میتواند برای غشای مخاطی ( چشم و دهان و ... ) و لباسها مضر باشد. توجه داشته باشید که هم الکل هم کلر برای ضد عفونی کردن سطوح می تواند مفید واقع شود اما باید طبق توصیه های مناسب از آنها استفاده کرد.

### **۴۲. آیا حیوانات خانگی در خانه می توانند منجر به گسترش و شیوع ویروس کرونای جدید شوند؟**

در حال حاضر شواهد قابل توجهی مبنی بر اینکه حیوانات خانگی از قبیل سگ و گربه می توانند به ویروس کرونا جدید آلوده شوند وجود ندارد . با این حال بهتر است که بعد از تماس با حیوانات خانگی دستان خود را با آب و صابون شستشو دهید.

### **۴۳. آیا واکسن های ضد ذات الریه میتواند از شما در برابر ویروس کرونای جدید محافظت کند؟**

خیر واکسن های مربوط به ذات الریه از قبیل واکسن آنفولانزا و غیره نمی تواند از بدن در مقابل ویروس جدید کرونا محافظت کنند . این نوع ویروس جدید آنقدر متفاوت است که به واکسن خود نیاز دارد.

### **۴۴. آیا شستشوی منظم بینی با محلولهای نمکی از ابتلا به عفونت ویروس کرونا جدید جلوگیری می کند ؟**

خیر. هیچگونه شواهدی مبنی بر اینکه شستشوی منظم بینی با محلولهای نمکی از ابتلا به ویروس کرونای جدید جلوگیری میکند وجود ندارد . شواهد محدودی مبنی بر اینکه شستشوی منظم بینی با محلولهای نمکی به بهبود سریع تر سرماخوردگی های رایج کمک میکند وجود دارد.

### **۴۵. آیا خوردن سیر می تواند به پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا جدید کمک کند؟**

سیر یک ماده غذایی سالم است که ممکن است دارای خواص ضد میکروبی باشد با این وجود هیچگونه شواهدی مبنی بر اینکه خوردن سیر می تواند از مردم در برابر ویروس کرونا جدید محافظت کند وجود ندارد

### **۴۶. آیا ویروس کرونا جدید افراد مسن را تحت تاثیر قرار می دهد یا جوانان نیز مستعد ابتلا به این ویروس**

**میباشند؟**

افراد در هر سنی می توانند به این ویروس جدید مبتلا شوند ( ۲۰۱۹ nCoV ) - افراد مسن و افراد دارای بیماری های خاص از قبیل ( آسم ، دیابت و بیماری های قلبی ) به نظر می رسد در معرض ابتلا به این ویروس به شدت

بیمار می شوند . سازمان بهداشت جهانی به افراد در هر سنی توصیه می کند برای محافظت از خودشان در برابر ویروس قدم بردارد

#### **۴۷. آیا داروی خاصی برای پیشگیری و یا درمان ویروس کرونا جدید وجود دارد ؟**

تا به امروز روز هیچ دارویی مخصوصی برای پیشگیری و یا درمان ویروس کرونا جدید وجود ندارد با این حال کسانی که آلوده به ویروس هستند باید مراقبت های لازم برای کم کردن و یا درمان علائم بیماری را دریافت نمایند و مبتلایان به بیماری شدید باید از مراقبت های حمایتی بهینه استفاده نمایند . بعضی از درمان های خاص در دست بررسی و تحقیقات هستند و از طریق آزمایشات بالینی مورد آزمایش قرار گرفته اند

#### **۴۸. آیا از بین رفتن حس بویایی و چشایی نشانه کرونا است ؟**

به طور مشخص نمی تواند نشانه کرونا ویروس باشد. نشانه های کرونا ویروس شامل لرز، گلودرد، سرفه خشک، تب و تنگی نفس می باشد اما در بسیاری از موارد در دوره بهبود بیماری افرادی به طور موقت دچار این مشکل شده اند.

#### **۴۹. آیا کووید-۱۹ از فرد فاقد علائم بیماری، به دیگران منتقل می شود؟**

راه اصلی انتشار این بیماری، از طریق قطره های تنفسی است که با سرفه های فرد مبتلا در محیط پخش می شود.

احتمال ابتلا به کووید-۱۹ از طریق تماس با فردی که هیچ علائمی ندارد، بسیار کم است.

البته، بسیاری از مبتلایان به کووید-۱۹، به ویژه در مراحل ابتدایی بیماری، علائم خفیف دارند.

بنابراین است ممکن است شما بیماری را از فردی بگیرید که به عنوان مثال فقط سرفه های خفیفی دارد و احساس بیماری نمی کند.

