

دستنامه پیشگیری کرونا و ویروس



نکته
دانش محور
101
که می تواند
جان شما را نجات دهد

Chief Editor Wang Zhou, MD

تقديم به

روح بلند جانفشنان کادر درمان

نویسندگان

دکتر ونگ ژو، دکتر کیانگ ونگ، دکتر کی هو، دکتر زایکی ژنگ
به سرپرستی دکتر ونگ ژو

هیئت مترجمین (به ترتیب حروف الفبا)

جناب آقای احمد علیزاده، آقای دکتر امید خانی، آقای دکتر ایوب رحمانپوری، خانم دکتر بیتا بزرگمهر، آقای دکتر توفیق محدث، آقای دکتر دانا شریفی، سرکار خانم دریا قمری، آقای دکتر رسول آزادی، آقای دکتر رسول سعیدی، خانم دکتر سارا دانایی، آقای دکتر ساعد حسینی، آقای دکتر سروش صمدی، خانم دکتر سمیه سعیدیان، آقای دکتر شروین افتخاری، آقای دکتر شفیع زرزا، خانم دکتر شیرین عمادی، خانم دکتر فاطمه اخوان، آقای دکتر محسون آزاد، آقای دکتر محمد بابایی، خانم دکتر مریم پورعباس، آقای دکتر مصطفی طالبی، آقای دکتر میلاد محمدی، آقای دکتر ناصح امینی، آقای دکتر نوید نوذری، آقای دکتر کسرا مرادی، آقای دکتر کوشا حسینی، جناب آقای کیوان علی مرادی

ویراستاران علمی (به ترتیب حروف الفبا)

آقای دکتر ساعد حسینی، آقای دکتر مصطفی طالبی، آقای دکتر میلاد محمدی، آقای دکتر ناصح امینی

ویراستاران نگارشی

آقای دکتر دانیال خضری و جناب آقای فواد محمدی

صفحه آرایی و طراحی جلد

بنیاد علمی آموزشی طبیبان

به سرپرستی

دکتر میلاد محمدی

پیشینه سرپرست نویسندگان (دکتر ونگ ژو):

پزشک ارشد (سطح ۲) مرکز کنترل بیماری‌ها و پیش‌گیری از بیماری‌ها . محقق ارشد دانشگاه ، دانشگاه پنسیلوانیا ،
۲۰۰۵ تا ۲۰۰۶

سرمایه‌گذاری توسط " پروژه ۲۱۳ استعداد درخشان " توسط دولت مردمی Wuhan در سال ۲۰۰۳

سرمایه‌گذاری توسط " برنامه استعداد Huanghe " توسط کمیته شهرداری کمونیست چین در سال ۲۰۱۵

استاد تمام دانشگاه علوم و تکنولوژی دانشگاه Huazhong و دانشگاه Wuhan

رئیس انجمن چین برای پیش‌گیری و کنترل ایدز و بیماری‌های منقله از راه جنسی

مدیر اجرایی انجمن پزشکی پیشگیری از هوبی چین، نایب‌رئیس و دبیر کل سازمان همکاری پزشکی چین

رئیس انجمن پیش‌گیری و درمان ایدز

عضو هیات‌مدیره تحریریه ، مجله چینی طب پیش‌گیری و مجله چینی بیماری‌های ویروسی

تجربه غنی در اپیدمیولوژی و کنترل بیماری‌های مسری

محقق اصلی پروژه‌های تحقیقاتی که توسط موسسه ملی بهداشت (ایالات‌متحده) ، بنیاد بیل و ملیندا گیتس ، کمیسیون
بهداشت ملی چین ، و کمیسیون بهداشت هوبی سرمایه‌گذاری شده‌است.

برنده ۴ جایزه علمی و فن‌آوری پیشرفت استان هوبی

مؤلف اول / مربوط به بیش از ۵۰ مقاله علمی دانشگاهی (بیش از ۲۰ مورد در مجلات SCI / SSCI)

فهرست

پیشگفتار

دیباچه

فصل اول

کدام یک از ویروس‌ها می‌توانند عفونت دستگاه تنفسی بدهند؟

کدام یک از ویروس‌های مرتبط با دستگاه تنفسی شایع هستند؟

ویروس‌های کرونا (corona viruses) چه ویروس‌هایی هستند؟

شکل و ساختار ویروس‌های کرونا به چه صورتی است؟

کروناویروس‌ها چگونه تقسیم‌بندی می‌شوند؟

کدام یک از حیوانات وحشی ناقل کروناویروس هستند؟

ویروس‌های کرونا چگونه از حیوان به انسان انتقال می‌یابند؟

کروناویروس تا چه حد در محیط‌های متفاوت دوام می‌آورد؟

ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) چقدر خطرناک و مسری است؟

آیا نسبت به کروناویروس جدید ۲۰۱۹ ایمنی ایجاد می‌شود؟

SARS یا سندروم حاد تنفسی شدید چیست؟

MERS یا سندروم تنفسی خاورمیانه چیست؟

کروناویروس جدید چیست و چرا سبب اپیدمی شده است؟

فصل دوم

پنومونی اکتسابی از جامعه چیست؟

معیارهای تشخیصی برای پنومونی اکتسابی از جامعه چیست؟

کدام پاتوژن‌ها سبب پنومونی اکتسابی از جامعه می‌شوند؟

شیوه انتقال پنومونی اکتسابی از جامعه چیست؟

چگونه می‌توان از پنومونی اکتسابی از جامعه پیشگیری کرد؟

چه کسانی مستعد COVID-2019 هستند؟

خصوصیات اپیدمیولوژیک COVID-2019 چیست؟

راه‌های انتقال COVID-2019 چیست؟

انتقال از طریق قطرات تنفسی چیست؟

انتقال از راه هوایی چیست؟

انتقال تماسی چیست؟

تماس نزدیک به چه معناست؟

چرا افراد دارای تماس نزدیک باید به مدت ۱۴ روز در قرنطینه تحت نظر پزشکی باشند؟

فصل سوم

علائم بالینی COVID-19 شامل چه چیزهایی می‌شوند؟

آیا اطلاعاتی درباره تست‌های آزمایشگاهی برای COVID-19 دارید؟

ویژگی‌های تصویر قفسه سینه (Chest CT) COVID-19 شامل چه چیزهایی می‌شوند؟

چگونه موارد COVID-19 را به‌صورت بالینی تشخیص دهیم؟

چگونه موارد COVID-19 را تأیید تشخیص نماییم؟

چگونه موارد شدید COVID-19 را تشخیص دهیم؟

چه تفاوتی میان COVID-19 و سایر پنومونی‌ها وجود دارد؟

طبق اطلاعیه مرکز کنترل بیماری‌ها (CDC) افراد در تماس نزدیک با بیماران چه اقداماتی را باید انجام دهند؟

اگر احتمالاً دچار عفونت با COVID-19 شده باشم چه اقدامی باید انجام دهم؟

چگونه یک مرکز درمانی را برای معالجه انتخاب کنیم؟!

به هنگام انتقال یک بیمار چه مواردی باید انجام شوند؟

آیا دارو یا واکسنی علیه COVID-19 وجود دارد؟

چگونه COVID-19 را درمان کنیم؟

معیارهای بالینی برای ترخیص بیماران قرنطینه شده چیست؟

فصل چهارم

چگونه از ابتلا به عفونت تنفسی در بهار و زمستان جلوگیری کنیم؟

چرا آنفولانزای ناشی از ویروس‌ها همه‌گیر می‌شوند؟

چگونه می‌توان خود را از ویروس جدید دورنگه داشت؟

آیا ماسک می‌تواند از ورود چنین ویروس کوچکی ممانعت کند؟

ویژگی‌های ماسک‌های مختلف با کاربردهای مختلف چیست؟

تفاوت بین ماسک KN95 و ماسک N95 چیست؟

چگونه ماسک را انتخاب کنیم؟

چگونه ماسک را گذاشت و برداشت؟ نحوه استفاده از ماسک چگونه است؟

معمولاً چند وقت یک‌بار باید ماسک را تعویض کرد؟ آیا می‌توان از ماسک تنفسی N95 به‌طور مداوم استفاده یا از آن استفاده مجدد کرد؟

چگونه می‌توان شیشه‌های عینک را از بخاری که از بالای ماسک خارج می‌شود حفظ کرد؟

نحوه انتخاب ماسک مناسب در جمعیت‌های خاص باید چگونه باشد؟

چرا شستن دست در جلوگیری از بیماری‌های تنفسی اهمیت دارد؟

چگونه دست‌ها را به‌درستی بشویم؟

زمان‌های مهم بهداشت دست در زندگی روزمره چه هستند؟

در صورت عدم وجود آب تمیز چگونه می‌توان دست‌ها را تمیز کرد؟

یا شستن دست با صابون و آب پاکیزه در مقابل کروناویروس عمل می‌کند؟

الکل ۷۵ درصد می‌تواند عفونت COVID-19 را کم کند؟

چطوری از بیماران مبتلا به COVID-19 در منزل مراقبت کنیم؟

برای کیس‌های مشکوک با علائم خفیف قرنطینه خانگی لازم است؟

چگونه می‌توان شرایط قرنطینه خانگی برای افراد مشکوک را فراهم کرد؟

در صورت تماس نزدیک با بیمار COVID-19 چه باید کرد؟

چگونه عفونت بیمارستانی را کنترل کنیم؟

چرا کادر پزشکی کلینیک تب در هنگام مشاوره لباس محافظ می‌پوشند؟

چه تجهیزات محافظ شخصی در مؤسسات بهداشتی موردنیاز است؟

شیوه زندگی توصیه شده برای زمان شیوع COVID-19 چیست؟

چگونه می توان در حین شیوع COVID-19 ورزش کرد؟

چگونه سیگار و نوشیدنی های الکلی بر سیستم ایمنی شما اثر می گذارد؟

چگونه در خانه هایمان مانع از ایجاد عفونت با کروناویروس جدید بشویم؟

چگونه اتاق هایمان را تهویه کنیم؟

چگونه از عفونت به وسیله کروناویروس جدید ۲۰۱۹ حین سفر کردن جلوگیری کنیم؟

کدام گیاهان معمولی چینی می تواند از COVID-19 پیش گیری کند؟

چگونه از لحاظ ذهنی در زمان طغیان و شیوع COVID-19 آماده شویم؟

فصل پنجم

چگونه می توان از انتقال nCoV-2019 در بازارهای کشاورزی جلوگیری کرد؟

چگونه می توان از انتقال nCoV-2019 در سینماها و تئاترها جلوگیری کرد؟

چگونه می توان در هنگام مسافرت با وسایل حمل و نقل عمومی از انتقال nCoV-2019 جلوگیری کرد؟

چگونه می توان از انتقال nCoV-2019 در محل کار جلوگیری کرد؟

چگونه می توان از انتقال nCoV-2019 در آسانسور جلوگیری کرد؟

چگونه می توان از سرایت nCoV-2019 در بازارهای مرطوب جلوگیری کرد؟

چگونه می توان از انتقال nCoV-2019 در بیمارستان ها جلوگیری کرد؟

چگونه می توان از انتقال nCoV-2019 در دانشگاه ها و دانشگاه ها جلوگیری کرد؟

چگونه می توان از عفونت های ناشی از nCoV-2019 در مدارس ابتدایی، متوسطه و همچنین مهدکودک ها پیشگیری کرد؟

دانش آموزان چگونه می توانند از عفونت ناشی از nCoV-2019 در محیط های آموزشی اجتناب کنند؟

دانش آموزان چگونه می توانند از عفونت ناشی از nCoV-2019 در محل زندگی خود دوری کنند؟

چگونه می توان در زمینه مراقبت از سالمندان از عفونت های ناشی از nCoV-2019 جلوگیری کرد؟

چگونه از عفونت ناشی از nCoV-2019 در غذاخوری ها جلوگیری کنیم؟

فصل ششم

بیماری های واگیردار مستلزم قرنطینه و آگاهی رسانی، چه بیماری هایی هستند؟

چرا COVID-19 در دسته B بیماری های واگیردار طبقه بندی شده است، در حالی که اقدامات کنترلی برای دسته A نیز در نظر گرفته شده است؟

"ابر ناقل" چیست؟

عفونت بدون علائم چیست؟

قرنطینه برای مراقبت پزشکی چیست؟

چگونه بیماران مبتلابه عفونت را که در شرایط حاد هستند، منتقل کنیم؟

پپوست: فرم خودارزیابی برای مشاهدات بالینی در خانه

ضمیمه

خلاصه وضعیت بیماری کوروناویروس ۲۰۱۹ (COVID-19)

پیش زمینه

منشا و انتشار ویروس

وضعیت در ایالات متحده

شدت بیماریزایی

ارزیابی ریسک

چه اتفاقی ممکن است بیفتد؟

واکنش مرکز مبارزه با بیماریها (CDC)

اهم واکنش های CDC

توصیه های CDC

COVID-19 چگونه منتقل میشود؟

انتقال شخص به شخص

علایم

پیشگیری و درمان

در صورت ابتلا به COVID-19 چکار کنیم؟

برچسب های اجتماعی منفی مربوط به COVID-19

اطلاعات پایه در رابطه با بیماری کوروناویروس

پیشگیری

اطلاعات پزشکی

اطلاعات مربوط به COVID-19 و زنان باردار و کودکان



پاسخ به پرسش های پرتکرار: بیماری کروناویروس 2019 (COVID-19) و بارداری

راهنمای موقت در رابطه با شیردهی برای مادران مبتلا یا تحت ارزیابی از نظر COVID-19

پرسش های پرتکرار همراه با پاسخ: COVID-19 و کودکان

راهنمای موقت برای تاجران و کارفرمایان برای برنامه ریزی و مقابله با COVID-19 (فوریه 2020)

راهنمای کاهش جمعیت برای پاسخ به بیماری COVID-19 در ایالات متحده آمریکا : مداخلات غیر دارویی برای آمادگی جامعه و واکنش به شیوع

COVID-19 و حیوانات

در دسامبر ۲۰۱۹، تعداد موارد پنومونی با علل ناشناخته همراه با تب، خستگی، سرفه و مشکلات تنفسی به عنوان علایم اصلی در طی یک دوره کوتاه مدت در شهر ووهان رخ داد. دولت چین و بخش‌های بهداشتی در تمامی سطوح اهمیت زیادی در این بیماری دارند و فوراً تدابیری برای کنترل بیماری و مراقبت‌های پزشکی به تصویب رساندند و به موسسات تحقیقاتی دستور دادند تا مطالعات، درمان‌ها و تحقیقات مشترک را آغاز کنند. پاتوژن این بیماری به سرعت به عنوان یک کروناویروس جدید شناسایی شد که بعداً توسط سازمان بهداشت جهانی تایید شد. سازمان بهداشت جهانی (WHO) این ویروس را ۲۰۱۹-nCoV نامید، در حالی که کمیته بین‌المللی طبقه‌بندی ویروس‌ها (ICTV) این ویروس را ۲-SARS-CoV نامید؛ WHO ذات‌الریه‌ی ناشی از عفونت ویروسی را ذات‌الریه‌ی کروناویروس جدید ۲۰۱۹-COVID-19 نامید.

هدف این کتاب، بهبود درک بیماری در میان عموم و همچنین افراد در مشاغل مرتبط و ارائه دستورالعملی برای پیش‌گیری از خطرات انتقال است. برای این منظور، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در ووهان، متخصصانی را در کنترل بیماری‌های واگیر، محققان در ارگان‌های بیماری‌زا و ایمنولوژی و کارشناسان بالینی خط مقدم در بیمارستان‌های سطح سوم جهت تدوین «راهنمای پیش‌گیری از بیماری‌ها» بررسی کردند. این کتاب شامل شش بخش است: ۱. کلیات کروناویروس ۲. نحوه انتقال کروناویروس ۳. تشخیص و درمان COVID-19 ۴. اقدامات احتیاطی شخصی ۵. احتیاط‌های لازم در اماکن عمومی و ۶. اصول بیماری‌های واگیردار. این رساله نگرانی‌های مردم در مورد COVID-19 را مورد خطاب قرار می‌دهد. اگر ما در مواجهه با فاجعه متحد باشیم و اقدامات پیش‌گیری از اپیدمی را براساس شواهد علمی اجرا کنیم، بدون شک در این نبرد پیروز خواهیم شد.

در گردآوری این کتابچه، ما به مطالب منتشر شده مرتبط و گزارش‌های رسمی استناد کردیم. هیئت تحریریه صمیمانه از عدم وجود آزمون روایی و منابع کافی به دلیل محدودیت زمانی عذرخواهی می‌کند. اگر در محتوای کتاب ایرادی وجود داشته باشد، لطفاً با ما تماس بگیرید. نظرات و پیشنهادهای شما بسیار ارزشمند خواهد بود.

هیئت تحریریه، ژانویه ۲۰۲۰



دیباچه

پنومونی (ذات الریه) ناشی از کروناویروس (COVID-19) که اولین بار از شهر ووهان (Wuhan) چین گزارش شد، در سراسر چین و حتی کشورهای دیگر جهان گسترش یافته است. موارد تایید شده COVID-19 به تعداد بسیار فراتر از بیماری سارس در سال ۲۰۰۳ افزایش یافته است و میزان مرگ و میر آن قابل چشم پوشی نیست. سازمان جهانی بهداشت (WHO) با درک قابلیت انتقال انسان به انسان این ویروس آن را به عنوان یک وضعیت اورژانسی بهداشت عمومی، به صورت یک نگرانی جهانی در ۳۱ ژانویه ۲۰۲۰ معرفی کرد. این حقایق برای نشان دادن شدت و پیچیدگی شیوع این بیماری کافی هستند.

با توجه به این واقعیت که هیچ داروی موثری برای بیماری‌های ویروسی موجود نیست، اقدامات پیشگیرانه شامل: کنترل منبع عفونت، تشخیص زودهنگام بیماران، قطع زنجیره انتقال و حفاظت از جمعیت مستعد در اولویت هستند. هر چند که موسسات پزشکی و کارگزاران آنها نیروی اصلی مبارزه با این بیماری هستند؛ مشارکت عمومی نیز برای کنترل سریع همه گیری ضروری است. بنابراین، انتشار اطلاعات مرتبط با جامعه بسیار مهم است.

با در نظر گرفتن این موضوع، پروفیسور وانگ ژو از مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ووهان هیاتی متشکل از کارشناسان تشکیل داد تا این کتاب راهنما را درباره کلیات بیماری و انتقال آن، تشخیص و درمان بیماری، هشدارها برای افراد و مکان‌های عمومی و اصول بیماری‌های واگیردار تهیه کند. این کتاب با استفاده از تصاویر گرافیکی و با زبانی ساده به عنوان مقدمه‌ای سیستماتیک برای شناخت علمی COVID-19 به کار می رود.

سرعت و دامنه انتشار COVID-19 چاپ این کتاب را ضروری می‌سازد. من معتقدم که چاپ این کتاب، نقشی اساسی در ترویج دانش مربوطه، افزایش آگاهی از پیشگیری و کنترل بیماری و جلوگیری از وحشت اجتماعی ایفا خواهد کرد. من از نوشتن این مقدمه بسیار خوشحال شدم.

نانشان ژونگ

ژانویه ۲۰۲۰



فصل اول

مروری بر ویروس کرونا



۱ کدام یک از ویروس‌ها می‌توانند عفونت دستگاه تنفسی بدهند؟

ویروس‌هایی که بتوانند به سلول‌های اپیتلیال موجود در مجاری تنفسی نفوذ کرده و تکثیر شوند می‌توانند باعث عفونت دستگاه تنفسی شوند.

۲ کدام یک از ویروس‌های مرتبط با دستگاه تنفسی شایع هستند؟

ویروس‌های شایع در مجاری تنفسی شامل رده‌ی (ارتومیکسوویروس) ویروس آنفلوانزا (رده‌ی پارومیکسوویرید) پارومیکسوویروس، سن سی شیال ویروس، ویروس سرخک، ویروس اوریون، ویروس هیراندا، نیپا ویروس و متاپنوموویروس (رده‌ی توگاویرید) ویروس سرخچه (رده‌ی پیکورناویرید) رینوویروس (رده‌ی کرونا ویرید و کروناویروس سارس) می‌باشند. همچنین ویروس‌های دیگری مانند آدنوویروس، رتو ویروس، کوکساکسی ویروس، اکو ویروس، ویروس هرپس و ... نیز می‌توانند باعث عفونت دستگاه تنفسی شوند.

۳ ویروس‌های کرونا (corona viruses) چه ویروس‌هایی هستند؟

کروناویروس‌ها، ویروس‌های RNA دار تک‌رشته‌ای پیوسته با پلاریده مثبت هستند. این ویروس‌ها متعلق به راسته Nidovirales، خانواده Coronaviridae و زیرخانواده ارتوکروناویرینی که بر اساس سرو تاپ و مشخصات ژنوم، به جنس‌های α ، β ، γ و δ تقسیم می‌شوند. ویروس کرونا بر اساس بیرون‌زدگی‌های تاجی شکلی از پوشش ویروس نام‌گذاری شده‌اند [تاج: Corona].

۴ شکل و ساختار ویروس‌های کرونا به چه صورتی است؟

این ویروس‌ها پوششی دارند که ژنوم ویروس (RNA) را احاطه می‌کند. ویریون‌ها (virions) ویروس کامل) گرد یا بیضی و معمولاً چندشکلی هستند و قطری بین ۵۰ تا ۲۰۰ نانومتر



دارند. قطر این ویروس کرونای جدید بین ۶۰ تا ۱۴۰ نانومتر است. پروتئین خاری (the spike protein) که بر روی پوشش ویروس قرار دارد، ساختاری تاجی شکل را به این ویروس می‌دهد. این پروتئین خاری که یکی از آنتی‌ژن‌های اصلی ویروس است نقش اصلی را در تقسیم‌بندی انواع ویروس‌ها دارد؛ پروتئین نوکلئوکپسید اطراف ژنوم ویروس را می‌پوشاند و می‌تواند به‌عنوان آنتی‌ژن تشخیصی مورد استفاده قرار گیرد (virion به ذره ویروسی کاملی گفته می‌شود که در برخی ویروس‌ها شامل نوکلئوکپسید و ژنوم و در برخی دیگر پوشش (envelope) را نیز شامل می‌شود).

۵ کروناویروس‌ها چگونه تقسیم‌بندی می‌شوند؟

کروناویروس‌ها بیش‌تر حیوانات را آلوده می‌کنند. ولی در حال حاضر سه نوع از این ویروس‌های کرونا از بدن انسان نیز جدا شده‌اند که شامل ویروس کرونای انسانی 229E، OC43 و ویروس کرونای سارس (SARS-COV) است. البته در کل ۶ نوع ویروس کرونا شناخته‌شده وجود دارند که در گذشته انسان را آلوده می‌کردند: 229E و NL63 (از زیر خانواده alphacoronaviruses)، OC43 (از زیر خانواده betacoronaviruses)، HKU1، ویروس کرونای سندرم تنفسی خاورمیانه (middle east respiratory syndrome coronavirus) یا همان MERS-CoV و ویروس کرونای سندرم تنفسی حاد شدید (severe acute respiratory syndrome coronavirus) یا همان SARS-CoV.

اما اخیراً، در شهر ووهان چین ویروس کرونای جدیدی از مجرای تحتانی تنفسی بیمارانی که به علت ناشناخته از پنومونی (ذات‌الریه) رنج می‌بردند شناسایی شد. این ویروس توسط سازمان جهانی بهداشت WHO، (2019-nCoV) و از طرف کمیته بین‌المللی تاکسونومی ویروس‌ها (the international committee on the taxonomy of viruses) یا همان (ICTV) SARS-CoV2 نام گرفت. متعاقباً توانایی انتقال انسان به انسان نیز برای این ویروس تأیید شد.



این ویروس جدید از نظر توالی ژنوم خیلی مشابه شش ویروس کرونای انسانی است که قبلاً کشف شده بودند که توضیح داده شد. در یک آنالیز همتایی توالی ژنوم مشخص شد که این ویروس شباهت‌های زیادی با ویروس کرونای SARS-COV دارد. همچنین این ویروس در زیرخانواده β -coronavirus طبقه‌بندی می‌شود.

۶ کدام یک از حیوانات وحشی ناقل کروناویروس هستند؟

بسیاری از حیوانات وحشی می‌توانند حامل پاتوژن بیماری باشند و هر کدام به صورت بالقوه می‌توانند حامل یک بیماری مسری خاص باشند. خفاش، گربه‌ی زباد، گورکن، موش بامبو و شترهای وحشی میزبان‌های ویروس کرونا هستند.

طغیان عفونت ریوی کروناویروس جدید که در ووهان چین شروع شد بسیار شبیه به طغیان سارس در کوانگ دونگ در سال ۲۰۰۳ است. هر دو در زمستان شروع شد. نخستین بیماران در تماس با ماهی و حیوانات زنده در بازار بودند و هر دو باعث به وجود آمدن نوعی از کروناویروس شدند که قبلاً ناشناخته بوده است.

توالی‌های ژنتیکی در کروناویروس جدید و کروناویروسی که در بدن خفاش‌ها هست حداقل ۸۵ تشابه دارند و به همین دلیل گمان می‌رود که میزبان طبیعی کروناویروس جدید، خفاش‌ها هستند. همانند کروناویروس سارس که باعث طغیان در سال ۲۰۰۳ شد، احتمال دارد میزبان کروناویروس جدید، واسطه‌ای بین خفاش و انسان باشد که هنوز نامشخص است. لذا ضروری است از مصرف غذاهای حیوانات وحشی که تأیید بهداشتی ندارند یا غذاهای پخته نشده کنار راهی خودداری کرد.

۷ ویروس‌های کرونا چگونه از حیوان به انسان انتقال می‌یابند؟



اغلب ویروس‌های کرونایی که انسان را آلوده می‌کنند، می‌توان در خفاش که مخزن طبیعی این ویروس است پیدا کرد. احتمالاً خفاش‌ها میزبان اصلی ویروس کرونای جدید ۲۰۱۹ هستند و انتقال از خفاش‌ها به انسان نیز ممکن است بعد از جهش‌هایی از طریق یک یا چند میزبان واسطه رخ داده باشد. آنالیز توالی ژنتیکی، همتایی ۸۵ درصدی را بین ویروس کرونای جدید ۲۰۱۹ با ویروس کرونای خفاش‌ها نشان می‌دهد. با این وجود، احتمال وجود چندین میزبان واسطه در بین انسان و خفاش وجود دارد که هنوز به اثبات نرسیده است. انتقال حیوان به انسان و انسان به انسان ویروس جدید ۲۰۱۹ به دو روش اصلی بستگی دارد: تماس‌ها و ریز قطره‌ها (droplets). ویروس‌های کرونایی که تا الآن به عنوان عامل ایجاد پنومونی در انسان شناخته شده‌اند شامل: MERS-CoV، SARS-CoV، HKU1 و ویروس کرونای جدید ۲۰۱۹ (nCoV- 2019) می‌باشند.

۸ کروناویروس تا چه حد در محیط‌های متفاوت دوام می‌آورد؟

ویروس‌ها به طور معمول چندین ساعت بر روی سطوح صاف زنده می‌مانند و اگر حرارت و رطوبت اجازه دهد می‌توانند تا چندین روز زنده بمانند. کروناویروس جدید به گرما و امواج فرابنفش حساس است. گرمای مداوم ۵۶ درجه سانتی‌گراد (به مدت ۳۰ دقیقه، اتر، ترکیبات ضد عفونی کننده حاوی الکل ۷۵ درصد، کلرین، پراستیک اسید، کلروفرم و حلال‌های چربی به صورت مؤثر ویروس را غیرفعال می‌کنند. کلرهگزیدین که به آن گلوکونات کلرهگزیدین هم می‌گویند نیز به صورت مؤثر ویروس را غیرفعال می‌کند. زمان زنده ماندن کروناویروس جدید در دما و محیط‌های متفاوت در جدول زیر ذکر شده است.



زمان بقا	دما سانی فرد	محیط های مختلف
۴ ساعت	۱۰-۱۵	هوا
۲-۳ دقیقه	۲۵	
۲۴ ساعت	<۲۵	قطرات کوچک
۳۰ دقیقه	۵۶	مخاط بینی
۱۵ دقیقه	۷۵	مایعات
<۵ دقیقه	۲۰-۳۰	دست ها
<۸ ساعت	۱۰-۱۵	الیاف بافته نشده
۴۸ ساعت	۱۰-۱۵	چوب
۲۴ ساعت	۱۰-۱۵	استیل
<۵ دقیقه	تمامی دماها	الکل ۷۵
<۵ دقیقه	تمامی دماها	وایتکس

۹ ویروس کرونای جدید (nCoV -2019) چقدر خطرناک و مسری است؟

ویروس های کرونای معمولی به طور عمده افراد میان سال و کودکان بزرگتر را آلوده می کنند و باعث سرماخوردگی می شوند. برخی از سویه ها می توانند باعث اسهال در افراد میان سال نیز شوند. این ویروس ها به طور عمده از طریق ریز قطره ها (droplets) منتقل می شوند، هرچند که از طریق روش دهانی- مدفوعی (fecal-oral) نیز قابلیت انتشار دارند. بروز عفونت ویروس های کرونایی در فصل بهار و زمستان شایع است. دوره کمون ویروس کرونای معمولی بین ۳ تا ۷ روز است. ویروس کرونای جدید انسانی تحت جهش های آنتی ژنی قرار گرفته است؛ دوره کمون این ویروس به اندازه ی کوتاهی ۱ روز است اما به طور کلی تا ۱۴ روز را در نظر می گیرند. هرچند که در برخی از گزارش های موردی دوره ی کمون بالای ۲۴ روز را نیز ذکر کرده اند. برای اندازه گیری



شدت آسیبی که توسط این ویروس ایجاد می‌شود، لازم است میزان مسری بودن و هم میزان کشندگی در نظر گرفته شود. ویروس کرونای جدید میزان مسری بودن بالایی دارد و می‌تواند کشنده نیز باشد؛ اما هنوز میزان کشندگی این ویروس تعیین نشده است.^۱

۱۵ آیا نسبت به کروناویروس جدید ۲۰۱۹ ایمنی ایجاد می‌شود؟

هنوز اطلاعات علمی کافی در مورد مدت‌زمان باقی ماندن آنتی‌بادی‌های که بعد از ابتلا به کروناویروس جدید ایجاد می‌شوند وجود ندارد. به‌طور کلی در ابتلا به عفونت‌های ویروسی آنتی‌بادی‌های محافظتی مانند ایمونوگلوبین G (IgG) حدود دو هفته بعد از ابتلا تولید می‌شوند و ممکن است از چندین هفته تا چندین سال در بدن باقی‌مانده و بدن را در برابر ابتلای مجدد به آن ویروس محافظت کند.

در حال حاضر برای یافتن اینکه بیماران بهبودیافته از کروناویروس جدید آنتی‌بادی‌های محافظتی را در خون دارند تلاش‌ها و تحقیقات مستمری در حال انجام است.

۱۱ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) یا سندروم حاد تنفسی شدید

چیست؟

سندروم حاد تنفسی شدید (SARS)، یک بیماری است که SARS-CoV آن را ایجاد می‌کند. علائم اصلی SARS عبارت از: تب، سرفه، سردرد، درد عضلانی و سایر علائم عفونت تنفسی است. اغلب بیماران مبتلا به SARS بدون نیاز به درمان پزشکی بهبود می‌یابند. میزان کشندگی (fatality rate) آن حدود ۱۰ درصد است؛ افراد بالای ۴۰ سال یا افراد دارای بیماری زمینه‌ای

^۱. [مترجم: در حال حاضر طبق مطالعات مختلف میزان کشندگی ویروس بین ۲ تا ۱۰ درصد گزارش شده‌است].



(مانند بیماری قلبی کرونری، دیابت، آسم، بیماری مزمن ریوی) بیشتر مستعد ابتلا به این بیماری کشنده هستند.

۱۲ Middle East Respiratory Syndrome (MERS) یا سندروم تنفسی خاورمیانه

چیست؟

سندروم تنفسی خاورمیانه توسط MERS-CoV ایجاد می‌شود. اولین بار در کشورهای خاورمیانه شامل عربستان سعودی، امارات متحده عربی و... گزارش شد. افرادی که توسط MERS-CoV آلوده می‌شوند، می‌توانند دچار سندروم زجر تنفسی حاد شوند. ARDS: Acute Respiratory Distress Syndrome که شایع‌ترین تظاهرات بالینی آن عبارت است از: تب همراه ترمور، سرفه، تنگی نفس، درد عضلانی و علائم گوارشی نظیر اسهال، تهوع، استفراغ و شکم‌درد. موارد شدید دچار نارسایی تنفسی می‌شوند که آن‌ها را نیازمند تهویه مکانیکی و درمان حمایتی در ICU می‌سازد. برخی از بیماران دچار نارسایی ارگان‌ها، بخصوص نارسایی کلیه و شوک سپتیک می‌شوند که در نهایت منجر به مرگ آنان می‌گردد. Case fatality rate یا میزان کشندگی موردی این بیماری ۴۰ درصد است. از زمان پیدایش اولین مورد MERS در سپتامبر ۲۰۱۲ تا مه ۲۰۱۵، موارد MERS در ۲۵ کشور دنیا گزارش شده که تهدیدی جدی برای سلامت عمومی هست.

