

ڪرونا وائرس



بنام خدا

فهرست

- علائم بیماری کرونا ۳
- چه زمان باید تست کرونا بدهیم؟ ۴
- علائم اصلی ابتلا به ویروس کرونا ۴
- علائم جدید ابتلا به ویروس کرونا ۵
- دیگر علائم احتمالی کرونا ۷
- راه‌های پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا ۹
- روش صحیح استفاده از ماسک تنفسی را بیاموزید ۱۰
- انواع ماسک تنفسی و نحوه استفاده از ماسک برای پیشگیری از بیماریها ۱۵
- پیشگیری از بیماریها ۲۸
- ویروس کرونا از کجا پیدا شد؟ ۳۰
- توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا ۳۱
- گام‌هایی برای محافظت از کودکان در برابر بیماری ۳۷

کرونا ویروس

سازمان جهانی بهداشت در سرتاسر دنیا به دنبال شناسایی، ردیابی و محدود کردن ویروس جدیدی از خانواده ویروس کرونا به نام «کوید-۱۹» (COVID-19) است. ویروس COVID-19 پس از مبتلا کردن افراد زیادی در چین در کشورهای دیگر دنیا هم شیوع پیدا کرده است. این نوع ویروس کرونا در ایران هم در حال پراکنده شدن است. علائم بیماری کرونا در اکثر مبتلایان به این ویروس خفیف است و درمان می‌شود، اما ممکن است بیماری در برخی دیگر شدیدتر باشد و حتی منجر به مرگ شود. اما ویروس کرونا چیست و تا چه اندازه خطرناک است؟ علائم کرونا چیست؟ درمان کرونا چیست؟ راه پیشگیری از کرونا چیست؟ واکسن کرونا کی آماده می‌شود؟ در این مطلب قصد داریم شما را با همه چیز درباره کرونا آشنا کنیم.

درباره علائم کرونا و راه‌های پیشگیری هشیار باشید اما وحشت نکنید.

علائم بیماری کرونا

سه نشانه‌ی زیر رایج‌ترین علائم بیماری کرونا هستند.

- تب

- خستگی

- سرفه خشک

در برخی افراد ممکن است علائم کرونا شامل نشانه‌های زیر هم باشد.

- درد

- گرفتگی بینی

- آبریزش بینی

- گلودرد

- اسهال

علائم کرونا به طور میانگین ۵ تا ۶ روز پس از آلوده شدن فرد به ویروس بروز می‌کند، اما ممکن است بروز علائم اولیه تا ۱۴ روز هم طول بکشد.

چه زمان باید تست کرونا بدهیم؟

با گسترش ویروس در دنیا، پژوهشگران توانسته‌اند تصویر واضح‌تری از چگونگی بروز علائم کرونا به دست آورند؛ مخصوصاً در مواردی که بیماری به شکلی خفیف ظاهر می‌شود. اولین تحقیقات درباره‌ی ویروس کرونا و بیماری کووید ۱۹ در چین روی بیمارانی انجام شده بود که به دلیل بروز علائم شدید راهی بیمارستان شده بودند، اما در حال حاضر درک بسیار بهتری از چگونگی بروز علائم کرونا در بین عموم افراد داریم.

برای مثال از دست دادن حس چشایی یا بویایی، به خوبی قابل تشخیص و نشانه‌ای قوی از آلوده شدن فرد است. اما علائم دیگری مثل سردرد، لرز یا گلودرد در بیماری‌های متعددی دیده می‌شود. پس از کجا باید بدانیم علائمی که بروز کرده‌اند نیاز به پیگیری جدی یا آزمایش دارند؟ در ادامه جمع‌بندی نظر دکترها و محققان متعددی که درباره‌ی بیماری‌های واگیردار مشغول پژوهش هستند را درباره‌ی این موضوع می‌خوانید.

علائم اصلی ابتلا به ویروس کرونا

تب: برخی از بیماران ممکن است چند روز با تب بالا دست و پنجه نرم کنند. از طرف دیگر، برخی بیماران ممکن است در فاصله‌ای چند روزه دمای بدن متغیری داشته باشند و تب آن‌ها مرتب بالا و پایین رود. با این حال، می‌دانیم که اوج تب بعد از ظهر اتفاق می‌افتد. دکتر «دیوید آرونوف»، متخصص بیماری‌های واگیردار در دانشگاه وندربیلت در این باره توضیح داده است: «به نظر من اگر شخصی دچار تب شده، حتی بدون در نظر گرفتن این که چه مدت زمانی است تب دارد، اگر دلیلش را نمی‌داند بهتر است به دنبال آزمایش باشد.»

تحقیقات دانشگاه سیتی لندن نشان داده‌اند که تب به عنوان یکی از عوامل اصلی ویروس کرونا، در بین ۸۲ تا ۸۷ درصد بیماران دیده شده است.

سرفه‌ی خشک: سرفه، همه‌گیرترین نشانه پس از تب بالاست. دکتر «کارتینی استاوروپلو» از دانشگاه سیتی درباره‌ی سرفه به عنوان یکی از علائم اصلی ویروس کرونا می‌گوید: «سرفه در بین تمام بیماران هم دیده نشده است. با این که آن را به عنوان یکی از علائم اصلی دسته‌بندی می‌کنیم، ولی به طور میانگین از هر سه نفری که به بیماری کووید ۱۹ دچار می‌شوند، فقط دو نفر این علامت را دارند.»

او اضافه می‌کند: «با این حال، سرفه یکی از شایع‌ترین علائم سینه پهلو است که ممکن است به خاطر بیماری کرونا به وجود بیاید. اگر شخصی با سرفه‌های جدید مواجه شده یا دو سه روز گذشته تنگی نفس داشته است، باید قطعا آزمایش شود.»

تنگی نفس: بررسی‌های دکتر استاوروپلو نشان داده است که این نشانه بیشتر در افرادی با بیماری وخیم دیده می‌شود. او می‌گوید: «در برخی تحقیقات تنگی نفس یکی از نشانه‌های بیماری وخیم و سنگین بود.» طبق تحقیقات انجام شده، کمتر از ۸ درصد افرادی که سطح بیماری آن‌ها وخیم نبوده دچار تنگی نفس شده‌اند.

علائم جدید ابتلا به ویروس کرونا

لرز: لرز و احساس سرما معمولا پیش از شروع تب آغاز می‌شود. البته افراد همیشه بالا رفتن دمای بدن خود را متوجه نمی‌شوند. احساس سرما با لرزش همراه می‌شود، چون لرزیدن یکی از روش‌های بدن انسان برای تولید گرما و بالا بردن دمای بدن است.

درد عضلانی: طبق گزارش جدیدی که سازمان جهانی بهداشت منتشر کرده، حدود ۱۵ درصد بیماران کووید ۱۹ بدن درد را تجربه می‌کنند. با این حال، درد عضلانی مختص بیماری کووید ۱۹ نیست؛ بسیاری از عفونت‌ها ممکن است به درد مفاصل و بدن درد منجر شوند. درد در چنین مواقعی نتیجه‌ی عکس‌العمل بدن به یک ویروس است.

دکتر آرونوف در این باره توضیح داده: «مطمئنا همه‌ی ما که به سرماخوردگی یا آنفولانزا دچار شده‌ایم، تجربه‌ی بدن درد، سردرد یا گلودرد را داشته‌ایم. با این حال می‌دانیم که این علائم ممکن است به خاطر کووید ۱۹ هم به وجود آمده باشند. در نتیجه بسیار منطقی است افرادی که این علائم را دارند به آزمایش دادن تشویق کنیم.»

با توجه به این که در حال حاضر دیگر در فصل سرماخوردگی و آنفولانزا نیستیم، اگر به درد عضلانی مبتلا شده‌اید یا دیگر نشانه‌های آنفولانزا را در خود می‌بینید، بهتر است به دادن تست کرونا فکر کنید.

آرونوف اضافه کرده است: «من خستگی ناگهانی را هم در لیست علائم قرار می‌دهم. البته این موضوع به شرایط بیمار و انتظارات ما از وضعیت او بستگی دارد.»

با این حال، خستگی به خودی خود نشان از بیماری نیست. «کلر استیویز»، متخصص طب سالمندان در دانشگاه کینگ لندن، توضیح می‌دهد که بسیاری از افرادی که آزمایش آن‌ها منفی بوده، از خستگی شکایت کرده بودند. استیویز یکی از پژوهشگران ارشد اپ **COVID Symptom Tracker** در انگلستان است. او به کمک این اپ توانسته

است بیش از ۳ میلیون نفر را در انگلستان ترغیب کند تا علائم خود را گزارش دهند؛ حتی اگر احساس بیماری نمی‌کنند. محققان می‌توانند از داده‌های به دست آمده از افرادی که نهایتاً به کووید ۱۹ مبتلا شده‌اند برای مشخص کردن نحوه‌ی بروز علائم اولیه کرونا در عموم افراد استفاده کنند. اپ COVID Symptom Tracker در حال حاضر در ایالات متحده هم فعال شده است.

تحقیقات استیوز نشان داده است که برخی از علائم کرونا در کنار یکدیگر و در گروه‌های مشخصی بیشتر نمود پیدا می‌کنند. برای مثال، افراد سالمی که در بازه‌ی سنی ۲۰ تا ۷۰ سال قرار دارند، اگر به کرونا مبتلا شوند هم حس بویایی خود را از دست می‌دهند و هم دچار خستگی می‌شوند. این افراد دوره‌ی بیماری نه‌چندان سنگینی را تجربه می‌کنند.

سردرد: سردرد یکی از شایع‌ترین مشکلات بین افراد بزرگسال است. به خودی خود، سردرد مشکلی نیست که افراد نگران آن باشند و بخواهند آن را به کووید ۱۹ ارتباط دهند. دکتر آرونوف می‌گوید اگر علائم سردرد شما مثل گذشته است، نیازی به نگرانی نیست.

او توضیح می‌دهد: «زمانی لازم است کسی به خاطر سردرد آزمایش کرونا بدهد که یا آن سردرد کاملاً برای فرد جدید باشد، یا مدت زمان آن از حد معمول طولانی‌تر شده باشد.» اگر سردرد با نشانه‌ی دیگری که خفیف‌تر است، مثل خستگی همراه شده و دلیلی هم برای این خستگی وجود ندارد، باز هم شاید نیاز به آزمایش باشد.

بررسی داده‌های اپ COVID Symptom Tracker نشان داده که سردرد یکی از علائم مهم است و در ابتدای دوره‌ی بیماری و اغلب در کنار مجموعه‌ای دیگر از علائم دیده می‌شود.

گلودرد: این نشانه با تعداد زیادی از بیماری‌های دیگر مشترک است. دکتر آرونوف می‌گوید: «در بیماران کووید ۱۹ شاهد گلودرد هم بوده‌ایم، ولی من آن را نشانه‌ای کوچک می‌دانم.»