سازمان جهانی بهداشت پیوسته در حال ارزیابی تحقیقات جاری درباره دوره انتقال بیماری کووید-۱۹ است و به اعلام جدیدترین یافته ها ادامه خواهد داد.

#### **۵۰. آیا ممکن است از طریق مدفوع فرد بیمار، به کووید-۱۹ مبتلا بشویم؟**

به نظر می رسد که احتمال انتقال کووید-۱۹ از طریق مدفوع افراد مبتلا، کم است.

اگرچه تحقیقات اولیه نشان می دهد که در برخی موارد ویروس ممکن است در مدفوع وجود داشته باشد ولی با این حال انتشار ویروس از طریق مدفوع ویژگی اصلی شیوع این بیماری نیست.

سازمان جهانی بهداشت پیوسته در حال ارزیابی تحقیقات جاری درباره راه های انتقال بیماری کووید-۱۹ است و به اعلام جدیدترین یافته ها ادامه خواهد داد.

به هر حال، وجود خطر انتقال از طریق مدفوع، دلیل مضاعفی است تا دست‌ها را مرتباً بعد از استفاده از توالت و قبل از غذا خوردن بشوییم.

## ۵۱. برای حفاظت خودم و جلوگیری از انتشار بیماری، چه کار کنم؟

مراقب‌های همگانی

جدیدترین اطلاعات درباره طغیان بیماری کووید-۱۹ را از طریق وبسایت سازمان جهانی بهداشت و مسئولین بهداشت عمومی کشور یا محل زندگیتان، پیگیری کنید.

در بسیاری از کشورها موارد ابتلا به ویروس جدید کرونا مشاهده شده و در چندین کشور نیز طغیان این بیماری گزارش شده است.

در چین و چند کشور دیگر، مسئولان موفق شده‌اند روند طغیان این بیماری را کاهش داده یا متوقف کنند.

با این حال همچنان شرایط غیرقابل پیش‌بینی است؛ بنابراین پیوسته آخرین اخبار درباره طغیان این بیماری را دنبال کنید.

مراقبت‌های ساده‌ای وجود دارند که با انجام آن‌ها می‌توانید احتمال ابتلای خود به کووید-۱۹ را کاهش داده و مانع از انتشار آن شوید:

دست‌هایتان را بطور مرتب و کامل با آب و صابون بشویید یا با محلول‌های ضدعفونی‌کننده حاوی الکل تمیز کنید.

زیرا ویروس‌هایی که ممکن است روی دست‌هایتان باشند با شستشوی (صحیح) دست‌ها با آب و صابون و یا استفاده از محلول‌های ضدعفونی‌کننده حاوی الکل، از بین می‌روند.

از فردی که سرفه یا عطسه می‌کند، حداقل ۱ متر (۳ فوت) فاصله بگیرید.

چرا باید از فرد بیمار فاصله بگیریم؟ زیرا افراد با عطسه یا سرفه حجم زیادی از قطره‌های ریز را از دهان و بینی‌شان به اطراف پخش می‌کنند. این قطره‌ها ممکن است حامل ویروس باشند.

اگر در نزدیکی یک فرد مبتلا به کووید-۱۹ باشید و آن فرد سرفه کند، شما از طریق تنفس این قطره‌های حامل ویروس ممکن است به این بیماری مبتلا شوید. به چشم‌ها، دهان و بینی‌تان دست نزنید.

۵۲. چرا نباید به صورت خود دست بزنیم؟ چون دست‌های ما با سطوح زیادی در تماس هستند و ممکن است آلوده به ویروس باشند.

با لمس چشم‌ها، دهان و بینی با دست‌های آلوده، و ویروس به آنها منتقل شده، از طریق این نواحی به بدن شما وارد میشود و می‌تواند شما را بیمار کند.

مطمئن شوید که هم شما و هم اطرافیانتان بهداشت تنفسی را رعایت می‌کنید.

بهداشت تنفسی به معنای پوشاندن دهان و بینی با آرنج خم شده یا دستمال کاغذی در هنگام عطسه و سرفه است. بلافاصله بعد از سرفه و عطسه، دستمال کاغذی خود را دور بیندازید.

چرا بهداشت تنفسی را رعایت کنیم؟ چون قطره‌های تنفسی عامل انتقال ویروس هستند. با رعایت بهداشت تنفسی می‌توانیم از ابتلای خود و اطرافیانمان به بیماری‌های ویروسی مثل سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کووید-۱۹ جلوگیری کنیم.