۱۳ کروناویروس جدید چیست و چرا سبب اپیدمی شده است؟

کروناویروس تازه کشف شده یک کروناویروس جهش یافته (سرده بتا)، است که از سوی سازمان جهانی بهداشت (WHO) به عنوان 2019-nCoV و از سوی کمیته بین‌المللی طبقه‌بندی ویروس‌ها (ICTV) به عنوان SARS-CoV-2 در نظر گرفته شده است. در روز ۱۰ ژانویه ۲۰۲۰، توالی یابی ژنوم اولین نمونه 2019-nCoV تکمیل شد و توالی‌های ژنومی ویروسی پنج نمونه دیگر نیز متعاقباً منتشر شد.



به دلیل جهش‌های آنتی‌ژنی ویروس، این ویروس کرونا برای انسان‌ها "تازه" بود، لذا جمعیت عمومی در برابر این سویه جدید فاقد هرگونه ایمنی بود. علاوه براین، این ویروس چندراه انتقال داشت در نتیجه این عوامل سبب اپیدمی شدن کروناویروس جدید شدند.



فصل دوم

نحوه انتقال nCoV-2019



۱۴ پنومونی اکتسابی از جامعه چیست؟

پنومونی اکتسابی از جامعه (CAP= community-acquired pneumonia) به پنومونی عفونی ریوی پارانشیمی (شامل درون دیواره آلوئولی که به طور کلی آن هم به اینترستیشیوم ریوی تعلق دارد) که در خارج از محیط‌های بیمارستانی کسب شده و شامل پنومونی ناشی از پاتوژنهایی که طی میانگین دوره کمونش بعد از پذیرش [در بیمارستان] تظاهر پیدا می‌کند اشاره دارد.

۱۵ معیارهای تشخیصی برای پنومونی اکتسابی از جامعه چیست؟

معیارهای تشخیصی برای پنومونی اکتسابی از جامعه عبارت‌اند از:

۱- آغاز (onset) در جامعه

۲- تظاهرات بالینی پنومونی عبارت‌اند از:

• ظهور جدید سرفه، خلط، یا تشدید بیماری‌های تنفسی موجود از قبل، با یا بدون خلط چرکی/
درد قفسه سینه/ دیس پنه/ هموپتیزی

• تب

• تراکم (consolidation) ریوی و/یا حضور رال‌های مرطوب

• گلبول‌های سفید بالای 10×10^9 بر لیتر یا کمتر 4×10^9 از بر لیتر، با یا بدون شیف‌ت به چپ هسته نوتروفیلی (بیانگر نوتروفیل‌های نابالغ)

۳- خصوصیات تصویربرداری. در رادیوگرافی دارای patchy infiltrates, lobular/segmental consolidation یا تغییرات اینترستیشیال با یا بدون افیوژن پلورال

اگر یکی از آیتم‌های گزینه ۲ مثبت باشد و تصویربرداری نیز تأییدکننده باشد، پنومونی اکتسابی از جامعه می‌تواند پس از رد سایر بیماری‌های غیر عفونی به‌عنوان تشخیص مطرح شود.



کدام پاتوژن ها سبب پنومونی اکتسابی از جامعه می شوند؟

شایع ترین پاتوژنهایی که سبب بیماری تنفسی حاد می شوند عبارتند از: باکتری ها، ویروس ها و یا ترکیبی از ویروس و باکتری. پاتوژن های جدید مانند novel coronavirus می توانند سبب اپیدمی یا پاندمی شدن یک بیماری تنفسی حاد شود.

باکتری ها عامل اصلی پنومونی اکتسابی از جامعه هستند. پنومونی استرپتوکوکی یکی از شایع ترین پنومونی های باکتریایی است. از سایر پاتوژن های باکتریایی می توان به این موارد اشاره کرد: مایکوپلاسما، کلبسیلا پنومونیه، اشرشیا کلی و استافیلوکوکوس اورئوس؛ پنومونی ناشی از پسودوموناس آئروژینوزا و آسینتوباکتر بومانی نیز گزارش شده است.

میزان شناسایی ویروس (virus detection rate) برای بالغین (CAP) در چین ۱۵ الی ۳۴/۹ درصد گزارش شده است که در صدرشان ویروس های آنفلوانزا شامل هموفیلوس آنفلوانزا قرار گرفته [مترجم: هموفیلوس آنفلوانزا یک باکتری هست] و سایر پاتوژن های ویروسی شامل پارانفلوانزا، رینوویروس، آدنوویروس، متاپنوموویروس انسانی، (RSV (respiratory syncytial virus و کروناویروس است.

۵/۸ الی ۶۵/۷ درصد بیماران با تست ویروسی مثبت، با باکتری یا پاتوژن های آتیپیک عفونت همراه یا coinfection دارند.

شیوه انتقال پنومونی اکتسابی از جامعه چیست؟

به صورت تئوریک، تمام پاتوژنهایی که سبب پنومونی اکتسابی از جامعه می شوند دارای پتانسیل انتقال انسان به انسان هستند. راه های انتقال از منشأ عفونت به جمعیت های در معرض خطر، انتقال از طریق قطرات تنفسی (droplet)، انتقال تماسی و انتقال از راه هوا است.



جدای از هوای سرد، عوامل مهمی نظیر جابجایی جمعیت‌ها (برای مثال مهاجرت‌های عظیم هنگام فستیوال بهاره در چین) باعث می‌شود حمله بیماری‌های تنفسی عفونی در زمستان بیشتر شود. این بیماری‌ها به‌طور عمده توسط قطرات تنفسی سرفه یا عطسه بیماران یا حاملین ویروس منتقل می‌شود.

۱۸ عوامل خطر برای انتقال پنومونی اکتسابی از جامعه چیست؟

پاییز و زمستان، فصل‌هایی هستند که شیوع ویروس‌های تنفسی مانند آنفلوانزا بیشتر است و سایر بیماری‌های تنفسی متنوع می‌توانند رخ دهند. همین باعث شده که افتراق مراحل اولیه COVID-19 از سایر عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی سخت شود. منابع اصلی عفونت در پنومونی اکتسابی از جامعه عبارتند از بیماران، خانواده‌هایشان، عیادت کنندگان و محیط زندگی‌شان.

انتشار و برآمد پنومونی اکتسابی از جامعه با عوامل زیر در ارتباط هست:

۱- شرایط محیطی: آلاینده‌های هوایی، تراکم جمعیت در مکان‌های سر بسته، رطوبت، بهداشت داخل منزل، فصول و دما.

۲- در دسترس بودن و مؤثر بودن مراکز خدمات درمانی و روش‌های پیشگیری از عفونت: در دسترس بودن و موجود بودن واکسن‌ها و درمانگاه‌ها و امکان قرنطینه کردن

۳- عوامل مربوط به میزبان (host): سن، عادات مربوط به دخانیات، میزان سرایت، وضعیت ایمنی، وضعیت تغذیه، عفونت قبلی یا co-infection با سایر پاتوژن‌ها، وضعیت سلامت عمومی

۴- خصوصیات پاتوژن: راه‌های انتقال، عفونت‌زایی، ویرولانسی و جمعیت میکروبی (اندازه تلقیح برای کشت)



۱۹ چگونه می‌توان از پنومونی اکتسابی از جامعه پیشگیری کرد؟

کنترل کردن منبع عفونت: هنگام سرفه یا عطسه، بیماری که مبتلا به بیماری تنفسی حاد است باید بینی و دهان خود را با بازو یا سایر مواد (دستمال، دستمال کاغذی یا ماسک) بپوشاند تا امکان انتقال قطرات تنفسی کاهش یابد. پس از مواجهه با ترشحات تنفسی، تمیز کردن دست بلافاصله صورت گیرد و دست‌ها به‌طور مکرر در طول روز شسته شوند.

هشدارهای فردی عبارتند از:

۱- اتخاذ یک رژیم متعادل، تأمین مواد مغذی به‌اندازه کافی و حفظ بهداشت دهان می‌تواند در پیشگیری از عفونت کمک‌کننده باشد.

۲- ورزش منظم برای تقویت ایمنی

۳- ترک سیگار، محدود کردن مصرف الکل، حفظ روحیه و شادابی

۴- فراهم کردن تهویه در محیط داخلی: تهویه به‌صورت طبیعی و خودبه‌خود یا استفاده از هواکش و فن برای بهبود جریان هوا

۵- واکسینه شدن در صورت امکان

۲۰ چه کسانی مستعد nCoV-2019 هستند؟

ویروس کرونای جدید به‌تازگی در انسان‌ها به‌طور ناگهانی نمایان شده است؛ بنابراین جمعیت عمومی مستعد ابتلا به آن است زیرا که در برابر آن ایمنی [قبلی] ندارند. nCoV-2019 می‌تواند افراد با ایمنی عادی یا سرکوب‌شده را درگیر کند. میزان مواجهه نیز تعیین‌کننده میزان ابتلا به عفونت است. اگر شما با میزان زیادی از این ویروس برخورد کنید، ممکن است بیمار شوید، حتی اگر کارکرد ایمنی‌تان عادی باشد. در مورد افرادی که کارکرد ایمنی ضعیف دارند، مانند سالمندان،



بارداران، یا افراد با نقص کارکرد کلیوی یا کبدی، این عفونت سریع‌تر پیشرفت می‌کند و علائم شدیدتر هستند.

مهم‌ترین عامل در تعیین اینکه فرد مبتلا به عفونت می‌شود یا نه شانس مواجهه است؛ بنابراین نمی‌توان به سادگی چنین برداشت کرد که ایمنی قوی‌تر برابر است با شانس کمتر ابتلا. کودکان احتمال مواجهه کمتری دارند فلذا شانس عفونت در آن‌ها پایین‌تر است. باین‌حال، اگر فاکتور احتمال و میزان مواجهه یکسان باشد، سالمندان و افراد دارای بیماری‌های مزمن یا ایمنی ضعیف، بیش‌تر ممکن است مبتلا شوند.

۲۱ خصوصیات اپیدمیولوژیک COVID-19 چیست؟

اپیدمی ناگهانی و نوظهور COVID-19 سه مرحله را پشت سر گذاشته است: ارتباطات محلی، ارتباطات در جامعه و مرحله گسترده (اپیدمی)

پویایی‌شناسی انتقال:

در مرحله اولیه این اپیدمی، دوره کمون به‌طور میانگین ۵.۲ روز بود؛ زمان دو برابر شدن (doubling time) اپیدمی ۷.۴ روز، یعنی طی ۷.۴ روز میزان افراد مبتلا به عفونت دو برابر می‌شود؛

Average continuous interval: متوسط فاصله زمانی انتقال از یک فرد به فرد دیگر ۷.۵ روز

Basic regeneration index: یعنی هر بیمار به‌طور میانگین ۲.۲ تا ۳.۸ انسان دیگر را مبتلا می‌کند.

Main average intervals: متوسط فواصل اصلی:



در مورد موارد خفیف، متوسط فاصله میان شروع (onset) تا ویزیت اولیه در بیمارستان ۵ تا ۸ روز، از شروع تا بستری شدن ۱۲.۵ روز؛

برای موارد شدید، متوسط فاصله میان شروع تا بستری شدن ۷ روز و از شروع تا تشخیص ۸ روز در موارد مرگبار، متوسط فاصله میان شروع و تشخیص به میزان معنی‌داری طولانی‌تر بود (۹ روز) و از شروع تا مرگ ۹.۵ روز

مراحل توزیع: اپیدمی COVID-19 سه مرحله را پشت سر گذاشت:

- ۱- محلی: افراد آلوده در این مرحله بیشتر مرتبط با مواجهه در بازار ماهی‌فروشان بودند.
- ۲- مرحله ارتباطات در جامعه (ارتباطات بین فردی و انتقال خوشه‌ای در اجتماع و خانواده‌ها)
- ۳- مرحله گسترده (گسترش سریع، همراه جریان جابجایی جمعیتی عظیم، به سرتاسر چین و نیز جهان)

۲۲ راه‌های انتقال COVID-19 چیست؟

در حال حاضر، به نظر می‌رسد که انتقال از طریق قطرات تنفسی و تماس اصلی‌ترین راه است، اما احتمال انتقال مدفوعی- دهانی نیز وجود دارد. انتقال از طریق ذرات معلق در هوا، مادر به فرزند و سایر راه‌ها هنوز تأیید نشده‌اند.

۱- انتقال از طریق قطرات تنفسی: این اصلی‌ترین راه انتقال با تماس مستقیم هست. ویروس از طریق قطرات حاصل از سرفه، عطسه یا صحبت کردن، منتقل می‌شود و فرد مستعد ممکن است پس از استنشاق قطرات مبتلابه عفونت شود.

۲- انتقال تماسی غیرمستقیم: ویروس می‌تواند از طریق تماس غیرمستقیم با فرد آلوده منتقل شود. قطرات حاوی ویروس روی سطوح اشیاء می‌نشینند که ممکن است با دست لمس شوند.



ویروس از طریق دست می‌تواند به سطوح مخاطی دهان، بینی و چشم منتقل شود و از این طریق فرد را آلوده کند.

۳- وجود ویروس کرونای جدید زنده در مدفوع بیماران مبتلا تأیید و شناسایی شده که بیانگر احتمال انتقال مدفوعی- دهانی است.

۴- انتقال از طریق ذرات معلق در هوا: وقتی قطرات در هوا پخش می‌شوند و آبشان را از دست می‌دهند، پاتوژن‌ها در هسته قطرات باقی می‌مانند (تشکیل ذرات معلق). این ذرات می‌توانند مسافت طولانی را طی کنند و سبب انتقال دوردست شوند. این شیوه انتقال، انتقال از طریق ذرات معلق در هوا نام‌گرفته است. شواهدی مبنی بر انتقال کرونای جدید از این طریق وجود ندارد.

۵- انتقال مادر به فرزند: فرزند مادری که COVID-19 مثبت بوده است، نمونه سواپ گلویش ۳۰ ساعت بعد از تولد مثبت گزارش شده است؛ بنابراین احتمال عفونت نوزادی از طریق مادر به جنین در مورد کرونای جدید وجود دارد، ولی باین‌حال نیاز به پژوهش‌های علمی و شواهد بیشتری برای تأیید این مسیر انتقال است.

۲۳ انتقال از طریق قطرات تنفسی چیست؟

قطرات تنفسی به‌طور کلی به ذرات حاوی آب بزرگ‌تر از ۵ میکرومتر گفته می‌شود (فرهنگستان ایران لغت "قطرک" را معادل "droplet" اعلام کرده است).

این قطرات می‌توانند در فاصله محدودی (معمولاً یک متر) وارد سطوح مخاطی شوند. به دلیل وزن و اندازه نسبتاً بزرگ این قطرات، قادر به ماندن در هوا به مدت طولانی نیستند.

قطرات تنفسی از دو راه ایجاد می‌شوند:

۱- سرفه، عطسه، صحبت کردن



۲- هنگام اقدامات تهاجمی مربوط به راه تنفسی، همچون ساکشن، برونکوسکوپی، انتوباسیون تراشه‌ای، حرکات محرک سرفه مانند تغییر مکان روی تخت یا ضربه به پشت، احیای قلبی-ریوی و غیره

پاتوژنهایی که از طریق قطرات تنفسی منتقل می‌شوند: ویروس آنفلوانزا، کروناویروس SARS، آدنوویروس، رینوویروس، مایکوپلازما، استرپتوکوک گروه A و مننگوکوک (نایسریا) و nCoV-2019 که اخیراً کشف شده است.

۲۴ انتقال از راه هوایی چیست؟

این نوع انتقال، انتقال از طریق ذرات معلق در هوا (آئروسول) نیز نام دارد. آئروسول‌ها سوسپانسیون از قطرات یا ذرات ریزی هستند که می‌توانند از راه هوا منتقل شوند. معمولاً زیر ۵ میکرومتر قطر دارند و پاتوژن‌های حمل شده توسط آئروسول‌ها می‌توانند پس از طی مسافت طولانی همچنان عفونت‌زا باشند. پاتوژن‌های منتقل‌شونده از راه هوا می‌توانند از طریق تماس مستقیم نیز منتقل شوند. پاتوژن‌های منتقل‌شونده از راه هوا به‌صورت زیر دسته‌بندی می‌شوند:

۱- صرفاً منتقل‌شونده از راه هوایی: مایکوباکتریوم توبرکلوزیس، آسپرژیلوس

۲- منتقل‌شونده از طریق راه‌های متعدد، اما به‌طور عمده از راه هوا: ویروس سرخک، ویروس واریسلا-زوسترا

۳- معمولاً منتقل از راه‌های دیگر اما قابلیت انتقال فقط در شرایط خاص (مانند انتوباسیون یا انسیزیون تراشه‌ای، ساکشن open-airway و سایر اقدامات تولیدکننده آئروسول): ویروس آبله Smallpox، کروناویروس SARS ، nCoV-2019 ، ویروس آنفلوانزا، نوروویروس و غیره

۲۵ انتقال تماسی چیست؟



انتقال تماسی به انتقال پاتوژن از طریق تماس مستقیم یا غیرمستقیم با اشیاء حامل پاتوژن هست (fomites)

۱- تماس مستقیم. پاتوژن ها از طریق تماس مستقیم سطوح مخاطی یا پوست با میزبان آلوده صورت می گیرد.

- خون یا مایعات خونی از طریق غشاء مخاطی یا پوست آسیب دیده (به طور عمده در مورد ویروس ها)

- انتقال حاصل تماس با ترشحات حاوی پاتوژن معمولاً برای عفونت های باکتریایی، ویروسی، انگلی و غیره

۲- تماس غیرمستقیم. پاتوژن ها از طریق اجسام یا افراد آلوده منتقل می شوند. پاتوژن های بیماری های عفونی روده ای معمولاً از طریق تماس غیرمستقیم منتقل می شوند.

۳- سایر پاتوژن های مهم که از راه تماس غیرمستقیم منتقل می شوند:

MRSA (benzoxazole/methicillin-resistant Staphylococcus Aureus)

VRE (vancomycin-resistant enterococcus)

Clostridium Difficile

۲۶ تماس نزدیک به چه معناست؟

تماس نزدیک به افرادی اشاره می کند که با فردی که عفونت 2019-nCoV در وی تأیید شده یا مشکوک به این عفونت هست، در تماس هستند که شامل موقعیت های زیر می شود:

۱- افرادی که با بیمار زندگی، تحصیل یا کار می کنند یا سایر روش های تماس ارتباط نزدیک.

۲- کارکنان درمانی، اعضای خانواده افرادی که بدون داشتن روش های محافظتی و پیشگیرانه مؤثر، حین تشخیص، درمان، مراقبت و عیادت با بیمار تماس نزدیک داشته اند.



۳- سایر بیماران و همراهانشان که در یک بخش مشترک با مبتلایان به این عفونت بستری شده‌اند.

۴- افرادی که با فرد بیمار سوار بر آسانسور یا وسیله حمل و نقل شده‌اند.

۵- افرادی که با مشاهده عینی، وضعیت‌های فوق را داشته‌اند.

۲۷ چرا افراد دارای تماس نزدیک باید به مدت ۱۴ روز در قرنطینه تحت نظر پزشکی باشند؟

هم‌اکنون طولانی‌ترین دوره کمون مشاهده‌شده برای nCoV-2019 مدت ۱۴ روز است.

پایش سخت‌گیرانه افراد با تماس نزدیک و اتخاذ سایر روش‌های پیشگیری الزامی هست. این امر نه تنها یک مسئولیت اجتماعی برای سلامت عمومی و امنیت هست، بلکه یک توافق و عرف بین‌المللی است. با توجه به دوره کمون بیماری‌های حاصل از سایر کروناویروس‌ها، اطلاعات مربوط به موارد اخیر nCoV-2019 و روش‌های پیشگیری و کنترل کنونی، افراد دارای تماس نزدیک باید به مدت ۱۴ روز در خانه تحت نظر پزشکی باشند.



فصل سوم

پیدا کردن، تشخیص و درمان



۲۸ علائم بالینی COVID-19 شامل چه چیزهایی می‌شوند؟

مبتلایان به COVID-19 معمولاً با تب مراجعه می‌کنند ولی ممکن است که عده از بیماران در اول تب نداشته باشند و فقط با احساس لرز و علائم تنفسی مراجعه کنند که ممکن است به صورت همزمان با سرفه‌های خشک خفیف، خستگی، تنگی نفس، اسهال و غیره باشد. در هر صورت آبریزش بینی، خلط و سایر علائم نادر هستند. بیماران ممکن است تنگی نفس پیشروندای داشته باشند. در بیمارانی که شکل شدید بیماری را دارند، بیماری می‌تواند به سرعت پیشرفت کند و سبب سندرم دیسترس تنفسی حاد، شوک سپتیک، آکالوز متابولیک برگشت‌ناپذیر و اختلالات انعقادی در عرض چند روز شود. بعضی از بیماران ممکن است با علائم خفیف و بدون تب مراجعه کنند. اکثر بیماران پیامد خوبی دارند، این در حالی است که عده‌ای هم می‌توانند بیماری خطرناک و تهدیدآمیزی را تجربه کنند.

۲۹ آیا اطلاعاتی درباره تست‌های آزمایشگاهی برای COVID-19 دارید؟

COVID-19 را می‌توان با واکنش زنجیره‌ای پلیمراز نسخه‌برداری معکوس (rRT-PCR) تشخیص داد. برای هر بیمار، نمونه‌های لازم برای تست شدن باید از مجاری تنفسی تحتانی مانند مایع لاواژ برونکیال/آلوئولار و خلط عمقی تهیه شود.

همچنین نمونه‌های سرمی باید هم در زمان آغاز علائم و هم بعد از ۱۴ روز جمع‌آوری شوند. در مراحل اولیه بیماری، شمارش گلبول‌های سفید خون طبیعی مانده؛ یا کاهش می‌یابد، اما شمارش لنفوسیتی کاهش می‌یابد. در حالی که برخی بیماران، آنزیم‌های کبدی، آنزیم‌های عضلانی و میوگلوبین افزایش یافته دارند، در بیشتر بیماران سطح پروتئین واکنش‌دهنده C (CRP) و سرعت رسوب اریتروسیت (ESR) افزایش یافته است. سطح پروکلسیتونین ثابت مانده و در موارد شدید بیماری D-dimer افزایش می‌یابد.



۳۰ ویژگی‌های تصویر قفسه سینه COVID-19 (Chest CT) شامل چه چیزهایی می‌شوند؟

در مراحل اولیه بیماری، تصویر قفسه سینه شامل ضایعات پچی و تغییرات بینابینی را نشان می‌دهد؛ به‌ویژه در یک‌سوم محیطی که بعداً به سمت نمای گراندگلس دوطرفه و اینفلتراسیون‌های ریوی پیشرفت می‌کند. در موارد شدید، کانسالیدیشن‌های ریوی و حتی نمای white out در ریه‌ها قابل مشاهده است. پلورال افیوژن نادر است.

۳۱ چگونه موارد COVID-19 را به‌صورت بالینی تشخیص دهیم؟

افرادی که هر دو مورد زیر را داشته باشند به‌عنوان کیس مشکوک در نظر گرفته می‌شوند:

۱- تاریخچه اپیدمیولوژیک: سفر به مناطق اپیدمیک در دو هفته اخیر داشته است یا در طول دو هفته اخیر با افرادی از مناطق اپیدمیک تماس داشته است یا سایر بیماران با تب و علائم تنفسی در جوامعی که موارد گزارش شده یا شیوع شدید بیماری دارند.

۲- ویژگی‌های بالینی: معمول‌ترین علامت COVID-19 تب است. بعضی از بیماران ممکن است تب نداشته باشند و فقط با لرز و علائم تنفسی مراجعه کنند. تصاویر قفسه سینه در ابتدا ویژگی‌های یک پنومونی ویرال را نشان می‌دهد.

در اوایل بیماری WBC ممکن است نرمال یا کاهش‌یافته باشد ولی شمار لنفوسیت‌ها کاهش پیدا کرده است.

۳۲ چگونه موارد COVID-19 را تأیید تشخیص نماییم؟

وقتی که فردی مورد مشکوک به کرونا شناخته می‌شود، نمونه‌ی مثبت تست rRT-PCR برای نوکلئیک اسیدهای nCoV-2019 که از نمونه خلط، سواپ حلق، ترشحات تحتانی درخت



تنفسی و یا سکانس همولوگ ژنتیکی با شباهت بالا به ژنتیک کروناویروس شناسایی می‌شود، تشخیص تأیید می‌شود.

۳۳ چگونه موارد شدید COVID-19 را تشخیص دهیم؟

موارد شدید به مواردی گفته می‌شود که علائم حیاتی ناپایداری دارند و پیشرفت بیماری در آن‌ها سریع است و دارای اختلال عملکرد یا حتی نارسایی بیشتر از دو ارگان هستند. سرعت پیشرفت بیماری می‌تواند زندگی بیماران را تهدید کند.

۳۴ چه تفاوتی میان COVID-19 و سایر پنومونی‌ها وجود دارد؟

۱- پنومونی باکتریال. علائم شایع شامل سرفه، سرفه خلط دار، یا تشدید علائم تنفسی اولیه، با خلط چرکی یا خونی، با یا بدون درد قفسه سینه است. این بیماری عموماً مسری در نظر گرفته نمی‌شود.

۲- SARS/MERS. اگرچه کروناویروس جدید در همان خانواده کروناویروس‌های SARS و MERS جای دارد، یک آنالیز تکاملی ژنتیکی نشان داده که این ویروس متعلق به شاخه دیگری از همان زیرگروه است. بر اساس توالی‌های ژنومی ویروسی، این ویروس یک ویروس SARS یا یک ویروس MERS نیست.

۳- با توجه به تشابه پنومونی ناشی از COVID-19 و پنومونی ناشی از SARS/MERS، افتراق این دو با استفاده از تظاهرات بالینی و نتایج تصویربرداری دشوار است؛ بنابراین، تست شناسایی پاتوژن با rRT-PCR لازم است.

۴- سایر پنومونی‌های ویروسی. پنومونی ایجادشده توسط ویروس آنفلوانزا، رینوویروس،

آدنوویروس، متاپنوموویروس انسانی، ویروس سینسیپیتال تنفسی و سایر کروناویروس‌ها.



۳۵ طبق اطلاعاتی مرکز کنترل بیماری‌ها (CDC) افراد در تماس نزدیک با بیماران

چه اقداماتی را باید انجام دهند؟

لطفاً دستورالعمل‌های پایش شخصی را دنبال کنید و در خانه بمانید. وحشت‌زده نشوید. سرکار نروید. زیاد بیرون از خانه نروید. بررسی‌های روزانه از وضعیت سلامتی خود انجام داده و یافته‌ها را به مقامات مسئول گزارش دهید و با پزشکان اجتماعی خود به‌طور منظم در ارتباط بمانید. در صورتی که تب، سرفه یا سایر علائم ظاهر شدند، لطفاً برای ارزیابی بیشتر و درمان به مراکز بهداشتی اجتماعی مراجعه کنید.

۳۶ اگر احتمالاً دچار عفونت با COVID-19 شده باشیم چه اقدامی باید انجام دهیم؟

فوراً به مرکز پزشکی تعیین‌شده برای ارزیابی، تشخیص و درمان مراجعه کنید. زمانی که برای دریافت مراقبت پزشکی به سبب عفونت احتمالی با nCoV-2019 مراجعه می‌کنید، باید پزشک خود را از مسافرت‌های اخیر و سابقه اقامت خود مطلع سازید، به‌ویژه در صورتی که اخیراً به مناطق اپیدمیک سفر کرده‌اید و هرگونه سابقه تماس با بیماران مبتلابه پنومونی یا افراد مشکوک به nCoV-2019 و حیوانات را به پزشک اطلاع دهید. بسیار مهم است که در طی ویزیت برای حفاظت از خود و دیگران از ماسک‌های جراحی استفاده کنید.

۳۷ چگونه یک مرکز درمانی را برای معالجه انتخاب کنیم؟!

ایزولاسیون و درمان باید در یک بیمارستان با شرایط مناسب برای ایزولاسیون و مراقبت انجام شود. موارد شدید بیماری باید هر چه زودتر در ICU پذیرش شوند.

۳۸ به هنگام انتقال یک بیمار چه مواردی باید انجام شوند؟



بیماران باید در وسایل نقلیه مشخص که به‌طور منظم ضدعفونی می‌شوند و مجهز به پرسنلی که وسایل حفاظتی دارند، منقل شوند.

۳۹ آیا دارو یا واکسنی علیه COVID-19 وجود دارد؟

در حال حاضر، هیچ درمان ضدویروسی اختصاصی علیه COVID-19 وجود ندارد. بیماران عموماً برای بهبود علائم، مراقبت حمایتی دریافت می‌کنند. از درمان ضد میکروبی غیرمستولانه و نامناسب، به‌ویژه در ترکیب با داروهای ضد میکروبی وسیع الطیف خودداری کنید. در حال حاضر، هیچ واکسنی علیه این بیماری جدید وجود ندارد. ساخت یک واکسن جدید ممکن است مدت‌زمانی طول بکشد.

۴۰ چگونه COVID-19 را درمان کنیم؟

۱- همراه با استراحت دادن بیمار در بستر، مراقبت حمایتی را فراهم کنید، هیدراسیون کافی، تعادل الکترولیتی و هومئوستاز داخلی را حفظ کنید و به‌دقت علائم حیاتی و اشباع اکسیژن را پایش کنید.

۲- نتایج تست‌های روتین خون و ادرار، پروتئین واکنش‌دهنده C (CRP)، شاخص‌های بیوشیمیایی (آنزیم کبدی، آنزیم میوکاردی، عملکرد کلیوی و غیره) و عملکرد انعقادی را به‌طور متناسب تحت نظر بگیرید. در صورت نیاز آنالیز گاز خون شریانی (ABG) را انجام دهید و به‌طور منظم تصاویر گرافی قفسه سینه بیماران را ارزیابی کنید.

۳- با توجه به تغییرات اشباع اکسیژن، به‌موقع اکسیژن‌تراپی مؤثری شامل کاتتر بینی، ماسک اکسیژن، اکسیژن‌تراپی با جریان زیاد از طریق بینی و تهویه مکانیکی تهاجمی یا غیرتهاجمی و ... را فراهم کنید.

۴- درمان ضدویروسی: درحالی‌که حاضر هیچ داروی ضدویروسی با تأثیر مناسبی وجود ندارد.



۵- درمان دارویی ضد باکتریایی را به کار بگیرید: پایش باکتریولوژیک را تقویت کنید و زمانی که شواهد عفونت باکتریایی ثانویه وجود دارد درمان آنتی باکتریال را آغاز کنید.

۶- درمان پزشکی سنتی چینی. متناسب با سندرم درمان کنید.

۱۴۱ معیارهای بالینی برای ترخیص بیماران قرنطینه شده چیست؟

۱- شرایطی که بیمار پایدار است و تب کنترل شده است.

۲- تصویربرداری از ریه نشان دهنده یک بهبودی قابل توجه و بدون علائمی از اختلال عملکرد ارگان است.

۳- بیمار تنفس نرمال، هوشیاری طبیعی، صحبت کردن بدون مشکل و رژیم نرمال و درجه حرارت بدن طبیعی به مدت سه روز داشته باشد. علائم تنفسی باید به صورت قابل توجهی بهبود یافته باشد و دو تست PCR او به فاصله حداقل یک روز منفی شده باشند.



فصل چہارم

اقدامات حفاظتی شخصی



۴۲ چگونه از ابتلا به عفونت تنفسی در بهار و زمستان جلوگیری کنیم؟

دست‌ها را به‌طور مرتب با آب جاری و صابون معمولی یا ضد میکروبی بشویید. حتماً دست‌ها را با حوله‌های تمیز خشک کنید. دست‌ها را بلافاصله پس از تماس با ترشحات تنفسی (به‌عنوان مثال بعد از عطسه) بشویید. تمرینات تنفس/سرفه صحیح را انجام دهید. دهان و بینی خود را هنگام سرفه یا عطسه با دستمال یا حوله و شبیه این‌ها بپوشانید و از دست زدن به چشم‌ها، بینی و یا دهان قبل از شستشوی کامل دست‌ها بپرهیزید.