از دست دادن حس چشایی یا بویایی: این نشانه به عنوان یکی از علائم اصلی ابتلا به بیماری معرفی شده است. دکتر «کارول یان» متخصص گوش و حلق و بینی و جراح سر و گردن در دانشگاه پزشکی کالیفرنیا می‌گوید این نشانه به قدری مهم است که اگر افراد تنها همین یک علامت را هم داشته باشند بهتر است از نظر ابتلا به کرونا آزمایش شوند.

دکتر یان می‌گوید: «اگر شخصی با این نشانه مواجه شد، من به او توصیه می‌کنم که خود را قرنطینه کند و با مسؤولان سلامت و بهداشت محل زندگی خود تماس بگیرد. جمعیت مهمی از بیماران را دیده‌ایم که هیچ نشانه‌ای

جز از دست دادن حس بویایی و چشایی نداشته‌اند.» با این حال، دکتر یان می‌گوید بیشتر افرادی که به بیماری دچار شده‌اند، نشانه‌های دیگری مثل تب و خستگی را هم تجربه کرده‌اند.

تحقیقات دکتر یان نشان داده است که از هر ۱۰ بیمار، ۷ نفر حس بویایی و حس چشایی خود را در زمان آزمایش از دست داده بودند. تحقیقات دکتر استیوز هم این موضوع را تایید کرده است. او هم می‌گوید که از دست دادن حس بویایی به احتمال زیاد از دچار شدن فرد به بیماری می‌گردد.

تاثیر این نشانه آنقدر زیاد شده است که دکتر یان و تیم او دیگر به بررسی سطح تب و سرفه‌ی بیمار بسنده نمی‌کنند؛ آن‌ها از بیماران درباره‌ی از دست دادن حس بویایی یا چشایی هم می‌پرسند و معمولا با این سوال، به پاسخ درستی می‌رسند.

خبر خوب این است که از دست دادن حس چشایی و بویایی معمولا نشان از سطح ضعیف‌تری از بیماری دارد و افرادی که با این علائم برخورد کرده‌اند، دوره‌ی بیماری راحت‌تری را سپری می‌کنند. دکتر یان می‌گوید معمولا دو تا چهار هفته طول می‌کشد تا حس بویایی و چشایی افراد به وضعیت گذشته بازگردد.

دیگر علائم احتمالی کرونا

بیماری‌های گوارشی: تحقیقات دکتر استاوروپولو نشان داده است که کمتر از ۱۰ درصد بیماران کووید ۱۹ با مشکلات گوارشی هم روبرو شده‌اند. با این حال، دکتر استیوز می‌گوید که مشکلاتی مثل اسهال، دل‌درد یا حالت تهوع بیشتر در افراد سالمند و ضعیف دیده شده است؛ افرادی که بالای ۷۰ سال سن و برای انجام کارهای روزانه نیاز به کمک دارند. در این گروه از افراد، سرگیجه‌ی شدید هم به عنوان یکی از علائم مهم اغلب نمود پیدا می‌کند.

دکتر استیوز توضیح داده است: «افرادی که سن بالا و بدن ضعیفی دارند و معمولا به چند بیماری مختلف دچار هستند، پس از ابتلا به کووید ۱۹ با دردهای شکمی روبرو می‌شوند. سرگیجه و سردرد هم در این گروه از افراد دیده می‌شود.» دکتر استیوز اضافه می‌کند که پرستاران و کسانی که از چنین افرادی مراقبت می‌کنند، باید به این علائم توجه کنند؛ چون آن‌ها ممکن است به خاطر کووید ۱۹ بروز کرده باشند. او مشخصا به آسایشگاه‌ها و خانه‌های سالمندان اشاره می‌کند و می‌گوید که باید مراقب شیوع بیماری در چنین مراکزی بود.

«انگشت کووید» و دیگر مشکلات پوستی: متخصصان پوست هم اخیرا با ناهنجاری‌های تازه‌ای برخورد کرده‌اند که طبق گزارش آن‌ها، نشان از ابتلای فرد به بیماری کووید ۱۹ دارد. شایع‌ترین مشکل که به خوبی هم خود را نشان

می‌دهد، تغییر شکل انگشتان پا است؛ معضلی که پزشکان آن را «انگشتان کووید» نامیده‌اند. در نتیجه‌ی این مشکل، به نظر می‌رسد که انگشتان پای فرد به سرمازدگی دچار شده؛ حالتی که در نتیجه‌ی قرار گرفتن بدن در دمای بسیار پایین به وجود می‌آید.

دکتر «استر فریمن»، سرپرست متخصصان پوست بیمارستان ماساچوست می‌گوید که پزشکان ۲۱ کشور، اخیراً ۴۰۰ بیمار جدید با این نشانه را کشف کرده‌اند. نیمی از این تعداد به خاطر کووید ۱۹ به این مشکل دچار شده‌اند. دکتر فریمن می‌گوید: «زمانی که به سرمازدگی دچار می‌شوید، رنگ انگشتان پا یا برخی از اوقات انگشتان دست، به صورتی، قرمز یا بنفش درمی‌آید. این تغییر رنگ اغلب با ورم، سوزش و خارش همراه است.»

دلیل این مشکل، التهاب رگ‌های خونی پوست برای مقابله با دمای پایین یا هوای مرطوب است. دکتر فریمن می‌گوید اگر زمان زیادی را در بیرون از خانه با جوراب خیس بگذرانید، ممکن است با این مشکل روبرو شوید.

نکته‌ی غیرمعمول این است که در دوران همه‌گیری ویروس کرونا این علائم در افرادی دیده می‌شود که انتظارش را نداریم. دکتر فریمن می‌گوید: «بیمارانی را با این مشکل مشاهده کرده‌ایم که در مناطق گرم زندگی می‌کنند یا مدت زیادی را در خانه مانده‌اند. در دو هفته‌ی گذشته بیشتر از تمام دوران کاری‌ام برای مشاوره حول این مشکل با من تماس گرفته شده است.»

او اضافه کرده که برخی از بیماران بسیار زود با مشکل انگشتان کووید روبرو می‌شوند و دیگر علائم مثل تب یا سرفه هم در آن‌ها وجود دارد. از طرف دیگر، این مشکل در افرادی که دوره‌ی بیماری آن‌ها پایان یافته هم دیده شده است. گروه سومی هم از بیماران وجود دارند که تنها علائم آن‌ها، تغییر شکل انگشتان پا بوده.

از دیگر علائم پوستی کووید ۱۹ می‌توان به کهیر و قرمزی بیش از حد پوست هم اشاره کرد. البته دکتر فریمن می‌گوید که ویروس‌ها معمولاً باعث سرخی پوست می‌شوند و متخصصان پوست انتظار مشاهده‌ی این علائم را با ویروس کرونا هم داشته‌اند. با این حال، مشکلات انگشتان پا کاملاً آن‌ها را غافلگیر کرده است.

هنوز تحقیقات کافی درباره‌ی علائم پوستی کووید ۱۹ انجام نشده است، ولی دکتر فریمن می‌گوید که نشانه‌هایی مثل تغییر رنگ انگشتان پا باید به عنوان دلیلی برای انجام آزمایش در نظر گرفته شود. با این حال اگر چنین علائمی را دارید، جای نگرانی نیست. دکتر فریمن اضافه کرده است: «نیازی به ترس نیست. بیشتر بیمارانی که با مشکل انگشتان کووید روبرو شده‌اند حال بسیار خوبی دارند و با مراقبت در خانه، روند بهبودی کامل را طی می‌کنند. بد نیست اشاره کنم که ضایعات پوستی بنفش رنگ انگشتان هم به خودی خود از بین خواهند رفت.»

راه‌های پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

تا کنون هزاران نفر به این ویروس آلوده شده‌اند و افراد زیادی جان خود را از دست داده‌اند. در این بین تعدادی از افراد آلوده به این ویروس هم درمان شده‌اند. بیشترین میزان فراگیری ویروس در کشورهایمانند آمریکا، ایتالیا، اسپانیا و چین مشاهده شده اما موارد بسیار زیادی هم در کشورهای دیگر از جمله ایران دیده شده است.

با شناخت علائم کرونا و رعایت نکات بهداشتی ارائه شده از سوی سازمان بهداشت جهانی که در این مطلب به آن‌ها می‌پردازیم، از سلامت خود و دیگران محافظت کنید.

دستان خود را به طور مرتب بشویید

به طور منظم و با دقت دستان خود را با آب و صابون یا محلول ضدعفونی کننده حاوی الکل تمیز کنید.

چرا؟ شستن دست‌ها با آب و صابون یا محلول ضدعفونی کننده حاوی الکل، ویروس‌هایی را که ممکن است به دست‌های شما منتقل شده باشند، از بین می‌برد.

فاصله استاندارد با دیگران را رعایت کنید

با دیگران و به ویژه کسانی که سرفه یا عطسه می‌کنند، حداقل یک متر و هشتاد سانتی‌متر فاصله داشته باشید.

چرا؟ هنگام سرفه و عطسه قطرات ریزی از بینی و دهان افراد به بیرون پرتاب می‌شود. اگر شما به آن‌ها خیلی نزدیک باشید و فرد دیگر مبتلا به ویروس باشد، این ذرات ریز که حاوی ویروس COVID-19 هستند از طریق تنفس به بدن تان وارد می‌شوند.

از تماس دست‌ها با چشم‌ها، بینی و دهان خودداری کنید

از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان بپرهیزید.

چرا؟ دست‌ها با سطوح مختلفی در تماس هستند و ممکن است ویروس را جذب کنند. زمانی که دست‌ها به ویروس آلوده شدند، به راحتی می‌توانند ویروس را به چشم‌ها، بینی و دهان انتقال دهند و از این طریق ویروس وارد بدن شما شده و شما را بیمار کند.

بهداشت تنفسی را تمرین کنید

مطمئن شوید که شما و اطرافیان تان بهداشت تنفسی را رعایت می‌کنند. بهداشت تنفسی به معنی پوشاندن دهان و بینی با داخل آرنج یا دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه و دور انداختن دستمال به سرعت است.

چرا؟ قطرات ریزی که با عطسه و سرفه از دهان و بینی ما خارج می‌شوند، ویروس را گسترش می‌دهند. با رعایت نکات بهداشتی تنفسی، می‌توانید از اطرافیان خود در برابر ویروس‌هایی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و کرونای جدید COVID-19 محافظت کنید.

اگر علائم کرونا را دارید با مراجع مربوطه تماس بگیرید

در صورتی که احساس ناخوشی می‌کنید در خانه بمانید. اگر علائمی مانند سرفه و تنگی نفس را در خود احساس کردید به پزشک مراجعه کنید، مراجع مربوط را مطلع کنید و از توصیه‌های متخصصین سلامت مربوطه پیروی کنید. چرا؟ متخصصین ملی و محلی شما به روزترین اطلاعات در مورد شرایط منطقه شما را دارند. اطلاع دادن به کمک رسان‌ها کمک می‌کند که شما را فوراً به مراکز درمانی مناسب ارسال کنند. این کار هم برای خودتان بهتر است و هم از انتشار ویروس و عفونت‌های دیگر جلوگیری کرده‌اید.

برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا از توصیه‌های مراکز بهداشت پیروی کنید

در مورد جدیدترین اطلاعات و اقدامات در مورد ویروس COVID-19 مطلع باشید و توصیه‌های مراکز بهداشت یا محل کار خود را در مورد اینکه چگونه چطور از خود و دیگران در برابر ویروس COVID-19 محافظت کنید، جدی بگیرید. چرا؟ مراکز بهداشت هر منطقه به روزترین اخبار در مورد انتشار ویروس COVID-19 در منطقه را دارند و می‌توانند بهترین منبع برای راهنمایی مردم آن منطقه جهت محافظت از خودشان باشند.

روش صحیح استفاده از ماسک تنفسی را بیاموزید

اگر چه بسیار خوشحال کننده است که خیلی از افراد تلاش دارند با پوشیدن ماسک تنفسی نقش خود را در کاهش انتقال ویروس کرونا ایفا کنند، اما خبر بد این است که بسیاری از مردم روش صحیح پوشیدن ماسک تنفسی را نمی‌دانند.

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات افراد این است که با ماسک مدام ور می‌روند، آن را تا زیر بینی پایین می‌کشند یا به طور کامل از روی صورت برمی‌دارند و زیر چانه قرار می‌دهند.

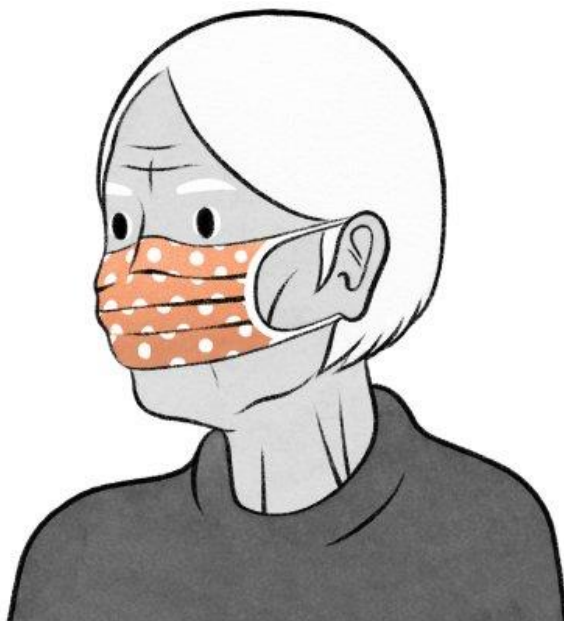
به هیچ وجه نباید زمانی که بیرون از خانه هستید ماسک خود را بالا و پایین بکشید یا آن را از روی بینی و دهان بردارید و دوباره سر جایش بگذارید. اگر نمی‌توانید روش صحیح استفاده از ماسک را رعایت کنید، بهتر است آن را کنار بگذارید.

در ادامه برخی از بایدها و نبایدها را درباره‌ی روش صحیح پوشیدن ماسک تنفسی به شما نشان می‌دهیم.

نباید ماسک را زیر بینی قرار دهید.



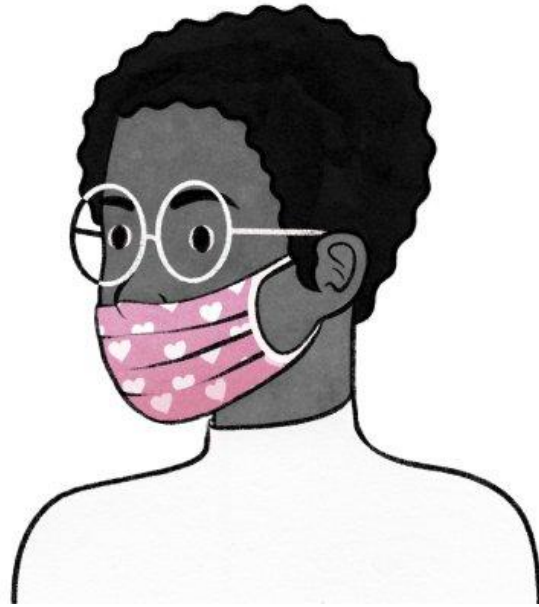
نباید چانه را از ماسک بیرون بگذارید.



نباید ماسک را به صورت شل بپوشید به طوری که دو طرف آن از صورت فاصله داشته باشد.



نباید ماسک را به شکلی بپوشید که فقط نوک بینی را پوشش دهد.



نباید ماسک زیر چانه بکشید و روی گردن قرار دهید.



باید ماسک را به نحوی بپوشید که از بالا تا نزدیکی استخوان بینی و از پایین تا زیر چانه را بپوشاند. حلقه‌ها یا گره‌ها را آنقدر محکم کنید که ماسک به شکلی راحت ولی بدون هیچ درزی روی صورت ثابت شود.



- پس از این که موقعیت صحیح ماسک روی صورت را متوجه شدید، نکات زیر را برای ایمن ماندن به خاطر بسپارید.
- همیشه دستان خود را قبل و بعد از پوشیدن ماسک بشوید.
 - برای گذاشتن و برداشتن، ماسک را از بند یا حلقه‌های آن بگیرید.
 - هنگام برداشتن ماسک به قسمت جلوی آن دست نزنید.
 - اگر در آپارتمان زندگی می‌کنید، ماسک را در خانه بپوشید و بردارید. آسانسور و راه‌پله می‌توانند جزو مکان‌های بسیار آلوده باشد.
 - ماسک پارچه‌ای خود را به صورت روزانه بشوید، خشک کنید و در جای خشک و تمیز نگه دارید.
 - هنگام پوشیدن ماسک احساس امنیت کاذب نداشته باشید.

ماسک تنفسی توانایی محدودی در محافظت دارد و زمانی مؤثر است که با شستن دست‌ها و رعایت فاصله‌ی اجتماعی همراه باشد.

انواع ماسک تنفسی و نحوه استفاده از ماسک برای پیشگیری از بیماریها



ماسک های پزشکی

ماسک ها در انواع مختلف و گزینه های مختلفی وجود دارد ، که در برخی افراد منجر به سردرگمی خواهد شد و ممکن است از نوع اشتباهی از ماسک استفاده کنید در ادامه شما را با انواع مختلف ماسک آشنا می کنیم.

در حین شیوع بیماریهای خطرناک مسری ، بخش های بهداشتی همچنین ممکن است به اعضای جامعه توصیه کنند که از خود محافظت کنند. اکثر ماسک ها به طور کلی طوری طراحی شده اند که قادر به پوشاندن کامل دهان و بینی شما باشند.

انواع ماسک تنفسی :



انواع ماسک های تنفسی

ماسک پزشکی :

ماسک های پزشکی بیشتر به عنوان ماسک های جراحی شناخته می شوند. ماسک جراحی به عنوان یک محافظ در برابر ذرات معلق عفونی در فضا شناخته شده و توسط متخصصان سلامت در حین عمل جراحی توصیه شده است. آنها به طور عمده توسط متخصصان مراقبت های بهداشتی مورد استفاده قرار می گیرند تا از خود و دیگران در برابر شیوع بیماری های عفونی ناشی از هوا ، مایعات بدن و ذرات معلق محافظت کنند.

ماسک های پزشکی یا جراحی برای پوشاندن دهان و بینی شما در نظر گرفته شده است. آنها با موادی طراحی شده اند که می توانند ذرات بزرگ ، ترشحات و ... را مسدود کنند ، همه این موارد ممکن است حاوی ویروس یا باکتری هایی باشد که برای شما مضر باشد.

با این حال ، ذرات کوچک ممکن است هنوز هم بتوانند به یک ماسک پزشکی نفوذ کنند.

ماسک فقط با اندازه مناسب صورت شما کارآمد است، شکاف بین ماسک و پوست شما باعث می شود آلاینده ها وارد قسمت بینی شما شوند و باعث ایجاد مشکلات سلامتی می شوند.

انواع ماسک فیلتردار :

ماسک های FFP :

ماسک های FFP که با استاندارد اروپایی EN149: 2001 طبقه بندی شده اند :

ماسک فیلتر دار FFP1 : ماسک مناسب برای ذرات بزرگتر از ۵ میکرون با فیلتراسیون ۸۰ درصد

ماسک فیلتر دار FFP2 : ماسک مناسب برای ذرات بین ۲ تا ۵ میکرون با فیلتراسیون ۹۴ درصد

ماسک فیلتر دار FFP3 : ماسک مناسب برای ذرات کوچکتر از ۲ میکرون با فیلتراسیون ۹۹ درصد



ماسک N95

ماسک های N و P و R :

ماسک های N و P و R که با استاندارد امریکایی NIOSH طبقه بندی شده اند :

ماسک فیلتر دار N

ماسک N95 : حداقل ۹۵٪ از ذرات موجود در هوا را فیلتر می کند. در برابر روغن مقاوم نیست.

ماسک تنفسی N95 مورد تأیید NIOSH که توسط سازمان غذا و داروی (FDA) به عنوان ماسک جراحی نیز پاکسازی شده است.

ماسک N99 : حداقل ۹۹٪ از ذرات موجود در هوا را فیلتر می کند. در برابر روغن مقاوم نیست.

ماسک N100 : حداقل ۹۹٫۹۷٪ از ذرات موجود در هوا را فیلتر می کند. در برابر روغن مقاوم نیست.

ماسک فیلتر دار R :

ماسک R95 : حداقل ۹۵٪ از ذرات موجود در هوا را فیلتر می کند. تا حدودی در برابر روغن مقاوم است.

ماسک R99 : ماسک مناسب برای ذرات بزرگتر از ۰٫۳ میکرون با فیلتراسیون ۹۹ درصد. در برابر روغن مقاوم است.

ماسک R100 : ماسک مناسب برای ذرات بزرگتر از ۰٫۳ میکرون با فیلتراسیون ۹۹٫۹۷ درصد ، در برابر روغن مقاوم است.

ماسک فیلتر دار P

P95 - حداقل ۹۵٪ از ذرات موجود در هوا را فیلتر می کند. به شدت در برابر روغن مقاوم است.

P99 - حداقل ۹۹٪ از ذرات موجود در هوا را فیلتر می کند. به شدت در برابر روغن مقاوم است.

P100 - حداقل ۹۹٫۹۷٪ از ذرات موجود در هوا را فیلتر می کند. به شدت در برابر روغن مقاوم است.

ماسک فیلتردار کربن اکتیو یا کربن دار :

در این نوع ماسک ها لایه هایی از کربن فعال شده به منظور حفاظت در مقابل گاز ها و بخار ها در نظر گرفته می شوند که باعث می شود که بوی آلودگی و گازهای مضر هوا به داخل ماسک نفوذ نکند. مناسب جهت فیلتراسیون و تصفیه کامل آلودگی هوا شهری و ریزگرد های موجود در هوا می باشد و جهت حذف نسبی بوی مواد آلی و به علت داشتن لایه کربن اکتیو در محیط هایی که دارای گرد و غبار و بوی مواد آلی ضعیف می باشند، استفاده می شوند

تاریخ انقضا و عمر مفید استفاده از ماسک فیلتردار :

اگر در محیط های آلوده قرار دارید به سبب جلوگیری از انتقال ویروس و عفونت ها باید از ماسک استفاده کنید، که باعث می شود تصفیه هوای تنفسی شما می شود. بر خلاف باور عمومی که در بین مردم رواج پیدا کرده است ماسک

ها وسیله ای موقتی هستند که بصورت یکبار مصرف می توان از آنها استفاده کرد پس لازم به ذکر است هیچگاه از محصولات بهداشتی یک بار مصرف بطور مکرر استفاده نکنید زیرا هر صورت بند فیلتردار یک بازه زمانی مشخصی دارد که به عنوان طول عمر آنها در نظر گرفته می شود.

