

همان طور که می‌دانید در این روزها جهان با یک چالش بهداشتی بزرگ یعنی گسترش بیماری حاد تنفسی ناشی از نوعی ویروس تاج مانند به نام ویروس کرونای جدید (nCov-2019) مواجه شده است!

همیشه یکی از مشکلات مهم بیماریهای تنفسی ویروسی انتقال و انتشار سریع ویروس از فرد آلوده به فرد سالم بوده است. بنابراین با ورود این بیماری تنفسی به داخل کشور این سوال مطرح است که با این وضعیت چه باید کرد تا بتوان خود و اطرافیان را در مقابل این بیماری واگیردار مراقبت نمود؟!

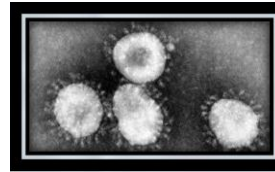
به طور کلی ترس از بیماری، در جوامعی که از راههای انتقال بیماری، علائم بیماری و راههای پیشگیری از بیماری آگاهی ندارند به مراتب بیشتر بوده و این جوامع در مقابل ورود و انتشار بیماری آسیب پذیرتر هستند.

پس در این روزها به جای نگرانی و ترس از ابتلا به بیماریهای حاد تنفسی، باید به عنوان یک شهروند مسئول در کمال آرامش اما هوشیارانه، در یک پویش ملی سعی کنیم خود و اطرافیان را بر اساس منابع معتبر علمی با راهکارهای پیشگیری از ابتلا به بیماری آشنا نماییم و هیچگاه با انتشار مطالب غیرعلمی و نامعتبر باعث ایجاد ترس و تنش در جامعه و یا بزرگنمایی بی‌اساس این چالش بهداشتی در جامعه نشویم.

با توجه به این مهم و جهت ارتقای سلامت هموطنان گرامی در این نوشتار سعی گردیده با رعایت ایجاز و به زبان ساده کاربردی‌ترین راهکارهای علمی برای مقابله با بیماری تنفسی کرونا ارائه گردد.

ویروس کرونا چیست؟!

ویروس کرونا عضوی از خانواده کروناویروس‌ها می‌باشد. در این خانواده عوامل بیماری‌های حاد تنفسی دیگر مانند بیماری سارس (SARS) و یا بیماری مرس (MERS) نیز وجود دارد.



دوره نهفتگی

دوره نهفتگی این ویروس تا 14 روز می‌باشد. به عبارتی ساده‌تر در دوره نهفتگی، ویروس در بدن فرد وجود دارد اما علائم بیماری مشاهده نمی‌شود. باید توجه داشت ویروس می‌تواند در دوره نهفتگی از فرد آلوده‌ی بدون علامت، به فرد سالم منتقل شده و آن را نیز آلوده و مبتلا سازد. بنابراین در دوره نهفتگی تست فرد ناقل مثبت می‌باشد.

علائم بیماری

تاکنون علائم گزارش شده اغلب شامل تب، سرفه و تنگی نفس بوده است. هر چند علائم دیگر نیز در این بیماری وجود دارد. شدت علائم متفاوت است و از موارد خفیف تا شدید مشاهده می‌شود. به طور کلی می‌توان گفت که علائم بیماری کرونا تا حدودی شبیه به آنفلوآنزا و یا سرماخوردگی می‌باشد. باید توجه داشت آنچه در خصوص این بیماری نگران کننده است انتشار سریع آن میان افراد مختلف بخصوص افراد مسن و میانسال است.

راههای انتقال ویروس

تاکنون اطلاعات دقیقی از راههای انتقال این نوع ویروس وجود ندارد و اغلب اطلاعات موجود بر اساس راههای انتقال سایر اعضای خانواده کرونا ویروس‌ها می‌باشد.

به طور معمول انتقال ویروس از یک فرد به فرد دیگر در اثر تماس نزدیک (در فاصله‌ای کمتر از ۲ متر) و از طریق تماس با قطرات و ترشحات دستگاه تنفسی فرد آلوده در اثر عطسه یا سرفه اتفاق می‌افتد. همچنین به دلیل انتقال ویروس در اثر تماس دستها با سطوح آلوده به ویروس و سپس لمس دهان و یا چشم‌ها، لازم است احتیاط لازم صورت گیرد.

"آموزش همگانی"

آنچه باید برای مراقبت خود و خانواده در مقابله با بیماری کرونا بدانیم!



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بهار 99

5- در زمان بروز علائمی مانند عطسه، سرفه و یا به طور کلی علائمی شبیه سرماخوردگی بهتر است فرد بیمار از خانه خارج نشود.

6- در هنگام عطسه و یا سرفه کردن حتما دهان خود را بپوشانید. دستمال کاغذی و یا ماسک استفاده شده را هرگز در محیط رها نکنید و در شرایط ایمن دور بپاندازید، دستمال و یا ماسک آلوده، خود می تواند باعث انتشار ویروس شود.

7- توصیه می شود به طور مکرر سطوح و وسایل پر کاربرد و یا عمومی را با محلول های ضد عفونی تمیز نمایید.

8- در صورت مشاهده علائمی شامل تب، سرفه و یا تنگی نفس حتما به اولین مرکز درمانی مراجعه نموده و از خوددرمانی در این شرایط خودداری نمایید.

9- در مکان های پرجمع مانند وسایل نقلیه عمومی از ماسک های طبی استفاده نموده و فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنید.

10- با توجه به اینکه برخی حیوانات، میزبان این ویروس هستند گوشت و تخم مرغ حتما به صورت پخته شده (حرارت دیده شده) استفاده شود.

درمان بیماری

تاکنون درمان دارویی قطعی برای بیماری معرفی نشده است. درمان این بیماری بیشتر حمایتی و مراقبتی است تا علائم و عوارض بیماری در فرد فروکش نماید.

به طور معمول انتقال ویروس های عامل بیماری های تنفسی از فرد آلوده به فرد سالم بیشتر در زمانی صورت می گیرد که فرد مبتلا دارای علائم می باشد، اما گزارشاتی وجود دارد که نشان می دهد ویروس کرونا در فرد آلوده بدون علامت (دوره نهفتگی) نیز می تواند به فرد سالم منتقل شود. این خصوصیت شرایط را برای انتشار ویروس و ایجاد همه گیری در جوامع مختلف فراهم می نماید.

نکات کلیدی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید

در حال حاضر واکسنی برای پیشگیری از این بیماری وجود ندارد، اما بدیهی است مهمترین و قطعی ترین راهکار برای جلوگیری از آلوده شدن به این ویروس، کاهش احتمال تماس با این ویروس است. بنابراین با رعایت نکات ذیل می توان به میزان قابل توجهی احتمال ابتلا و انتشار ویروس را کاهش داد:

- 1- دستها را به طور مرتب با آب و صابون بشوید.
- 2- می توان در طی روز و در محل کار و یا مدرسه برای شستشو و ضد عفونی دستها از محلول ها و ژل های ضد عفونی کننده قابل حمل رایج استفاده نمود.
- 3- از لمس نمودن اطراف دهان، چشم ها و بینی با دستان آلوده پرهیز نمایید.
- 4- توصیه می شود تا برطرف شدن شیوع بیماری از دست دادن، روبوسی و در آغوش گرفتن خودداری نمایید.