سیستم ایمنی و سلامت عمومی بدن را تقویت کنید. یک رژیم غذایی متعادل را نگه‌دارید، خواب کافی داشته باشید و به‌طور منظم ورزش کنید، همچنین از اضافه‌کاری بپرهیزید. بهداشت مناسب و تهویه‌ی مناسب را رعایت کنید. پنجره‌ها را به‌طور منظم در طول روز برای ورود هوای تازه باز کنید.

از مکان‌های شلوغ و ارتباط با افراد دارای علائم عفونت تنفسی دوری کنید.

اگر تب، سرفه، عطسه، آبریزش بینی و یا هرگونه علائم دیگر تنفسی ظاهر شد جهت مراقبت‌های پزشکی مراجعه کنید.

۴۳ چرا آنفلوآنزای ناشی از ویروس‌ها همه‌گیر می‌شوند؟

آنفلوآنزا عمدتاً از طریق ترشحات و قطرات تنفسی و تماس افراد آلوده با افراد مستعد پذیرش (حساس) و یا تماس با وسایل آلوده به ویروس انتقال می‌یابد. به‌طور کلی نقطه‌ی اوج شیوع آن در پاییز و زمستان است. آنفلوآنزای انسانی عموماً از دو نوع آنفلوآنزای ویروس نوع «A» و آنفلوآنزای ویروس نوع «B» به وجود می‌آیند. ویروس‌های نوع «A» آنفلوآنزا اغلب تحت جهش آنتی‌ژن قرار گرفته و بعدتر می‌توان در زیرمجموعه‌های انواعی همچون H5N1, H3N2, H1N1



و H7N9 طبقه‌بندی شوند. وقتی زیرگروه‌های جدید ویروس آنفلوانزا ظاهر می‌شوند، آن‌ها به راحتی همه گیر می‌شوند زیرا جمعیت به طور کلی فاقد مصونیت در برابر آن‌ها است.

۴۴ چگونه می‌توان خود را از ویروس جدید دورنگه داشت؟

۱- COVID-19 (nCoV-2019) به طور عمده توسط قطرات تنفسی و تماس منتقل می‌شود، بنابراین ماسک‌های جراحی پزشکی باید به درستی پوشیده شوند.

۲- هنگام عطسه یا سرفه، به جای پوشاندن بینی یا دهان خود با دستان خالی از دستمال یا ماسک استفاده کنید.

۳- دست‌ها را به طور مرتب و درست بشویید. حتی اگر ویروس بر روی دست وجود داشته باشد شستن دست‌ها می‌تواند ویروس‌ها را از بین برده و از ورود آن‌ها به دستگاه تنفسی از طریق بینی یا دهان جلوگیری می‌کند.

۴- ایمنی خود را تقویت کنید و از رفتن به مکان‌های شلوغ و بسته بپرهیزید. بیشتر ورزش کنید و یک برنامه منظم خواب داشته باشید. تقویت سیستم ایمنی شما مهم‌ترین راه جلوگیری از ابتلا است.

۵- همیشه مطمئن باشید که ماسک زده‌اید! در صورتی که با فرد آلوده تماس داشته باشید تنها استفاده از ماسک می‌تواند شما را از استنشاق قطرات حامل ویروس محافظت کند^۲.

۴۵ آیا ماسک می‌تواند از ورود چنین ویروس کوچکی ممانعت کند؟

^۲ [مترجم: طبق آخرین توصیه های سازمان جهانی بهداشت، استفاده از ماسک فقط برای افرادی که علائم مشکوک به کرونا و مراقبین این بیماران توصیه می‌شود]



ماسک‌ها مؤثر هستند. هدف از گذاشتن ماسک بیشتر محافظت در برابر "عامل انتقال ویروس" است تا محافظت مستقیم در برابر ویروس.

رایج‌ترین راه‌های انتقال ویروس‌های تنفسی شامل تماس نزدیک از فاصله کوتاه و انتقال آئروسل (ذرات معلق در هوا) در مسافت طولانی است. آئروسل یا ذرات معلق در هوا که معمولاً مردم با آن‌ها در تماس هستند، به قطرات تنفسی بیماران اطلاق می‌شود. پوشیدن ماسک به‌طور صحیح می‌تواند قطرات تنفسی را به‌طور مؤثری مسدود کند و بنابراین مانع از ورود مستقیم ویروس به بدن می‌شود.

لطفاً توجه داشته باشید که پوشیدن ماسک KN95 یا N95 ضروری نیست. ماسک‌های جراحی معمولی نیز می‌توانند از ورود اکثر قطرات حاوی ویروس به مجاری تنفسی جلوگیری کنند.

۴۶ ویژگی‌های ماسک‌های مختلف با کاربردهای مختلف چیست؟

انواع عمده ماسک‌ها: ماسک‌های KN95/N95، ماسک‌های جراحی، ماسک‌های کتانی.

ماسک‌های KN95/N95 می‌توانند ۹۵ درصد ذرات را با قطر آئرودینامیکی بزرگ‌تر یا مساوی ۰.۳ میکرومتر را فیلتر کرده و از عبور ویروس‌ها جلوگیری می‌کنند. این نوع ماسک‌ها می‌توانند از بیماری‌هایی که از طریق هوا انتقال می‌یابند جلوگیری کنند.

ماسک‌های جراحی یک‌بارمصرف صورت دارای ۳ لایه است. لایه بیرونی یک‌لایه آب‌گریز است که از ورود قطرات به ماسک جلوگیری می‌کند. لایه میانی دارای فیلتری است که ۹۰ درصد ذرات با قطر بزرگ‌تر از ۵ میکرومتر را مسدود می‌کند و لایه داخلی در تماس با بینی و دهان رطوبت را جذب می‌کند. این نوع ماسک‌ها معمولاً برای اقدامات پزشکی استریل هستند و برای جلوگیری از بیماری‌های ناشی از هوا استفاده می‌شوند.



ماسک‌های کتانی (پارچه‌ای) سنگین و بدقواره هستند و به‌خوبی روی صورت قرار نمی‌گیرند بنابراین برای مقابله با ویروس‌ها کارایی ندارند.

نوع ماسک	استفاده در نظر گرفته شده	میزان اثربخشی فیلتر	تعداد استفاده
ماسک N95 بدون دریچه	این نوع ماسک‌ها که به آن ماسک N95 نیز می‌گویند نوعی پوشش محافظ تنفسی است که می‌تواند ذرات معلق را در هوا فیلتر کند و برای محافظت در برابر بیماری‌های عفونی دستگاه تنفسی از راه هوا مناسب است.	حداقل ۹۵٪ از ذرات بسیار کوچک (اندازه ۰.۳ میکرومتر) را مسدود کند.	قابل استفاده مجدد است. هنگام آسیب دیدگی، تغییر شکل، مرطوب یا کثیف بودن ماسک را باید دور انداخت
ماسک N95 با دریچه	این نوع ماسک نیز همان ویژگی‌های ماسک N95 را دارد ولی دارای یک دریچه با طراحی ظریف با چندین درجه است که اجازه می‌دهد تا هوای بازدم بدون اجازه ورود ذرات کوچک از آن خارج شود. این طراحی باعث می‌شود بازدم راحت‌تر شود و به کاهش تجمع رطوبت و گرما کمک میکند.	این نوع ماسک نیز همان ویژگی‌های ماسک N95 را دارد ولی دارای یک دریچه با طراحی ظریف با چندین درجه است که اجازه می‌دهد تا هوای بازدم بدون اجازه ورود ذرات کوچک از آن خارج شود. این طراحی باعث می‌شود بازدم راحت‌تر شود و به کاهش تجمع رطوبت و گرما کمک میکند.	همانند ماسک N95 بدون درجه (مورد بالا)
ماسک جراحی	به‌عنوان پوشش اصلی محافظتی برای پزشکان حرفه‌ای و یا کارکنان مرتبط استفاده می‌شود. این ماسک از کسانی که آن را می‌پوشند از ترشحات و قطرات آلوده به میکروب محافظت می‌کند.	میزان فیلتر ماسک‌های جراحی یکپارخت نیست. بعضی‌ها ممکن است از آنچه از ماسک‌های جراحی یا پزشکی انتظار می‌رود کارایی بدتری داشته باشند. به‌طور کلی، ذراتی که تقریباً از ۵ میکرومتر بزرگ‌تر هستند فیلتر می‌شوند. لایه‌ی بیرونی ضد آب و از ورود قطرات جلوگیری می‌کند. لایه‌ی میانی نیز قابلیت فیلتر ذرات را دارا است.	یک بار مصرف
ماسک پزشکی عمومی	ماسک‌های محافظتی یک‌بار مصرف برای اقدامات پزشکی. به‌طور کلی در محیط‌های معمولی برای جلوگیری از ورود ذراتی (مانند گرده) البته غیر از میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا استفاده می‌شود.	بازدهی کافی در فیلتر را برای ذرات و باکتری‌ها برآورده نمی‌کند، یا استانداردهای کمتری نسبت به ماسک‌های جراحی و ماسک‌های محافظ پزشکی دارد.	یک بار مصرف
ماسک کتانی (پارچه‌ای)	برای گرم نگه‌داشتن و انسداد ذرات بزرگ‌تر مانند گردوغبار استفاده می‌شود.	فقط می‌تواند ذرات بزرگ‌تر مانند دوده یا گردوغبار را فیلتر کند.	قابل شستشو و استفاده مجدد

ویژگی‌های ماسک‌های متداول



۴۷ تفاوت بین ماسک KN95 و ماسک N95 چیست؟

این نوع ماسک‌ها که به آن دستگاه تنفس نیز می‌گویند نوعی پوشش محافظ تنفسی است. این نوع ماسک‌ها طوری طراحی شده‌اند که نسبت به ماسک‌های معمولی بهتر روی صورت قرار می‌گیرند و تا حد امکان به صورت می‌چسبند و به طور مؤثر ذرات موجود در هوا را فیلتر کند. "N" نشان‌دهنده "محافظت در برابر ذرات معلق غیر روغنی است. "۹۵" به این معنی است که راندمان تصفیه کمتر از ۹۵ درصد نیست، نشان می‌دهد که این دستگاه تنفس، همان‌طور که با آزمایش دقیق ثابت شده است، می‌تواند حداقل ۹۵ درصد از ذرات آزمایش شده بسیار کوچک (اندازه ۰.۳ میکرومتر) را مسدود کند. اگر به طور صحیح گذاشته شود، راندمان تصفیه N95 نسبت به ماسک‌های معمولی و جراحی برتری دارد. با این حال، حتی اگر به طور صحیح بسته شود، صد درصد ریسک سرایت ویروس را از بین نمی‌برد.

ماسک KN95 یکی از ماسک‌های مشخص رتبه‌بندی شده در سازمان استاندارد چین (GB 2626-2006) است در حالی که ماسک N95 در رتبه‌بندی سازمان استاندارد آمریکا (42 CFR 84) تعیین شده است. الزامات فنی و روش‌های آزمایش این دو ماسک در رتبه‌بندی اساساً یکسان است و هر دو با استانداردهای مربوطه راندمان تصفیه ۹۵٪ دارند.

۴۸ چگونه ماسک را انتخاب کنیم؟

توانایی ماسک برای محافظت از استفاده‌کننده به شرح زیر است: ماسک تنفسی N95 < ماسک‌های جراحی < ماسک‌های پزشکی عمومی < ماسک‌های پنبه‌ای.

ماسک تنفس N95 در دو نوع، با یا بدون دریچه‌های تنفسی ارائه می‌شوند. در حالی که ماسک تنفسی N95 (بدون دریچه) ممکن است تنفس را برای مبتلایان به بیماری‌های مزمن تنفسی،



بیماری‌های قلبی یا سایر بیماری‌هایی که مشکل تنفسی دارند، دشوارتر کند، ماسک‌های N95 دارای دریچه‌های تنفسی می‌توانند تنفس را آسان‌تر کرده و به کاهش گرما کمک کند.

ماسک تنفسی N95 با یا بدون دریچه‌های تنفسی از قابلیت محافظت یکسانی برای پوشندِ برخوردار هستند. با این حال، ماسک N95 با دریچه‌های تنفسی نمی‌تواند از افراد در نزدیکی یک فرد آلوده محافظت کند؛ بنابراین، ناقلین ویروس باید از ماسک‌های N95 بدون دریچه‌های تنفسی استفاده کنند تا از شیوع ویروس جلوگیری شود. برای حفظ استریل یک محیط، ماسک‌های N95 با دریچه‌های تنفسی پیشنهاد نمی‌شوند زیرا ممکن است فرد پوشند، باکتری یا ویروس را بازدم کند.

۴۹ چگونه ماسک را گذاشت و برداشت؟ نحوه استفاده از ماسک چگونه است؟

۱- بعد از مشخص کردن قسمت جلو، پشت، بالا و پایین ماسک، ماسک را قرار دهید، دست‌های خود را قبل از پوشیدن بشویید. مطمئن شوید که ماسک بینی و دهان شما را پوشانده است، آن را به خوبی به صورت بچسبانید تا یک محیط بسته ایجاد شود، بنابراین هوا از بدنه ماسک عبور می‌کند، نه از شکاف‌های اطراف آن. سپس حلقه‌های گوش را پشت هر گوش قرار دهید.

۲- ماسک جراحی نیز علاوه بر قسمت جلویی و پشتی، دارای نوار خمیده‌ی سفتی در بالا است. هنگام پوشیدن آن، باید قسمت جلویی رو به بیرون قرار گیرد، همچنین باید مطمئن شوید که نوار خمیده سفت در بالا قرار گرفته و در اطراف بینی قالب گرفته شود.

۳- قبل از جدا کردن ماسک، دست‌ها را کاملاً بشویید. درحالی‌که با یکدست حلقه‌های دور گوش را گرفته و درمی‌آورید با دست دیگر قسمت جلوی ماسک را فشار دهید و از قسمت پشتی ماسک آن را تا بزنید. اگر قسمت پشتی آلوده نشده باشد، استفاده مجدد به صورت محدود مجاز است.



۵۰ معمولاً چند وقت یک بار باید ماسک را تعویض کرد؟ آیا می توان از ماسک

تنفسی N95 به طور مداوم استفاده یا از آن استفاده مجدد کرد؟

همه ماسک ها دارای خاصیت محافظتی محدود هستند و باید در موارد زیر به طور مرتب تعویض شوند:

. زمانی که تنفس از طریق ماسک دشوار است.

. هنگامی که ماسک آسیب دیده است.

. وقتی ماسک شکل خود را از دست داده و به خوبی روی صورت قرار نمی گیرد

. هنگامی که ماسک با قطرات خونی یا تنفسی و شبیه این ها آلوده شده باشد.

. پس از تماس یا خارج شدن از بخش جداسازی یا ایزوله هر بیمار آلوده به بیماری عفونی که نیاز به اقدامات احتیاطی برای تماس دارد (ماسک آلوده شده است).

در حال حاضر، سازمان های بین المللی از جمله سازمان بهداشت جهانی، دستورالعمل مشخصی درباره زمان مناسب پوشیدن ماسک N95 ندارند. چین هم هنوز دستورالعمل های مربوط به زمان استفاده از ماسک ها را معرفی نکرده است. تحقیقات در مورد قابلیت محافظتی و زمان پوشیدن ماسک های تنفسی N95 نشان می دهد که توانایی تصفیه پس از ۲ روز استفاده ۹۵ درصد یا بالاتر باقی می ماند، در حالی که مقاومت ظاهری تنفسی تغییر زیادی نکرده است. توانایی فیلتر کردن پس از ۳ روز استفاده به ۹۴.۷ درصد کاهش می یابد. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده توصیه می کند که در صورت کمبود ماسک N95، بتوان از این ماسک ها به طور مداوم یا دوباره استفاده کرد مگر اینکه به صورت واضح کثیف یا آسیب دیده باشند (مثلاً خراشیده یا پاره شده باشند).



۵۱ چگونه می‌توان شیشه‌های عینک را از بخاری که از بالای ماسک خارج می‌شود حفظ کرد؟

برای جلوگیری از بخار کردن عینک هنگام گذاشتن ماسک، لطفاً قبل از لمس ماسک دستان خود را بشویید، مطمئن شوید که ماسک به‌صورت صحیح و در جهت درست بسته‌شده است، مطمئن شوید که ماسک متناسب با صورت شما قرار گرفته و روی آن به‌خوبی جفت‌وجور شده تا یک محیط بسته ایجاد کند و هوا به‌جای خروج از شکاف‌های اطراف ماسک از بافت ماسک عبور کند.

۵۲ نحوه انتخاب ماسک مناسب در جمعیت‌های خاص باید چگونه باشد؟

۱- زنان باردار باید ماسک‌هایی را انتخاب کنند که برای آن‌ها راحت باشد توصیه می‌شود زنان باردار با پزشکان برای دریافت مشاوره‌های حرفه‌ای ارتباط داشته باشند.

۲- افراد سالخورده و بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن باید در مورد پوشیدن ماسک به دنبال راهنمایی حرفه‌ای باشند زیرا شرایط بدنی آن‌ها متفاوت است؛ به‌عنوان مثال، افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و ریوی ممکن است با پوشیدن ماسک احساس ناراحتی کنند و حتی بیماری‌های آن‌ها را تشدید کند.

۳- به‌طور کلی صورت کودکان کوچک است، بنابراین توصیه می‌شود کودکان ماسک مخصوص خود را بپوشند.

۵۳ چرا شستن دست در جلوگیری از بیماری‌های تنفسی اهمیت دارد؟

دست‌ها وسیله اصلی انتقال ویروس‌ها از طریق آب، مواد غذایی، خون یا فرآورده‌های خونی، قطرات تنفسی، دستگاه گوارش و علاوه بر این لمس مستقیم یا غیرمستقیم است. مطالعات نشان



می‌دهد که شستشوی دست یکی از اقدامات مؤثر برای جلوگیری از اسهال و عفونت‌های تنفسی است.

۵۴ چگونه دست‌ها را به درستی بشویم؟

مرحله ۱: صابون را روی دست بمالید و کف دست را با انگشتان درهم‌آدغام کنید.

مرحله ۲: کف یک دست را به پشت دست دیگر خود قرار داده، انگشتان خود را بشوید. دست‌ها را عوض کنید.

مرحله ۳: بین انگشتان خود را شست‌وشو دهید.

مرحله ۴: پشت انگشت خود را با کف دست‌هایتان بشوید. با دست دیگر هم همین کار را بکنید.

مرحله ۵: انگشت شست خود را با استفاده از دست دیگر بشوید. همین کار را برای شست دیگر انجام دهید.

مرحله ۶: نوک انگشتان خود را روی کف دست دیگر شست‌وشو دهید.

مرحله ۷: مچ یک‌دست را با دست دیگر بشوید درحالی‌که به دور آن می‌چرخانید. همین کار را برای دست دیگر انجام دهید.

در هر یک از مراحل فوق، هر مرحله را حداقل ۵ بار انجام دهید و در آخر دستان خود را زیر آب جاری بشوید.

۵۵ زمان‌های مهم بهداشت دست در زندگی روزمره چه هستند؟



۱- هنگامی که با دست خود سرفه یا عطسه را می پوشانید.

۲- پس از مراقبت از بیمار.

۳- قبل، حین و بعد از تهیه غذا.

۴- قبل از غذا.

۵- بعد از رفتن به توالت.

۶- پس از دست زدن به حیوانات.

۷- بعد از لمس دکمه های آسانسور و دستگیره های درب.

۸- بعد از بازگشت از بیرون به خانه.

۵۶ در صورت عدم وجود آب تمیز چگونه می توان دست ها را تمیز کرد؟

می توانید دستان خود را با یک ضدعفونی کننده دست حاوی الکل، تمیز کنید. کروناویروس ها در برابر اسید یا قلیا مقاوم نیستند اما به حلال های آلی و ضدعفونی کننده ها حساسیت دارند. الکل ۷۵ درصد می تواند ویروس را غیرفعال کند، بنابراین محصولات ضدعفونی کننده حاوی الکل با غلظت مطلق (۱۰۰٪) می تواند به عنوان جایگزینی برای شستشو دستان با صابون و آب جاری استفاده شود.

۵۷ آیا شستن دست با صابون و آب پاکیزه در مقابل کروناویروس عمل می کند؟



بله کمک می‌کند. شستن مکرر دست یکی از ابزارهای مؤثر در پیشگیری از عفونت ویروسی مثل رینوویروس و کروناویروس است. شست و شوی دست با صابون و آب می‌تواند به‌طور مؤثری آلودگی و میکروارگانیسم‌ها را از روی پوست از بین ببرد و شست‌وشو با صابون زیر آب همچنین می‌تواند حساسیت پوست را کم کند؛ بنابراین سازمان‌های معتبر مثل مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های چین، WHO و مراکز ایالات‌متحده برای کنترل و پیشگیری بیماری‌ها (CDC) همگی توصیه به شستن دست با استفاده از صابون و آب جاری کرده‌اند.

۵۸ الکل ۷۵ درصد می‌تواند عفونت COVID-19 را کم کند؟

بله کروناویروس‌ها به حلال‌های ارگانیک حساس‌اند. الکل ۷۵ درصد، کلروفرم، فرمالدئید، گندزدهای حاوی کلرین، پراستیک اسید و اشعه فرابنفش می‌توانند ویروس را غیرفعال کنند؛ بنابراین پاک کردن دست‌ها و گوشی‌های موبایل با الکل می‌تواند از عفونت COVID-19 پیشگیری کند.

۵۹ چطوری از بیماران مبتلا به COVID-19 در منزل مراقبت کنیم؟

- ۱- قرنطینه بیماران از بقیه اعضای خانواده و حفظ فاصله‌ی حداقل یک متر.
- ۲- پوشیدن ماسک وقتی از مریض مراقبت می‌کنیم، دور انداختن ماسک بعد از هر بار استفاده.
- ۳- شستن دست‌ها با صابون پس از تماس با بیماران و همچنین ایجاد تهویه مناسب در فضای زندگی بیمار.

۶۰ برای کیس‌های مشکوک با علائم خفیف قرنطینه خانگی لازم است؟



بله. با توجه به ظرفیت کم و ناکافی بودن درمان و منابع پزشکی، سازمان جهانی بهداشت پیشنهاد می‌کند که بیماران با علائم خفیف (تب خفیف، سرفه، عطسه و گلودرد بی علامت) و عدم بیماری مزمن (مثل بیماری ریوی، بیماری قلبی، نارسایی کلیه، یا بیماری سیستم ایمنی) می‌توانند در خانه قرنطینه شوند.

۱- در خلال قرنطینه خانگی بیمار نیاز دارد که با اعضای کاردرمانی تا زمان بهبودی کامل در ارتباط باشند.

۲- اعضای کادر درمان باید سیر علائم را به منظور دسترسی به وضعیت بیمار مانیتور کنند

۳- بیماران و اعضای خانواده بایستی اصول بهداشتی را به‌خوبی رعایت کنند و مراقبت‌های بهداشتی، نظارت‌ها و دستورالعمل‌های پیشگیری را دریافت نمایند.

احتیاط! تصمیم‌گیری در مورد اینکه آیا بیمار باید قرنطینه خانگی را دریافت کند، نیازمند ارزیابی دقیق بالینی از خطرات سلامتی و امنیت بیمار است که در مراقبت‌های بهداشتی منزل نقش دارد.

۶۱ چگونه می‌توان شرایط قرنطینه خانگی برای افراد مشکوک را فراهم کرد؟

- ۱) یک اتاق منفرد با تهویه مناسب برای بیمار فراهم کنید.
- ۲) از حداقل تعداد مراقبین استفاده کنید. بهتر است فردی را که از سلامتی خوبی برخوردار است و هیچ بیماری مزمنی ندارد، برای مراقبت از بیمار انتخاب کنید. از هرگونه ملاقات از بیمار باید اجتناب شود.
- ۳) اعضای خانواده بیمار باید در اتاق‌های جداگانه‌ای زندگی کنند یا لاقط، فاصله بیش از یک متر از بیمار را حفظ نمایند. مادران شیرده می‌توانند به طفل خود شیر دهند.
- ۴) تردد بیمار را محدود کنید و فضاهای مشترک مورد استفاده بین بیمار و اعضای خانواده را به حداقل کاهش دهید. با باز کردن پنجره‌ها به‌طور مکرر اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک (آشپزخانه، حمام و غیره) به‌خوبی تهویه می‌شوند.



- ۵) هنگام حضور در اتاق بیمار ماسک بزنید. اندازه ماسک باید مناسب و فیت صورت شما باشد. از لمس یا جابجا کردن ماسک با دست‌های آلوده پرهیزید. بلافاصله بعد از آلوده شدن ماسک، آن را تعویض کنید. پس از برداشتن ماسک دست‌ها را بشویید.
- ۶) بعد از تماس مستقیم با بیمار یا وارد یا خارج شدن از بخش ایزولاسیون بیمار دست‌ها را بشویید. قبل و بعد از تهیه غذا، قبل از غذا خوردن، بعد از رفتن به توالت و وقتی دست‌ها آلوده به نظر می‌رسند، دست‌ها را بشویید. اگر دست‌ها به‌وضوح آلوده نیستند، آن‌ها را با مواد ضدعفونی‌کننده دست تمیز کنید؛ اگر دست‌ها به‌وضوح آلوده هستند، آن‌ها را با آب و صابون بشویید.
- ۷) پس از شستن دست‌ها با آب و صابون، بهترین کار برای خشک کردن دست‌ها استفاده از حوله‌های کاغذی یک‌بارمصرف است و در صورت عدم دسترسی، دست‌ها را با یک حوله پارچه‌ای تمیز و خشک پاک کنید و در صورت خیس و مرطوب شدن آن را تعویض نمایید.
- ۸) بهداشت مناسب دستگاه تنفسی و راه‌های هوایی را به‌خوبی حفظ کنید (ماسک بزنید، هنگام سرفه یا عطسه از دستمال کاغذی استفاده کرده یا با بالا آوردن آرنج، دهان خود را بپوشانید. بلافاصله پس از سرفه یا عطسه دستان خود را بشویید).
- ۹) وسایل مورد استفاده برای پوشاندن بینی و دهانتان را ضدعفونی کنید و یا آن‌ها را دور بریزید و یا بعد از استفاده به‌طور صحیح بشویید (مانند شستشوی دستمال‌ها با صابون یا مواد شوینده و آب).
- ۱۰) از تماس مستقیم با قطرات، به‌خصوص ترشحات دهانی یا تنفسی و همچنین از تماس مستقیم با مدفوع بیمار اجتناب کنید.
- ۱۱) هنگام تمیز کردن دهان و دستگاه تنفسی بیماران و همچنین دست‌کاری مدفوع و ادرار بیماران از دستکش‌های یک‌بارمصرف استفاده کنید. بهنگام دور انداختن دستکش‌ها احتیاط لازم را به عمل آورید.
- ۱۲) از تماس مستقیم با بیمار یا وسایل آلوده‌شده توسط بیمار مانند مسواک، وسایل روی میز مثل کارد و چنگال، غذا، نوشیدنی، حوله، حوله حمام، روتختی و غیره پرهیزید. بشقاب‌ها و ظروف را با مواد شوینده بشویید یا آن‌ها را پس از استفاده دور بریزید.



۱۳) برای پاک کردن و ضدعفونی کردن روزانه وسایلی که مکرراً لمس می‌شوند مانند میزهای کنار تخت، چارچوب تخت و سایر وسایل اتاق خواب از مواد ضدعفونی‌کننده خانگی معمولی که حاوی سفیدکننده رقیق (نسبت سفیدکننده: آب = ۱: ۹۹) (اکثر سفیدکننده‌های خانگی حاوی ۵٪ هیپوکلریت سدیم هستند) است استفاده کنید. سطوح حمام و توالت را حداقل یکبار در روز تمیز و ضدعفونی کنید.

۱۴) برای شستن لباس‌های بیمار، روتختی‌ها، حوله‌های حمام، حوله و غیره از مواد شوینده معمولی لباس و آب استفاده کنید یا آن‌ها را در یک ماشین لباسشویی با دمای ۱۴۰ تا ۱۹۴ درجه فارنهایت (معادل ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتی‌گراد) با مواد شوینده لباسشویی خانگی بشویید و سپس موارد فوق را کاملاً خشک کنید. ملافه‌ها و رختخواب آلوده را در کیسه‌های لباسشویی قرار دهید. برای جلوگیری از تماس مستقیم با پوست و لباس خود، پارچه‌های آلوده را تکان ندهید.

۱۵) قبل از تمیز کردن و لمس لباس، ملافه و سطوح اشیاء آلوده به ترشحات انسانی، از دستکش یک‌بارمصرف و لباس محافظ (مانند پیش‌بند پلاستیکی) استفاده کنید. دست‌ها را قبل از پوشیدن دستکش و بعد از درآوردن آن‌ها بشویید.

۱۶) بیماران باید تا زمان بهبودی کامل در خانه بمانند. تصمیم‌گیری در مورد اینکه آیا بیمار بهبود پیدا کرده است یا نه؟ نیازمند تشخیص بالینی / یا آزمایشگاهی است (روش-RT rPCR باید حداقل دو بار انجام و با نتایج منفی همراه باشد. فاصله بین دو آزمایش متوالی بایستی حداقل ۲۴ ساعت باشد).

۶۲ در صورت تماس نزدیک با بیمار COVID-19 چه باید کرد؟

تحت نظر گرفتن تماس‌های نزدیک: کلیه افراد از جمله متخصصین پزشکی که با یک مورد مشکوک در تماس بوده‌اند، باید به مدت ۱۴ روز تحت نظر پزشکی قرار داده شوند. شروع تحت نظر گرفتن، از آخرین روز تماس با بیمار است. به محض شروع هرگونه علامتی، به‌ویژه تب، علائم تنفسی مانند سرفه، تنگی نفس یا اسهال، باید اقدام به درخواست کمک پزشکی نمایید. در حین تحت نظر گرفتن، مدد جویان باید با متخصصین پزشکی در تماس باشند.



متخصصین پزشکی باید از قبل، آگاهی‌های لازم را به مدد جویان بدهند: اینکه در صورت ظهور علائم، آن‌ها از کجا درخواست کمک پزشکی نمایند، قابل توصیه‌ترین روش‌های حمل‌ونقل و انتقال به مراکز درمانی، زمان و مکان ورود به بیمارستان‌های تعیین‌شده و روش‌ها و ابزار قابل‌استفاده برای کنترل عفونت چیست؟ دستورالعمل‌های خاص به شرح زیر است:

۱. از قبل به بیمارستان اطلاع دهید و اعلام کنید که یک مورد مشکوک با علائم مثبت در مسیر مراجعه به بیمارستان است.

۲. در مسیر مراجعه به بیمارستان ماسک جراحی بزنید.

۳. از وسایل نقلیه عمومی جهت مراجعه به بیمارستان استفاده نکنید. با آمبولانس تماس بگیرید یا از وسیله نقلیه شخصی استفاده کنید و سعی کنید در مسیر جاده پنجره‌ها را باز نگه‌دارید.

۴. افراد در تماس نزدیک با بیماران باید بهداشت تنفسی را در همه زمان‌ها حفظ کنند و مرتباً دستان خود را بشویند. در حین ایستادن یا نشستن در مسیر بیمارستان یا در داخل بیمارستان از افراد دیگر (بیش از ۱ متر) فاصله بگیرید.

۵. افراد در تماس با بیماران و مراقبین بیماران باید دست‌های خود را به روش صحیح شستشو دهند.

۶. تمامی سطح آلوده به ترشحات تنفسی یا مایعات بدن در مسیر مراجعه به بیمارستان باید تمیز شده و با ضدعفونی‌کننده‌های خانگی معمولی حاوی سفیدکننده [آوایتکس] رقیق‌شده ضدعفونی گردند.

۶۳ چگونه عفونت بیمارستانی را کنترل کنیم؟

کارکنان پزشکی بایستی برای کاهش دادن خطرات انتقال عفونت، به‌صورت اکید از استانداردهای بهداشتی کنترل عفونت در مراکز درمانی و همچنین از پروتکل‌های پروسیجرهای پزشکی تبعیت نمایند. آن‌ها بایستی با تمرین و به‌کارگیری روش‌های محافظت شخصی، بهداشت دست، مدیریت بخش، ضدعفونی کردن محیط و مدیریت پسماندها، کنترل بهتری بر عفونت بیمارستانی اعمال کنند.