پس اگر در محیط هایی که با انواع آلاینده‌گی و باکتری قرار دارید بدون شک استفاده از ماسک فیلتر دار می تواند ضمن حفاظت سلامتی شما باشد. همانطور که می دانید ماسک فیلتردار معمولا لایه ای می باشند که این موضوع یک نکته مثبت به حساب می آید. نمونه های زیادی از mask در بازار وجود دارد که هر کدام با توجه به نوع ساخت آنها طول عمر متفاوتی دارند.

ماسک فیلتردار بصورت چند لایه ساخته می شوند و طول عمر آنها ما بین ۸ تا ۱۲ ساعت متغییر است. این محصول بطور کامل مجرای تنفسی را پوشش می دهد که این امر مانع از نفوذ آلاینده های سمی و میکروب به داخل بدن می شود.

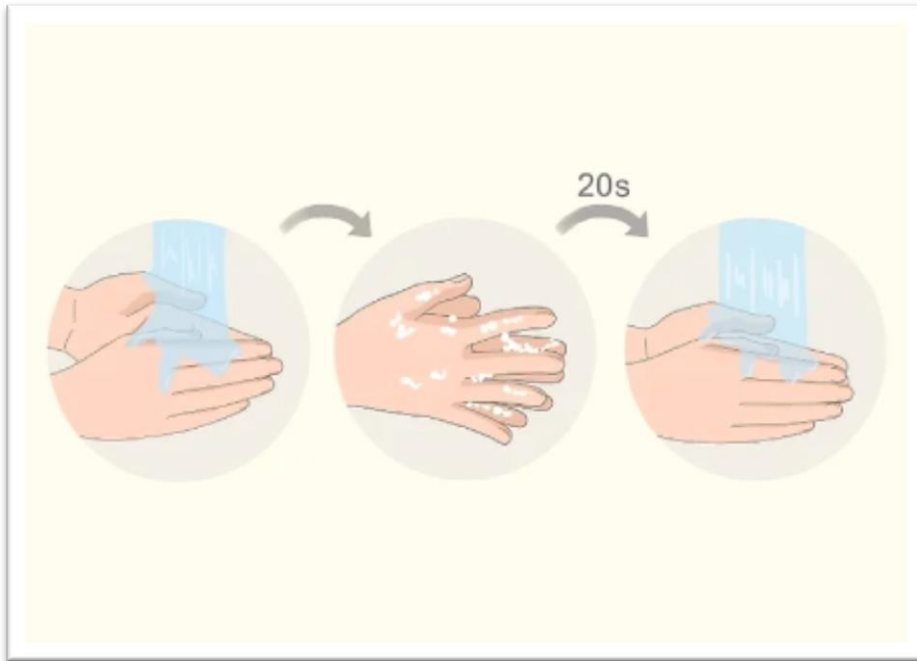
تفاوت بین ماسک پزشکی و یک ماسک N95:

ماسک N95 وسیله ای است که برای جلوگیری از ۹۵٪ ذرات بسیار کوچک استفاده می شود. بر خلاف ماسک های پزشکی ، ماسک N95 با امنیت بیشتری روی صورت و پوست شما قرار می گیرد و قادر است ذرات موجود در هوا را فیلتر کند.

در حالی که یک ماسک N95 می تواند ۹۵٪ از ذرات بسیار کوچک را مسدود کند (بسیار کوچک که ۰,۳ میکرون در نظر گرفته می شود) هنوز ۵٪ احتمال وجود دارد که ذرات مضر بتوانند در دستگاه تنفس نفوذ کنند.

هر نوع ماسک N95 باید با دستورالعمل های دقیق از سازنده تهیه شده و توضیح دهد که چگونه می توان ماسک استفاده کرد. برای اطمینان از محافظت مناسب برای شما و بیمارانتان ، این دستورالعمل ها باید رعایت شوند.

نحوه قرار دادن ماسک :



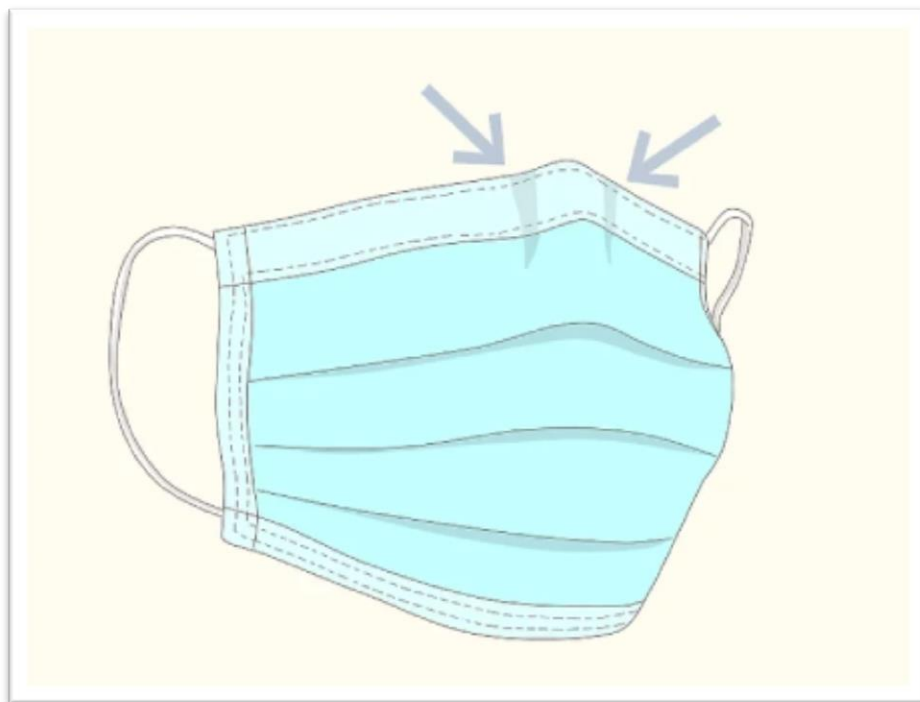
روش استفاده از ماسک

دستان خود را تمیز کنید: قبل از لمس ماسک تمیز ، دستان خود را با آب و صابون کاملاً بشویید. باید دستان خود را حداقل ۲۰ ثانیه بشویید.

همیشه از یک حوله کاغذی تمیز برای خشک کردن دستان خود استفاده کنید و سپس آن حوله کاغذی را درون سطل زباله بیندازید. قبل از اینکه آن را دور بیندازید ممکن است بخواهید از آن حوله کاغذی استفاده کنید تا پس از شستن دستان خود ، در را باز و بسته کنید.

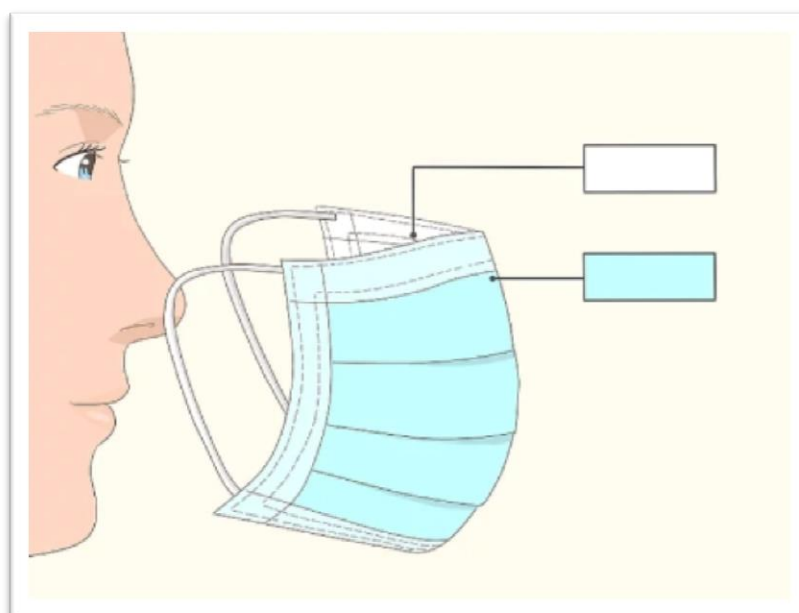
راهنمای انتخاب و خرید محصولات زناشویی

ماسک را بررسی کنید : هنگامی که یک ماسک جدید را از جعبه درمی آورید ، آن را چک کنید تا اطمینان حاصل کنید که هیچ گونه نقص ، سوراخ و پارگی در ماسک وجود ندارد. اگر ماسک دارای نقایص ، سوراخ و شکاف است ، آن را دور ریخته و ماسک جدید (استفاده نشده) دیگری را انتخاب کنید.



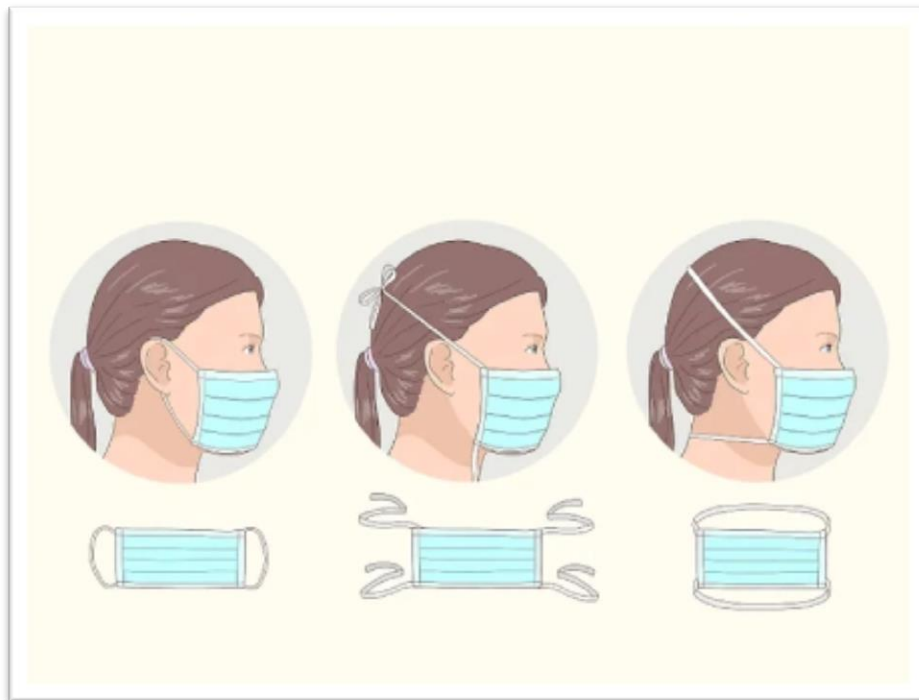
مراحل قرار دادن ماسک روی صورت

قسمت بالای ماسک را به درستی تنظیم کنید: برای اینکه ماسک تا حد ممکن به پوست شما نزدیک شود، قسمت بالای ماسک دارای لبه خمیده اما محکم خواهد بود که می تواند در اطراف بینی شما قرار گیرد. قبل از استفاده از ماسک روی صورت خود اطمینان حاصل کنید که این قسمت به سمت بالا قرار دارد.