اگر احساس بیماری می‌کنید در خانه بمانید.

اگر تب دارید، سرفه می‌کنید و به سختی نفس می‌کشید، به پزشک مراجعه کنید و قبل از مراجعه حتماً تماس بگیرید. به توصیه‌های مسئولین بهداشت و سلامت در محل زندگی خود، عمل کنید.

این کار همچنین برای حفاظت از خودتان، جلوگیری از گسترش ویروس و ابتلای دیگران مؤثر است.

تازه‌ترین وضعیت مناطق آلوده به کووید-۱۹ را دنبال کنید (شهرها یا مناطقی که کووید-۱۹ در آنها بطور گسترده در حال انتشار است).

در صورت امکان از سفر به این مناطق خودداری کنید؛ به خصوص اگر سالمند هستید یا دیابت، ناراحتی قلبی یا کلیوی دارید.

### **۵۳. مراقبت‌های لازم برای افراد ساکن در مناطقی که کووید-۱۹ در آن شیوع پیدا کرده و کسانی که اخیراً (۱۴ روز گذشته) به این مناطق سفر داشته‌اند:**

- مراقبت‌هایی که در موارد فوق شرح داده شد را انجام دهید (مراقبت‌های لازم برای همه).
- با ماندن در خانه، فاصله خود با سایرین را رعایت کنید.
- اگر احساس بیماری می‌کنید یا حتی فقط علائم خفیفی مثل سردرد، تب ۳۷.۳ درجه سانتیگراد یا بیشتر یا آبریزش بینی دارید، در خانه بمانید تا علائم برطرف شود.

اگر خارج از خانه کار ضروری دارید، برای تأمین مواد غذایی نیاز است خرید بروید یا قرار است فرد دیگری اقلام موردنیازتان را بیاورد، حتماً ماسک بزنید تا دیگران را بیمار نکنید.

زیرا پرهیز از ارتباط با دیگران و خودداری از مراجعه غیرضروری به مراکز درمانی، به ارائه مؤثرتر اقدامات پزشکی کمک می‌کند و همین موضوع باعث می‌شود شما و دیگر افراد از ابتلا به کووید-۱۹ و دیگر بیماری‌های ویروسی مصون بمانید.

- در صورت بروز تب، سرفه و تنگی نفس، حتما پیگیر مراقبت‌های درمانی باشید. چراکه این موارد ممکن است ناشی از عفونت دستگاه تنفسی و مشکلات جدی دیگر باشد.

حتما پیش از مراجعه تماس بگیرید و اگر اخیراً سفر کرده‌اید یا با افرادی که تازه از سفر برگشته‌اند در ارتباط بوده‌اید، حتما این موارد را به درمانگران بگویید.

### **۵۴. چقدر احتمال دارد به کووید-۱۹ مبتلا شوم؟**

احتمال ابتلا به محل زندگی تان بستگی دارد. به خصوص اینکه آیا در منطقه شما طغیان کووید-۱۹ گزارش شده است یا خیر.

در محل سکونت بیشتر افراد، هنوز احتمال ابتلا به کووید-۱۹ پایین است. با این وجود، در حال حاضر مناطق و شهرهایی در جهان با طغیان این بیماری مواجه هستند. دولت و مسئولین حوزه سلامت با تشخیص هر نمونه جدید از ابتلا به کووید-۱۹، اقداماتی اساسی انجام می‌دهند. مطمئن شوید که محدودیت‌های اعمال شده مرتبط با سفر، جابه‌جایی و دورهمی‌ها را می‌دانید و رعایت می‌کنید. همکاری با اقدامات کنترل بیماری‌ها، به کاهش احتمال ابتلا شما و کاهش روند انتشار ویروس کمک می‌کند. طغیان کووید-۱۹ می‌تواند کنترل شده و انتشار آن متوقف شود، همانطور که در چین و چند کشور دیگر اتفاق افتاده است. متأسفانه امکان ظهور سریع طغیان‌های جدید نیز وجود دارد. آگاهی از شرایط محل زندگی و جایی که قصد رفتن به آن را دارید، مهم است. سازمان جهانی بهداشت روزانه اطلاعاتی مربوط به وضعیت کووید-۱۹ در سرتاسر جهان منتشر می‌کند.

### **۵۵. آیا کووید-۱۹ نگران‌کننده است؟**

بیماری کووید-۱۹، به خصوص در کودکان و جوانان معمولاً به شکل خفیف است.