ایستگاه/اتاق معاینه اولیه و تریاژ: لباس‌های محافظ کار، کلاه کار، ماسک طبی جراحی و غیره بپوشید.

بخش سرپایی، اورژانس، سرپایی تب و بخش ایزولاسیون: در حین مشاوره و ویزیت‌های دوره‌ای (round) روزانه، از لباس کار محافظ، کلاه کار، ماسک طبی جراحی و غیره استفاده کنید، در صورت تماس با خون، مایعات بدن، ترشحات و مدفوع، از دستکش لاتکس، هنگام انجام عمل جراحی/مداخله‌ای که ممکن است با تولید آئروسول و ذرات معلق در هوا یا مایعات بدن همراه باشند، از جمله در حین لوله‌گذاری داخل تراشه، مراقبت راه هوایی و ساکشن خلط، از ماسک N95، محافظ شیشه‌ای صورت، دستکش لاتکس، لباس غیرقابل نفوذ ایزولاسیون، لباس محافظ و در صورت لزوم از رسیپراتور استفاده نمایید. سیستم کنترل ویزیت و سرکشی به بیمار بایستی به‌صورت اکید برای بیماران ایزوله شده اجرا شود. در صورت لزوم و ضرورت ویزیت یک بیمار، کارکنان سرکشی کننده به بیمار باید از نظر روش‌های مناسب محافظت شخصی بر اساس مقررات مرتبط آموزش داده شوند.

۶۴ چرا کادر پزشکی کلینیک تب در هنگام مشاوره لباس محافظ می‌پوشند؟

۱) کارکنان پزشکی اصلی‌ترین نیروهای پیشگیری و کنترل همه‌گیری هستند. این نیروها فقط زمانی که در حفاظت شخصی خوب عمل کنند، می‌توانند کمک بهتری به بیماران نمایند.

۲) به‌منظور تضمین سلامت و ایمنی شغلی کارمندان پزشکی به‌گونه‌ای که بتوانند افراد مشکوک به بیماری را به‌موقع و به‌طور مؤثر شناسایی نموده و نجات دهند، بایستی ابزارهای پیشگیری و کنترل و نیز کنترل عفونت‌های بیمارستانی در تمام سطوح بیمارستان‌ها افزایش داده شود و محافظت از کارکنان پزشکی باید از طریق رصد کردن سلامتی آنها و تأمین مراقبت و پشتیبانی صحیح تشدید شود.

۶۵ چه تجهیزات محافظ شخصی در مؤسسات بهداشتی مورد نیاز است؟



مؤسسات پزشکی باید به کلاه کار یکبارمصرف، ماسک جراحی یکبارمصرف، عینک ایمنی، لباس کار (گان سفید)، لباس محافظ، دستکش لاتکس یکبارمصرف، روکش کفش یکبارمصرف، دستگاه‌های محافظت تنفسی پیشرفته یا سرپوش‌های فشار مثبت و غیره مجهز باشند.

۶۶ شیوه زندگی توصیه‌شده برای زمان شیوع COVID-19 چیست؟

۱. روزانه غذاهای پر پروتئین از جمله ماهی، گوشت، تخم‌مرغ، شیر، حبوبات و آجیل بخورید، بر اساس رژیم غذایی روزانه، میزان کافی مواد غذایی مصرف کنید. از خوردن گوشت حیوانات وحشی اجتناب کنید.
۲. هرروز میوه و سبزی‌ها تازه بخورید و مقدار آن را بر اساس رژیم غذایی روزانه افزایش دهید.
۳. روزانه حداقل ۱۵۰۰ میلی‌لیتر آب بنوشید.
۴. رژیم غذایی متنوع و شامل انواع، رنگ و منابع مختلف مواد مغذی میل کنید. هرروز بیش از ۲۰ نوع مواد غذایی در رژیم روزانه مصرف کنید. رژیم غذایی متعادلی از غذاهای گیاهی و حیوانی بخورید.
۵. از مصرف غذای کافی بر اساس رژیم غذایی منظم اطمینان حاصل کنید.
۶. پیشنهاد می‌شود سالمندان دچار سوء تغذیه و بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن تحلیل برنده، از محلول‌های تغذیه‌ای روده‌ای تجارتي به‌عنوان مکمل استفاده کنند (مواد غذایی برای اهداف پزشکی خاص) و روزانه حداقل ۲۱۰۰ کیلوژول اضافی (۵۰۰ کیلوکالری) به‌عنوان مکمل دریافت نمایند.
۷. در حین اپیدمی COVID-19 روزه نگیرید یا وارد برنامه رژیم غذایی درمانی نشوید.
۸. استراحت منظم روزانه به میزان حداقل ۷ ساعت خواب را تضمین کنید.
۹. یک رژیم ورزشی شخصی با حداقل ۱ ساعت ورزش روزانه شروع کنید. در تمرینات ورزشی گروهی شرکت نکنید.
۱۰. در طی اپیدمی COVID-19 استفاده از مکمل‌های حاوی مولتی‌ویتامین‌ها، مواد معدنی و روغن ماهی‌های اعماق دریا توصیه می‌شود.



۶۷ چگونه می‌توان در حین شیوع COVID-19 ورزش کرد؟

یک برنامه ورزشی جامع را دنبال کنید، تدریجاً شدت آن را افزایش دهید و به‌طور مداوم ورزش کنید.

برنامه‌های ورزشی فراگیر را که تمامی قسمت‌ها و دستگاه‌های مختلف بدن را به حرکت درمی‌آورد دنبال کنید و با گسترش دامنه و تنوع تمرینات ورزشی، افزایش توانایی‌های مختلف و آمادگی جسمانی خود را تضمین کنید.

شدت تمرینات را به تدریج افزایش دهید. تمرینات را از شدت کم شروع و بعد از سازگاری بدن با آن میزان تمرینات، شدت آن را به تدریج افزایش دهید. پیشنهاد می‌شود حرکات اساسی را انجام دهید و فن‌های ساده را قبل از انتقال به سطوح بالاتر فراگیرید.

به‌طور مرتب ورزش کنید. به ورزش کردن ادامه دهید تا زمانی که تبدیل به یک عادت شود.

۶۸ چگونه سیگار و نوشیدنی‌های الکلی بر سیستم ایمنی شما اثر می‌گذارد؟

سیگار کشیدن باعث افزایش تجمع نیکوتین در خون می‌شود که خودش باعث ایجاد واژواسپاسم (انقباض عروق) و هایپوکسی (کاهش اکسیژن) ارگان‌ها می‌گردد.

خصوصاً کاهش اکسیژن در مجرای هوایی و احشا می‌تواند به سیستم ایمنی آسیب برساند.

مصرف بیش‌ازحد نوشیدنی‌های الکلی می‌تواند به مجرای گوارشی و کبد و سلول‌های مغزی آسیب‌زده و سیستم ایمنی را تضعیف کند.

در نتیجه پیشنهاد می‌کنیم که سیگار را ترک کنید و مصرف نوشیدنی‌های الکلی را محدود کنید.

۶۹ چگونه در خانه‌هایمان مانع از ایجاد عفونت با کروناویروس جدید بشویم؟

۱- آگاهی‌های بهداشتی خود را افزایش دهید



تمرین و فعالیت بدنی ملایم کافی و استراحت منظم می‌تواند ایمنی بدن را بالا ببرد

۲- بهداشت فردی مناسب را رعایت کنید. دهان و بینی خود را به وسیله دستمال کاغذی هنگام سرفه و عطسه بپوشانید. دست‌ها را به صورت مکرر بشویید و از دست زدن به بینی و چشم و دهانتان با دست‌های شسته نشده اجتناب کنید.

۳- بهداشت مناسب اتاق‌ها را حفظ کنید. کف و وسایل خانه را تمیز کنید و زباله‌های خانگی را جدا کرده و آنها را سروقت بیرون ببرید.

۴- تهویه مناسب در خانه برقرار کنید. بگذارید هوای تازه روزانه وارد خانه شود

۵- عفونت‌زدایی. گندزدایی را به صورت منظم انجام دهید. کف خانه را تمیز کنید و سطوح، وسایل و اثاث خانه را گردگیری کنید.

کروناویروس جدید به نور فرابنفش و گرما حساس است. دمای ۱۳۲.۸ فارنهایت (۵۶ درجه سانتی‌گراد) به مدت ۳۰ دقیقه، الکل ۷۵ درصد، ضدعفونی‌کننده‌های شامل کلرین، ضدعفونی‌کننده‌های حاوی هیدروژن پراکسید و کلروفرم می‌توانند به صورت مؤثری ویروس را غیرفعال کنند.

۶- از تماس نزدیک با افرادی که دارای علائم بیماری‌های تنفسی (مانند تب، سرفه عطسه و غیره) اجتناب کنید.

۷- از رفتن به محل‌های شلوغ و پرتجمع خودداری کنید. در صورت رفتن باید حتماً ماسک بزنید.

۸- گوشت حیوانات وحشی را نخورید. از تماس با حیوانات اهلی و غیر اهلی بپرهیزید. گوشت حیوانات وحشی را لمس نکنید.

۹- حیوانات خانگی خود را در حبس شدید نگه‌دارید. واکسن‌های آنها را به صورت مرتب بزنید. بهداشت حیوانات خانگی را به صورت مناسب حفظ کنید

۱۰- از هشدارهای ایمنی تغذیه و عادات سالم پیروی کنید. گوشت‌های کامل پخته‌شده و تخم‌مرغ‌های کاملاً آب پز شده بخورید



۱۱- به شرایط بدنی خود توجه کنید. هنگام بروز علائم مانند تب و سرفه تاوان به مراکز پزشکی مراجعه کنید

۷۰ چگونه اتاق‌هایمان را تهویه کنیم؟

درها و پنجره‌های خانه در آب هوای سرد اکثراً بسته هستند پس هوای داخل اتاق‌ها با در نظر گرفتن حبس خانگی و آشپزی داخل خانه می‌توانند خیلی سریع آلوده شوند؛ بنابراین باید پنجره‌ها هرچند وقت یکبار باز شوند تا هوای تازه وارد بشود

در حال حاضر هیچ راهنمای بین‌المللی صریحی برای تهویه درست وجود ندارد. توصیه می‌شود که تهویه با توجه به شرایط محیطی داخل و خارج خانه انجام شود. تهویه در صبح، بعدازظهر و هنگام غروب در صورتی که شرایط هوای بیرون خوب باشد، توصیه می‌شود.

تهویه باید ۱۵ تا ۳۰ دقیقه ادامه داشته باشد. مدت‌زمان و تکرار تهویه باید در شرایط هوایی نامناسب کاهش داده شود.

۷۱ چگونه از عفونت به‌وسیله کروناویروس جدید ۲۰۱۹ حین سفر کردن جلوگیری کنیم؟

۱- از شرایط آب و هوایی مقصد اطلاع داشته باشید و لباس کافی برای گرم نگه‌داشتن خودتان همراه داشته باشید.

۲- هنگام سفر به‌وسیله اتوبوس و قطار و هواپیما از ماسک استفاده کنید و آب کافی بنوشید

۳- برنامه استراحت منظم خود را هنگام سفر حفظ کنید. رژیم غذایی متعادل داشته باشید و برای حفظ ایمنی، تمرین بدنی داشته باشید.

۴- از ماندن در محل‌های شلوغ به‌صورت طولانی بپرهیزید و از ماسک استفاده کنید.



۵- از وسایل یکبار مصرف استفاده کنید. برای جلوگیری از مستقیم با عفونت هنگامی که مهمان دارید یا در مکان‌های عمومی هستید به‌طور مثال از دمپایی‌های یکبار مصرف استفاده کنید. هنگامی که در خانه مهمان دارید از لیوان‌های یکبار مصرف استفاده کنید. هنگامی که از حمام‌های عمومی استفاده می‌کنید حوله شخصی خود را همراه داشته باشید.

۶- از تماس با حیوانات غیر اهلی و همچنین سگ‌ها و گربه‌های ولگرد بپرهیزید.

۷- گوشت‌های کاملاً پخته‌شده بخورید چون دمای بالا می‌تواند به‌صورت مؤثری ویروس‌های داخل غذا را بکشد.

۸- اگر هرگونه علائم بیماری داشتید فوراً به مراکز پزشکی مراجعه کنید و اگر مریض هستید سفر نکنید.

۷۲ کدام گیاهان معمولی چینی می‌تواند از COVID-19 پیش‌گیری کند؟

بر اساس خصوصیات بالینی COVID-19 می‌تواند به‌عنوان «اپیدمی» یا بیماری «کشنده» در طب سنتی چینی دسته‌بندی شود.

عوامل اصلی بیماری‌زایی آن شامل رطوبت، سم، گرفتگی و انسداد می‌شود که اساساً بر ریه و طحال اثر می‌گذارد و ممکن است به اطراف آسیب وارد کند و وارد خون شود. بر طبق تجربه‌های دکترهایی که در حال درمان کردن COVID-19 هستند، مقامات رسمی منطقه‌ای و کشوری، هردو رژیم مخصوص فرموله‌ای گیاهی TCM را برای درمان توصیه کرده‌اند.

اجزای عادی تشکیل‌دهنده این فرمول شامل:

ریزوم (ساقه زمینی) گیاه نی قلم ((لو جن))، ریزوم ایمپراتا ((بای ماو جن))، ریشه سنبل ختایی ((بای ژی))، ریزوم اترکتیلودیس ماکروسفالا ((بای ژو))، ریزوم اترکتیلودیس ((سانگ ژو))، پیچ المین الدوله ((جین بین هووا))، گیاه پوگوستمون ((هوو خیانگ))



ریشه و ریزوم ریشه طلایی ((هونگ جینگ تیان))، ریزوم سرخس دریپوتریس ((گوان ژونگ))، ریزوم فالوپینا جاپنیکا ((هو ژانگ))

فروکتوس تساوکو ((کاوو گو))، پری کارپیوم

سیتري رتيكولاتا ((چن پی))، فولیوم موری ((سانگ یه))، ریشه آستراگالی پراپراتا ((هوانگ کی))، ریشه لیگوستیکی براکیلوبا ((فنگ فانگ))، گیاه غافت ((پی لان)).

اگرچه نکته حایز اهمیت این است که این فرمول‌های گیاهی باید زیر نظر متخصص گیاهان دارویی چینی مورد استفاده قرار گیرد.

همچنین در نظر داشته باشید استفاده از ریشه ایزاتیس ((بان لان جن)) یا بخور داخل فضای خانه با سرکه سوزان ابزار مناسبی برای پیشگیری از کروناویروس جدید ۲۰۱۹ نیستند.

۷۳ چگونه از لحاظ ذهنی در زمان طغیان و شیوع COVID-19 آماده شویم؟

۱- نگرش و رفتار خود را در مورد COVID-19 بر اساس نگرش علمی تنظیم کنید. در طی روزهای اول طغیان بیماری، اطلاعات محدود در مورد ریسک و پیشگیری از COVID-19 ممکن باعث ایجاد حس اضطراب و وحشت میان مردم بشود و شایعات نیز می‌توانند شرایط را بدتر کنند. به تلاش‌های مسئولان جهت پیشگیری و کنترل بیماری و همچنین به یافته‌های تحقیقاتی در مورد بیماری اعتماد کنیم. نگرش خود را تغییر دهید، با احتیاط عمل کنید و از ترس دوری کنید.

۲- اضطراب و ترس خود را قبول کنید. در مواجهه با یک اپیدمی ناشناخته افراد بسیار کمی می‌توانند آرام بمانند. افزایش تعداد افراد تأیید شده مبتلا باعث ایجاد این فرض می‌شود که این ویروس جدید در همه‌جا حضور می‌یابد و غیرقابل پیشگیری است که باعث ایجاد اضطراب و ترس می‌شود که طبیعی است. شرایط را بپذیرید و خود برای داشتن چنین احساساتی سرزنش نکنید.



۳- سبک زندگی سالم و منظم شامل: خواب کافی، رژیم غذایی متعادل از گروه‌های غذایی مختلف، کارهای منظم روزمره که ممکن است باعث پرت شدن حواسمان از اپیدمی شود، داشتن تمرین متوسط، داشته باشید

۴- به خودتان اجازه دهید که احساسات خودتان را رها کنید.

خنده‌های گاه و گداری، گریه کردن، فریاد زدن، ورزش کردن، آواز خواندن، حرف زدن، چت کردن، نوشتن، یا نقاشی کردن می‌توانند به‌طور مؤثر باعث آزاد شدن عصبانیت و اضطراب، پرت کردن حواس و توجه و آرام کردن نوبت.

همچنین تماشای تلویزیون یا گوش دادن به موسیقی در خانه به کاستن اضطراب کمک می‌کند.

۵- خودتان را آرام کنید و با احساساتتان روبرو شوید. فن‌های آرامش به شما کمک می‌کنند که احساسات منفی خود را مثل فشار، اضطراب و افسردگی را رها کنید. راه‌های بسیار زیادی برای ریلکس کردن و به آرامش رسیدن وجود دارد و کلید موفقیت این است که قواعد اساسی این فن‌ها را درک کنید.

- ریلکس کردن از طریق تجسم فکری. تنفس آرام یکنواخت و عمیق را هنگام انجام این عملیات حفظ کنید و جریان انرژی گرمی که در بدنتان جریان دارد را به‌وسیله تجسم حس کنید.

- ریلکس کردن ماهیچه‌ها. بازوها، سر، تنه و پاهایتان را پی‌درپی ریلکس کنید. اطرافتان را آرام نگه‌دارید، روشنایی را کم کنید و محرک‌های حسی را به حداقل برسانید. یک مثال ساده پنج قدمی به‌صورت یک چرخه شامل

(۱) حواستان را جمع کنید (۲) ماهیچه‌هایتان را منقبض کنید (۳) انقباض را نگه‌دارید (۴) انقباض را ول کنید (۵) ماهیچه‌ها را ریلکس کنید.

- ریلکس کردن به‌وسیله تنفس عمیق کشیدن. این آسان‌ترین روش برای ریلکس کردن است که در هر شرایط و موقعیتی که احساس عصبانیت کردید قابل استفاده است. شامل این قدم‌ها است



(۱) بلند شوید و صاف بایستید (۲) شانه‌هایتان را به‌صورت عادی پایین نگه‌دارید (۳) آرام چشم‌هایتان را ببندید (۴) به‌صورت عمیق هوا را وارد ریه کنید و به‌آرامی خارج کنید. این روش معمولاً چند دقیقه طول می‌کشد تا احساس آرامش کنید.

۶- به دنبال پشتیبان حرفه‌ای باشید. به دنبال مشاوره یا درمان پزشکی برای تنش‌های حل‌نشده، اضطراب، ترس، خشونت، اختلال خواب، واکنش‌های فیزیکی و غیره باشید. به‌عبارتی دیگر هنگامی که بیماری قرنطینه شده یا مشکوک، احساسات و رفتارهای شدیدی از خود نشان می‌دهد،

از نظر پیشگیری و کنترل حرفه‌ای حتماً باید احتمال شروع اختلال‌های روان‌شناسی در نظر گرفته شود و شخص را به مراکز و کارکنان‌های سلامت روانی ارجاع دهیم.

رفتارها و احساسات شدید شامل اضطراب، افسردگی، توهم، بی‌قراری، سخن و حرکات غیرقابل کنترل و نا به‌جا یا حتی امتناع شدید یا گریز از قرنطینه و ایده‌های خودکشی است.



فصل پنجم

اقدامات احتیاطی در مکان های عمومی



۷۴ چگونه می‌توان از انتقال nCoV-2019 در بازارهای کشاورزی جلوگیری کرد؟

(۱) از تماس با دام یا حیوانات وحشی و بدون اقدامات محافظتی جلوگیری شود.

(۲) از حضور در مکان‌های شلوغ خودداری شود. در صورت ضرورت از ماسک استفاده شود.

(۳) در هنگام سرفه یا عطسه از دستمال کاغذی، آستین یا آرنج به صورتی که بینی و دهان را کاملاً بپوشاند استفاده شود. دستمال‌های استفاده‌شده را در کیسه پلاستیکی قرار داده و پس از بستن، آن را بلافاصله به سطل‌های دردار با برچسب "زباله بیمارستانی" انداخته تا از انتشار ویروس جلوگیری شود. بعد از سرفه یا عطسه، دست‌ها با آب و صابون یا یک ضدعفونی‌کننده دست حاوی الکل شسته شود.

(۴) دست‌ها بلافاصله پس از بازگشت به خانه شسته شود. تب و سایر علائم عفونت‌های تنفسی، به‌ویژه تب طولانی‌مدت، بیانگر نیاز به ویزیت فوری در بیمارستان است.

۷۵ چگونه می‌توان از انتقال nCoV-2019 در سینماها و تئاترها جلوگیری کرد؟

در زمان شیوع بیماری همه‌گیر، سعی شود از بازدید از اماکن عمومی به‌ویژه مکان‌هایی با جمعیت زیاد و تهویه ضعیف مانند سینماها خودداری گردد. در صورت نیاز به حضور در اماکن عمومی، از ماسک صورت استفاده شود. در دستمال کاغذی به صورتی که دهان و بینی شما را کاملاً بپوشاند باشد عطسه کنید. دستمال‌های استفاده‌شده را در کیسه پلاستیکی قرار داده و پس از بستن، آن را بلافاصله به سطل‌های دردار با برچسب "زباله بیمارستانی" انداخته تا از انتشار ویروس جلوگیری شود. اپراتورهای اماکن عمومی باید یک محیط داخلی بهداشتی را برقرار کرده، روزانه از تهویه منظم و استریلیزاسیون محیط اطمینان حاصل کنند.

۷۶ چگونه می‌توان در هنگام مسافرت با وسایل حمل‌ونقل عمومی از انتقال nCoV-2019 جلوگیری کرد؟



مسافران در وسایل نقلیه عمومی مانند اتوبوس، مترو، کشتی یا هواپیما باید از ماسک صورت استفاده کنند تا خطر ابتلا به عفونت در فضاهای شلوغ کاهش یابد. دستمال‌های استفاده‌شده را در کیسه پلاستیکی قرار داده و پس از بستن، آن را بلافاصله به سطل‌های دردار با برچسب "زباله بیمارستانی" انداخته تا از انتشار ویروس جلوگیری شود.

۷۷ چگونه می‌توان از انتقال nCoV-2019 در محل کار جلوگیری کرد؟

محل کار به‌خوبی تهویه شود. در اماکن عمومی تف نکنید. می‌توانید درون یک دستمال کاغذی تف کنید و زمان مناسب آن را در سطل در بسته دور بیندازید. در دستمال کاغذی به صورتی که دهان و بینی شما را کاملاً پوشانده باشد عطسه کنید. دستمال‌های استفاده‌شده را در کیسه پلاستیکی قرار داده و پس از بستن، آن را بلافاصله به سطل‌های دردار با برچسب "زباله بیمارستانی" انداخته تا از انتشار ویروس جلوگیری شود. برای حفظ بهداشت شخصی، مرتباً دست‌ها را شسته شود. در هنگام بروز همه‌گیری از حضور در انواع اجتماعات خودداری شود.

۷۸ چگونه می‌توان از انتقال nCoV-2019 در آسانسور جلوگیری کرد؟

هنگام شیوع SARS در سال ۲۰۰۳، بروز موارد جدید بیماری، به دلیل استفاده از آسانسور گزارش شد.

خطر انتقال ویروس در آسانسور به دلیل فضای محدود زیاد است. برای جلوگیری از شیوع nCoV-2019 در آسانسورها باید اقدامات زیر را انجام شود:

(۱) آسانسور باید به‌طور کامل و مرتباً با تابش اشعه ماوراءبنفش، الکل ۷۵٪ یا مواد ضدعفونی‌کننده حاوی کلر ضدعفونی شود.

(۲) در صورت امکان از آسانسور به‌تنهایی استفاده کنید تا خطر انتقال به‌وسیله عطسه را به حداقل برسانید.



(۳) قبل از ورود به آسانسور، ماسک بپوشید. اگر شخصی در آسانسور عطسه کرد و ماسکی نداشتید، دهان و بینی خود را با آستین خود بپوشانید و اقداماتی مانند عوض کردن لباس و نظافت شخصی بلافاصله باید انجام شود.

۷۹ چگونه می‌توان از سرایت nCoV-2019 در بازارهای مرطوب جلوگیری کرد؟

- (۱) دست‌ها را با صابون و آب تمیز پس از دست زدن به حیوانات و محصولات حیوانی بشوید.
- (۲) حداقل یک‌بار در روز تجهیزات و محل کار را ضدعفونی کنید.
- (۳) هنگام دست زدن به حیوانات و محصولات تازه حیوانات، از لباس‌های محافظ، دستکش و ماسک استفاده کنید.
- (۴) لباس‌های محافظتی را بعد از کار بردارید، روزانه آن‌ها را تمیز کرده و در محل کار بگذارید.
- (۵) اعضای خانواده را از لباس‌های کار شسته نشده، کفش و غیره دورنگه دارید.

۸۰ چگونه می‌توان از انتقال nCoV-2019 در بیمارستان‌ها جلوگیری کرد؟

- (۱) ماسک را در حین مراجعه به بیمارستان بخصوص مراجعه به کلینیک‌های تب یا بخش‌های تنفسی بپوشید.
- (۲) از تماس نزدیک با افرادی که علائم بیماری‌های تنفسی (مانند تب، سرفه و عطسه) دارند، خودداری کنید.
- (۳) بهداشت شخصی را به‌خوبی رعایت کنید. هنگام سرفه یا عطسه، بینی و دهان را با دستمال کاغذی بپوشانید.
- (۴) دست‌ها با صابون یا ضدعفونی‌کننده دستی بر پایه الکل شسته شود. بدون شستن دست از لمس چشم، بینی یا دهان خودداری کنید.



(۵) دستمال‌های استفاده‌شده را در یک پلاستیک پلاستیکی قرار داده و آن را ببندید و سپس در سطل درب دار "زباله بیمارستانی" بیندازید.

۸۱ چگونه می‌توان از انتقال nCoV-2019 در دانشکده‌ها و دانشگاه‌ها جلوگیری کرد؟

- (۱) از تجمعات خودداری کنید.
- (۲) افزایش آگاهی. بخش‌های مدیریت ایمنی باید کارمندان دانشکده‌ها و دانشجویان را در زمینهٔ پیشگیری صحیح و محافظت شخصی آموزش دهند.
- (۳) اطلاع‌رسانی و قرنطینه کارکنان دانشکده‌ها و دانشجویان با علائم تب، سرفه یا سایر علائم عفونت‌های تنفسی را تضمین کنید. از کار یا تحصیل در هنگام بیماری خودداری کنید.
- (۴) از دانشجویان بخواهید که جزئیات تاریخ سفر را ارائه دهند و به افرادی که از مناطق، جوامع یا خانواده‌های دارای موارد تأییدشده بیماری برگشته‌اند، دقت کافی کنید.
- (۵) غربالگری دانشجویان را در صبح و بعدازظهر در مورد تب، سرفه و سایر علائم عفونت‌های تنفسی انجام دهید.
- (۶) به میزان کافی ماسک‌های یک‌بارمصرف، ضدعفونی‌کننده‌ها، دستکش یک‌بارمصرف و ضدعفونی‌کننده دستی را تأمین کنید.
- (۷) درمانگاه دانشگاه و بخش‌های مدیریت ایمنی دانشگاه‌ها باید نظافت، تهویه و ضدعفونی رده‌ها، خوابگاه‌ها، غذاخوری‌ها، کتابخانه‌ها و سایر مراکز عمومی را راهنمایی و نظارت کنند.

۸۲ چگونه می‌توان از عفونت‌های ناشی از nCoV-2019 در مدارس ابتدایی، متوسطه و همچنین مهدکودک‌ها پیشگیری کرد؟



۱- لازم است برنامه‌های احتمالی و پیش‌بینی کننده و سیستم مدیریتی پاسخگو برای پیشگیری و کنترل عفونت nCoV-2019 مقرر گردد. همچنین مسئولیت‌هایی به واحدها و افراد محول شود.

۲- کادر پزشکی دانشگاه جهت ایجاد مدیریتی ایمن می‌بایست، در زمینهٔ پیشگیری و کنترل عفونت به‌منظور درک و آگاهی از ویروس برای کارکنان، اعضای هیئت‌علمی و معلمان سخنرانی‌هایی داشته باشند.

۳- کادر پزشکی دانشگاه و اساتید، باید وضعیت سلامت دانشجویان را بررسی کنند. انجام معاینات در هنگام صبح و عصر و بررسی دانشجویان از نظر ابتلا به تب، سرفه و سایر علائم عفونت‌های تنفسی ضروری است. از قرنطینه فوری دانشجویان با علائم بیماری، اطمینان حاصل گردد و سریعاً به والدین و دستگاه‌های بهداشتی منطقه اطلاع داده شود.

۴- محوطه دانشگاه عاری از رطوبت و تمیز نگه‌داشته شود. اتاق‌ها تهویه مناسب داشته باشند. مکان‌های عمومی و وسایل به‌صورت روزانه ضدعفونی گردند. سینک دستشویی به ضدعفونی‌کننده دست یا صابون مجهز شود.

۵- فعالیت گروهی را کاهش دهید. دانشجویان در کلاس درس، باید به‌صورت جداگانه و با رعایت فاصله کافی از یکدیگر بنشینند. در غذاخوری‌ها، زمان غذا را در گروه‌های متوالی و متناوب تنظیم کنید.

۶- برای اطلاعات دانش‌آموزان در خصوص فعالیت‌های خارج از مدرسه، با والدین در تماس باشید.

۸۳ دانش‌آموزان چگونه می‌توانند از عفونت ناشی از nCoV-2019 در محیط‌های آموزشی اجتناب کنند؟

کلاس‌ها: در مقایسه با سایر فضاهای آموزشی، کلاس‌ها پرجمعیت‌تر هستند. به همین دلیل کلاس‌ها را تمیز نگه‌دارید و روزانه ضدعفونی کنید. فضای کلاس ۳ بار در روز و هر بار به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه تهویه شود. افراد داخل کلاس در هنگام تهویه هوا باید گرم بمانند. فاصله



اجتماعی مناسب را حفظ کنید. از ماسک استفاده کنید و مکرراً دست‌ها را بشوید. آب زیاد بنوشید و از حرف زدن با صدای بلند و خوردن در کلاس پرهیزید.

کتابخانه‌ها: کتابخانه‌ها محل آموزشی عمومی مهمی برای دانش آموزان و معلمان محسوب می‌شود. کارکنان کتابخانه باید لباس محافظ بپوشند و کتابخانه را به‌خوبی تهویه کنند و همچنین کتابخانه را عاری از رطوبت و تمیز نگه‌دارند و هرروز ضدعفونی کنند. معلمان و دانش آموزان موظفاند پس از قرض گرفتن کتاب، دست‌های خود را بشویند و ضدعفونی کنند. آن‌ها باید از ماسک استفاده کنند و از مالیدن چشم، بینی یا دهان با دست‌هایشان خودداری کنند.

آزمایشگاه‌ها: آزمایشگاه‌ها مکان‌های عمومی مهمی در مدرسه هستند. در هنگام مطالعه یا انجام آزمایش در آزمایشگاه لازم است از دستکش لاتکس یک‌بارمصرف و ماسک استفاده شود. پس از اتمام آزمایش، باید مواد مصرفی آزمایشگاهی به‌طور کامل دور ریخته شوند. درحالی‌که وسایل و ظروف باید بی‌درنگ ضدعفونی شوند. ۷ مرحله شستشوی دست باید رعایت شود. (به سوال ۵۴ مراجعه شود).

۸۴ دانش آموزان چگونه می‌توانند از عفونت ناشی از nCoV-2019 در محل زندگی خود دوری کنند؟

۱- غذاخوری‌ها: در مورد سلامت و بهداشت مواد غذایی اطمینان حاصل کنید و بازرسی در خصوص فرآورده‌های گوشتی را تقویت کنید. هرروز قبل از شروع کار، کارکنان غذاخوری موظفاند درجه حرارت بدنشان را اندازه‌گیری کنند، ماسک بزنند و دست‌ها را بشویند. همچنین آن‌ها باید بر اساس دستورالعمل‌ها، ماسک خود را به‌طور منظم تعویض نمایند. هرروز محل تهیه و سرو غذا و همچنین کارد و چنگال و ظروف سفره باید با نور فرابنفش و دمای بالا ضدعفونی شود. سرویس‌های بهداشتی غذاخوری‌ها باید به شیر آب، صابون و مواد ضدعفونی‌کننده برای شستشوی دست مجهز باشند. تعداد میزهای غذاخوری بزرگ را کاهش دهید. ترتیبی دهید تا دانش آموزان و معلمان، به‌صورت گروه‌گروه غذا بخورند و برای جلوگیری از شلوغی بیش‌ازحد، فاصله مناسب بین افراد ایستاده در صف رعایت شود.