قسمت داخلی بیشتر ماسک های پزشکی به رنگ سفید است

از طرف مناسب ماسک به سمت بیرون اطمینان حاصل کنید: قسمت داخلی بیشتر ماسک های پزشکی به رنگ سفید است ، در حالی که قسمت بیرونی دارای نوعی رنگ است. قبل از استفاده از ماسک بر روی صورت خود ، اطمینان حاصل کنید که قسمت سفید ماسک به سمت صورت شما باشد.



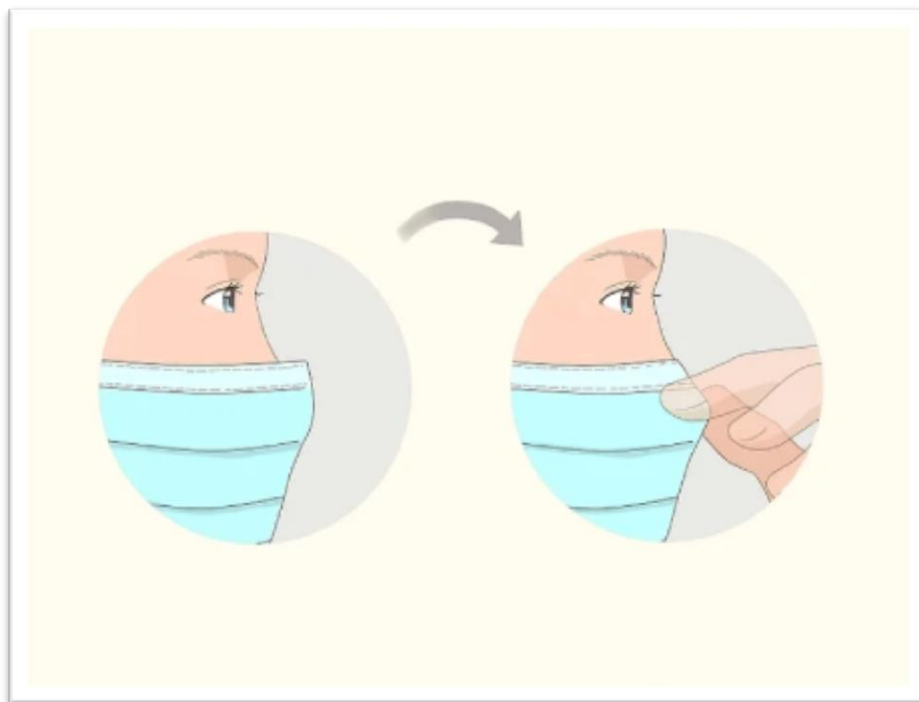
انواع مختلف ماسک های پزشکی

ماسک را روی صورت خود قرار دهید: انواع مختلفی از ماسک های پزشکی موجود است که هر کدام روش های مختلفی برای اتصال ماسک به سر شما دارند.

حلقه گوش : برخی از ماسک ها دارای ۲ حلقه گوش در دو طرف ماسک هستند. این حلقه ها به طور معمول از یک ماده الاستیک ساخته شده اند تا بتوان آنها را کشید. این نوع ماسک را توسط حلقه ها بردارید ، ۱ حلقه را دور یک گوش قرار دهید و سپس حلقه دیگر را در اطراف گوش دیگر خود قرار دهید.

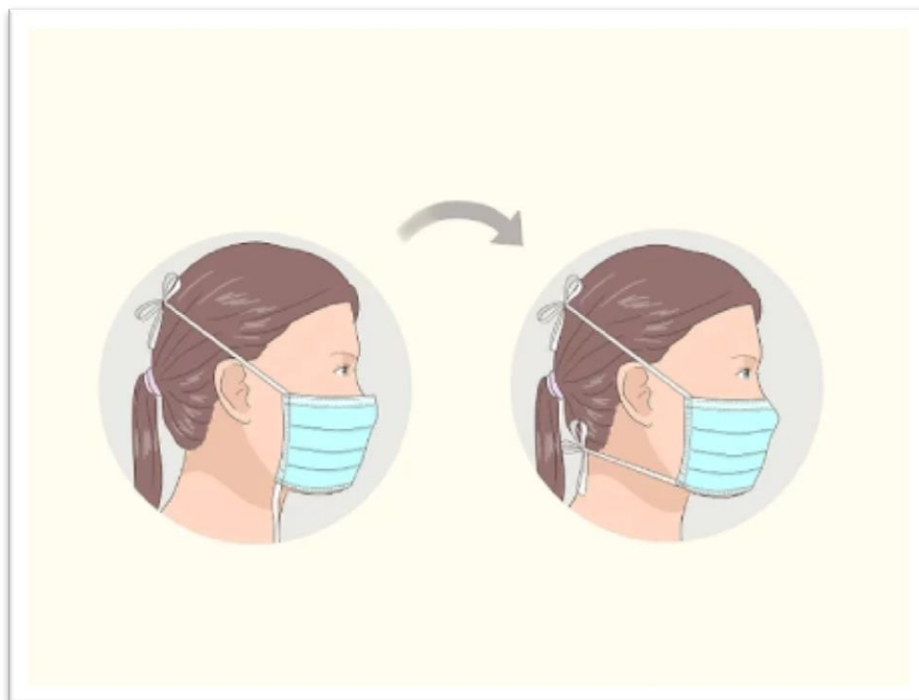
گره ای یا بندی : برخی از ماسک ها با تکه های پارچه ای که به پشت سر شما گره خورده است ، ارائه می شود. بیشتر ماسک ها با بندهای بالایی و پایینی همراه هستند. ماسک را به وسیله بندهای بالا بلند کنید ، بندها را در پشت سر خود قرار دهید و آنها را به هم وصل کنید.

نواری : بعضی از ماسک ها دارای ۲ بند الاستیک هستند که در پشت و اطراف پشت سر شما قرار دارند . ماسک را جلوی صورت خود نگه دارید ، بند بالا را بالای سر خود بکشید و آن را در اطراف تاج سر خود قرار دهید. سپس باند پایین را بالای سر خود بکشید و آن را در پایه جمجمه قرار دهید.



تنظیم قسمت روی بینی ماسک

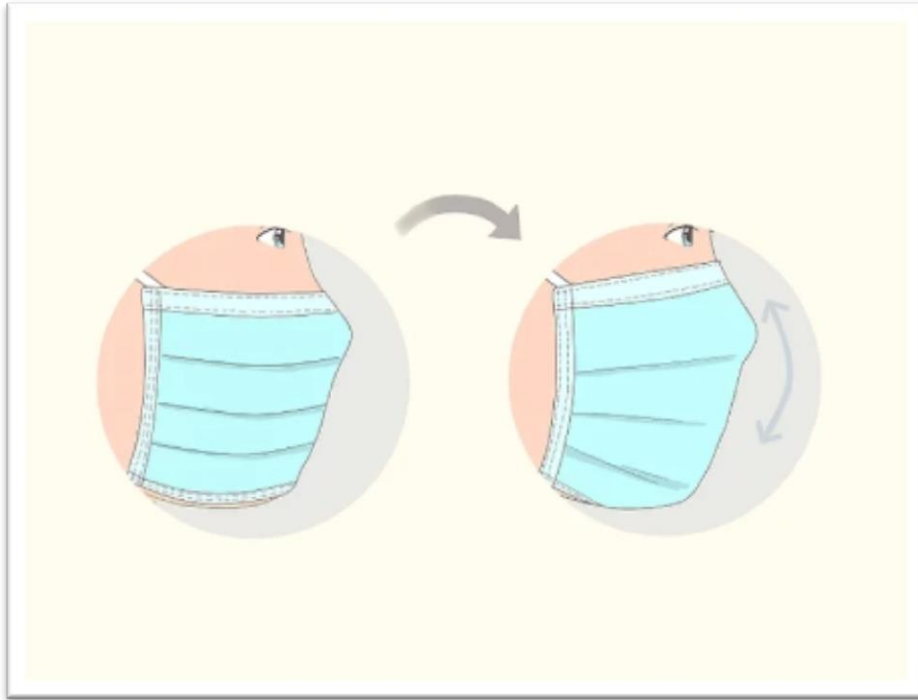
قطعه بینی را تنظیم کنید: اکنون که ماسک پزشکی روی سر و صورت شما قرار گرفته است ، از انگشت اشاره و انگشت شست خود استفاده کنید تا قسمت خمیده لبه بالای ماسک را در اطراف پل بینی خود بچسبانید.



ماسک پزشکی را چگونه به صورت بزنیم

در صورت لزوم باند پایین ماسک را گره بزنیید: اگر در حال استفاده از ماسک با بندهایی هستید که در قسمت بالا و پایین گره خورده است ، اکنون می توانید باند پایین را در زیر پایه جمجمه خود ببندید. از آنجا که تنظیم قطعه بینی می تواند بر روی مناسب بودن ماسک تأثیر بگذارد ، بهتر است بعد از تنظیم قسمت بینی بندهای پایین را ببندید. اگر تسمه های پایین را قبلاً به هم گره زده اید ، شاید در صورت لزوم مجبور شوید دوباره آنها را محکم تر کنید.

- ۶ علامت کمبود آب بدن
- ۵ خوراکی برای کاهش کلسترول بد خون



روش استفاده از ماسک

ماسک را به صورت و زیر چانه خود بچسبانید. پس از آنکه ماسک کاملاً ایمن شد ، آن را تنظیم کنید تا مطمئن شوید که صورت و دهان شما را پوشانده است ، و لبه پایینی زیر چانه شما قرار دارد.