با این وجود، این بیماری می‌تواند مشکلات جدی‌تری را ایجاد کند: از هر ۵ نفر مبتلا، یک نفر نیاز به مراقبت‌های بیمارستانی دارد. پس کاملاً طبیعی است که افراد نگران تأثیر طغیان این بیماری بر خود یا عزیزانشان باشند.

اما ما می‌توانیم برای برطرف شدن نگرانی‌هایمان خوب از خودمان، عزیزانمان و جامعه‌مان مراقبت کنیم.

اولین و مهم‌ترین کار، شست و شوی مرتب و کامل دست‌ها و رعایت بهداشت تنفسی است.

اقدام بعدی، دنبال کردن و رعایت موارد بهداشتی توصیه شده توسط مسئولین بهداشت در محل زندگی تان است؛ مثل اعمال محدودیت‌های لازم در مسافرت رفتن، جابه‌جایی و دورهمی‌ها.

### **۵۶. چه کسانی احتمال دارد به نوع شدید بیماری کووید-۱۹ مبتلا شوند؟**

این بیماری در سالمندان و افرادی با بیماری‌های زمینه‌ای (مثل فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت) بیشتر از سایر افراد، به شکل شدید بیماری بروز پیدا می‌کند. این در حالی است که همچنان در مورد اینکه کووید-۱۹ چگونه انسان را مبتلا میکند در حال آموختن هستیم.

### **۵۷. آیا مصرف آنتی‌بیوتیک در جلوگیری از ابتلا به کووید-۱۹ یا درمان آن مؤثر است؟**

خیر. آنتی‌بیوتیک‌ها هیچ تأثیری در جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های ویروسی ندارند و فقط در درمان عفونت‌های باکتریایی مؤثر هستند.

بیماری کووید-۱۹ نیز عامل ویروسی دارد، بنابراین آنتی‌بیوتیک بر آن بی‌تأثیر است.

آنتی‌بیوتیک‌ها نباید برای پیشگیری یا درمان بیماری کووید-۱۹ استفاده شوند.

آنتی‌بیوتیک‌ها فقط باید با تجویز پزشک برای درمان عفونت‌های باکتریایی استفاده شوند.

### **۵۸. برای پیشگیری و درمان کووید-۱۹ دارو یا درمان خاصی وجود دارد؟**

با اینکه بعضی از روش‌های درمانی خانگی، سنتی و جدید، ممکن است علائم بیماری کووید-۱۹ را کاهش یا تسکین دهند؛ اما باید بدانیم تا امروز هیچ دارویی برای پیشگیری و درمان این بیماری ساخته نشده است.

سازمان جهانی بهداشت به هیچ وجه پیشگیری یا درمان کووید-۱۹ با مصرف خودسرانه دارو به خصوص آنتی‌بیوتیک را توصیه نمی‌کند.

با این حال، چندین کارآزمایی بالینی برای آزمودن داروهای سنتی و جدید در حال انجام است.

سازمان جهانی بهداشت به محض انتشار نتایج این آزمایش‌ها، اطلاعات به‌روز را منتشر می‌کند.

### **۵۹. آیا کووید-۱۹ واکسن، دارو یا درمان خاصی دارد؟**

هنوز خیر. تا امروز هیچ واکسن یا داروی ضدویروسی به‌طور خاص برای این بیماری ساخته نشده است.

با این وجود، بیماران مبتلا برای کاهش علائم بیماری باید تحت مراقبت قرار بگیرند.

مبتلایانی که سابقه بیماری‌های جدی دارند، باید در بیمارستان بستری شوند. بیشتر مبتلایان با دریافت مراقبت‌های حمایتی [بدون بستری] بهبود می‌یابند.

ساخت واکسن و درمان‌های خاص دارویی، در دست تحقیق بوده و مراحل کارآزمایی بالینی را سپری میکنند.

سازمان جهانی بهداشت در حال سازماندهی فعالیتهای موجود برای ساخت واکسن و دارو جهت پیشگیری و درمان بیماری کووید-۱۹ است.

**۶۰. موثرترین راه‌های پیشگیری از ابتلا به کووید-۱۹، عبارتند از:** شست‌وشوی مرتب دست‌ها، استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج خم شده برای پوشاندن صورت در هنگام سرفه و رعایت فاصله حداقل ۱ متری (۳ فوت) از افرادی که سرفه یا عطسه می‌کنند.