۲- ورزشگاه‌ها: معلمان و دانش آموزان به انجام ورزش متوسط که برای سلامتی مفید است، توصیه شوند. ورزش با شدت زیاد و یا ورزشی‌هایی که افراد در تماس با یکدیگر قرار می‌گیرند توصیه نمی‌شود؛ زیرا مورد اول می‌تواند منجر به تضعیف ایمنی افراد شود و مورد دوم، به‌طور بالقوه می‌تواند ویروس را گسترش دهد.

۳- خوابگاه‌ها: خوابگاه‌ها باید به‌خوبی تهویه شوند و تمیز باشند. در صورت امکان، باید به‌طور منظم ضدعفونی انجام شود. ضروری است دانشجویان پس از ورود به خوابگاه، دست‌های خود را بشویند و به‌طور منظم لباس‌های خود را تعویض و شستشو نمایند و استحمام کنند. از خواب منظم و کافی اطمینان حاصل کنید.

۸۵ چگونه می‌توان درزمینه مراقبت از سالمندان از عفونت‌های ناشی از nCoV-2019 جلوگیری کرد؟

۱- مراکز مراقبت از سالمندان باید مدیریت بسته‌ای را بکار گیرند که فعالیت‌های خارج از منزل ساکنین، ملاقات با اقوام آن‌ها و پذیرش ساکنین جدید را محدود می‌کند.

۲- تاریخچه‌ای از سفرهای ساکنین در طول اپیدمی تهیه کنید و بلافاصله افرادی را که در تماس نزدیک با بیماران تأیید شده قرار داشته‌اند، قرنطینه کنید.

۳- کادر مدیریت باید با نحوه پیشگیری و کنترل COVID_19 آشنا باشند و شیفتی ۲۴ ساعته برای پاسخ به شرایط اضطراری داشته باشند.

۴- نسبت به تهیه وسایل حفاظت شخصی همچون ماسک صورت و ضدعفونی‌کننده دست اطمینان حاصل کنید و آن‌ها را میان ساکنین توزیع نماید.

۵- اقدامات بهداشتی را تقویت کنید. از جمله تمیز کردن کامل محیط، دفع فوری زباله‌ها، تهویه هوا و ضدعفونی به‌صورت روزانه.



۶- هرروز دمای بدن و علائم مرتبط با COVID-19 را بررسی کنید. از قرنطینه فوری افراد بالقوه مسری اطمینان حاصل کنید و بی‌درنگ به مقامات بهداشتی اطلاع دهید.

۷- آموزش‌هایی در خصوص پیشگیری از عفونت ارائه دهید و بهداشت و عادات سلامت خوب را تشویق کنید.

۸۶ چگونه از عفونت ناشی از nCoV-2019 در غذاخوری‌ها جلوگیری کنیم؟

۱- غذاخوری‌ها باید مشوقی برای صرف غذا به صورت گروهی در خارج از زمان اوج شلوغی داشته باشند تا تعامل میان افراد کاهش یابد. در طول صرف غذا، از تماس چهره به چهره و مکالمه اجتناب شود و همین‌طور لازم است مدت‌زمان صرف غذا کوتاه شود. همچنین افراد می‌توانند غذا را بیرون ببرند و از کارد و چنگال شخصی خود برای به‌تنهایی غذا خوردن استفاده کنند. دست‌ها باید قبل از غذا خوردن شسته شوند. اگر در غذاخوری وعده را سرو می‌کنید تا زمانی که برای خوردن غذا بنشینید ماسک را بر صورت داشته باشید.

۲- غذاخوری‌ها باید حفاظت از کارمندان خود را تقویت کنند. علاوه بر تجهیزات معمول همچون لباس فرم و کلاه، لازم است همه آشپزها در آشپزخانه و پیشخدمت‌ها در سالن از ماسک و دستکش یک‌بارمصرف استفاده کنند و آن‌ها را به‌طور منظم تعویض نمایند.

۳- غذاخوری‌ها، موظفانند هرروز دمای بدن کارکنان را اندازه بگیرند و آن‌ها را از نظر علائمی همچون تب (بالای ۳۷.۳ درجه)، سرفه و خستگی غربالگری کنند. از قرنطینه و درمان سریع کارکنان با چنین علائمی اطمینان حاصل شود و محیط و مواردی که افراد بیمار با آن در ارتباط بوده‌اند، ضدعفونی شوند. کارکنان مبتلابه اسهال، آسیب در ناحیه دست و یا سایر بیماری‌هایی که ممکن است سلامت غذا را تحت تأثیر قرار دهد، باید از محل کار خود انتقال داده شوند.



فصل ششم

اساس بیماری های واگیر دار



بیماری‌های واگیردار مستلزم قرنطینه و آگاهی‌رسانی، چه بیماری‌هایی هستند؟

بیماری واگیردار مستلزم آگاهی‌رسانی، به هر نوع وضعیت بهداشتی مسری گفته می‌شود که علاوه بر تشخیص آن، نیاز است که به‌موقع به مقامات بهداشت عمومی محلی گزارش شود. برای این بیماری‌ها، گزارش اجباری بیماری نقشی اساسی در کمک به مراجع برای پیشگیری و کنترل شیوع بیماری در جامعه دارد.

بیماری مسری مستلزم قرنطینه، به بیماری‌های واگیری گفته می‌شود که بسیار مسری هستند و میزان تلفات بالایی دارند، مانند طاعون، وبا و تب زرد.

مطابق قانون جمهوری خلق چین در مورد پیشگیری و درمان بیماری‌های واگیردار، مقامات بهداشت و درمان چین مدیریت بیماری‌های واگیردار مستلزم قرنطینه را برای COVID-19، بر اساس شناخت کنونی از علت، اپیدمیولوژی و ویژگی‌های بالینی آن، آغاز کرده‌اند. کنترل بندرها، گمرک‌ها و وسایل حمل‌ونقل از جمله برنامه‌های مدیریتی برای کاهش انتقال ویروس از طریق انسان‌ها، حیوانات و اشیاء است.

دستورالعمل چین جهت کنترل و جلوگیری از بیماری‌های واگیردار به شرح زیر است: (۱) اول پیشگیری، (۲) تأکید یکسان بر پیشگیری و درمان، (۳) مدیریت طبقه‌بندی‌شده برای انواع مختلف بیماری‌های واگیردار و (۴) تکیه بر شواهد علمی و تلاش همگانی مردم.

چرا COVID-19 در دسته B بیماری‌های واگیردار طبقه‌بندی شده است،

درحالی‌که اقدامات کنترلی برای دسته A نیز در نظر گرفته شده است؟

(۱) پنومونی ناشی از کروناویروس به‌اندازه دیگر بیماری‌های واگیردار دسته A همانند طاعون و وبا هنوز جدی نیست. بااین‌حال، چون یک بیماری تازه کشف‌شده است و دارای رابطه قابل‌توجهی با خطر سلامت جامعه است، همه باید هوشیار و مراقب باشند و به‌خوبی از خود محافظت کنند.



(۲) انجام اقدامات کنترلی دسته A هشدارها و اطلاع‌رسانی‌ها را سرعت می‌بخشد؛ بدین گونه کارکنان سلامت در امر پیشگیری و کنترل بیماری، همچنین دریافت آخرین اطلاعات توسط عموم مردم برای پاسخ بهتر به اپیدمی را آسان‌تر می‌کند.

۸۹ "ابر ناقل" چیست؟

ویروس می‌تواند در فرد آلوده جهش یابد یا با شرایط بدن انسان سازگار شود، به گونه‌ای که اطرافیان را آسان‌تر آلوده کند. به بیمارانی که چنین ویروسی را حمل می‌کنند، ابر ناقل می‌گویند. اگر تعداد افراد آلوده به بیماری توسط شخص آلوده بیش از سه نفر باشد، این بیمار ممکن است یک ابر ناقل باشد؛ اگر این تعداد از ده نفر بیشتر شود، چنین بیمارانی قطعاً ابر ناقل هستند.

ابر ناقل‌ها همچنین به عنوان "پادشاه عفونت‌های ویروسی" ("دو وانگ" به زبان چینی) شناخته می‌شوند. معنای دوم "پادشاه عفونت‌های ویروسی" این است که بیماران آلوده توسط ابر ناقل‌ها معمولاً علائم و نشانه‌های شدیدتری نشان می‌دهند و حتی بسیاری از آن‌ها ممکن است بمیرند.

همه‌گیر شدن ویروس توسط ابر ناقل‌ها نتیجه افزایش عفونت و بیماری‌زایی به دلیل جهش‌های ویروسی است.

۹۰ عفونت بدون علائم چیست؟

به عفونتی گفته می‌شود که مبتلایان به آن نشانه‌های بیماری را ندارند و نتایج معاینه‌های فیزیکی آن‌ها می‌تواند معمولی باشد. اغلب، هنگامی که عوامل بیماری‌زا در بدن بیمار تکثیر می‌شوند، علائم بالینی یا نشانه‌های غیرطبیعی مشاهده نمی‌شود. بدون آزمون‌های آزمایشگاهی، بیماری نمی‌تواند تشخیص داده شود. افراد با عفونت‌های بدون علائم، از جمله موارد مربوط به nCoV-2019، افرادی مستعد در گسترش عامل بیماری‌زا هستند.



مطابق قانون جمهوری خلق چین در مورد پیشگیری و درمان بیماری‌های واگیردار، تماس نزدیک با افراد شناخته‌شده یا مشکوک به آلودگی باید تحت نظر مراقبت پزشکی یا اقدامات پیشگیرانه دیگری در مکان‌های مشخص شده قرار بگیرد.

اقدامات اصلی مدیریتی برای افرادی که در تماس نزدیک با افراد آلوده بوده‌اند، شامل موارد زیر است:

- ۱- پذیرش آن‌ها برای مراقبت‌های پزشکی به مدت هفت تا چهارده روز
- ۲- خودداری از فعالیت‌های غیرضروری در بیرون از خانه
- ۳- پیگیری روزانه آن‌ها توسط مراجع پیشگیری بیماری و ثبت و ضبط دمای بدن و علائم دیگری که مرتبط با COVID-19 است.

برای بیماران مبتلا به nCoV-2019 که در شرایط حاد هستند، باید یک نفر به‌منظور درخواست آمبولانس با اورژانس محلی تماس بگیرد. همراه بیمار باید ماسک و لباس‌های محافظ برای محافظت شخصی بپوشد. بایستی از آمبولانس‌های فشار منفی به‌منظور جلوگیری از انتشار ویروس در هوا استفاده شود. در فشار منفی نسبت به هوای اطراف، هوا در آمبولانس می‌تواند قبل از انتشار به‌منظور به حداقل رساندن انتقال متقابل عفونت در بین کارکنان پزشکی در طول درمان و جابه‌جایی بیماران، پالایه و تصفیه شود؛ بنابراین، از نظر فنی، آمبولانس‌های فشار منفی در حال حاضر مطلوب‌ترین وسیله نقلیه برای حمل و نقل بیماران مبتلا به عفونت هستند.



پیوست: فرم خودارزیابی برای مشاهدات بالینی در خانه

موارد مورد ارزیابی							روز
سختی در تنفس	درد قفسه سینه	اسهال	سرفه	درد عضلانی	خستگی	حال عمومی	دمای بدن
							۱
							۲
							۳
							۴
							۵
							۶
							۷
							۸
							۹
							۱۰
							۱۱
							۱۲
							۱۳
							۱۴
							مجموع امتیاز

برای دمای بدن، میزان اندازه‌گیری شده واقعی را ثبت نمایید.

سایر موارد ارزشیابی (به‌جز روحیه) را با توجه به کدهای زیر از ۱ تا ۵ امتیاز گذاری کنید.

۱ = به شدت ناراحت‌کننده / دشوار

۲ = بسیار ناراحت‌کننده / دشوار

۳ = نسبتاً ناراحت‌کننده / دشوار

۴ = نسبتاً خوب / آسان

۵ = عادی / بسیار آسان

اگر دمای بدنتان در روز از حد معمول بالاتر باشد لطفاً با پزشک خود مشورت کنید (دمای معمولی زیر بغل ۳۶ تا ۳۷ می باشد) سایر موارد ارزشیابی ۱ یا ۲ امتیاز بگیرند.



در سال ۲۰۰۳، چین دچار آسیب سارس (SARS) شد که در استان Guangdong شروع شد و پس‌لرزه‌های آن را به خارج از کشور ارسال کرد. مطالعات تایید کرده‌اند که کروناویروسی که باعث سارس می‌شود (SARS - CoV) از خفاش‌ها آغاز می‌شود و از طریق *Paguma larvata* (نوعی پستاندار از گونه‌ی گربه‌ی زیاد) به انسان‌ها منتقل می‌شود. همانطور که پنومونی (ذات‌الریه) کروناویروس جدید در حال گسترش است، مطالعاتی وجود دارند که ژنوم پاتوژن این بیماری (۲۰۱۹ - nCoV) بیش از ۸۵ درصد تشابه را با نوع کروناویروس موجود در خفاش‌ها نشان می‌دهد. اگرچه شواهد تا کنون کافی است تا تایید کنند که این بیماری همه‌گیر انسانی از حیات وحش منشا گرفته است؛ با این وجود مشخص نیست که کدام جاندار حیات وحش ویروس را منتقل می‌کند. در حقیقت «مجرم» اصلی این بیماری انسان است نه حیات وحش؛ انسان‌ها با نابودی افسار گسیخته‌ی محیط‌زیست، شکار حیات وحش، بهداشت ضعیف و عادات بد غذایی، بارها و بارها این تراژدی را بوجود آورده‌اند. ما دلایلی داریم که باور کنیم وقوع و گسترش بیماری‌های مسری انتخابی است که توسط طبیعت برای ایجاد توازن در رابطه با انسان‌ها ایجاد می‌شود.

پیشرفت و توسعه‌ی جوامع انسانی نباید با بیماری‌های واگیردار تهدید شود. در اینجا ما از همه می‌خواهیم به طبیعت و ارزش علم احترام بگذارند و شیوه‌ی زندگی سالم را اتخاذ کنند. ما به غلبه بر این بیماری و ایجاد یک رابطه متعادل و هماهنگ بین انسان‌ها و طبیعت اعتماد داریم



خلاصه وضعیت بیماری کوروناویروس COVID-19 (D-19)

این یک موقعیت، نوظهور و سریعاً پیشرونده است و **CDC** (مرکز کنترل

بیماریها) اطلاعات و دستورالعمل را به محض دسترسی بروز میکند

به روز شده در تاریخ ۲۷ فوری ۲۰۲۰



پیش زمینه

مرکز کنترل بیماریها (CDC) در حال واکنش به شیوع یک بیماری تنفسی میباشد که عامل آن یک کورونا ویروس

جدید است که اولین بار در شهر Wuhan در ایالت Hubei چین و اکنون در ۵۰ مکان^۳ در سراسر جهان از جمله در آمریکا

شناسایی شده است. این ویروس "SARS-CoV-2"، و بیماری ناشی از آن "coronavirus disease 2019" (بصورت مخفف: COVID-19) نامیده شده است.

در ۳۰ ژانویه ۲۰۲۰، کمیته بین المللی قانونگذاری اورژانس وابسته به سازمان بهداشت جهانی (WHO) شیوع یک

اورژانس سلامتی عمومی در سطح بین المللی " (PHEIC) را اعلام کرد. در ۳۱ ژانویه ۲۰۲۰، Alex M. Azar،

وزیر بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده یک اورژانس سلامت عمومی (PHE) را برای آمریکا اعلام کرد که در مقابل

COVID-19 به جامعه مراقبتهای پزشکی کشور کمک رسانی کند.

منشا و انتشار ویروس

کوروناویروسها یک خانواده بزرگ ویروسی هستند که در بسیاری از گونه های حیوانات شامل شترها، احشام، گربه ها و خفاش ها شایع هستند. ندرتا کروناویروسهای حیوانی مانند MERS-CoV، SARS-CoV و حالا این ویروس جدید (که SARS-CoV-2 نامیده میشود) میتواند انسانها را آلوده کرده و بین آنها پخش شود.

^۳ [مترجم: در حال حاضر (آوریل ۲۰۲۰)، بیش از ۲۰۶ کشور جهان درگیر این بیماری هستند]



ویروس SARS-CoV-2 مانند MERS-CoV و SARS-CoV یک بتاکروناویروس است. منشأ هر سه این ویروسها خفاش است. توالی بیماری در بیماران آمریکایی شبیه آن چیزی است که چین در ابتدا گزارش داد که احتمال پیدایش اخیر و احتمالا منفرد این ویروس را از یک منشأ حیوانی مطرح میکرد.

اوایل، بسیاری از بیماران در همه گیری COVID-19 در ووهان چین ارتباطاتی با بازار بزرگ حیوانات دریایی و زنده داشتند که انتقال حیوان به انسان را مطرح میکرد. بعداً تعداد فزاینده‌ای از بیمارانی که گزارش میشدند تماسی با بازار حیوانات نداشتند که انتقال فرد به فرد را مطرح میکرد. انتقال فرد به فرد در خارج از چین شامل امریکا و سایر جاها گزارش شده است. مقامات رسمی چین گزارش میکنند که انتقال فرد به فرد در جامعه شان ادامه دارد. بعلاوه، سایر انسانها واضحاً انتقال از طریق جامعه داشته اند یعنی کسانی که مطمئن نیستند چگونه و کجا آلوده شده اند. میتوانید در باره انتشار کوروناویروس جدید در لینک زیر بیشتر بدانید:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/about/transmission.html>

وضعیت در ایالات متحده

در امریکا مسافران الوده به COVID-19 و همینطور انتقال فرد به فرد در بین کسانی که در تماس نزدیک با مسافران برگشته از ووهان بوده اند گزارش شده است. در تاریخ ۲۵ فوریه، مرکز کنترل بیماریها (CDC) بیماری را در فردی که سابقه مسافرت مرتبط با بیماری یا مواجهه با بیمار مبتلا به COVID-19 را نداشت، تایید کرد (تماس ناشناخته). در حال حاضر، این ویروس در ایالات متحده در جامعه گسترش پیدا نکرده است^۴.

^۴ [مترجم: در حال حاضر (آوریل ۲۰۲۰)، آمریکا به شدت با این بیماری درگیر است، به طوری که بالاترین میزان مرگ و میر در آمریکا گزارش می‌شود].





نقشه جهانی بیماران تایید شده الوده به COVID-19 / تا ۲۷ فوریه ۲۰۲۰

شدت بیماری‌زایی

هم MERS-COV و هم SARS-COV در مردم بیماری شدید ایجاد میکردند . نمای کامل کلینیکی COVID-19 را کاملاً نمیدانیم . بیماری‌های گزارش شده از خفیف تا شدید ، شامل بیماری منجر به مرگ گزارش شده است.

تحقیقاتی برای فهم بیشتر در حال انجام است که بسرعت در حال تکمیل میباشد و اطلاعات بمحض در دسترس شدن به روز میشوند.

ارزیابی ریسک

شیوع عفونتهای ویروسی جدید در بین مردم همیشه عامل نگرانی از نظر سلامتی همگانی است . ریسک شیوع ها بستگی به ویژگیهای ویروس شامل چگونگی انتشار ویروس در بین مردم ، شدت بیماری و امکانات پزشکی یا سایر امکانات در دسترس برای کنترل اثر ویروس (مثلا واکسن یا داروها) است . این حقیقت که این بیماری باعث مرگ شده است و همچنان از فرد به



فرد انتشار می یابد نگران کننده است. این فاکتورها دو ویژگی یک پاندمی هستند. همزمان با گسترش بیماری در شمار بیشتری از کشورها، دنیا به ویژگی سوم پاندمی یعنی انتشار جهانی ویروس جدید، نزدیکتر میشود.

تهدید بالقوه COVID-19 هم برای سلامتی همگانی در جهان و هم در آمریکا زیاد است.

اما ریسک ابتلای فردی بستگی به مواجهه با بیماری دارد.

- در مورد عموم جمعیت آمریکا که قرارگیری در معرض ویروس برایشان احتمال پایینی

دارد، تهدید سلامتی فوری با ویروس COVID-19 پایین در نظر گرفته میشود.

- در شرایط فعلی، افراد مشخصی مثل کارمندان بخش درمان که از بیماران COVID-

19 مراقبت میکنند و افرادی که در تماس نزدیک با این بیماران هستند ریسک بالایی

دارند. CDC راهنمایی برای کمک به ارزیابی ریسک و مدیریت افرادی که بالقوه در

معرض این ویروس هستند تهیه کرده است.

با این وجود، نکته مهم اینست که متوجه باشیم که شرایط کنونی جهانی احتمال یک پاندمی

را مطرح میکند. در اینصورت ارزیابی ریسک متفاوت خواهد بود.

چه اتفاقی ممکن است بیفتد؟

موارد بیشتری از بیماری در روزهای آینده مخصوصاً در آمریکا شناسایی می شوند. همچنین

احتمال دارد انتقال فرد به فرد از جمله در آمریکا ادامه یابد. انتشار گسترده COVID-19 در

ایالات متحده بمعنی نیاز به مراقبت پزشکی تعداد زیادی از مردم در آن واحد است. مدارس،

مراکز نگهداری کودکان، مراکز کار و سایر اماکن تجمع عمومی ممکنست با غیبتهای بیشتری

همراه باشند. ظرفیت سیستم های بهداشت عمومی و مراقبت پزشکی ممکنست با افزایش تعداد

بیماران بستری یا موارد مرگ اشباع شود. سایر زیرساختهای حیاتی مثل مجریان قانون، خدمات

فوریتهای پزشکی و صنعت حمل و نقل نیز ممکنست تحت تاثیر قرار بگیرند. ارائه دهندگان

خدمات درمانی و بیمارستانها ممکن است اشباع شوند. در حال حاضر، نه واکسنی برای پیشگیری



و نه داروی تایید شده ای برای درمان COVID-19 وجود دارد. مداخلات غیر دارویی مهمترین استراتژی مقابله خواهد بود.

واکنش مرکز مبارزه با بیماریها (CDC)

تلاشهای جهانی در حال حاضرهمزمان بر روی محدود کردن انتشار و کاهش اثر این ویروس متمرکز شده است. دولت فدرال همراه با همکاران ایالتی، محلی، طایفه ای و منطقه ای و همچنین بهداشت عمومی بدقت بر روی عکس العمل به این تهدید سلامتی عمومی کار می کنند. پاسخ بهداشت عمومی چند لایه بوده و هدف آن تشخیص و به حداقل رساندن مواجهه با این ویروس در ایالات متحده می باشد که بدینوسیله انتشار و تاثیر این ویروس را کاهش دهد. CDC در حال بکارگیری همه تمهیدات و عکس العملهای پاندمی بوده و در جبهه های مختلف برای رسیدن به این هدف کار می کند. این اقدامات شامل اقدامات ویژه با هدف آماده سازی جوامع برای مقابله با انتقال محلی ویروس که COVID-19 را ایجاد می کند میباشد. تعداد زیادی از راهنماهای پاندمیک برای پیش بینی پاندمی انفولانزا وجود دارد که در حال هدفگذاری و تطبیق دادن برای پاندمی COVID-19 می باشند.

اهم واکنش های CDC

مرکز کنترل بیماریها (CDC) در تاریخ ۷ ژانویه ۲۰۲۰ سیستم مدیریت مقابله با COVID-19 را تأسیس کرد. CDC جهت فراهم کردن شرایط مقابله با COVID-19 مرکز عملیات اورژانسی را فعال کرد. دولت ایالات متحده گامهای بی سابقه ای در رابطه با مسافرتها برای مقابله با کروناویروس جدید برداشت که شامل:

- ۱- در تاریخ دوم فوریه ساعت پنج بعدازظهر، دولت ایالات متحده ورود اتباع خارجی که طی ۱۴ روز گذشته در چین بوده اند را به حالت تعلیق درآورد.



۲- ایالات متحده، به شهروندان، ساکنان و نزدیکان آنان که در استان هوئی و دیگر مناطق اصلی چین بوده‌اند اجازه ورود به آمریکا داد؛ اما مشروط به نظارت بر بهداشت و قرنطینه‌ی آنان به مدت ۱۴ روز.

CDC راهنمایی‌های مسافرت را در شرایط COVID-19 صادر کرده است. می‌توانید در سایت رسمی CDC آن را مشاهده کنید.

چین - سطح ۳، از سفر غیرضروری خودداری کنید - بروز رسانی در ۲۲ فوریه

<https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices/warning/novelcoronavirus-china>

کره جنوبی - سطح ۳، از سفر غیرضروری خودداری کنید - بروز رسانی در ۲۴ فوریه

<https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices/warning/coronavirussouth-korea>

ژاپن - سطح ۲، اقدامات احتیاطی پیشرفته - به‌روزرسانی در ۲۲ فوریه

<https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices/alert/coronavirus-japan>

ایران - سطح ۲، اقدامات احتیاطی پیشرفته - ارائه‌شده در ۲۳ فوریه

<https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices/warning/coronavirusiran>

ایتالیا - سطح ۲، اقدامات احتیاطی پیشرفته - ارائه‌شده در ۲۳ فوریه

<https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices/warning/coronavirusitaly>

هنگ کنگ - سطح ۱، اقدامات احتیاطی معمول - ارائه‌شده در ۱۹ فوریه

<https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices/watch/coronavirushong-kong>

همچنین CDC توصیه کرده است که مسافران در سفرهای هوایی و دریایی خود به آسیا تجدیدنظر کنند.

گایدلاین هایی از سوی CDC به شرح زیر صادر شده‌است:



۱- به روزرسانی شبکه هشدار سلامت (HAN) به صورت موقت جهت اطلاع رسانی به بخش های بهداشت محلی و استانی و مراقبین بهداشتی در مورد این اپیدمی در تاریخ اول فوریه.

۲- در تاریخ ۳۰ ژانویه، CDC راهنماهایی برای مراقبت بالینی از بیماران COVID-19 جهت مراقبین بهداشتی چاپ کرده است.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinicalguidance-management-patients.html>

۳- در تاریخ سوم فوریه CDC راهنماهایی را جهت ارزیابی خطر بالقوهی مواجهه با انواع مختلف آن ارسال کرد.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/php/riskassessment.html>

۴- در تاریخ ۲۷ فوریه CDC معیارهای بررسی افراد مشکوک به COVID-19 را به روزرسانی کرد.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/clinicalcriteria.html>

۵- این مرکز سیستم های چند رشته ای را برای حمایت از وضعیت بخش های بهداشتی به همراه مدیریت بالینی، رویارویی و ارتباط ارسال کرده است.

۵- این مرکز برای بازگشت امن آمریکایی هایی که به علت شیوع COVID-19 و محدودیت های ناشی از آن سرگردان شده بودند، با وزارت امور خارجه آمریکا همکاری کرده است. همچنین CDC برای تأمین سلامت مسافرانی که به آمریکا بازگشته اند به صورت روزانه افراد قرنطینه را پایش می کند.





تصویر کیت‌های آزمایشگاهی CDC جهت تشخیص سندرم حاد تنفسی کروناویروس دو (SARS-COV-2). CDC در حال ارسال کیت‌های آزمایشگاهی به آزمایشگاه‌هایی که واجد شرایط هستند، از جمله آزمایشگاه‌های بهداشت عمومی محلی و ایالتی آمریکا، آزمایشگاه وزارت دفاع (DOD) و برخی از آزمایشگاه‌های بین‌المللی است. کیت‌های آزمایشگاهی باعث تقویت ظرفیت‌های آزمایشگاهی تشخیصی SARS-COV-2 می‌شوند.

حمایت‌های آزمایشگاهی CDC در رابطه با COVID-19 شامل:

۱- این مرکز تست rRT-PCR را که می‌تواند بیماری COVID-19 را از نمونه‌های گرفته‌شده از ترشحات تنفسی بیماران تشخیص دهد، توسعه داد. در تاریخ ۲۴ ژانویه به‌طور علنی پروتکلی برای این آزمون منتشر کرد.

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-updates/summary.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fsummary.html

۲- در تاریخ ۲۶ فوریه CDC و FDA پروتکلی را مبنی بر اینکه از سه جز اصلی کیت تشخیصی CDC، دو جز آن برای تشخیص COVID-19 استفاده شود، منتشر کردند. این کار به بیش از ۴۰ آزمایشگاه سلامت عمومی اجازه داد تا آزمایش‌ها را شروع کنند.



۳- CDC با بارگذاری کل ژنوم ویروس‌های گرفته‌شده از موارد گزارش‌شده در آمریکا، در بانک ژنی به‌صورت سکانس ژنی کار را به اتمام رساند.

۴- این مرکز، ویروس کرونا را برای انجام مطالعات بیش‌تر از جهت ویژگی‌های ژنی، کشت داد و ویروس‌های حاصل از کشت را به انستیتو سلامت ملی (NIH) فرستاد تا به‌صورت وسیع توسط مجامع علمی مورد استفاده قرار گیرد.

توصیه های CDC

اگرچه باور براین است که در حال حاضر خطر این ویروس جدید برای جامعه‌ی آمریکا پایین است، اما همه می‌توانند کمک خود را در مقابله با این تهدید سلامتی در حال ظهور ارائه دهند که شامل:

۱- با توجه به اینکه فصل آنفلوانزا و بیماری‌های تنفسی است، CDC توصیه به دریافت واکسن آنفلوانزا، انجام کلیه اقدامات پیشگیرانه جهت کمک به پیشگیری از گسترش میکروب‌ها و دریافت داروهای ضد آنفلوانزا می‌کند.

۲- اگر از ارائه‌دهندگان خدمات سلامت هستید، مراقب کسانی باشید که اخیراً از چین برگشته‌اند و دارای تب و علائم تنفسی هستند.

۳- اگر از ارائه‌دهندگان خدمات سلامت به بیماران COVID-19 هستید، لطفاً مراقب خود باشید و توصیه‌های روش‌های کنترل عفونت را دنبال کنید.

۴- اگر در ۱۴ روز گذشته در چین بوده‌اید یا با بیمار COVID-19 تماس داشته‌اید؛ با محدودیت‌هایی در تردها و فعالیت‌هایتان مواجه خواهید شد. لطفاً در این مدت دستورالعمل‌ها را دنبال کنید.

۵- یکی از مسائل بنیادی، همکاری کلیه افراد با مراکز بهداشت عمومی در جهت کند کردن گسترش این ویروس است، اگر علائم بیماری COVID-19 را پیدا کردید با مراقب بهداشتی خود



تماس بگیرید و در مورد علائمتان، سفرهایتان و تماس‌های خود با بیماران COVID-19 با وی مشورت کنید.

۶- کسانی که مبتلابه COVID-19 هستند، لطفاً دستورالعمل‌های CDC را دنبال کنند تا خطر انتقال بیماری به دیگران کاهش یابد.

COVID-19 چگونه منتقل میشود؟

درک فعلی در مورد اینکه چگونه ویروس باعث بیماری کروناویروس ۲۰۱۹ (COVID-19) می‌شود تا حد زیادی بر اساس کروناویروس‌های مشابه است.

انتقال شخص به شخص:

تصور براین است که این ویروس عمدتاً انتقال شخص به شخص دارد:

بین افرادی که ارتباط نزدیکی باهم دارند در حد (کمتر از ۲ متر)

از طریق قطرات تنفسی که فرد آلوده هنگام سرفه یا عطسه تولید می‌کند.

این قطرات می‌توانند دردهان یا بینی افرادی که نزدیک هستند بنشینند و احتمالاً وارد ریه‌ها بشوند.

انتقال از طریق تماس با سطوح و وسایل آلوده

همچنین ممکن است فردی با لمس سطوح و وسایل آلوده به ویروس و به دنبال آن تماس دست با دهان، بینی و احتمالاً چشم‌ها به COVID-19 مبتلا شود. به‌هر حال این روش، راه اصلی انتقال ویروس نیست.



آیا کسی که علائم بیماری را ندارد ممکن است سبب انتقال ویروس شود؟

تصور براین است که هر چه فردی علائم بیشتری داشته باشد احتمال انتقال آن بیشتر است. گزارش‌هایی مبنی بر انتقال ویروس در فردی که علامت ندارد وجود دارد. ولی به‌هرحال این شیوه راه اصلی انتقال ویروس نیست.

آیا ویروس‌ها به‌راحتی پخش می‌شوند؟

این‌که یک ویروس به‌راحتی بتواند پخش شود متفاوت است بعضی از ویروس‌ها به‌شدت مسری هستند مانند سرخک، درحالی‌که بعضی دیگر این‌طور نیستند. عامل دیگر این است که آیا گسترش ویروس پایدار است یا خیر.