درآوردن ماسک :



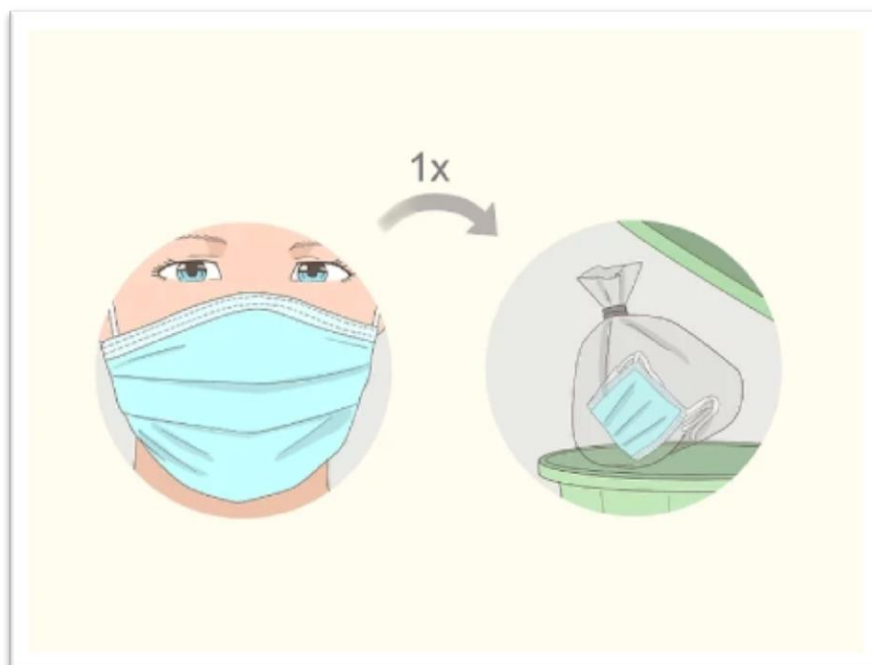
ماسک های پزشکی

دستان خود را تمیز کنید: بسته به آنچه که قبل از برداشتن ماسک با دستان خود انجام داده اید ، ممکن است لازم باشد که دستان خود را بشویید.



استفاده صحیح از ماسک

ماسک را با دقت جدا کنید. به طور کلی ، ماسک را فقط با لمس لبه ها ، بندها ، حلقه ها و نوارها جدا کنید. قسمت جلوی ماسک آلوده را لمس نکنید.



ماسک آلوده را در کیسه جدا بیندازید

ماسک های پزشکی طوری طراحی شده اند که فقط یک بار قابل استفاده هستند. بنابراین وقتی ماسک را جدا کردید ، فوراً آن را درون سطل زباله بگذارید.

در محیطهای پزشکی احتمالاً سطل زباله مخصوص برای وسایل بیوشیمیایی مانند ماسک های استفاده شده و دستکش وجود دارد.



پیشگیری از بیماریها

در یک محیط غیر پزشکی که ماسک می تواند آلوده باشد ، ماسک را به تنهایی درون یک کیسه پلاستیکی قرار دهید. کیسه پلاستیکی را گره بزنید و سپس کیسه پلاستیکی را درون سطل زباله بیندازید.

پس از درآوردن ماسک ، دستان خود را یکبار دیگر بشویید.

آیا آنتی بیوتیک ها در پیشگیری و درمان بیماری کرونا موثرند؟

خبر آنتی بیوتیک ها فقط توانایی مبارزه با باکتری را دارند. کرونا یک ویروس است. بنابراین آنتی بیوتیک توانایی مبارزه با ویروس کرونا را ندارد. و این آنتی بیوتیک ها کرونا را درمان نمی کنند. برای جلوگیری از مقاومت باکتریایی، آنتی بیوتیک تجویز می شود.

آیا داروی مشخصی برای پیشگیری یا درمان ویروس کرونا وجود دارد؟

تا امروز داروی خاصی برای پیشگیری یا درمان ویروس کرونا وجود ندارد. با این حال، متخصصان در حال بررسی داروهای جدیدی هستند که می توانند به درمان ویروس کرونا کمک کنند. این داروها هنوز در مرحله آزمایش هستند و هنوز مشخص نیست که آیا آنها می توانند به درمان ویروس کرونا کمک کنند.

آیا داروی مشخصی برای پیشگیری یا درمان ویروس کرونا وجود دارد؟

تا امروز داروی خاصی برای پیشگیری یا درمان ویروس کرونا وجود ندارد. با این حال، متخصصان در حال بررسی داروهای جدیدی هستند که می توانند به درمان ویروس کرونا کمک کنند. این داروها هنوز در مرحله آزمایش هستند و هنوز مشخص نیست که آیا آنها می توانند به درمان ویروس کرونا کمک کنند.

آیا خشک کن های حرارتی چه مقدار در تشخیص فرد آلوده به ویروس کرونا موثر هستند؟

آسیکترهای حرارتی در تشخیص افرادی که به دلیل تب یا سرفه کرونا تب دارند (دمای بدنشان بیش از حد نرمال است) موثر هستند. با این حال، این آسیکترها قادر به تشخیص متناهی هستند که هنوز به تب دچار نشده اند. چون بین 37 تا 40 درجه سانتیگراد دمای بدن به ویروس تبول می کشد تا زمانی که تب ظهور کند.

آیا خشک کن های حرارتی چه مقدار در تشخیص فرد آلوده به ویروس کرونا موثرند؟

خبر خشک کن های دست قادر به از بین بردن ویروس کرونا نیستند. برای محافظت از خود در برابر ویروس کرونا، باید به طور منظم دست خود را با مایع های ضد عفونی کننده حاوی الکل یا آب و صابون بشویید. بعد از خشک شدن قطره های از بینی، دهان خود، آن ها را با دستمال کاغذی یا خشک کن دست خشک کنید.

آیا لامپ ضد عفونی کننده ماوراء بنفش قادر به از بین بردن ویروس کرونا است؟

لامپ های ماوراء بنفش (UV) نباید برای استریل کردن دست ها یا مناطق دیگر پوست استفاده شوند، چون تابش اشعه ماوراء بنفش می تواند باعث تحریک و سوختن پوست شود.

آیا اسپری کردن الکل یا کلر بر روی بدن می تواند باعث از بین رفتن ویروس کرونا شود؟

خبر اسپری کردن الکل یا کلر بر روی بدن و ورود آن به بینی که به بدن شما وارد شده از بین نمی برد.

اسپری کردن چنین موادی می تواند برای تشخیص بیماری (چشمه) خطرناک تر باشد. هرگز استفاده نکنید که هرگز در معرض این مواد الکل و کلر می شوند. برای ضد عفونی سطوح صلب، باید با روغن یا روغن توصیه ها استفاده شود.

World Health Organization | digikala

با رعایت نکات زیر سفر سلامتی داشته باشید.

اگر تب، سرفه و مشکل در تنفس دارید، از سفر کردن پرهیز کنید.

به سرعت به پزشک مراجعه کنید و سابقه سفر قبلی خود را با مشاور پزشکی خود در میان بگذارید.

از تماس نزدیک با افرادی که تب دارند یا سرفه می کنند، خودداری کنید.

دست های خود را به طور مداوم با محلول ضد عفونی کننده حاوی الکل یا آب و صابون تمیز کنید.

از تماس دست ها با چشم، دهان یا بینی پرهیز کنید.

هنگام عطسه یا سرفه، بینی و دهان خود را با داخل آرنج یا دستمال بپوشانید، به سرعت دستمال را دور بیندازید و دستان خود را بشویید.

اگر از ماسک استفاده می کنید مطمئن شوید که بینی و دهان تان را می پوشاند و تا جای ممکن آن را لمس نکنید.

اگر در طول سفر بیمار شدید، خدمه را از این موضوع آگاه کنید و فوراً برای مراقبت های پزشکی اقدام کنید.

در صورت مراجعه به پزشک، سابقه سفر خود را با او در میان بگذارید.

فقط غذاهای کاملاً پخته شده مصرف کنید.

از انداختن آب دهان در مکان های عمومی خودداری کنید.

از تماس نزدیک و سفر با حیوانات مریض پرهیز کنید.

World Health Organization | digikala

حفظ سلامت مواد غذایی

برای قطعه کردن گوشت خام و غذای پخته،
از تخته گوشت و چاقوهای متفاوت استفاده کنید.



دستان خود را بین تماس با
مواد غذایی خام و پخته بشویید.

سلامت مواد غذایی در زمان شیوع بیماری



گوشت دام مریض
و دامی که به دلیل بیماری مرده،
نباید مصرف شود.

سلامت مواد غذایی در زمان شیوع بیماری

حتی در مناطقی که بیماری
شیوع پیدا کرده، در صورتی
که مواد غذایی گوشتی به
طور کامل پخته و در طول تهیه غذا
به درستی آماده شده
باشند، می‌توان آن‌ها را با
خیال راحت مصرف کرد.



مقابله با استرس هنگام شیوع ویروس کرونا



این کاملاً طبیعی است که در هنگام بحران، احساس ناراحتی، استرس، سردرگمی، ترس و عصبانیت داشته باشید. صحبت کردن با کسانی که به آن‌ها اعتماد دارید و ارتباط با دوستان و خانواده می‌تواند به بهتر شدن حستان کمک کند.

اگر باید در خانه بمانید، یک سبک زندگی سالم را در پیش بگیرید. مانند رژیم غذایی مناسب، خواب، ورزش و داشتن ارتباط اجتماعی با عزیزانتان در خانه و با دیگر اعضای خانواده و دوستان، از طریق ایمیل و تلفن.



از سیگار نوشیدنی‌های الکلی و دیگر مواد مخدر، برای غلبه بر احساسات خود استفاده نکنید. اگر احساس درماندگی می‌کنید، با یک مسئول سلامت یا مشاور صحبت کنید. بیابید که کجا و چگونه می‌توان برای سلامتی جسمی و روانی کمک پیدا کرد.

به دنبال حقیقت باشید. اطلاعاتی را جمع‌آوری کنید که به شما در ارزیابی دقیق خطر کمک می‌کند تا بتوانید اقدامات احتیاطی را انجام دهید. یک منبع معتبر که می‌توانید به آن اعتماد کنید، مثل سایت سازمان بهداشت جهانی یا یک سازمان بهداشت محلی یا استانی پیدا کنید.



خود و خانواده‌تان زمان کمتری را برای تماشا یا گوش دادن به اخباری که به نظر شما ناراحت کننده است، صرف کنید.



از مهارت‌هایی که در گذشته به شما در مدیریت مشکلات زندگی کمک کرده‌اند، برای کمک به مدیریت احساساتتان استفاده کنید.



چگونه به کودکان در برابر استرس شیوع کرونا کمک کنیم؟



کودکان ممکن است در مواجهه با اضطراب، عکس العمل‌های متفاوتی نشان دهند، مثل چسبندگی بیش‌تر، نگرانی، عقب نشینی و گوشه‌گیری، عصبانیت، آشفتگی و شب‌اداری. به نگرانی فرزندتان گوش دهید، از او حمایت کنید و عشق و توجه بیش‌تری نثارش کنید.

کودکان در دوران سختی، به عشق و توجه بزرگ‌ترها نیاز دارند. به آن‌ها توجه و زمان بیش‌تری اختصاص دهید. به یاد داشته باشید که به کودکان گوش دهید، با مهربانی صحبت کنید و به او اطمینان خاطر بدهید. در صورت امکان، فرصت‌هایی را برای بازی و آرامش ایجاد کنید.



سعی کنید کودکان را نزدیک والدین و خانواده‌شان نگه دارید و تا جای ممکن از جدا کردن آن‌ها خودداری کنید. اگر جدایی اتفاق افتاد (به‌عنوان مثال: به دلیل بستری شدن)، از تماس‌های منظم و اطمینان بخش (از طریق تلفن) دریغ نکنید.