### **۶۱. روش صحیح پوشیدن، در آوردن و دور انداختن ماسک چیست؟**

- ۱- یادمان باشد که ماسک را فقط این افراد باید استفاده کنند:
- کارکنان بخش سلامت، کسانی که از بیماران مراقبت می‌کنند، افراد با علائم تنفسی مثل تب و سرفه.
- ۲- قبل از دست زدن به ماسک، حتماً دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید و یا با محلول‌های ضدعفونی‌کننده حاوی الکل تمیز کنید.
- ۳- ماسک را بردارید و خوب وارسی کنید تا پاره یا سوراخ نباشد.
- ۴- بالای ماسک یعنی جایی که نوار نازک فلزی دارد را پیدا کنید [این قسمتی است که روی بینی قرار می‌گیرد].
- ۵- مطمئن شوید که سمت صحیح آن مقابل صورت شما قرار دارد (طرف رنگی).
- ۶- ماسک را روی صورت بگذارید. سعی کنید با فشردن نوار نازک فلزی یا قسمتی که سفت‌تر است، ماسک را متناسب با بینی‌تان حالت دهید تا ثابت بماند.
- ۷- پایین ماسک را به سمت چانه بکشید تا دهان و چانه کامل پوشانده شوند.
- ۸- بعد از استفاده، ماسک را درآورید، همزمان با درآوردن کش‌ها از پشت گوش‌هایتان، ماسک را از جلوی دهان و لباس‌هایتان دور کنید تا با سطح آلوده ماسک، هیچ تماسی پیدا نکنند.
- ۹- بلافاصله بعد از درآوردن ماسک، آن را در سطل زباله دردار بیندازید.



۱۰- حتما بعد از درآوردن و دورانداختن ماسک ، بهداشت دست‌ها را رعایت کنید. یعنی دست‌ها را با آب و صابون بشویید (به خصوص اگر بوضوح کثیف شده باشند) یا با محلول ضدعفونی‌کننده حاوی الکل تمیز کنید.

### **۶۲. دوره نهفتگی (کمون) بیماری کووید-۱۹ چقدر است؟**

دوره نهفتگی یا کمون بیماری، یعنی مدتی که از زمان ورود ویروس به بدن تا بروز علائم بیماری طول می‌کشد. طبق تخمین‌های موجود، مدت دوره کمون بیماری کووید-۱۹ بین ۱ تا ۱۴ روز است. رایج‌ترین دوره کمون این بیماری ۵ روز است.

### **۶۳. این ویروس تا چه مدت روی سطوح زنده می‌ماند؟**

هنوز به‌طور قطعی مشخص نیست که ویروس عامل بیماری کووید-۱۹ تا چه مدت روی سطوح زنده می‌ماند، اما عملکرد این ویروس شباهت بسیاری به انواع دیگر ویروس‌های کرونا دارد. مطالعات نشان می‌دهند که ویروس‌های کرونا (از جمله اطلاعات اولیه در مورد ویروس عامل کووید-۱۹) ممکن است از چندین ساعت تا چندین روز روی سطوح زنده بمانند. مدت زمان بقای ویروس در شرایط متفاوت، متغیر خواهد بود (مثلاً جنس سطح مورد نظر، دما و رطوبت محیط). اگر فکر می‌کنید سطحی به ویروس آلوده است، به راحتی می‌توانید با مواد ضدعفونی‌کننده تمیزش کنید تا از خود و دیگران در برابر ابتلا به این بیماری محافظت کنید. دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید یا با محلول‌های ضدعفونی‌کننده حاوی الکل تمیز کنید. به چشم‌ها، دهان و بینی خود دست نزنید.

### **۶۴. دریافت بسته پستی از مناطقی که کووید-۱۹ در آن‌ها گزارش شده، بی‌خطر است؟**

بله. احتمال آلودگی محصولات با بسته بندی کارخانه ای از طریق فرد مبتلا، کم است. و نیز احتمال کمی وجود دارد که از طریق بسته‌هایی که در شرایط متفاوت و دماهای مختلف، جابه‌جا، ارسال و صادر شده‌اند، به بیماری کووید-۱۹ مبتلا شویم.

### **۶۵. در صورت بروز چه علامت‌هایی بیمار نیاز به مراجعه به پزشک دارد؟**

در صورت بروز هر نوع علامتی از سرماخوردگی نیاز به مراجعه به مراکز درمانی نمی‌باشد. جهت مراجعه به مراکز درمانی به جدول ذیل توجه نمایید :

**۶۶. من از پدرم که هم اکنون به علت کرونا بستری شده مراقبت می کرده ام. الان علامتی ندارم، نیاز به تست**

**دارم؟**

خیر. می بایست به مدت ۱۴ روز در قرنطینه خانگی بوده و در صورت شروع علائم بیماری به مراکز درمانی مراجعه نمایید .