به نظر می‌رسد ویروسی که باعث بیماری COVID-19 می‌شود به‌راحتی منتشر می‌شود و در بعضی از مناطق جغرافیایی پایدار است (شیوع فراگیر). شیوع فراگیر بدین معناست که مردم در یک منطقه به ویروس آلوده‌شده‌اند درحالی‌که این افراد نمی‌دانند کی و کجا آلوده‌شده‌اند.

علائم

برای تایید موارد بیماری COVID-19 علائم گزارش‌شده از علائم خفیف تا بیماری شدید و مرگ بودند. نشانه‌ها می‌توانند شامل :

- تب
- سرفه
- تنگی نفس



CDC بر این باور است که COVID-19 ممکن است در کمتر از ۲ روز و یا تا ۱۴ روز پس از قرار گرفتن در معرض عامل آن ظاهر شوند. این مبتنی بر چیزی است که قبلاً به عنوان دوره کمون با SARS - CoV دیده شده است.

پیشگیری و درمان

در حال حاضر واکسنی برای پیشگیری از کروناویروس وجود ندارد. بهترین راه برای پیشگیری از بیماری اجتناب از مواجهه با این ویروس است. اگرچه CDC به عنوان یک یادآوری کننده توصیه می کند که همیشه فعالیت های پیشگیری به صورت هرروزه برای کمک به جلوگیری از گسترش بیماری های تنفسی صورت گیرد. این توصیه ها شامل:

۱- اجتناب از روابط نزدیک با افراد بیمار

۲- اجتناب از لمس چشم ها، بینی و دهان

۳- ماندن در خانه در هنگام بیماری

۴- پوشاندن دهان به وسیله دستمال در زمان عطسه و سرفه و سپس انداختن دستمال درون سطل زباله

۵- ضد عفونی و پاک سازی وسایل دم دستی منزل با استفاده از اسپری و خشک کردن منظم آنها

در ادامه، CDC توصیه هایی را نیز برای استفاده از ماسک صورت به شرح زیر بیان می کند:

۱- CDC استفاده از ماسک صورت را برای افرادی که سالم هستند جهت پیشگیری از بیماری های تنفسی از جمله کرونا توصیه نمی کند.

۲- توصیه شده که افراد دارای علائم بیماری کرونا از ماسک استفاده کنند تا از شیوع و گسترش این بیماری به دیگران پیشگیری شود. همچنین، استفاده از ماسک برای مراقبین سلامت و افرادی که مواظب بیماران هستند یک امر حیاتی است.



۳- شستن دست‌ها به وسیله آب و صابون برای حداقل ۲۰ ثانیه به‌ویژه پس از توالت یا قبل از غذا و بعد از سرفه و عطسه یا پاک کردن بینی توصیه می‌گردد.

۴- در صورت عدم دسترسی به آب و صابون می‌توان از ترکیبات برپایی الکل ۶۰ درصد استفاده نمود

۵- در زمانی که آلودگی‌های واضح روی دست‌ها وجود دارند، همیشه با آب و صابون شسته شوند.

این توصیه‌ها، مجموعه عاداتی هستند که می‌توانند به پیشگیری از انتشار چندین ویروس کمک کنند.

درمان

هیچ داروی ضدویروسی توصیه‌شده‌ای برای کروناویروس وجود ندارد. افراد بیمار بایستی مراقبت‌های حمایتی را برای کمک به زدودن علائم بیماری دریافت کنند. برای موارد شدید، درمان بایستی شامل مراقبت‌هایی باشد که عملکرد اندام‌های حیاتی را موردحمایت و پوشش قرار می‌دهند.

افرادی که فکر می‌کنند شاید با ویروس کرونا مواجهه داشته‌اند، باید هرچه سریع‌تر با مراقبین سلامت خویش ارتباط برقرار کرده و به آن‌ها اطلاع دهند.

در صورت ابتلا به COVID-19 چکار کنیم؟

اگر طی ۱۴ روز از سفر به چین دچار تب و علائم تنفسی از جمله سرفه یا تنگی نفس شدید، باید با یک متخصص تماس بگیرید و سابقه سفر یا مواجهه نزدیک خود را به او اطلاع دهید.

در صورتی که با یک فرد مبتلا به این علائم که اخیراً از چین برگشته است؛ تماس نزدیک داشته‌اید لازم است که با یک پزشک متخصص تماس بگیرید و سابقه تماس نزدیک خود و مسافرت اخیر آن فرد یا افراد را ذکر کنید. پزشک متخصص شما با مرکز بهداشت منطقه شما و مرکز کنترل



بیماری‌ها (CDC) همکاری خواهد کرد و در صورت نیاز از شما تست تشخیصی COVID-19 گرفته خواهد شد.

اقدامات کمک‌کننده جهت پیشگیری از انتشار COVID-19 در صورت بیمار بودن شما

در صورتی که مبتلا به COVID-19 یا مشکوک به آلودگی با ویروس عامل این بیماری باشید، برای کمک به پیش‌گیری از انتشار این ویروس به سایر اعضای خانواده یا جامعه، اقدامات زیر را انجام دهید.

در خانه بمانید مگر اینکه نیاز به مراقبت‌های پزشکی داشته باشید

فعالیت‌های خارج از منزل خود را محدود کنید؛ جزء در مواردی که نیاز به مراقبت‌های پزشکی داشته باشید. از رفتن به محل کار، مدرسه یا مکان‌های عمومی و استفاده از وسایل نقلیه عمومی یا مشترک و یا تاکسی خودداری کنید.

خود را از سایر افراد یا حیوانات خانگی در منزل جدا کنید:

در ارتباط با سایر افراد:

حتی‌الامکان در یک اتاق خصوصی و جدا^۵ از سایر افراد خانواده حضور داشته باشید. همچنین در صورت ممکن، از حمام و دستشویی جداگانه استفاده کنید.

در ارتباط با حیوانات:

توصیه می‌شود در صورت مبتلا بودن به COVID-19، تماس خود را با حیوانات خانگی و سایر حیوانات همانند برخورد با افراد دیگر محدود کنید. اگرچه تاکنون گزارشی مبنی بر ابتلای



حیوانات خانگی یا سایر حیوانات به COVID-19 منتشر نشده است اما توصیه شده است که تا زمان مشخص شدن اطلاعات بیشتر در مورد این ویروس، مبتلایان به COVID-19 تماس خود را با حیوانات محدود کنند. در صورت امکان، در طول مدت زمانی که مبتلا به این بیماری هستید؛ یک نفر از اعضای خانواده، مسئولیت نگهداری از حیوانات خانگی شما را بر عهده بگیرد.

در صورتی که مبتلا به COVID-19 هستید از تماس با حیوانات خانگی، بخصوص نوازش کردن، در آغوش گرفتن آنها و بوسیده یا لیسیده شدن توسط حیوانات خانگی یا به اشتراک گذاشتن مواد غذایی با آنها پرهیزید. اگر با وجودی که مبتلا هستید، نگهداری از حیوانات خانگی یا بودن در کنار آنها لازم باشد، توصیه می شود که قبل و بعد از تماس با حیوانات خانگی دستان خود را بشوید و از ماسک استفاده کنید.

در این موارد قبل از مراجعه به پزشک با او تماس بگیرید:

در صورتی که نوبت ویزیت پزشکی دارید با مرکز درمانی تماس بگیرید و مبتلا بودن به COVID-19 یا مشکوک بودن خود را به آنها اطلاع دهید. این اقدام برای کارکنان مرکز بهداشتی کمک کننده خواهد بود تا اینکه از ابتلا یا مواجهه سایر افراد پیش گیری کنند.

از ماسک استفاده کنید:

هنگامی که در کنار سایر افراد یا حیوانات خانگی قرار می گیرید یا از وسایل نقلیه مشترک استفاده می کنید و یا قبل از ورود به مراکز بهداشتی از ماسک استفاده کنید. اگر نمی توانید از ماسک استفاده کنید (برای نمونه؛ به این علت که منجر به اختلال در تنفس می شود)؛ افرادی که با شما زندگی می کنند، نباید در یک اتاق مشترک با شما باشند یا اینکه هنگام ورود به اتاق باید از ماسک استفاده کنند.

در هنگام عطسه و سرفه کردن، دهان و بینی خود را بپوشانید:



هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را با استفاده از یک دستمال بپوشانید. دستمال‌های مصرف‌شده را در سطل زباله‌ی سربسته بیندازید؛ پس از آن، بلافاصله دست‌های خود را با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشوید و یا با محلول‌های ضدعفونی‌کننده‌ی حاوی ۶۰-۹۵ درصد الکل ضدعفونی کنید؛ به صورتی که تمام سطوح دست‌ها پوشش داده شود و دست‌های خود را به یکدیگر بمالید تا زمانی که خشک شوند. ترجیحاً، هنگامی از آب و صابون استفاده کنید که دست‌ها واضح کثیف هستند.

اغلب اوقات دست‌های خود را ضدعفونی کنید:

دست‌های خود را، اغلب اوقات، با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشوید و یا با محلول‌های الکلی حاوی ۶۰-۹۵ درصد الکل، ضدعفونی کنید به صورتی که تمامی سطوح دست‌ها پوشش داده شود و دست‌های خود را به یکدیگر بمالید تا زمانی که خشک شوند. ترجیحاً، هنگامی از آب و صابون استفاده کنید که دست‌ها واضح کثیف هستند. از لمس کردن چشم‌ها و بینی و دهان خود با دست‌های شسته نشده پرهیزید.

از استفاده‌ی مشترک از وسایل خانگی پرهیزید:

از استفاده مشترک ظروف، لیوان، فنجان، لوازم غذاخوری آشپزخانه، حوله و لوازم خواب با سایر افراد و یا حیوانات خانگی خودداری کنید. پس از استفاده از وسایل فوق، باید به‌طور کامل با آب و صابون شسته شوند.

تمامی سطوحی که مکرراً لمس می‌شود را هرروز ضدعفونی کنید:

این سطوح شامل پیشخوان‌ها، کابینت‌ها، دستگیره در لوازم نصب کردنی حمام، تلفن ثابت، صفحه کلید، تابلت و میز کنار تخت‌خواب است. همچنین تمامی سطوحی را ممکن است بر روی آنها خون و مدفوع و یا مایعات بدن باشد؛ ضدعفونی کنید. بر اساس برچسب‌های راهنما، از یک



پاک‌کننده یا اسپری ضد عفونی‌کننده خانگی استفاده کنید. این برچسب‌ها شامل اطلاعاتی در رابطه با استفاده مؤثر و بی‌خطر از فرآورده‌های پاک‌کننده است از جمله؛ احتیاطاتی که در حین استفاده از این فرآورده‌ها باید رعایت کنید؛ برای مثل، پوشیدن دستکش یا اطمینان از وجود تهویه مناسب حین استفاده از این فرآورده‌ها.

علائم خود را پایش کنید:

در صورت وخیم‌تر شدن علائم بیماری (برای مثال اشکال در تنفس) فوراً درصدد مراقبت‌های پزشکی برآید؛ اما قبل از آن، با مرکز درمانی موردنظر تماس گرفته و وضعیت ارزیابی خود را از نظر ابتلا به COVID-19 به آنها اطلاع دهید. قبل از ورود به مرکز درمانی از ماسک استفاده کنید. انجام این اقدامات به کارکنان مراکز بهداشتی کمک می‌کند که از ابتلا یا مواجهه سایر افراد حاضر در بخش‌های درمانی یا اتاق انتظار پیش‌گیری کنند. از مرکز درمانی خود درخواست کنید که با مرکز بهداشت منطقه یا ایالت شما تماس بگیرند. افرادی که تحت مانیتورینگ فعال یا با کمک تجهیزات قرار گرفته‌اند باید از دستورالعمل‌های مرکز بهداشتی خود یا متخصصان طب کار، در حدی که مناسب باشد؛ پیروی کنند.

اگر مشکل اورژانسی داشتید یا لازم بود که با شماره‌ی ۱۱۵ تماس بگیرید، به وضعیت ابتلای کارکنان اعزامی اورژانس یا وضعیت ارزیابی خود از نظر ابتلا به COVID-19 توجه کنید. در صورت امکان، پیش از رسیدن کارکنان اورژانس، از ماسک استفاده کنید.

توقف قرنطینه خانگی

مبتلایان قطعی به COVID-19 باید تحت قرنطینه خانگی قرار بگیرند تا زمانی که ریسک انتقال ثانویه به دیگران کم باشد. تصمیم به توقف رعایت کردن توصیه‌های قرنطینه خانگی باید بر اساس وضعیت هر یک از افراد و مشاوره با پزشک و مرکز بهداشت منطقه‌ای یا ایالتی گرفته شود.

برچسب‌های اجتماعی منفی مربوط به COVID-19



در حال حاضر ریسک ابتلا به بیماری کروناویروس ۲۰۱۹ در ایالات متحده، به خاطر عکس العمل سریع مقامات بهداشت پائین است. با این وجود، برخی از افراد، نگرانی از ابتلا به این بیماری دارند. ترس و اضطراب می‌تواند منجر به یک برچسب اجتماعی منفی برچینی‌ها و آمریکایی‌های آسیایی‌تبار گردد. هنگامی که مردم یک بیماری عفونی، مثل COVID-19 را با یک جمعیت یا ملت مرتبط می‌دانند می‌تواند منجر به ایجاد یک برچسب اجتماعی و تبعیض گردد، حتی اگر همه‌ی افراد در آن جمعیت یا از آن منطقه، به‌طور خاص ریسک ابتلا به بیماری را نداشته باشند (برای مثال، آمریکایی‌های چینی‌تبار یا سایر آمریکایی‌های با نژاد آسیایی که در ایالات متحده زندگی می‌کنند).

برچسب اجتماعی از طریق ایجاد ترس یا خشم بیشتر نسبت به مردم عادی، به‌جای بیماری می‌تواند به همه آسیب برساند که باعث به وجود آمدن مشکل می‌شود. از طریق حمایت‌های اجتماعی، می‌توانیم با این برچسب اجتماعی منفی مقابله کنیم و کمک کنیم که به دیگران آسیب وارد نشود. ما می‌توانیم این حقیقت را اطلاع‌رسانی کنیم که شانس ابتلا یا انتشار COVID-19 در آمریکایی‌های چینی یا آسیایی‌تبار افزایش نمی‌یابد.

افرادی که (از جمله نژاد آسیایی) که اخیراً به چین سفر نکرده‌اند یا در ارتباط با شخصی نبوده‌اند که یک مورد مشکوک یا قطعی COVID-19 باشد، از لحاظ ابتلا یا انتشار COVID-19، نسبت به سایر آمریکایی‌ها ریسک بالاتری ندارند.

- ویروس‌ها نمی‌توانند اختصاصاً افراد متعلق به جمعیت یا قومیت خاصی یا دارای پیش‌زمینه‌های نژادی خاص را **مورد** هدف قرار دهند.
- چینی‌های ساکن ایالات متحده ممکن است در رابطه با دوستان یا آشنایان محل زندگی خود، نگران یا مضطرب باشند. مواجهه با برچسب‌های منفی اجتماعی، می‌تواند منجر به تشدید ترس و اضطراب شود. در طول شیوع بیماری، حمایت اجتماعی می‌تواند به آنها کمک کند تا بهتر با شرایط کنار بیایند.



افرادی که بیشتر از ۱۴ روز قبل از چین برگشته‌اند و علائم بیماری را ندارند؛ آلوده به این ویروس نیستند و ارتباط با آنها ویروس را به شما منتقل نخواهد کرد.

- افرادی که برای کمک‌رسانی به مناطقی سفر کرده‌اند که شیوع COVID-19 در حال رخ دادن است؛ با کمک به سایر افراد که اطمینان داشته باشند که این بیماری بیشتر انتشار نمی‌یابد؛ خدمت ارزشمندی را به همه افراد ارائه داده‌اند.
- کمک‌رسانی برای مقابله با شیوع بیماری، می‌تواند از بعد روانی و عاطفی چالش‌برانگیز باشد. این کمک‌رسان‌ها به محض برگشتشان به حمایت اجتماعی نیاز دارند.
- دولت ایالات متحده در پاسخ به گسترش تهدید سلامت عمومی ناشی از این کروناویروس جدید، اقدامات بی‌سابقه‌ای را برای محدود کردن سفرها انجام داده است که شامل؛ به تعویق انداختن ورود اتباع خارجی به ایالات متحده که در طول ۱۴ روز گذشته از چین بازدید کرده‌اند. همچنین، اقداماتی برای شناسایی این ویروس در بین افرادی که مجوز ورود به ایالات متحده را کسب کرده‌اند (شهروندان و افراد مقیم آمریکا و خانواده‌های آنها) و در طول ۱۴ روز اخیر در چین بوده‌اند، در حال اجرا است.

مسئولین مرتبط و مقامات بهداشت عمومی می‌توانند برای مقابله با برچسب‌های منفی اجتماعی، در طول مدت زمان مقابله با COVID-19، این اقدامات کمک‌کننده را انجام دهند.

- حفظ حریم خصوصی و اعتماد افرادی که به دنبال مراقبت‌های بهداشتی هستند و آن‌هایی که ممکن است برای بررسی تماس‌های پرخطر، تحت ارزیابی قرار گرفته باشند
- اطلاع‌رسانی به موقع درباره وجود یا عدم وجود خطرات مرتبط با محصولات، سایر افراد و مکان‌ها
- ارتقای آگاهی در رابطه با COVID-19 بدون افزایش ترس و واکنش
- ارائه اطلاعات دقیق درباره‌ی نحوه‌ی انتشار ویروس



- تذکر دادن در مقابله با رفتارهای منفی، ازجمله؛ اظهارات منفی گفته‌شده بر روی شبکه‌های اجتماعی درباره اقشار مردم یا جداسازی مردمی که در معرض هیچ‌گونه خطری در فعالیتهای معمولی خود نیستند.
- رعایت احتیاط در رابطه با تصاویر به اشتراک گذاشته‌شده، کسب اطمینان از اینکه منجر به تقویت کلیشه‌های نادرست نمی‌شوند.
- تعامل با افرادی که برچسب‌های منفی اجتماعی به آنها زده‌شده است (به‌صورت فردبه‌فرد یا از طریق کانال‌های اجتماعی ازجمله؛ رسانه‌های خبری یا شبکه‌های اجتماعی)
- اعلام آمادگی برای حمایت اجتماعی به افرادی که از چین برگشته‌اند یا نگران دوستان و اقوام خود در مناطق آلوده‌شده هستند.

حقایق مربوط به COVID-19 را با دیگران به اشتراک بگذارید

از حقایق مربوط به بیماری کروناویروس (COVID-19) 2019 اطلاع یابید و به توقف انتشار شایعات کمک کنید.

برای به دست آوردن آخرین اطلاعات، خلاصه‌ای از وضعیت بیماری کروناویروس ۲۰۱۹ را که از سوی مرکز کنترل و پیش‌گیری از بیماری‌ها (CDC) منتشرشده است؛ در آدرس زیر مشاهده بفرمایید:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html>.

حقیقت ۱: بیماری‌ها می‌توانند هرکسی را صرف‌نظر از نژاد یا قومیتش مریض کنند.

احتمال ابتلای نژاد آسیایی (ازجمله؛ آمریکایی‌های چینی‌تبار) به COVID-19، بیشتر از سایر آمریکایی‌ها نیست. بااطلاع دادن در این رابطه که داشتن نژاد آسیایی شانس انتقال و ابتلا به COVID-19 را افزایش نمی‌دهد، ترس از این مسئله را متوقف کنید.



حقیقت ۲: در حال حاضر، ریسک ابتلا به COVID-19 در آمریکا پایین است.

بعضی از افراد که به مکان‌هایی سفر کرده‌اند که بسیاری از مردم آنجا به COVID-19 مبتلا شده‌اند، ممکن است که به‌منظور مراقبت از سلامت خود و سایر افراد جامعه توسط مقامات بهداشت تحت نظارت قرار بگیرند.

حقیقت ۳: افرادی که دوره قرنطینه آنها تمام شده است یا از ایزولاسیون مرخص شده‌اند، از لحاظ انتقال عفونت، خطری برای سایر افراد ندارند.

برای به دست آوردن آخرین اطلاعات، خلاصه‌ای از وضعیت بیماری کروناویروس را که از سوی مرکز کنترل و پیش‌گیری از بیماری‌ها (CDC) منتشر شده است، در آدرس زیر مشاهده بفرمایید:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html>.

حقیقت ۴: با دانستن علائم و نشانه‌های COVID-19، می‌توانید به توقف گسترش آن کمک کنید:

- تب
- سرفه
- تنگی نفس

در صورتی که طی ۱۴ روز گذشته به چین سفر کرده‌اید و احساس ناخوشی دارید، از توصیه‌های پزشکی پیروی کنید. قبل از رفتن به مطب پزشک یا اورژانس تماس بگیرید و در رابطه با علائم و مسافرت اخیر خود به آنها اطلاع دهید.

حقیقت ۵: با انجام این اقدامات ساده می‌توانید به حفظ سلامتی خود و دیگران کمک کنید:



- اغلب اوقات، بخصوص پس از دوش گرفتن، قبل از غذا خوردن، بعد از پاک کردن بینی خود و بعد از سرفه یا عطسه کردن، دستان خود را با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید.
- از تماس با چشم‌ها، بینی و دهان خود با دستان شسته نشده اجتناب کنید.
- در صورت بیمار بودن در خانه بمانید.
- با یک دستمال جلوی عطسه یا سرفه‌ی خود را بگیرید، سپس دستمال را در سطل زباله بیندازید

اطلاعات پایه در رابطه با بیماری کروناویروس

پرسش

ویروس کرونای جدید چیست؟

پاسخ

ویروس کرونای جدید یک نوع جدید از ویروس‌های خانواده کرونا است که پیش‌ازاین، شناخته‌نشده بود. ویروس عامل بیماری کروناویروس ۲۰۱۹ (COVID-19)، متفاوت با سایر ویروس‌های خانواده کرونا است که به‌صورت شایعی بین انسان‌ها انتقال می‌یابند و منجر به بیماری‌های خفیف، مانند سرماخوردگی می‌شوند.

تشخیص ویروس کرونای 229E یا NL63 یا OC43 یا HKU1 با تشخیص COVID-19 یکسان نیست. بیماران مبتلابه COVID-19 در مقایسه با مبتلایان به کروناویروس‌های معمول، به‌طور متفاوتی ارزیابی و درمان می‌شوند.

پرسش



چرا بیماری عامل شیوع فعلی، بیماری کروناویروس ۲۰۱۹ (COVID-19) نامیده شده است؟

پاسخ

در ۱۱ فوریه ۲۰۲۰، سازمان بهداشت جهانی (WHO) نامی رسمی برای بیماری عامل بروز شیوع کروناویروس جدید ۲۰۱۹ که ابتدا در ووهان چین شناسایی شد، اعلام نمود. نام جدید این بیماری، بیماری کروناویروس ۲۰۱۹ است؛ که به اختصار COVID-19 نامیده می‌شود؛ که "CO" به معنای «کرونا»، "VI" به معنای «ویروس» و "D" به معنای «بیماری» است. سابقاً، این بیماری تحت عنوان «کروناویروس جدید ۲۰۱۹» یا "2019-nCoV" نامیده می‌شد.

گونه‌های متعددی از کروناویروس‌های انسانی وجود دارد؛ که شامل برخی گونه‌هایی است که به صورت شایعی منجر به بیماری‌های خفیف راه تنفسی فوقانی می‌گردند COVID-19. بیماری جدیدی است که توسط ویروس کرونای جدیدی ایجاد شده که پیش‌ازین، در انسان‌ها شناسایی نشده است. نام این بیماری بر اساس دستورالعمل سازمان بهداشت جهانی (WHO) در راستای نام‌گذاری بیماری‌های عفونی جدید انسانی است.

پرسش

نام ویروس عامل شیوع بیماری کروناویروس که در سال ۲۰۱۹ آغاز شده، چیست؟

پاسخ

در ۱۱ فوریه ۲۰۲۰، کمیته بین‌المللی طبقه‌بندی ویروس‌ها (the international committee on Taxonomy of viruses) که مسئول نام‌گذاری ویروس‌های جدید است، ویروس کرونای جدید را که ابتدا در ووهان چین شناخته شد؛ تحت عنوان سندرم تنفسی حاد شدید ویروس کرونای ۲، به اختصار SARS-CoV2، نامید. همان‌طور که از این نام پیداست؛ این ویروس مرتبط با ویروس‌های کرونای سندروم حاد تنفسی شدید (SARS-CoV) است که در



سال ۲۰۰۳-۲۰۰۲ منجر به بروز سندرم تنفسی حاد شدید (SARS) گردید؛ اگرچه همان ویروس نیست.

پرسش

منشأ COVID-19 چیست؟

پاسخ

ویروس‌های کرونا یک خانواده بزرگ از ویروس‌ها هستند. بعضی از این ویروس‌ها منجر به بیماری‌زایی در انسان می‌شوند؛ و انواع دیگر، از جمله کروناویروس‌های سگی و گربه‌ای، تنها منجر به بروز بیماری در حیوانات می‌شوند. ندرتاً، کروناویروس‌های حیوانی که منجر به بروز بیماری در حیوانات می‌شوند، انسان‌ها را نیز آلوده کرده‌اند و می‌توانند بین افراد مختلف منتشر شوند. به نظر می‌رسد که همین اتفاق برای ویروس عامل COVID-19 نیز رخ داده است.

سندرم تنفسی خاورمیانه (MERS) و سندرم تنفسی حاد شدید (SARS) دو نمونه دیگر از ویروس‌های کرونا با منشأ حیوانی است که بین انسان‌ها گسترش یافته‌اند.

پرسش

چگونه ویروس عامل بیماری کروناویروس ۲۰۱۹ (COVID-19) گسترش می‌یابد؟

پاسخ

این ویروس نخستین بار در شهر ووهان واقع در ایالت هوبای چین، شناسایی گردید. اولین موارد آلوده‌شده به این ویروس، در یک بازار حیوانات زنده شناسایی شد؛ اما در حال حاضر، این ویروس در حال گسترش میان انسان‌ها است. توجه به این نکته مهم است که انتشار این ویروس در بین افراد می‌تواند به صورت زنجیره‌ای رخ دهد. برخی ویروس‌ها به شدت مسری هستند (مانند



سرخک)؛ درحالی که قابلیت سرایت سایر ویروس‌ها کمتر است. در حال حاضر، مشخص نیست که چگونه این ویروس به سادگی وبه طور مداوم در بین افراد گسترش می‌یابد.

پرسش

آیا فرد مبتلابه COVID-19 می‌تواند این بیماری را به دیگران انتقال دهد؟

پاسخ

ویروس عامل COVID-19 در حال انتشار میان افراد است. فرد مبتلابه بیماری فعال COVID-19، می‌تواند این بیماری را به سایر افراد منتقل کند. به خاطر همین دلیل است که چرا مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها توصیه می‌کند که این بیماران در بیمارستان یا منزل خود (بسته به شدت بیماری آنها) ایزوله شوند تا زمانی که بهبود یابند و ریسک مبتلا کردن سایر افراد را نداشته باشند.

مدت زمان فعال بودن بیماری در بین افراد مختلف، می‌تواند متفاوت باشد؛ بنابراین تصمیم‌گیری جهت خارج کردن از قرنطینه، بر اساس وضعیت هر فرد و مشاوره با پزشکان، متخصصان کنترل و پیشگیری از عفونت و مقامات بهداشت عمومی و با در نظر گرفتن شرایط خاص هر یک از مبتلایان، از جمله؛ شدت بیماری، علائم و نشانه‌های بیماری و نتایج تست‌های آزمایشگاهی هر یک از بیماران، گرفته می‌شود. دستورالعمل‌های فعلی مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در رابطه با زمان مناسب برای خارج کردن از قرنطینه، بر اساس وضعیت هر یک از افراد و داشتن تمامی این شرایط است:

- بدون استفاده از داروهای کاهنده تب، بیمار تب نداشته باشد.
- بیمار علائمی از جمله سرفه، نداشته باشد.
- نتیجه تست دو نمونه جداشده از ریه بیمار که به‌طور متوالی به فاصله حداقل ۲۴ ساعت گرفته شده است، منفی باشد.



فردی که از قرنطینه خارج شده است به عنوان عامل خطر برای انتقال عفونت به سایر افراد در نظر گرفته نمی شود.

پرسش

آیا فردی که تحت قرنطینه برای COVID-19 است، بیماری را به دیگران انتقال می دهد؟

پاسخ

قرنطینه به معنای ایزوله کردن فرد یا گروهی از افراد است که در معرض یک بیماری مسری بوده اند؛ ولی علائم بیماری را ندارند، به این منظور که از گس ترس بیماری احتمالی به سایر افراد پیش گیری شود. معمولاً، قرنطینه برای دوره نهفتگی بیماری های مسری در نظر گرفته می شود؛ که در این دوره زمانی، افراد پس از مواجهه با عامل بیماری دچار علائم می شوند. مدت زمان قرنطینه برای COVID-19 تا ۱۴ روز پس از آخرین مواجهه است؛ به این دلیل که طولانی ترین دوره نهفتگی در کروناویروس های مشابه، ۱۴ روز بوده است.

فردی که دوره قرنطینه او برای COVID-19، به اتمام رسیده است؛ به عنوان عامل خطر برای انتقال ویروس به سایر افراد در نظر گرفته نمی شود؛ چون که در طول دوره نهفتگی، دچار بیماری نشده است.

پرسش

چرا باید از افراد یا گروه هایی که برچسب های اجتماعی منفی در رابطه با COVID-19 ایجاد می کنند، اجتناب کرد یا آنها را سرزنش کرد؟

پاسخ



ممکن است که افراد ساکن در آمریکا در رابطه با دوستان و اقوامی خود که در مناطق شیوع COVID-19 سکونت دارند یا از آن مناطق بازدید کرده‌اند، نگران یا مضطرب باشند. برخی از افراد در رابطه با این بیماری نگران هستند. ترس و اضطراب می‌تواند منجر به ایجاد برچسب‌های اجتماعی شود؛ برای نمونه؛ علیه چینی‌ها یا سایر آمریکایی‌های آسیایی‌تبار یا افرادی که در قرنطینه هستند.

برچسب زدن، تبعیض بر علیه گروه مشخصی از مردم، یک مکان یا یک ملت است. برچسب زدن ناشی از عدم آگاهی از نحوه گسترش COVID-19، نیاز به سرزنش یک فرد، ترس از ابتلا به بیماری و مرگ و حرف‌های بی‌اساسی است که منجر به شایعه‌پراکنی و افسانه بافی می‌شود.

برچسب زدن می‌تواند به جای خود بیماری که ایجاد مشکل می‌کند؛ از طریق ایجاد ترس یا اضطراب بیشتر، به سایر افراد آسیب برساند.

پرسش

چگونه مردم می‌توانند به توقف برچسب زدن در رابطه با COVID-19 کمک کنند؟

پاسخ

مردم می‌توانند با برچسب زدن مقابله کنند و با حمایت‌های اجتماعی و مانع از آسیب رساندن به سایر افراد شوند. از طریق آموختن و به اشتراک گذاری حقایق، با برچسب زدن مقابله کنید. با انتشار این حقایق که ویروس‌ها صرفاً یک نژاد یا گروه خاصی از افراد را هدف نمی‌گیرند و نحوه گسترش COVID-19، می‌توان به جلوگیری از برچسب زدن کمک کرد.

پرسش

آیا کروناویروس عامل COVID-19 همان ویروس MERS-CoV یا SARS-CoV است؟

پاسخ



خیر، کروناویروسها خانواده بزرگی از ویروسها هستند. بعضی از ویروسهای کرونا عامل بیماریهای مشابه سرماخوردگی در مردم است. سایر موارد، منجر به ایجاد بیماری در انواع خاصی از حیوانات از جمله؛ گاوها، شترها و خفاشها می شوند. ندرتاً، کروناویروسهای حیوانی می توانند به انسانها انتقال یابند. این اتفاق در ویروسهای SARS-CoV و MERS-CoV رخ داد. ویروس عامل COVID-19 احتمالاً منشأ حیوانی دارد و به انسانها منتقل شده است. ویروس SARS-CoV، بیشترین شباهت را با کروناویروس عامل COVID-19 دارد. بررسیهای بیشتری جهت کسب اطلاعات بیشتر [درباره این ویروس] در جریان است. شرایط در حال تغییر است و اطلاعات موجود به محض در دسترس قرار گرفتن آخرین یافته ها، بروز رسانی خواهند شد.