تا جای ممکن بچه‌ها را با کارهای مختلف برنامه‌ریزی شده یا کارهای جدید در محیط‌های جدید مشغول نگه دارید. مثل آموختن چیزهای جدید یا بازی کردن.



حقایق را در مورد آنچه اتفاق افتاده به کودک بگویید، آنچه در حال حاضر در حال وقوع است را توضیح دهید و اطلاعات روشنی را درباره چگونگی کاهش ریسک آلوده شدن به بیماری، با کلمات مناسب سانشان، به آن‌ها بدهید. درباره اینکه چه اتفاقی می‌تواند رخ دهد، به شکل اطمینان‌بخش به او اطلاعات بدهید. (به‌عنوان مثال: یکی از اعضای خانواده یا کودک ممکن است حال خوبی نداشته باشد و مجبور شود برای مدتی به بیمارستان برود تا دکترا بتوانند حالش را بهتر کنند.)

ویروس کرونا از کجا پیدا شد؟

در پایان ماه دسامبر سال ۲۰۱۹ مسؤولان سلامت عمومی چین به سازمان جهانی بهداشت اعلام کردند که ویروس جدید و ناشناخته‌ای باعث نوعی بیماری با علائمی شبیه به ذات‌الریه در شهر ووهان شده است. آن‌ها فوراً تشخیص

دادند که این ویروس از خانواده‌ی ویروس کرونا است و به سرعت در حال تکثیر و راه‌یابی به بیرون از شهر ووهان است.

ویروس کرونا بین تمام حیوانات رایج است و گاهی می‌تواند با تغییر شکل انسان‌ها را هم آلوده کند. تا کنون از ابتدای سال ۲۰۰۰ سه نوع دیگر از ویروس کرونا به انسان‌ها سرایت کرده و باعث شیوع سارس (SARS) در سال ۲۰۰۲ و مرس (MERS) در سال ۲۰۱۲ شده است.

دانشمندان فکر می‌کنند که این ویروس جدید هم از ابتدای ماه دسامبر توانایی انتقال به انسان‌ها را پیدا کرده است. به نظر می‌رسد که ویروس در ابتدا در یک بازارچه‌ی غذاهای دریایی در شهر ووهان پیدا شده و سپس از آنجا به نقاط دیگر پخش شده است. اما یکی از آزمایش‌ها روی بیماری نشان می‌دهد که اولین فردی که به بیماری کرونا مبتلا شده، هیچ ارتباطی با بازارچه نداشته است. محققان هنوز در حال پیگیری منبع اصلی بیماری هستند.

نوع حیوانی که ویروس از آن به انسان منتقل شده نیز همچنان برای محققان روشن نیست. یک تیم تحقیقاتی در چین گزارشی منتشر کردند که طی آن گفته شده بود طبق کدهای ژنتیکی این ویروس ممکن است که بیماری از مار به انسان رسیده شده باشد. البته محققان درباره‌ی صحت این نتیجه‌گیری مطمئن نیستند. آزمایش‌های دیگری که روی ژنتیک ویروس جدید انجام شد نشان داد که توالی ژنتیکی این ویروس ۹۶ درصد با ویروس کرونا در خفاش‌ها یکسان است. ویروس سارس و مرس هر دو از خفاش به انسان منتقل شده‌اند.

توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

همانطور که میدانید کمبود دریافت های غذایی و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می دهد.

توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا براساس راهنمای مدیریت تغذیه در کرونا ویروس شامل موارد زیر می شود:

مصرف ۸-۶ لیوان آب آشامیدنی سالم و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان به حفظ ایمنی بدن کمک می کند.

در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهایی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.

از جوانه ها گندم، ماش و شبدر در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.

از انواع میوه ها مثل انار، پرتقال، گریپ فروت، لیموشیرین، لیمو ترش، نارنگی، نارنج، سیب و ... استفاده کنید .

مصرف جوشانده آویشن و پونه کوهی برای تقویت سیستم ایمنی و مقابله با عفونت توصیه می شود. از هویج و کدو حلوایی و شلغم و لبو در غذاهای روزانه استفاده شود.

غذاهایی که حاوی مقدار زیادی چربی و نمک است می تواند منجر به ایجاد التهاب در مجاری تنفسی و مسیرهای هوایی شوند. از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود. استفاده از منابع پروتئین مثل انواع گوشتها خصوصا مرغ و ماهی، حبوبات یا تخم مرغ کاملا پخته حائز اهمیت است. از انواع آجیل بسته بندی و بدون نمک استفاده شود.

کرونا ویروس به دمای معمولی پخت (۷۰ درجه سانتی گراد) حساس است بنابراین به عنوان یک اصل کلی باید از مصرف محصولات حیوانی (شیر، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی) خام و کامل پخته نشده اجتناب کرد. در صورتیکه محصولات گوشتی کاملا پخته باشد و با دست های تمیز آماده شود ایمن است.

از ظروف، قاشق چنگال شخصی استفاده شود.

امکان انتقال کرونا ویروس از طریق بسته های مواد غذایی وجود دارد. توصیه می شود قبل از مصرف بسته ها نیز شسته شوند.

از خرید مواد غذایی فله یا باز خودداری شود.

در هنگام مراقبت و غذا دادن به افراد بیمار و کودکان خردسال قبل و بعد از غذا دادن به آنها حتما دست های خود و بیمار ضد عفونی شود.

سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی توصیه شده اگر چه به دلیل ترکیبات خاصی که دارند می توانند در مقابله با عفونت های باکتریایی و ویروسی مفید باشند اما شواهدی مبنی بر مصرف آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد و بهتر است به صورت متعادل مصرف شوند.



برای سالم ماندن دست های خود را مرتبا بشویید.

برای کمک به سلامت خود و خانواده تان، دست های خود را به خصوص در موقعیت های کلیدی زیر بشویید:

- قبل، حین و بعد از تهیه غذا
- قبل از خوردن هر نوع خوراکی
- قبل و بعد از مراقبت از شخصی در خانه که بیمار است و استفراغ یا اسهال دارد
- قبل و بعد از درمان زخم یا بریدگی
- بعد از استفاده از توالت
- بعد از تعویض پوشک یا تمیز کردن کودکی که از توالت استفاده کرده است
- بعد از فین کردن بینی، سرفه یا عطسه کردن
- پس از تماس با حیوانات، مواد خوراکی و زباله های آنها
- بعد از دست زدن به غذا یا وسایل حیوانات خانگی
- بعد از لمس زباله

برای شستشوی دست های خود به روش صحیح، این مراحل را دنبال کنید.

Lá farrerr

<p>۳</p>  <p>کف دست هایتان را به هم بمالید.</p>	<p>۲</p>  <p>صابون کافی به اندازه ای که سطح دست هایتان را بپوشاند بردارید.</p>	<p>۱</p>  <p>دست ها را با آب خیس کنید.</p>
<p>۶</p>  <p>پشت انگشت ها را با کف دست مخالف بشویید.</p>	<p>۵</p>  <p>کف دست هایتان را با انگشت های به هم قفل شده به هم بکشید.</p>	<p>۴</p>  <p>کف دست راست را در حالی که انگشت های دو دست در هم قفل شده به پشت دست چپ بکشید و بالعکس.</p>
<p>۹</p>  <p>دست ها را با آب شستشو دهید.</p>	<p>۸</p>  <p>نوک انگشتان بسته یک دست را روی کف دست دیگر به صورت مدور و رفت و برگشتی مالش دهید. برای دست دیگر نیز همین مرحله را تکرار کنید.</p>	<p>۷</p>  <p>شست یک دست را به صورت گردش در داخل کف دست دیگر مالش دهید و بالعکس.</p>
<p>۱۲</p>  <p>اکنون دست های شما کاملا تمیز و ایمن از هر نوع آلودگی هستند.</p>	<p>۱۱</p>  <p>از همان دستمال برای بستن شیر آب استفاده کنید.</p>	<p>۱۰</p>  <p>با یک دستمال یکبار مصرف دست هایتان را کامل خشک کنید.</p>

۵

فراموش نکنید که شستشوی دست با آب و صابون بین ۴۰ تا ۶۰ ثانیه باید طول بکشد
وقتی نمی توانید از آب و صابون استفاده کنید، از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

شستن دست با آب و صابون در بیشتر مواقع بهترین راه برای رهایی از میکروب هاست. اگر آب و صابون به راحتی در دسترس نیست، می توانید از یک ضدعفونی کننده دست الکلی استفاده کنید که حداقل ۶۰ درصد الکل داشته باشد. با مراجعه به برچسب اطلاعاتی محصول بررسی کنید که ضد عفونی کننده حداقل حاوی ۶۰٪ الکل باشد.

طبق گزارش [مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها \(CDC\)](#)، ضد عفونی کننده ها در بسیاری از مواقع می توانند تعداد میکروب های دست را به سرعت کاهش دهند. با این حال:

- با استفاده از ضد عفونی کننده ها از همه انواع میکروب ها خلاص نمی شوید.
- ضد عفونی کننده های دست در مواقعی که دست ها به وضوح کثیف یا چرب هستند به اندازه کافی موثر نیستند.
- ضد عفونی کننده های دست نمی توانند مواد شیمیایی مضر مانند سموم دفع آفات و فلزات سنگین را از بین ببرند.

نحوه استفاده از ضدعفونی کننده دست



مقدار کمی ضد عفونی کننده در دستتان بریزید.

برای استفاده از ضد عفونی کننده دست به منظور تمیز کردن دست ها، مقدار کمی ضد عفونی کننده را کف دست های خود بریزید. معمولاً میزان آن به اندازه یک سکه ۵۰۰ تومانی (برای پوشش کل دستتان) کافی است.

دستان خود را به هم بمالید تا مواد ضد عفونی کننده تبخیر و دستتان خشک شود.

دستان خود را به هم مالیده و ضد عفونی کننده دست را به تمام نقاط آن بکشید مانند زمانی که دستانتان را می شویید. هر دو طرف دست، بین انگشتان دست و اطراف مچ خود را ضد عفونی کنید.

این کار باید حدود ۲۰ ثانیه طول بکشد. ضد عفونی کننده نیز در همین زمان به طور کامل خشک می شود.

احتیاط!

اگر ضد عفونی کننده های دست الکلی، بیش از دو جرعه بلعیده شوند می تواند باعث مسمومیت با الکل شود. این محصولات را دور از دسترس کودکان و خردسالان نگه دارید و برای استفاده از آن ها رویشان نظارت داشته باشید.



نکاتی برای سالم نگه داشتن کودکان در حین بسته بودن مدرسه

بر اساس شواهد موجود، به نظر نمی رسد کودکان در معرض خطر بیشتری در برابر ویروس کرونا نسبت به بزرگسالان باشند. در حالی که تعدادی از کودکان و نوزادان مبتلا به کووید-۱۹ بیمار بوده اند، بزرگسالان، بیشتر موارد شناخته شده تا به امروز را تشکیل می دهند. در مورد افرادی که در معرض بیشترین خطر سلامتی، در صورت ابتلا به ویروس کرونا، می توانید اطلاعات بیشتری کسب کنید

چه گروه‌هایی بیشتر در خطر ویروس کرونا هستند؟



گام‌هایی برای محافظت از کودکان در برابر بیماری

- دست‌ها را با استفاده از صابون و آب یا ضدعفونی کننده الکلی تمیز کنید
- از افرادی که مریض هستند (سرفه و عطسه می کنند) دوری کنید
- سطوحی که زیاد لمس می شوند را در مناطق مشترک خانه تمیز و ضد عفونی کنید (به عنوان مثال نیمکت ها، صندلی های دارای پشتی ثابت، دستگیره های در، کلیدهای برق، ریموت، دستگیره، میز، توالت، سینک)
- مواردی از جمله اسباب بازی های پارچه ای قابل شستشو را مطابق دستورالعمل سازنده بشویید. در صورت امکان، اقلام را با استفاده از گرم ترین تنظیمات مناسب آب بشویید و کاملاً خشک کنید. لباس های شخص بیمار را می توان با وسایل افراد دیگر، شستشو داد.



بیماری در کودکان ممکن است با علائم خفیف بروز کند

علائم ویروس کرونا در کودکان و بزرگسالان مشابه است. با این حال، کودکان مبتلا به کووید-۱۹ تأیید شده، معمولاً علائم خفیفی نشان داده اند. علائم گزارش شده در کودکان شامل علائم سرماخوردگی، مانند تب، آبریزش بینی و سرفه است. همچنین استفراغ و اسهال نیز گزارش شده است. هنوز مشخص نیست که آیا ممکن است برخی از کودکان در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید باشند؟، به عنوان مثال کودکانی که دارای شرایط پزشکی خاص بوده و نیازمند مراقبت های پزشکی خاص هستند.

تعطیلات مدرسه

کودکان و دوستانشان

محدود کردن تعاملات اجتماعی: کلید کاهش سرعت انتشار ویروس کرونا محدود کردن تماس تا حد ممکن است. در صورتی که مدرسه، خارج از خانه است، کودکان نباید با بچه های خانواده های دیگر بازی کنند. اگر کودکان

در خارج از خانه های خود بازی می کنند، ضروری است که آنها از هر کسی که ساکن خانه نیست، ۲ متر دور بمانند.

تمرین فاصله اجتماعی: از حضور در اجتماعات بزرگ و کوچک در اماکن خصوصی و اماکن عمومی، مانند خانه دوست، پارک ها، رستوران ها، مغازه ها یا هر مکان دیگر خودداری کنید. این توصیه برای افراد در هر سنی از جمله نوجوانان و بزرگسالان بیشتر صادق است.

دست ها را تمیز کنید: اطمینان حاصل کنید که کودکان رفتارهای پیشگیرانه روزمره مانند شستن دست های خود با آب و صابون، حداقل به مدت حداقل ۲۰ ثانیه را انجام دهند. این امر به ویژه در صورتی که در مکان عمومی بوده اید، بسیار مهم است.

تجدیدنظر در تعطیلات بهاره و برنامه های سفر: از برنامه های تعطیلات بهاره و سفر، در صورتی که شامل سفرهای غیر ضروری می شود، صرف نظر کنید.

به یاد داشته باشید، اگر کودکان در خارج از مدرسه در گروه های بزرگتر با یکدیگر ملاقات کنند، می توانند همه را در معرض خطر قرار دهند.

اطلاعات در مورد COVID-19 در کودکان تا حدودی محدود است، اما داده های فعلی حاکی از آن است که کودکان مبتلا به ویروس کرونا فقط علائم خفیفی دارند. با این حال، آنها هنوز هم می توانند این ویروس را به دیگران که ممکن است در معرض خطر بیشتری باشند، از جمله افراد سالخورده و افرادی که شرایط پزشکی جدی دارند، منتقل کنند.

به کودکان کمک کنید تا به یادگیری خود ادامه دهند

با مدرسه فرزندتان در تماس باشید.

- بسیاری از مدارس به صورت آنلاین دروس را ارائه می دهند (یادگیری مجازی). تکالیف مدرسه را مرور کنید و به کودک خود کمک کنید تا سرعت معقولی برای تکمیل کار داشته باشد. شاید لازم باشد کودک خود را در روشن کردن دستگاه ها، روش خواندن و تایپ کردن پاسخ ها یاری دهید.
- ارتباط متقابلی را با مدرسه خود برقرار کنید. اگر با مشکلات تکنولوژیکی یا ارتباطی روبرو هستید، یا اگر فرزندتان در انجام تکالیف مشکلی دارد، به مدرسه اطلاع دهید.



آموزش مجازی کودکان

برای یادگیری در خانه یک برنامه و روال ایجاد کنید، اما منعطف باشید.

- اوقات خواب ثابتی داشته باشید و در یک زمان مشخص، روزهای شنبه تا چهارشنبه از خواب برخیزید.
- روز را برای یادگیری، وقت آزاد، وعده‌های غذایی سالم و میان وعده‌ها و فعالیت‌های بدنی زمانبندی کرده و نظم دهید.
- انعطاف‌پذیری در برنامه را مجاز بدانید – سازگاری با شرایط آن روزتان، مشکلی ندارد.

در مورد نیازها و الزامات متناسب با گروه سنی کودک خود، تعمق کنید.

- تغییر روال به “ماندن در خانه” برای پیش‌دبستانی‌ها، مهد کودک تا کلاس پنجم، دانش‌آموزان مقطع اول دبیرستان و دانش‌آموزان مقطع دوم دبیرستان متفاوت خواهد بود. با فرزند خود در مورد توقعات و نحوه تنظیم آنها با “بودن در خانه” در مقابل “رفتن به مدرسه”، صحبت کنید.
- راه‌هایی را در نظر بگیرید که فرزند شما بتواند بدون ملاقات حضوری، با دوستان خود در ارتباط بماند.

به دنبال راه‌هایی برای لذت بخش کردن یادگیری باشید.

- فعالیت‌های مفیدی مانند بازی معماها، نقاشی، طراحی و کاردستی داشته باشید.
- بازی مستقل همچنین می‌تواند به جای یادگیری برنامه ریزی شده، مورد استفاده قرار گیرد.
- کودکان را تشویق کنید که قلعه‌ای از ورق‌ها بسازند یا با جمع کردن بلوک‌ها، شمارش را تمرین کنند.

- با نوشتن نامه به اعضای خانواده، نوشتن و دستور زبان را تمرین کنید. این یک روش عالی برای ارتباط و محدود کردن تماس رودررو است.
- دفتر خاطراتی را با فرزند خود شروع کنید تا تجربه مشترک این دوره زمانی را مستندسازی کنید.
- از کتاب‌های صوتی استفاده کنید یا ببینید آیا کتابخانه محلی شما دارای امکانات مطالعه مجازی یا پخش زنده هست؟



کودکان را سالم نگه دارید

کودک خود را از نظر هرگونه علائم بیماری زیر نظر داشته باشید.

- اگر علائم بیماری مطابق با علائم ویروس کرونا، به ویژه تب، سرفه یا تنگی نفس را مشاهده می کنید، با ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود تماس بگیرید و کودک خود را تا حد ممکن در خانه و دور از دیگران نگه دارید.

مراقب علائم استرس در فرزند خود باشید.

- برخی از تغییرات معمول که باید مراقب باشید شامل: نگرانی یا ناراحتی بیش از حد، خوردن غذاها یا عادات خوابیدن ناسالم و مشکل در توجه و تمرکز است. برای اطلاعات بیشتر، به بخش “برای والدین” از مقاله “استرس ناشی از ویروس کرونا و راه‌های مقابله با آن” مراجعه کنید.

- با صحبت درباره شیوع ویروس کرونا با کودک یا نوجوان خود وقت بگذرانید. به سوالات پاسخ دهید و حقایق مربوط به ویروس کرونا را به روشی که کودک یا نوجوان شما می‌تواند درک کند با او در میان بگذارید.

اقدامات پیشگیرانه روزمره را آموزش داده و تقویت کنید.

- والدین و سرپرستان نقش مهمی در آموزش کودکان برای شستن دست‌ها دارند. توضیح دهید که شستن دست‌ها می‌تواند آنها را سالم نگه داشته و مانع از انتشار ویروس به دیگران شود.

- یک الگوی خوب وظیفه شناس باشید – اگر دستان خود را اغلب شستشو می‌دهید، احتمالاً آنها نیز همین کار را می‌کنند.

- دست شستن را به یک فعالیت خانوادگی تبدیل کنید.



به فرزندتان کمک کنید تا فعال بماند.

- کودک خود را تشویق کنید که در بیرون از خانه بازی کند – این برای سلامتی جسمی و روحی عالی است. با فرزند خود پیاده روی کنید یا به دوچرخه سواری بروید.
- در طول روز از استراحت در فضای داخلی (به عنوان فرصت استراحت، مهلت رقص) استفاده کنید تا به فرزندتان کمک کنید تا سالم و با تمرکز شود.

به فرزندتان کمک کنید تا در روابط اجتماعی باقی بماند.

- از طریق گفتگوی تلفنی یا ویدیویی به دوستان و خانواده خود سعی در ایجاد ارتباط کند.
- کارت‌ها یا نامه هایی را برای اعضای خانواده بنویسد که ممکن است آنها قادر به دیدن آن نباشند.
- برخی از مدارس و موسسات غیرانتفاعی مانند: “مشارکت برای آکادمیک”، “آموزش اجتماعی و عاطفی” و “مرکز بیبل برای هوش هیجانی”، منابعی برای یادگیری اجتماعی و عاطفی دارند. بررسی کنید که آیا مدرسه شما نکات و راهنمایی هایی برای کمک به حمایت از نیازهای اجتماعی و عاطفی فرزند شما دارد یا خیر.

مدت حضور در کنار بزرگسالان، بستگان و افراد دارای شرایط پزشکی خاص را محدود کنید.

- بزرگسالان مسن و افرادی که شرایط پزشکی خاص و جدی دارند، بیشترین خطر ابتلا به بیماری کووید-19 را دارند.
- اگر دیگران در خانه شما در معرض خطر ویژه ای از بیماری شدید COVID-19 هستند، باید اقدامات احتیاطی دیگری را برای جدا کردن فرزند خود از آن افراد در نظر بگیرید.
- اگر در دوران تعطیلی مدرسه نمی توانید در کنار فرزندتان در خانه بمانید، دقت کنید که چه کسی می تواند بهترین موقعیت را برای مراقبت از کودک داشته باشد. اگر شخصی با احتمال خطر بیشتر COVID-19 این مراقبت را انجام می دهد (بزرگسالان مسن تر، مانند یک پدر بزرگ و مادر بزرگ و یا شخصی که بیماری مزمن پزشکی دارد)، تماس فرزندانتان را با افراد دیگر (بجز خودتان و فرد مراقب) محدود کنید.
- برای دیدن اعضای بزرگتر خانواده و پدربزرگها و مادربزرگها، بازدیدها را به تعویق بیندازید. به صورت مجازی یا با نوشتن نامه و ارسال از طریق پست ارتباط بگیرید.