پیشگیری

پرسش

چگونه می توانم خود را محافظت کنم؟

بنگرید به [صفحه ی ۸۵](#) جهت یادگیری چگونگی حفاظت از خویش در برابر بیماریهای تنفسی.

پرسش

باید چه کاری انجام دهم اگر ارتباط نزدیکی با افراد مبتلابه کرونا داشته باشم؟

پاسخ

اعضاء خانواده، شرکا جنسی و ارائه دهندگان خدمات سلامت ممکن است که با افراد دارای علائم، مشکوک یا تأیید شده به کرونا در یک فضای غیربهداشتی در ارتباط باشند. کسانی که با این افراد در ارتباط و مجاورت هستند بایستی از لحاظ سلامتی شان موردبررسی قرار گیرند. در صورتی که علائم بیماری شامل تب، سرفه یا تنگی نفس در افراد نزدیک به بیماران پیشرفت کرد، بایستی سریعاً با مراقبین سلامت تماس بگیرند.



کسانی که ارتباط نزدیکی با بیماران دارند باید توصیه‌های زیر را رعایت کنند.

مطمئن شوید که شما می‌توانید و فهمیده‌اید که به بیمار برای پیگیری دستورالعمل‌های پزشکی و سلامت کمک کنید. شما باید به بیماران کمک کنید تا نیازهای اولیه آنان در خانه مرتفع شود و حمایت‌های لازم را از آنها جهت تهیه وسایل منزل، گرفتن نسخه‌های درمانی و نیازمندی‌های دیگرشان به عمل آورید.

۲. کنترل علائم بیماران. اگر فرد بیمار است با مراقب سلامت او تماس بگیرید و نتایج آزمایشگاهی کرونا را برای او بیان کنید. این کار می‌تواند به مراقبین سلامت کمک کند تا گام‌هایی را برای حفظ افراد دیگر از آلوده شدن در فضای مطب یا اتاق انتظار بردارند. از مراقبین سلامت بخواهید که برای راهنمایی بیشتر با مراکز ملی یا محلی تماس بگیرند. همچنین، اگر بیمار در شرایط اورژانسی قرار داشت و نیاز داشتید که با اورژانس تماس بگیرید، به کارکنان تذکر دهید که فرد مشکوک یا مبتلا به کرونا است.

۳. اعضای خانواده فرد بیمار باید در اتاق دیگری اسکان داشته باشند یا حتی الامکان از بیمار جدا باشند. در صورت امکان اعضای خانواده و فرد بیمار از دستشویی و حمام جداگانه استفاده کنند.

۴. ممنوع نمودن هرگونه ملاقات با بیمار از سوی افرادی که ضرورتی برای حضور در منزل ندارند.

۵. اعضای خانواده بایستی هیچ نوع حیوان خانگی را نگهداری نکنند و در هنگام بیماری این حیوانات را بغل نکنند. (به [COVID-19 و حیوانات](#) مراجعه کنید)

۶. مطمئن شوید که فضاهای مشترک خانه دارای تهویه مناسبی است، به‌عنوان مثال یک دستگاه تصفیه هوا یا در صورت مناسب بودن هوای بیرون، درب و پنجره‌ها را باز کنید.

۷. شستن دست‌ها به‌صورت مرتب. باید شستن دست‌ها با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه ادامه داشته باشد یا با استفاده از محلول‌های بهداشتی بر پایه الکل ۶۰ تا ۹۵ درصد دست‌ها آغشته شده و سپس به هم مالیده شوند تا زمانی که خشک می‌گردد. استفاده از آب و صابون اولویت دارد.

۸. اجتناب از لمس چشم‌ها، دهان و بینی با دست‌های نشسته.



۹. اگر بیمار و شما در اتاق مشترک هستید، هر دو باید از ماسک استفاده کنید.

۱۰. در هنگام تماس با خون، کاسه توالت فرنگی یا مایعات بدنی مانند آب دهان، خلط، موکوس بینی، استفراغ و ادرار، بایستی خود را با ماسک و دستکش یک‌بار مصرف بپوشانید.

الف- دستکش و ماسک استفاده‌شده را پرت کنید و از استفاده مجدد خودداری نمایید.

ب- در هنگام دور انداختن وسایل حفاظت فردی، اولاً دستکش‌ها را دور بیندازید و فوراً دست‌هایتان را با آب و صابون یا محلول‌های الکلی بشوید. دوماً، ماسک را دور انداخته و دوباره فوراً دست‌هایتان را به همان شیوه قبلی شستشو دهید.

۱۱. از اشتراک وسایل خانوادگی با فرد بیمار خودداری کنید. شما نبایستی از وسایلی همچون بشقاب، لیوان، فنجان، لوازم آشپزخانه، حوله، وسایل خواب یا وسایل دیگر به‌صورت مشترک با بیماران استفاده نمایید. بعد از استفاده فرد بیمار نیز تمامی این وسایل را به‌صورت کامل شستشو دهید.

۱۲. تمامی سطوح در دسترس شامل کابینت‌ها، میزها، دستگیره درب‌ها، وسایل حمام، توالت، تلفن، کیبورد، تبلت و زیر میزها را روزانه پاک کنید. همچنین، بایستی تمامی سطوحی که ممکن است خون، آب دهان یا مایعات بدن بر روی آنها باشد را تمیز نمود.

۱۳. استفاده اسپری و ضدعفونی‌کننده‌ها را مطابق برچسب دستورالعمل‌ها مصرف نمایید. برچسب‌ها محتوی دستورالعمل‌هایی برای استفاده مؤثر و ایمن هستند. همچنین این برچسب‌ها شامل موارد احتیاطی همچون پوشیدن دستکش و اطمینان از تهویه مناسب هوا در زمان استفاده از این مواد هستند که بایستی در هنگام استفاده از این محصولات رعایت شوند.

۱۴. شستشوی کامل لباسشویی و رخت شورخانه.

۱۵. لباس‌ها یا وسایل خوابی که خون، آب دهان یا مایعات دیگر بدن بیمار روی آن قرار دارد سریعاً یا دور انداخته شوند یا کاملاً شستشو شود.



۱۶. در هنگام لمس وسایل خاک آلوده، دستکش یک بار مصرف پوشیده و وسایل خاک آلود را دور از بدن خویش بگیرید. سپس دست هایتان را به وسیله آب و صابون یا محلول های الکلی ضد عفونی نمایید.

۱۷. دستورالعمل های نصب شده روی شوینده ها و لباسشویی ها را بخوانید. عموماً استفاده از یک شوینده لباسشویی مطابق با دستورالعمل ماشین لباسشویی و خشک نمودن کامل آنها و همچنین استفاده از آب گرم برای شستشو در برچسب لباس ها آمده است.

۱۸. مکان همه دستکش و ماسک های یک بار مصرف استفاده شده و وسایل آلوده دیگر در یک محفظه بسته قبل از تماس با اشغال های دیگر منزل قرار داده شود. بعد از انجام این کار فوراً دست ها را با آب و صابون یا مایعات الکلی بشوید. در صورت وجود هرگونه آلودگی قابل مشاهده در دست ها، ترجیحاً از آب و صابون استفاده نمایید.

۱۹. هرگونه سؤال یا بحث دیگری را می توانید از مراقبین سلامت محلی یا ملی خود پرسید.

پرسش

آیا CDC توصیه ایی برای استفاده از ماسک در جامعه دارد؟

پاسخ

CDC استفاده از ماسک را برای حفاظت افراد سالم در برابر بیماری های تنفسی از جمله کرونا توصیه نمی کند.

تنها در صورتی حتماً باید از ماسک استفاده کنید که مراقب سلامت آن را به شما توصیه کند. ماسک باید به وسیله افرادی استفاده شود که مبتلا به کرونا بوده و علائم را نشان داده اند. این کار برای حفظ دیگران از خطر بیمار شدن است. همچنین، استفاده از ماسک برای مراقبین سلامت و مراقبین نزدیک فرد بیمار یک امر ضروری و حیاتی است.



پرسش

بیماری COVID-19 چه عوارض و علائمی ایجاد می کند؟

پاسخ

علائمی که اخیراً برای بیماران کرونا گزارش شده است شامل علائم خفیف تا شدید تنفسی همراه با تب، سرفه و تنگی نفس بوده است.

پرسش

آیا لازم است من تست کرونا بدهم؟

پاسخ

اگر شما تب و علائم تنفسی مانند سرفه و تنگی نفس پیدا کردید و طی ۱۴ روز اخیر به چین سفر داشته‌اید با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی تماس بگیرید و سابقه سفر اخیر خود را به او بگویید و در مورد تماس‌هایتان با او مشورت کنید. اگر با کسی تماس نزدیک داشته‌اید که اخیراً به این منطقه (چین) سفر داشته است و این علائم را از خود نشان داده است به یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کنید و با او در مورد تماس‌های نزدیک با دیگران و سفرهایشان صحبت کنید، متخصص بهداشتی شما با اداره بهداشت عمومی و مرکز کنترل بیماری‌ها هماهنگ خواهد کرد تا مشخص شود که آیا برای COVID-19 مورد آزمایش قرار گیرید.

پرسش

چطور شما یک نفر را برای COVID-19 آزمایش می کنید؟



در این زمان تست تشخیصی برای COVID-19 تنها در CDC انجام می‌شود؟

دپارتمان‌های بهداشت ایالتی و محلی که فرد تحت بررسی را شناسایی کرده‌اند فوراً باید به مرکز عملیات اضطراری (EOC) اطلاع دهند تا گزارش فرد موردنظر را بدهند و مشخص کنند که آیا تست COVID-19 در CDC لازم است انجام شود یا خیر؟ این مرکز (EOC) به ادارات بهداشت محلی و ایالتی برای جمع‌آوری، ذخیره و ارسال نمونه‌ها به صورت مناسب برای مرکز کنترل بیماری‌ها (CDC) از جمله در ساعات غیر اداری یا آخر هفته و تعطیلات کمک خواهد کرد.

پرسش

آیا امکان دارد فردی که آزمایش COVID-19 او منفی است بعداً مثبت شود؟

با استفاده از تست تشخیصی CDC یک نتیجه منفی به این معنی است که ویروسی که باعث COVID-19 می‌شود در نمونه فرد یافت نشده است؛ البته در مراحل اولیه عفونت این امکان وجود دارد که ویروس تشخیص داده نشود. نتیجه آزمایش منفی برای COVID-19 در نمونه جمع‌آوری شده -درحالی که فرد علائم بیماری را دارد- احتمالاً به این معنی است که ویروس COVID-19 باعث بیماری فعلی وی نشده است.^۶

پرسش

^۶ [مترجم: در حال حاضر (آوریل ۲۰۲۰) تست PCR جهت تشخیص COVID-19 در بسیاری از کشورها و شهرهای جهان انجام می‌شود]

^۷ [مترجم: حساسیت این تست نزدیک ۷۰ درصد است، این بدین معنی است که همیشه مورد منفی تست PCR به معنی عدم ابتلای فرد به کرونا نمی‌باشد]



جهت دسترسی به توصیه‌ها و راهنمایی به افراد مشکوک به COVID-19، کنترل عفونت؛ ازجمله راهنمایی تجهیزات محافظت شخصی (PPE)، مراقبت خانگی و جداسازی افراد آلوده به ویروس و ارزیابی‌های موردی برای متخصصان مراقبت‌های بهداشتی لطفاً به لینک زیر مراجعه فرمایید:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/clinical-criteria.html>

برای اطلاعات در مورد جمع‌آوری و ارسال نمونه و اطلاعات آزمایشگاه:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/lab/index.html>

برای اطلاعات متخصصین بهداشت عمومی در مورد COVID-19 اطلاعات برای متخصصان بهداشت عمومی را ببینید:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/index.htm>

اطلاعات مربوط به COVID-19 و زنان باردار و کودکان

در حال حاضر اطلاعاتی در رابطه با ریسک ابتلای زنان باردار به COVID-19 در منابع منتشرشده علمی وجود ندارد. زنان باردار، تغییرات ایمنولوژیک و فیزیولوژیکی در دوران بارداری تجربه می‌کنند که ممکن است بیشتر مستعد ابتلا به بیماری‌های تنفسی ویروسی ازجمله COVID-19 شوند.

در حال حاضر هیچ شواهدی وجود ندارد که نشانگر این باشد؛ کودکان بیشتر مستعد ابتلا به COVID-19 هستند. در حقیقت، بیشتر مبتلایان قطعی به COVID-19 در چین، افراد بزرگ‌سال بودند. موارد عفونت در کودکان حتی در سنین خیلی پایین گزارش شده است. در حال



حاضر، تحقیقاتی برای یافتن اطلاعات بیشتر در رابطه با شیوع این بیماری، به‌طور مداوم انجام می‌شود. این وضعیت به‌سرعت در حال تغییر و تحول است و در صورت به دست آمدن یافته‌های جدید، اطلاعات بروز رسانی خواهد شد. اطلاعات مربوط به کودکان و زنان باردار و COVID-19، در این صفحه موجود است.

پاسخ به پرسش‌های پرتکرار: بیماری کروناویروس 2019 (COVID-19) و بارداری

پرسش

آیا زنان باردار بیشتر مستعد ابتلا به عفونت هستند و آیا ریسک بروز بیماری شدید، عوارض و مرگ‌ومیر ناشی از COVID-19 در آنها در مقایسه با جمعیت عمومی بیشتر است؟

پاسخ

در حال حاضر، در منابع علمی منتشرشده، اطلاعاتی در رابطه با میزان ریسک ابتلای زنان باردار به COVID-19 وجود ندارد. زنان باردار، تغییرات ایمنولوژیک و فیزیولوژیکی در دوران بارداری تجربه می‌کنند که ممکن است بیشتر مستعد ابتلا به عفونت‌های تنفسی ویروسی از جمله COVID-19 شوند. همچنین، ممکن است که زنان باردار مستعد ابتلا به بیماری شدید، عوارض بیماری و مرگ‌ومیر بیشتر نسبت به جمعیت عمومی باشند؛ همان‌طور که در سایر عفونت‌های کرونا ویروسی مشابه مانند [سندرم تنفسی حاد شدید - کروناویروس (SARS-CoV)] و سندرم تنفسی خاورمیانه - کروناویروس (MRSCoV) [و سایر عفونت‌های تنفسی ویروسی از جمله آنفلوانزا در دوران بارداری مشاهده شده است.

اگرچه انتقال فرد به‌فرد ویروس که منجر به COVID-19 می‌شود، در طی تماس‌های نزدیک در ایالات متحده مشاهده شده است، اما در حال حاضر این ویروس در بین افراد جامعه در



ایالات متحده منتقل نمی‌شود و ریسک انتقال فوری آن به جمعیت عمومی کم است. زنان باردار باید به منظور پیش‌گیری از عفونت، اقدامات پیشگیرانه معمول را رعایت کنند، از جمله اینکه؛ دستان خود را اغلب اوقات بشویند و از مواجهه با افراد بیمار اجتناب کنند.

پرسش

آیا ریسک بروز عوارض جانبی در زنان باردار مبتلا به COVID-19 بیشتر است؟

پاسخ

اطلاعاتی در رابطه با عوارض جانبی بارداری در زنان باردار مبتلا به COVID-19 وجود ندارد. شکست بارداری از جمله سقط و تولد نوزاد مرده، در موارد عفونت با کروناویروس های مشابه (مانند؛ SARS-CoV و MERS-CoV) در دوران بارداری مشاهده شده است. تب بالا در سه ماهه اول بارداری باعث افزایش ریسک نقایص مادرزادی در جنین می‌شود.

پرسش

آیا خانم‌های بارداری که جزء کارکنان درمانی هستند و از بیماران COVID-19 مراقبت می‌کنند، در معرض افزایش ریسک عوارض بارداری هستند؟

پاسخ

کارکنان درمانی باردار که در مواجهه با افراد مشکوک یا مبتلا به COVID-19 هستند، باید دستورالعمل‌های مربوطه در رابطه با کنترل عفونت و ارزیابی ریسک ابتلا را پیگیری نمایند. پیروی از توصیه‌های مربوط به کنترل و پیشگیری از عفونت، بخش مهمی از برنامه محافظت از کارکنان درمانی باردار در مراکز بهداشتی است. اطلاعات خیلی کمی در رابطه با COVID-19 در دوران بارداری وجود دارد. در صورت امکان بر اساس وجود کارکنان کافی، ممکن است که در مراکز درمانی محدودیت‌هایی در رابطه با مواجهه کارکنان درمانی باردار با بیماران مشکوک یا



مبتلابه COVID-19 به‌ویژه در حین انجام پروسیجر های پرخطر (برای نمونه؛ مواردی که در طی آن آئروسل تولید می‌شود) اعمال شود.

پرسش

آیا امکان انتقال ویروس از مادر باردار مبتلابه COVID-19 به جنین یا نوزاد (انتقال عمودی) وجود دارد؟

پاسخ

به نظر می‌رسد که ویروس عامل COVID-19 اساساً از طریق تماس نزدیک با فرد مبتلا و به‌واسطه ریز قطرات تنفسی منتشر می‌شود. اینکه آیا ویروس عامل COVID-19 از طریق سایر راه‌های انتقال عمودی (قبل، در حین یا بعد از زایمان) از خانم باردار مبتلابه جنین یا نوزاد منتقل می‌شود، هنوز مشخص نیست. هرچند بر اساس مطالعاتی که بر روی تعداد کمی از نوزادان متولدشده از مادران مبتلابه COVID انجام‌شده بود و نتایج آن اخیراً منتشرشده است؛ نتیجه آزمون COVID-19 هیچ‌یک از نوزادان مثبت نبود. علاوه براین، در نمونه‌هایی گرفته‌شده از مایع آمنیوتیک و شیر مادر، ویروس عامل COVID-19 یافت نشد.

اطلاعات کمی در رابطه با انتقال عمودی (انتقال از مادر باردار به جنین) سایر کروناویروسها (ازجمله؛ MRS-CoV و SARS-CoV) وجود دارد، اما هیچ موردی از انتقال عمودی در این عفونت‌ها گزارش نشده است.

پرسش

آیا ریسک بروز عوارض جانبی در نوزادان متولدشده از مادران مبتلابه COVID-19 بیشتر است؟

پاسخ



بر اساس تعداد کمی از گزارش‌ها موردی، عوارض نوزادی (برای نمونه؛ زایمان زودرس) در نوزادان متولدشده از مادران مبتلا به COVID-19 در دوران بارداری دیده شده است. هرچند، مشخص نیست که آیا این عوارض مرتبط با عفونت مادری است و همچنین در حال حاضر میزان ریسک بروز عوارض نوزادی مشخص نیست. با وجود اطلاعات محدود در رابطه با COVID-19 در دوران بارداری، بر اساس دانش موجود در رابطه با سایر عفونت‌های ویروسی دستگاه تنفسی، ممکن است اطلاعاتی در این زمینه به دست آید. برای نمونه، سایر عفونت‌های ویروسی دستگاه تنفسی در دوران بارداری مانند آنفلوانزا، همراه با عوارض نوزادی از جمله؛ وزن کم هنگام تولد و زایمان زودرس بوده است. علاوه بر این، ابتلا به سرماخوردگی یا آنفلوانزا همراه با تب بالا در اوایل بارداری، می‌تواند ریسک بروز نقایص مادرزادی خاصی را افزایش دهد. نوزادان متولدشده از مادران مبتلا به سایر عفونت‌های کروناویروس (از جمله؛ SARS-CoV و MERS-CoV) به صورت زودرس متولدشده‌اند یا نسبت به سن بارداری وزن کمتری داشته‌اند.

پرسش

آیا این خطر وجود دارد که ابتلا به COVID-19 در زنان باردار یا نوزادان، منجر به عوارض درازمدت بر روی سلامتی و تکامل نوزاد شود که نیاز به حمایت‌های بالینی پس از تولد باشد؟

پاسخ

در حال حاضر، اطلاعاتی در رابطه با میزان بروز عوارض درازمدت بر روی سلامتی نوزادانی که مبتلا به COVID-19 هستند یا در مواجهه با ویروس عامل COVID-19 در محیط رحم قرار گرفته‌اند؛ وجود ندارد. به‌طور معمول، نارسایی و وزن کم هنگام تولد همراه با عوارض درازمدت بر روی سلامتی نوزاد است.



آیا ابتلای مادر به COVID-19 در دوران شیردهی، همراه با خطرات بالقوه برای نوزاد است؟

پاسخ

انتقال فرد به فرد از طریق تماس نزدیک با فرد مبتلابه COVID-19، گزارش شده است و به نظر می‌رسد که اساساً از طریق ریز قطرات تنفسی تولید شده هنگام عطسه یا سرفه کردن فرد مبتلا، منتقل می‌شود.

در تعداد کمی از گزارش‌ها منتشر شده تا به امروز، هیچ شواهدی مبنی بر وجود ویروس در شیر یک زن مبتلابه COVID-19 وجود ندارد. هیچ اطلاعاتی در رابطه با انتقال ویروس عامل COVID-19 از طریق شیر مادر وجود ندارد (اینکه آیا ویروس عامل عفونت در شیر زن مبتلا وجود دارد یا نه).

بر اساس گزارش‌ها محدودی در رابطه با زنان شیرده مبتلابه SARS-CoV، ویروس در شیر شناسایی نشده بود. هرچند، آنتی‌بادی‌های ضدویروس SARS-CoV، حداقل در یکی از نمونه‌ها شناسایی شده بود.

راهنمای موقت در رابطه با شیردهی برای مادران مبتلا یا تحت

ارزیابی از نظر COVID-19

این راهنمای موقت برای خانم‌های شیردهی است که مبتلا به COVID-19 هستند و یا تحت ارزیابی از نظر ابتلا به COVID-19 قرار گرفته‌اند.

این راهنما بر اساس اطلاعات موجود در رابطه با COVID-19 و انتقال سایر عفونت‌های ویروسی دستگاه تنفسی است.



در صورت لزوم، اطلاعات این راهنما بر اساس یافته‌های جدید توسط مرکز کنترل و پیش‌گیری از بیماری‌ها، بروز رسانی خواهد شد. برای کسب اطلاعات بیشتر در رابطه با شیردهی پس از زایمان به این آدرس مراجعه فرمایید:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/inpatient-obstetric-healthcare-guidance.html>

انتقال COVID-19 از طریق شیر مادر

اطلاعات کمی در رابطه با نحوه گسترش COVID-19 وجود دارد. انتقال فرد به فرد به نظر می‌رسد که اساساً از طریق ریز قطرات تنفسی تولیدشده هنگام عطسه یا سرفه کردن فرد مبتلا، رخ می‌دهد که مشابه نحوه انتقال ویروس آنفلوانزا و سایر پاتوژن‌های تنفسی است. در تعداد کمی از مطالعات که بر روی زنان مبتلا به COVID-19 و سندرم تنفسی حاد شدید (SARS-CoV) انجام شد، هیچ ویروسی در شیر مادر شناسایی نشد، هرچند، مشخص نیست که آیا ویروس عامل COVID-19 از طریق شیر مادر منتقل می‌شود یا نه.

راهنمای شیردهی مرکز کنترل و پیش‌گیری از بیماری‌ها برای سایر بیماری‌های عفونی

شیر مادر در برابر بسیاری از بیماری‌ها مصونیت ایجاد می‌کند. در موارد نادری شیردهی با پستان یا تغذیه با شیر فشرده و نگهداری شده مادر توصیه نمی‌شود شیر دوشیده شده مادر توصیه نمی‌شود. هیچ راهنمای خاصی در رابطه با تغذیه با شیر مادر در حین ابتلا با ویروس‌های مشابه از جمله؛ SARS-CoV یا سندرم تنفسی خاورمیانه (MERS-CoV) از سوی مرکز کنترل و پیش‌گیری از بیماری‌ها منتشر نشده است.

خارج از بخش بعد از زایمان، طبق توصیه مرکز کنترل و پیش‌گیری از بیماری‌ها، مادر مبتلا به آنفلوانزا در صورت رعایت احتیاطات برای پیش‌گیری از انتقال ویروس به نوزاد، می‌تواند نوزادش را با شیر تازه یا فشرده و نگهداری شده خود، تغذیه کند.



راهنمای شیردهی برای مادران مبتلابه COVID-19 یا تحت ارزیابی از نظر COVID-

19

شیر مادر بهترین منبع تغذیه، برای اکثر نوزادان است. هرچند، اطلاعات کمی در رابطه با COVID-19 وجود دارد. اینکه آیا تغذیه با شیر مادر شروع شود یا ادامه یابد و چگونه انجام شود، باید بر اساس وضعیت مادر و هماهنگی او با خانواده و پزشک تعیین شود.

مادر مبتلابه COVID-19 یا مادر علامت‌دار که تحت ارزیابی از نظر COVID-19 است؛ باید تمامی احتیاطات ممکن از جمله؛ شستن دست‌ها قبل از تماس با نوزاد و پوشیدن ماسک (در صورت امکان در حین شیردهی) را برای پیش‌گیری از انتقال ویروس به نوزاد خود رعایت کند. در صورت دوشیدن شیر سینه‌ها با پمپ دستی یا الکتریکی، مادر باید قبل از تماس با پمپ یا بدنه بطری دستان خود را بشوید و توصیه‌های مربوط به پاک کردن صحیح پمپ را بعد از هر بار استفاده رعایت کند. در صورت امکان، وجود می‌گیرد مادر باید دست‌های خود را قبل لمس پمپ و یا شیشه شیر بشوید و توصیه‌ها را برای پاک‌سازی صحیح پمپ پس از هر بار استفاده رعایت نماید. در صورتی که امکان، حضور فردی که به‌خوبی نوزاد را با شیر دوشیده شده تغذیه کند، توصیه می‌شود.

پرسش‌های پرتکرار همراه با پاسخ: COVID-19 و کودکان

پرسش

آیا کودکان در مقایسه با جمعیت عمومی بیشتر در معرض ابتلا به ویروس عامل COVID-19 هستند و چگونه می‌توان از این عفونت جلوگیری کرد؟

پاسخ



خیر؛ هیچ‌گونه شواهدی دال بر اینکه کودکان بیش‌تر مستعد ابتلا هستند، وجود ندارد. درواقع، بسیاری از مبتلایان قطعی COVID-19 گزارش‌شده از چین، بزرگ‌سال بوده‌اند. عفونت‌های گزارش‌شده در کودکان، در سنین خیلی پایین رخ داده است.

بر اساس اطلاعات محدود منتشرشده در رابطه با شیوع سندرم تنفسی حاد شدید (SARS-CoV) و سندرم تنفسی خاورمیانه (MERS-CoV)، عفونت در میان کودکان نسبتاً نا شایع بوده است.

انتقال فردبه‌فرد و ویروس عامل COVID-19 در طی تماس‌های نزدیک مسافران بازگشته از استان Hubei در چین مشاهده شده است. در حال حاضر، این ویروس در جوامع ایالات‌متحده منتشر نمی‌شود و خطر انتقال آن به جامعه عمومی پایین است. به‌منظور پیش‌گیری از عفونت، کودکان باید اقدامات پیشگیرانه معمول را رعایت کنند از جمله اینکه؛ اغلب اوقات، دستان خود را با آب و صابون یا محلول‌های ضدعفونی‌کننده الکلی تمیز کنند، از مواجهه با افراد بیمار اجتناب کنند و واکسیناسیون را (از جمله؛ واکسن آنفلوانزا) سر موقع انجام دهند.

پرسش

آیا علائم بالینی COVID-19 در کودکان در مقایسه با بزرگ‌سالان متفاوت است؟

پاسخ

گزارش‌ها محدود از کودکان مبتلا به COVID-19 در چین، بیانگر علائم مشابه سرماخوردگی بوده است از جمله؛ تب، آبریزش از بینی و سرفه. حداقل یک مورد از کودکان مبتلا به COVID-19، علائم گوارشی (تهوع و استفراغ) را داشته است. این گزارش‌ها محدود بیانگر این است که کودکان مبتلا به COVID-19، عموماً علائم خفیفی را داشته‌اند و اگرچه عوارض شدید (مانند سندرم زجرتنفسی حاد و شوک سپتیک) نیز گزارش‌شده است؛ اما به نظر می‌رسد که نا شایع باشد.



پرسش

آیا ریسک بروز بیماری شدید، عوارض یا مرگ و میر ناشی از COVID-19 در کودکان در مقایسه با بزرگسالان بیشتر است؟

پاسخ

تاکنون گزارش‌ها اندکی در رابطه با عوارض بالینی کودکان مبتلا به COVID-19 منتشر شده است.

گزارش‌ها محدود منتشر شده از چین بیانگر این است که کودکان مبتلا به COVID-19، ممکن است که علائم خفیفی داشته باشند و اگرچه عوارض شدید (مانند سندرم زجر تنفسی حاد و شوک سپتیک) نیز گزارش شده است اما به نظر می‌رسد نا شایع باشند. هرچند همانند سایر بیماری‌های تنفسی، ممکن است که جمعیت خاصی از کودکان (از جمله؛ کودکان با بیماری‌های زمینه‌ای)، ریسک بالاتری از نظر ابتلا به عفونت شدید داشته باشند.

پرسش

آیا درمانی برای کودکان مبتلا به COVID-19 وجود دارد؟

پاسخ

در حال حاضر، اداره غذا و داروی آمریکا (FDA)، هیچ داروی ضد ویروسی را برای درمان COVID-19، پیشنهاد یا تأیید نکرده است. مدیریت بالینی شامل انجام فوری اقدامات پیشنهادی در مراکز درمانی برای کنترل و پیشگیری از عفونت و درمان حمایتی عوارض بیماری است.

کودکان و خانواده آنها، باید در انجام اقدامات پیشگیرانه معمول (شامل؛ پوشاندن دهان در هنگام سرفه، تمیز کردن دستان با آب و صابون یا محلول‌های ضد عفونی کننده الکلی در اغلب اوقات و



انجام به موقع واکسیناسیون از جمله واکسن آنفلوانزا) برای جلوگیری از گسترش عفونت‌های تنفسی مشارکت کنند.

راهنمای موقت برای تاجران و کارفرمایان برای برنامه ریزی و مقابله با COVID-19 (فوریه 2020)

این راهنما بر اساس آخرین اطلاعات موجود در رابطه با بیماری کروناویروس (COVID-19) 2019 است.

در صورت لزوم، این راهنما بر اساس آخرین اطلاعات توسط مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) به روزرسانی خواهد شد.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در کنار سازمان خدمات انسانی و بهداشتی و دولت ایالات متحده، در برنامه مقابله با COVID-19 فعالیت می‌کند. اطلاعات کمی در رابطه با نحوه گس ترس ویروس عامل COVID-19 وجود دارد. اطلاعاتی که در اختیار داریم عمدتاً بر اساس دانش موجود در رابطه با کروناویروس های مشابه است.

راهنمای مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها برای صنایع

منابع مربوط به صنعت هواپیمایی:

<https://www.cdc.gov/quarantine/air/managing-sick-travelers/ncov-airlines.html>

منابع مربوط به صنعت کشتی رانی:

<https://www.cdc.gov/quarantine/maritime/index.html>



بخش تجاری مرکز کنترل و پیش‌گیری از بیماری‌ها

اطلاعاتی در رابطه با COVID-19 بر اساس به‌روزرسانی‌های وضعیتی توسط Dr. Messonnier مناسبی را در مورد COVID-19 برای شرکای بخش خصوصی مرکز کنترل و پیش‌گیری از بیماری‌ها ارائه شده است.

کروناویروس‌ها، خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که در انسان‌ها و بسیاری از گونه‌های مختلف حیوانات از جمله شترها، گاو، گربه و خفاش‌ها به‌طور شایعی وجود دارند. ندرتاً، کروناویروس‌های حیوانی از جمله؛ MERS-CoV و SARS-CoV می‌توانند انسان‌ها را آلوده و سپس بین افراد منتقل شوند. ویروس عامل COVID-19 بین افراد مختلف در چین منتقل می‌شود و مواردی از انتقال فرد به فرد در کشورهای دیگر از جمله؛ ایالات متحده گزارش شده است. هرچند، در حال حاضر، بیماری‌های تنفسی مانند آنفلوآنزای فصلی در بسیاری از جوامع ایالات متحده گسترش یافته است.

راهنمای موقت زیر می‌تواند برای پیش‌گیری از مواجهه با بیماری‌های تنفسی حاد از جمله COVID-19، در محیط کار و در شرایط بدون مراقبت‌های بهداشتی کمک‌کننده باشد. همچنین این راهنما شامل ملاحظات برنامه‌ریزی برای موارد شیوع بیشتر COVID-19 در جامعه نیز است.

برای جلوگیری از برجسب زدن‌های منفی و تبعیض در محیط کار، از این راهنما فقط برای تعیین میزان خطر ابتلا به COVID-19 استفاده کنید. از نظر میزان ریسک ابتلا، تبعیضی برای نژاد یا کشور خاصی قائل نشوید و حتماً رازداری افراد مبتلا به COVID-19 را حفظ کنید. در حال حاضر، اطلاعات کشف نشده زیادی در رابطه با قابلیت انتقال، شدت و سایر ویژگی‌های COVID-19 وجود دارد که باید مشخص شود و تحقیقات در این زمینه در جریان است.

راهکارهای توصیه‌شده به منظور استفاده کارفرمایان:

● فعالان کارمندان بیمار را تشویق کنید که در خانه بمانند:



- به کارمندانی که علائم بیماری حاد تنفسی را دارند توصیه شده است که در خانه بمانند و تا زمانی که تب (دمای بدن ۱۰۰.۴ فارنهایت [۳۷.۸ درجه سلسیوس] یا بیشتر با استفاده از دماسنج دهانی)، علائم تب یا سایر علائم به مدت حداقل ۲۴ ساعت و بدون مصرف داروهای کاهنده تب یا تعدیل کننده علائم (مانند ضد سرفه ها) نداشته باشند، در خانه بمانند. در صورتی که کارمندان بیمار باشند، باید وضعیت خود را به سرپرست خود اطلاع دهند و در خانه بمانند.
- اطمینان حاصل کنید که سیاست های مرخصی بیمار انعطاف پذیر و مطابق با دستورالعمل های بهداشت عمومی است و اینکه کارمندان از این سیاست ها آگاه هستند.
- با شرکت هایی که تجارت شما را با قراردادهای یا کارمندان موقت ارائه می دهند، در مورد اهمیت در خانه ماندن کارمندان بیمار صحبت کنید و آنها را به تدوین سیاست های مرخصی غیر تنبیهی ترغیب کنید. شما به یادداشت ارائه دهنده خدمات بهداشتی برای تأیید بیماری کارمندان احتیاج ندارید.
- کارمندانی که مبتلا به بیماری حاد تنفسی هستند برای تأیید بیماری خود یا بازگشت به کار نیاز به گواهی پزشک خود ندارند، چون که مراکز بهداشتی و بخش های درمانی ممکن است به شدت شلوغ باشند و این امکان را نداشته باشند که چنین اسنادی را به موقع فراهم کنند.
- کارفرمایان باید سیاست های انعطاف پذیر را حفظ کنند که به کارمندان اجازه دهند که برای مراقبت از افراد بیمار در خانواده خود، در خانه بمانند. کارفرمایان باید آگاه باشند که ممکن است بیشتر کارمندان نیاز داشته باشند بیشتر از حد معمول در خانه بمانند تا اینکه از کودکان بیمار یا سایر افراد ناخوش در خانواده مراقبت کنند.

• کارمندان بیمار را ایزوله کنید:

- طبق توصیه مرکز کنترل و پیش گیری از بیماری ها، کارمندانی که هنگام ورود به محل کار به نظر می رسد علائم بیماری حاد تنفسی (برای نمونه؛ سرفه، تنگی نفس) را دارند یا



در طول روز بیمار می‌شوند، باید از دیگر کارمندان جدا شده و بلافاصله به خانه خود فرستاده شوند. کارمندان بیمار باید بینی و دهان خود را هنگام سرفه یا عطسه با یک دستمال (در صورت عدم وجود دستمال با آرنج یا شانه خود) بپوشانند.

- به همه کارمندان تأکید کنید که در صورت بیمار شدن در خانه خود بمانند، نکات بهداشتی هنگام تنفس و بهداشت دست‌ها را رعایت کنند.
- در بخش‌هایی از ورودی محل کار خود و سایر کارگاه‌ها که در معرض دید است؛ پوسترهایی نصب کنید که کارمندان با نگاه کردن به آن، تشویق شوند که در صورت بیمار شدن در خانه خود بمانند؛ نکات بهداشتی هنگام سرفه یا عطسه کردن و بهداشت دست‌ها را رعایت کنند.

- دستمال کاغذی و سطل زباله‌های پدالی برای استفاده کارمندان فراهم کنید.
- به کارمندان دستور دهید که اغلب اوقات دستان خود را با محلول ضدعفونی‌کننده الکلی حاوی حداقل ۶۰ الی ۹۵ درصد الکل تمیز کنند یا دستان خود را با آب و صابون، به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویند. آب و صابون، ترجیحاً زمانی استفاده شود که دست‌ها واضح کثیف است.
- در محل کار، آب و صابون و محلول‌های الکلی ضدعفونی‌کننده دست را فراهم کنید. از کافی بودن این لوازم در محیط کار اطمینان حاصل کنید. محلول‌های ضدعفونی‌کننده دست را در جاهای مختلف یا در اتاق‌های جلسات قرار دهید تا دیگران به رعایت بهداشت دست تشویق شوند.

برای کسب اطلاعات بیشتر در رابطه با نکات بهداشتی هنگام سرفه یا عطسه کردن و روش صحیح تمیز کردن دست‌ها، به این لینک‌ها مراجعه بفرمایید:

https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/etiquette/coughing_sneezing.html



● نظافت روزمره محیط کار را رعایت کنید:

- تمامی سطوح محیط کار خود را که به طور مکرر لمس می شود از جمله؛ ایستگاه های کاری، سطح پیشخوان ها و دستگیره درب ها را تمیز کنید. از مواد پاک کننده ای استفاده کنید که معمولاً در این مکان ها به کار می رود و دستورالعمل های نوشته شده بر روی برچسب این محصولات را رعایت کنید.
- در حال حاضر، علاوه بر تمیز کردن روزمره، اقدامات ضد عفونی کننده دیگری توصیه نمی شود.
- دستمال های یکبار مصرف تهیه کنید تا سطوحی که به صورت معمول لمس می شود (برای مثال؛ دستگیره در، صفحه کلید، کنترل از راه دور و میز کار)؛ قبل از هر بار لمس شدن، توسط کارمندان تمیز شود.

● به کارمندان توصیه کنید که قبل از مسافرت، این اقدامات را انجام دهند:

برای اطلاع از آخرین دستورالعمل ها و توصیه های مربوط به هر کشوری که قصد سفر به آنجا را دارید، به لینک (<https://wwwnc.cdc.gov/travel>) مراجعه بفرمایید و نکات بهداشتی هنگام مسافرت را مطالعه کنید که توسط مرکز کنترل و پیش گیری از بیماری ها توصیه شده است. اطلاعات مختص سفر برای مسافرانی که به چین می روند یا از آنجا برمی گردند و همچنین اطلاعات کارمندان و خلبانان هواپیما را می توانید در این لینک بر روی وبسایت مرکز کنترل و پیش گیری از بیماری ها مشاهده کنید:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>



- به کارمندان توصیه کنید که قبل از شروع سفر، خود را از نظر علائم بیماری حاد تنفسی ارزیابی کنند که در این لینک ذکر شده است:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/about/symptoms.html>

در صورت داشتن علائم، به سرپرست خود اطلاع دهند و در صورت بیمار بودن در خانه بمانند.

- به کارمندانی که هنگام مسافرت یا مأموریت موقت بیمار می‌شوند، توصیه کنید که به سرپرست خود اطلاع دهند و در صورت لزوم، فوراً با یک مرکز درمانی جهت مشاوره تماس بگیرند.

- در خارج از ایالات متحده، کارمندان بیمار باید از سیاست‌های شرکت شما برای بهره‌مند شدن از مراقبت‌های پزشکی پیروی کنند یا با یک مرکز درمانی یا شرکت کمک‌های پزشکی در کشورهای دیگر تماس بگیرند تا با یافتن یک مرکز درمانی مناسب در آن کشور، به آنها کمک کند. یک افسر کنسولی ایالات متحده می‌تواند برای یافتن مرکز ارائه‌دهنده خدمات درمانی به آنها کمک کند. هرچند، سفارتخانه‌ها، کنسولگری‌ها و تأسیسات نظامی ایالات متحده، صلاحیت قانونی، توانایی و منابع لازم را برای تأمین دارو، واکسن یا مراقبت پزشکی برای شهروندان خصوصی ایالات متحده در خارج از کشور را ندارند.

● سایر اقدامات برای مقابله با موارد تک‌گیر COVID-19 که در حال حاضر رخ می‌دهد:

- کارمندانی که حال عمومی خوبی دارند اما یکی از اعضای خانواده آنها مبتلابه COVID-19 است، باید به سرپرست خود اطلاع دهند و برای اطلاع از دستورالعمل‌های مرکز کنترل و پیش‌گیری از بیماری‌ها در رابطه با نحوه ارزیابی خطر مواجهه بالقوه خود به لینک زیر مراجعه کنند:



- اگر یکی از کارمندان مبتلای قطعی COVID-19 باشد، کارفرمایان باید کارمندان هم‌رده را در رابطه با مواجهه احتمالی آنها با COVID-19 در محل کار مطلع کنند، اما رازداری اطلاعات معلولین آمریکایی (ADA) را حفظ کند. کارمندانی که در مواجهه با یک همکار مبتلابه COVID-19 قرار گرفته‌اند باید برای اطلاع از نحوه ارزیابی خطر مواجهه بالقوه خود، دستورالعمل‌های مرکز کنترل و پیش‌گیری از بیماری‌ها را مطالعه کنند.

برنامه‌ریزی برای مقابله با شیوع احتمالی COVID-19 در ایالات متحده

در حال حاضر، شدت بیماری یا تعداد افرادی که ممکن است به علت COVID-19 بیمار شوند؛ مشخص نیست. در صورت وجود شواهدی از شیوع COVID-19 در ایالات متحده، کارفرمایان باید برای مقابله با درجات مختلفی از شیوع بیماری با روشی انعطاف‌پذیر، برنامه‌ریزی کنند و در صورت لزوم برای اصلاح برنامه‌های تجاری خود برای مقابله با این شیوع آماده شوند. برای جمعیت عمومی آمریکا، مانند کارگران شاغل در محیط‌هایی که مراقبت‌های بهداشتی وجود ندارد و مکان‌هایی که محتمل نیست؛ انجام وظایف کاری احتمال مواجهه با COVID-19 را افزایش دهد، خطر اضطراری تهدیدکننده سلامت ناشی از COVID-19 پایین در نظر گرفته می‌شود. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها و بخش‌های مربوط به آن، به‌طور پیوسته اطلاعات ملی و بین‌المللی در رابطه با شدت بیماری ناشی از COVID-19 را پایش خواهند کرد، نتایج حاصل از این ارزیابی‌های مراقبتی مداوم را منتشر و در صورت نیاز، توصیه‌های بیشتری را ارائه خواهند کرد.

ملاحظات برنامه‌ریزی

تمامی کارفرمایان باید بررسی کنند که چگونه به بهترین شکل ممکن، گسترش بیماری حاد تنفسی را کاهش دهند و هنگام شیوع COVID-19 در ایالات متحده، اثرات ناشی از این بیماری



را در محل کار خود کاهش دهند. آنها باید اهداف خود را مشخص و اعلام کنند که ممکن است شامل یک یا تعداد بیشتری از این موارد باشد:

الف- کاهش انتقال بیماری در میان کارمندان

ب- محافظت از افرادی که ریسک بالاتری برای ابتلا به عوارض جانبی دارند

ج- ادامه فعالیت‌های تجاری

د- کاهش وقوع عوارض جانبی بر روی سایر نهادها در زنجیره تولید

هنگام تصمیم‌گیری برای پاسخ‌دهی مناسب، بعضی از ملاحظات کلیدی عبارتند از:

- شدت بیماری (به عبارت دیگر؛ تعداد افراد بیمار، تعداد موارد بستری و میزان مرگ‌ومیر) در جامعه‌ای که تجارت در آن صورت می‌گیرد.
- تأثیر بیماری بر روی کارمندانی که آسیب‌پذیر هستند و ممکن است که ریسک بالاتری برای ابتلا به عوارض جانبی ناشی از COVID-19 داشته باشند. به کارمندان اطلاع دهید که ممکن است بعضی افراد ریسک بالاتری برای ابتلا به بیماری شدید باشند از جمله؛ بزرگسالان مسن و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن
- آمادگی برای افزایش احتمالی تعداد غیبت کارمندان به علت ابتلای خود و اعضای خانواده آنها به بیماری، مرخص‌سازی برنامه‌های ابتدای دوره کودکی و مدارس K-12 به علت افزایش غیبت‌ها یا مبتلایان
- کارفرمایان باید برای نظارت و پاسخ‌دهی به غیبت‌ها در محل کار، برنامه‌ریزی کنند. برنامه‌هایی برای ادامه فعالیت‌های مهم تجاری در موارد غیبت‌های بیشتر از حد معمول اجرا کنند
- آموزش چندجانبه کارکنان برای انجام وظایف ضروری، بنابراین در صورت غیبت کارمندان اصلی، امکان فعالیت محل کار وجود دارد



- عملکردهای اساسی خود و اعتماد دیگران و جامعه به تولیدات و خدمات شمارا ارزیابی کنید. در صورت نیاز به ادامه فعالیت‌های مهم (برای نمونه؛ شناسایی تأمین‌کنندگان های دیگر، اولویت‌بندی مشتریان یا در صورت نیاز تعلیق بعضی از فعالیت‌های خود)؛ برای تغییر برنامه‌های تجاری آماده‌باشید
- کارفرمایانی که در چند جا مشغول به تجارت هستند، تشویق شوند که برای انجام اقدامات مناسب ذکرشده در برنامه تجاری مقابله با شیوع بیماری‌های عفونی خود، بر اساس شرایط مکانی، مدیران منطقه‌ای باصلاحیت استخدام کنند.
- همکاری با مقامات بهداشت منطقه‌ای یا ایالتی قویاً به همه تجارت‌ها انگیزه خواهد داد، بنابراین اطلاعات به‌موقع و دقیق می‌تواند راهنمای پاسخ‌دهی مناسب در هر مکانی باشد که فعالیت‌های آنها در جریان است. از آنجاکه شدت یک شیوع می‌تواند بر اساس مکان جغرافیایی، متفاوت باشد، مقامات بهداشت منطقه‌ای دستورالعمل‌هایی بخصوص برای جوامع تحت پوشش خود، منتشر خواهند کرد.

ملاحظات مهم در تدارک برنامه مقابله با شیوع بیماری‌های عفونی

تمامی کارفرمایان باید برای به‌کارگیری استراتژی‌هایی جهت محافظت از نیروی کار خود در مقابل COVID-19 آماده باشند و از تداوم انجام فعالیت‌ها مطمئن باشند. در طی شیوع COVID-19، همه کارمندان بیمار باید در خانه بمانند و از محل کار خود دور باشند؛ به رعایت نکات بهداشتی هنگام تنفس و بهداشت دست‌ها تشویق شوند و تمیز کردن روزمره سطوحی که به‌طور مکرر لمس می‌شود، باید به‌طور مرتب انجام شود.

کارفرمایان باید این اقدامات را انجام دهند:

- مطمئن باشند که برنامه تدارک داده‌شده، انعطاف‌پذیر است و کارمندان را در پیشرفت و بازیابی برنامه‌ها مشارکت دهند.



- برای یافتن فرصتی جهت بررسی اینکه آیا برنامه تدارک داده شده خلأ یا مشکلاتی دارد که نیاز به اصلاح آنها است؛ طبق برنامه جلسات بحث و گفتگو یا تمرینات دوره‌ای هدفمند را هدایت کنند.
- برنامه خود را با کارمندان در میان بگذارید و تشریح کنید که چه از سیاست‌های منابع انسانی، انعطاف‌پذیری‌های مربوط به محل کار و مرخصی‌ها و حقوق و مزایایی بهره‌مند خواهند شد.
- برای بهبود اقدامات جامعه در مقابله با بیماری، بهترین برنامه‌ها را با سایر کسب‌وکارها در جامعه خود (مخصوصاً آن‌هایی که در زنجیره تولید شما هستند)، اتاق‌های بازرگانی و شرکت‌های خود به اشتراک بگذارید.

توصیه‌هایی برای تدارک برنامه مقابله با یک شیوع بیماری‌های عفونی:

- مواجهه‌های شغلی محتمل و خطرات تهدیدکننده سلامتی کارمندان خود را شناسایی کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در رابطه با نحوه محافظت از کارگران در مقابل مواجهه‌های بالقوه با COVID-19 به این لینک مراجعه بفرمایید:
<https://www.osha.gov/SLTC/covid19/>
- سیاست‌های مربوط به منابع انسانی خود را بازبینی کنید تا مطمئن شوید که برنامه‌ها و سیاست‌ها منطبق با توصیه‌های بهداشت عمومی و قوانین فدرال و ایالتی موجود مربوط به محل کار است. (برای کسب اطلاعات بیشتر در رابطه با وظایف کارفرمایان، به وبسایت سازمان کارگران <https://www.dol.gov/> و کمیسیون فرصت‌های شغلی برابر، با آدرس <https://www.eeoc.gov/> مراجعه بفرمایید).
- در صورتی که مقامات بهداشت منطقه‌ای و ایالتی، توصیه به اعمال استراتژی‌های فاصله‌گذاری اجتماعی کرده‌اند؛ برای افزایش فاصله فیزیکی بین کارمندان و میان آنها و دیگران، بررسی کنید که آیا می‌توانید برنامه‌ها و سیاست‌هایی همچون؛ محل کارهای انعطاف‌پذیر (برای نمونه؛ ارتباط برقرار کردن از راه دور) و ساعت‌های کاری قابل تغییر



(برای نمونه؛ نوبت‌های کاری متناوب) را تدوین کنید. کارمندانی که قادر به کار کردن از راه دور هستند؛ باید توسط سرپرستان تشویق شوند تا به‌جای حضور در محل کار از راه دور فعالیت کنند تا زمانی که علائم آنها به‌طور کامل بهبود یابد. برای پشتیبانی از کارمندانی که قادر به کار کردن از راه دور هستند؛ مطمئن باشید که فناوری‌های اطلاعاتی و زیرساخت‌های لازم را در اختیار دارید.

- عملیات‌های تجاری مهم، سمت‌ها یا شغل‌های ضروری و اجزای حیاتی در زنجیره تولید خود را (برای نمونه؛ مواد اولیه، تأمین‌کنندگان، خدمات یا محصولات پیمان‌کاران فرعی و بخش‌های مربوط به تهیه و توزیع) که برای ادامه فعالیت‌های تجاری موردنیاز هستند؛ شناسایی کنید. در صورت غیبت‌های شغلی رو به افزایش یا قطع شدن زنجیره تولید، برای نحوه مدیریت کسب‌وکار خود برنامه‌ریزی کنید.
- برای فعال کردن و خاتمه دادن برنامه شرکت خود در مقابله با شیوع بیماری‌های عفونی، تعدیل فعالیت‌های تجاری (برای مثال؛ تغییر دادن یا متوقف کردن احتمالی فعالیت‌ها در مناطق آلوده‌شده) و آموزش علم تجارت به کارمندان اصلی، مسئولین، محرک‌ها و روش‌هایی را تنظیم کنید. برای شناسایی این محرک‌ها، همکاری نزدیکی با مقامات بهداشت منطقه خود داشته باشید.
- در صورتی که مقامات بهداشت عمومی درخواست فاصله‌گذاری اجتماعی کردند؛ برای به حداقل رساندن مواجهه بین کارمندان و میان آنها و جامعه، برنامه‌ریزی کنید.
- در برنامه‌های خود برای مقابله با شیوع بیماری‌های عفونی، فرآیندی برای مکاتبه اطلاعات با کارمندان و شرکای تجاری و ارائه آخرین اطلاعات مربوط به COVID-19، برقرار کنید. وقوع ترس، اضطراب، شایعات و پخش اخبار نادرست در بین کارمندان را پیش‌بینی کنید و بر اساس آن، مکاتبات را برنامه‌ریزی کنید.
- در بعضی از جوامع، برنامه‌های مربوط به ابتدای دوره کودکی و مدارس K12، بخصوص در صورت تشدید COVID-19، ممکن است نادیده گرفته شود. در صورت بالا رفتن غیبت‌ها ناشی از افزایش کارمندان مبتلا، کارمندانی که برای مراقبت از مبتلایان خانواده



خود در خانه می‌مانند و کارمندانی که برای نظارت بر فرزندان خود -در صورتی که از مدرسه مرخص شوند- باید در خانه خود باشند، تعیین کنید که چگونه تجارت خود را مدیریت می‌کنید. کسب و کارها و سایر کارفرمایان باید برای برپا کردن محل‌های کاری انعطاف‌پذیر و تدوین سیاست‌های مربوط به ترخیص این کارمندان، آمادگی داشته باشند.

- تصمیمات مقامات بهداشت عمومی در رابطه با استراتژی‌های در سطح جامعه، تحت تأثیر شرایط منطقه‌ای قرار خواهد گرفت. کارفرمایان باید برای کسب اطلاعات جهت تدوین برنامه‌های خود در هر جامعه‌ای که کسب و کار دارند؛ از فرصت موجود استفاده کنند.

- در صورتی که شواهدی از شیوع COVID-19 در ایالات متحده وجود داشته باشد؛ سفرهای تجاری غیرضروری به سایر کشورها را لغو کنید. برای مطالعه دستورالعمل‌های مرکز کنترل و پیش‌گیری از بیماری‌ها در رابطه با سفرها، به این لینک مراجعه بفرمایید:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/travelers/index.html>
[1\)](#)

- محدودیت‌های سفر باید توسط سایر کشورها اعمال شود که در این صورت ممکن است کارفرمایانی که حین سفر مبتلا می‌شوند؛ امکان بازگشت به کشور خود را نداشته باشند.
- رویدادها و جلسات بزرگ کاری خود را لغو کنید.

برای تأیید کانال‌های ارتباطی و روش‌های انتشار اطلاعات مربوط به شیوع منطقه‌ای، نظر مراکز بهداشت منطقه‌ای و ایالتی را به خود جلب کنید



راهنمای کاهش جمعیت برای پاسخ به بیماری COVID-19 در ایالات متحدہ آمریکا : مداخلات غیر دارویی برای آمادگی جامعه و واکنش به

شیوع

مداخلات غیر دارویی (NPIC) اقدامات بهداشت عمومی هستند که می تواند سرعت گسترش بیماری های تنفسی نوظهور مانند COVID-19 را کند کند چرا که هنوز واکسن و درمان دارویی در دسترس نیست. این اقدامات شامل اقدامات حفاظت شخصی انجام شده توسط افراد و اقدامات جمعی انجام شده توسط جوامع متاثر می باشد. برای ایجاد آمادگی جامعه در جوامع NPIs بدون وجود بیماری مورد استفاده قرار می گیرند و از واکنش های شیوع COVID-19 بیماری در جوامعی که در آنها موارد محلی یا خوشه بیماری رخ داده است ، حمایت می کنند.

مداخلات غیر دارویی برای آمادگی جامعه

CDC توصیه میکند که افراد و خانواده ها هر روز از اقدامات پیشگیرانه پیروی کنند:

-جداسازی خانگی به صورت داوطلبانه: هنگامی که بیماری با علائم بیماری های تنفسی دارید در خانه بمانید. در حال حاضر این علائم احتمالا ناشی از آنفولانزا یا ویروس های تنفسی دیگر به غیر از ویروس مرتبط با COVID-19 است.

-آداب و رسوم تنفسی: سرفه ها و عطسه ها را با یک بافت بپوشانید سپس آن را درون سطل آشغال بیندازید.

-بهداشت دست: اغلب دستها را با آب و صابون بشویید به مدت حداقل ۲۰ ثانیه، مخصوصا بعد از دستشویی، قبل از غذا خوردن و بعد از فین کردن (تمیز کردن بینی)، سرفه یا عطسه.

-اگر صابون و آب به راحتی در دسترس نیست، از الکل ضدعفونی کننده دست با 60%-95% الکل، استفاده کنید.



-اقدام بهداشت محیط: به طور مرتب و مکرراً سطوح و اشیایی را که لمس شده است، تمیز کنید.
اسفاده روزمره از این اقدامات توسط افراد و خانواده های آن ها مقاومت جامعه و آمادگی لازم برای واکنش به شیوع بیماری را افزایش خواهد داد.

مداخلات غیر دارویی برای شیوع COVID-19 در جوامع

-اقدامات حفاظت شخصی. مرکز کنترل بیماری ها در طول شیوع در جامعه شما توصیه می کند که اقدامات پیشگیرانه روتین که در بالا ذکر شد - به خصوص در خانه ماندن هنگام بیمار بودن - و اتخاذ این اقدامات اضافی :

-از افرادی که دارای علائم بیماری هستند، دوری کنید

-تأحد امکان تماس رو در رو با دیگران را محدود کنید.

--اگر شما یا اعضای خانواده تان در معرض خطر COVID-19 قرار دارند ، با مشاورین خدمات درمانی تان مشورت کنید -.هنگامی که یکی از اعضای خانواده با علائم بیماری تنفسی بیمار است در خانه بمانید. اگر توسط مقامات بهداشتی یا ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی به مردم دستور داده شود، این کار را انجام دهند. (خانه داوطلبانه قرنطینه).

-اگر ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی و یا یک مقام بهداشت عمومی استفاده از ماسک صورت را به شما توصیه می کند این کار را انجام دهید.

-در زمانی که یک عضو خانواده مبتلا به علائم بیماری های تنفسی است در خانه بمانید، اگر توسط مقامات بهداشت عمومی و یا یک ارائه دهنده خدمات بهداشتی این دستور داده شود(قرنطینه خانگی).

اقدامات جامعه:



اگر بیماری COVID-19 در حال رخ دادن در جامعه، ایالتی و محلی شما باشد. مقامات بهداشت عمومی ممکن است تصمیم به اجرای:

- تعطیلی یا مرخصی موقتی از مهدکودک و مدارس

- سایر اقدامات فاصله اجتماعی که فضای فیزیکی بین مردم را افزایش می دهند. از جمله:

- اقدامات فاصله اجتماعی در محیط کار مانند جایگزینی جلسات حضوری با دور کاری

- اصلاح، به تعویق انداختن یا لغو اجتماعات گسترده

تصمیمات درباره ی اجرای اقدامات جامعه توسط مقامات محلی و ایالتی در مشورت با مقامات فدرال برحسب شرایط و بر اساس دامنه ی شیوع و شدت بیماری گرفته خواهد شد. اجرای مشارکت اجتماعی گسترده و ارتباطات بهداشت عمومی مداوم و شفاف لازم خواهد بود.

COVID-19 و حیوانات

پرسش

حیوانات یا محصولات حیوانی که از چین وارد می شوند چه خطراتی دارند؟

پاسخ

مرکز کنترل بیماری ها هیچ شواهدی ندارد که نشان دهد حیوانات یا محصولات حیوانی که از چین وارد می شوند می تواند باعث انتشار ویروس شود. این وضعیتی است که سریعاً در حال گسترش است و اطلاعات در اولین فرصتی که در دسترس قرار گیرد به روز می شود. مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ایالات متحده، دپارتمان کشاورزی ایالات متحده (USDA) و سرویس حیات وحش و ماهی محصولات حیوانی به ایالات متحده دارند. CDC حیوانات و محصولات حیوانی ای که خطری برای سلامت انسان ایجاد می کنند تنظیم می کند، USDA حیوانات و محصولات حیوانی که خطر برای کشاورزی ایجاد می کنند تنظیم می کند و FWS واردات



گونه‌های در معرض نابودی و حیوان‌های وحشی که می‌توانند به سلامت و رفاه انسان‌ها، مصلحت و سود کشاورزی، باغبانی یا جنگلبانی و رفاه و بقا منابع حیات‌وحش آسیب بزنند را تنظیم می‌کند.

پرسش

من می‌توانم در زمان شیوع ویروس کووید ۱۹ با حیوان اهلی‌ام به ایالات متحده سفر کنم؟

پاسخ

لطفاً به الزامات CDC برای همراه آوردن یک سگ به ایالات متحده مراجعه کنید:

الزامات کنونی برای واکسیناسیون هاری برای سگ‌هایی که از چین، یک کشور با ریسک بالا برای هاری، وارد می‌شوند به کار برده می‌شود.

<https://www.cdc.gov/importation/bringing-an-animal-into-the-united-states/index.html>

پرسش

من باید در مورد حیوانات اهلی و سایر حیوانات و ویروس COVID-19 نگران باشم؟

پاسخ

در حالی که به نظر می‌رسد این ویروس از یک منبع حیوانی پدیدار شده است، در حال حاضر در چین از طریق شخص به شخص گسترش می‌یابد. دلیلی وجود ندارد تا فکر کنیم که هیچ حیوانی از قبیل حیوانات خانگی در ایالات متحده ممکن است منبع عفونت با کروناویروس جدید باشد. تا



این تاریخ CDC هیچ گزارشی از بیمار شدن حیوانات خانگی و سایر حیوانات با COVID-19 دریافت نکرده است. در این زمان هیچ مدرکی مبنی بر اینکه حیوانات همراه انسان از جمله حیوانات خانگی می‌توانند با COVID-19 آلوده شوند یا آن را گسترش دهند وجود ندارد. اگرچه حیوانات می‌توانند سایر بیماری‌ها را به انسان انتقال دهند، این همیشه یک ایده‌ی خوب است که بعد از تماس با حیوانات دست‌هایتان را بشویید. برای اطلاعات بیش‌تر در مورد فواید داشتن حیوانات خانگی و همچنین سالم و امن ماندن اطراف حیوانات از جمله حیوانات خانگی، چهارپایان اهلی و حیوانات وحشی وبسایت (حیوانات خانگی سالم، انسان سالم) CDC را مشاهده کنید:

<https://www.cdc.gov/healthypets/index.html>

پرسش

اگر من با ویروس COVID-19 مریض شده باشم باید از تماس با حیوانات خانگی یا سایر حیوانات پرهیز کنم؟

پاسخ

وقتی شما با ویروس COVID-19 بیمارید باید تماس با حیوانات خانگی و سایر حیوانات را محدود کنید، همان‌طور که تماس با سایر افراد را محدود می‌کنید. بااینکه گزارشی از بیمار شدن حیوانات اهلی و سایر حیوانات با ویروس COVID-19 داده نشده است، همچنان توصیه می‌شود افرادی که با ویروس COVID-19 بیمار شده‌اند تا زمانی که اطلاعات بیشتری از ویروس به دست آید تماس با حیوانات را محدود کنند. زمانی که مریض هستید اگر ممکن است، یک نفر دیگر از اهالی خانواده‌تان از حیوانات مراقبت کند. اگر شما مریض هستید از تماس با حیوان خانگی‌تان از قبیل نوازش کردن، بغل کردن، بوسیدن و لیسیدن و تقسیم غذا پرهیز کنید. زمانی که مریض هستید و مجبورید که از حیوانات مراقبت کنید یا اطراف حیوانات باشید دست‌هایتان را قبل و بعد ارتباط و تماس با حیوانات اهلی بشویید و ماسک صورت بگذارید.



چه اقدامات احتیاطی باید برای حیواناتی که جدیداً از چین وارد شده‌اند (به‌طور مثال توسط پناهگاه‌ها، گروه‌های نجات یا به‌عنوان حیوان خانگی شخصی) لحاظ شود؟

پاسخ

حیواناتی که از چین وارد شده‌اند برای ورود به ایالات متحده باید با الزامات CDC و USDA مواجه شوند. در حال حاضر شواهدی وجود ندارد که حیوانات همراه انسان مانند حیوانات خانگی می‌توانند با COVID-19 آلوده شوند یا آن را انتشار دهند؛ مانند هر حیوانی که با یک محیط جدید آشنا می‌شود، حیواناتی که اخیراً از چین وارد شده‌اند باید روزانه از نظر علائم بیماری بررسی شوند. اگر یک حیوان بیمار شد، باید توسط یک دامپزشک معاینه شود. قبل از اینکه حیوان را به کلینیک ببرید با کلینیک دامپزشکی محل زندگی خود تماس بگیرید و به آن‌ها اطلاع دهید که حیوان اخیراً در چین بوده است.

آیا من باید از حیوانات و بازارهای حیوانی در هنگام مسافرت اجتناب کنم؟

پاسخ

در این زمان در ایالات متحده دلیلی وجود ندارد که فکر کنیم هر حیوانی از جمله حیوان خانگی و چهارپایان اهلی ممکن است منبع آلودگی COVID-19 باشند. اگر شما از یک بازار حیوانات زنده در هر جای جهان بازدید می‌کنید بسیار مهم است که دست‌هایتان را به‌طور کامل با آب و صابون قبل و بعد بازدید بشویید. از تماس با حیوانات بیمار و محصولات فاسد مانند مایعات آلوده و زائد اجتناب کنید.

