



پیشگیری و مقابله با کروناویروس جدید (COVID-19)



دفتر امور بهداشت، ایمنی، محیط زیست و انرژی

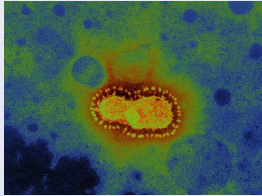
اسفند ماه ۱۳۹۸



در ۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ سازمان بهداشت جهانی (WHO) چندین مورد از پنومونی را در یکی از شهرهای چین گزارش کرد. این ویروس هیچ شباهتی به سایر ویروس های شناخته شده نداشته است که نگرانی مجهول بودن نحوه اثرگذاری آن روی انسان را بدنبال داشت. مسئولین چین در ۷ ژانویه ۲۰۲۰ این ویروس جدید را متعلق به کوروناویروس ها دانستند.

همان طور که می دانید چند مورد از این بیماری در داخل کشور عزیزمان توسط منابع متعدد و معتبر گزارش شده است. در عین حال که میزان خطر این نوع ویروس نسبت به دو نوع خطرناک دیگر (سندرم تنفسی مدیترانه ای و سندرم زجر تنفسی حاد) توسط منابع معتبر گزارش شده است ولی در عین حال سرعت انتشار بالای این ویروس، عدم وجود واکسن (برای پیشگیری) و درمان دارویی قطعی تاکنون و عدم در دسترس بودن اطلاعات کافی و مبتنی بر شواهد در خصوص راههای انتقال و ... و مهم تر از همه ضعف آگاهی باعث شده است تا مردم واکنش هایی از قبیل **ترس از ابتلا به بیماری، رفتارهای سرزنشی و شکاکانه** نسبت به اطرافیان خود، **پناه بردن به هر نوع اطلاعاتی (معتبر و غیر معتبر) و پیروی** از این اطلاعات نمایند که در برخی موارد این اطلاعات نه تنها تاثیری در روند کاهش و بهبود شرایط نداشته بلکه چه بسا باعث انتشار و گسترش بیشتر این بیماری بشود. حتی منابع ملی و بین المللی معتبر از قبیل سازمان جهانی بهداشت و وزارت بهداشت کشور نیز ممکن است در پی دریافت نتایج جدید تحقیقات در خصوص این ویروس، مطالب بارگذاری شده پیشین در سایت های خود را تغییر، جایگزین و بروزرسانی نماید. لذا، **ضرورت دارد که حتما اطلاعات جدید و به روز را از طریق منابع معتبر پیگیری و دریافت نمایید.**

با توجه به این مهم و منطبق با رسالت و مأموریت دفتر امور بهداشت، ایمنی، محیط زیست و انرژی (HSEE) وزارت صنعت، معدن و تجارت در راستای ارتقای سلامت همکاران محترم سعی گردیده کاربردترین راهکارهای علمی-اجرایی برای پیشگیری و مقابله با بیماری تنفسی کرونا ارائه گردد.



کرونا ویروس ها

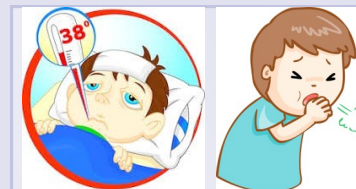
کروناویروس ها خانواده بزرگی از

ویروس ها هستند که قادر به ایجاد بیماری در حیوانات و انسانها می باشند. در انسان ها، انواع کروناویروس ها می تواند باعث بروز گستره ای از عفونت های تنفسی شوند که این عفونت ها می تواند از یک سرماخوردگی معمولی تا بیماری های بسیار شدیدی از قبیل سندرم تنفسی مدیترانه ای (MERS) و بیماری سندرم زجر تنفسی حاد (SARS) باشد. کروناویروسی که اخیراً کشف شده است باعث بیماری COVID-19 می شود. این ویروس و بیماری ناشی از آن تا قبل از شیوع در شهر ووهان چین در دسامبر ۲۰۱۹ ناشناخته بود.

دوره نهفتگی یا کمون

دوره نهفتگی یعنی مدت زمان بین دریافت ویروس (ورود ویروس به داخل بدن) تا آغاز علائم بیماری. دوره کمون گزارش شده توسط سازمان جهانی بهداشت برای این ویروس (COVID-19) بطور تقریبی از ۱ الی ۱۴ روز و به طور خیلی رایج ۵ روز می باشد. به عبارتی ساده تر در دوره نهفتگی، ویروس در بدن فرد وجود دارد اما علائم بیماری مشاهده نمی شود، باید توجه داشت.

علائم بیماری



تاکنون علائم گزارش شده در سایت رسمی سازمان جهانی

بهداشت اغلب شامل؛ تب، خستگی، سرفه خشک و تنگی نفس بوده است. در برخی بیماران، درد، گرفتگی بینی، ابریزش بینی، گلودرد و اسهال نیز گزارش شده است و در برخی موارد حتی افراد در عین حال که مبتلا بوده ولی فاقد علائم بودند. شدت علائم برای افراد مختلف متفاوت است و از موارد خفیف تا شدید و کشنده مشاهده می‌شود. اغلب افراد (حدود ۸۰٪) بدون نیاز به خدمات درمانی بهبود می‌یابند. تقریباً ۱ نفر از هر ۶ نفر مبتلا به طور جدی بیمار شده و دچار مشکلات تنفسی می‌گردد. احتمال پیشرفت جدی بیماری در افراد مسن و افرادی که تحت درمان‌های پزشکی می‌باشند از قبیل مبتلایان به فشار خون بالا، مشکلات قلبی-عروقی یا دیابت وجود دارد حدود ۲٪ افراد مبتلا فوت می‌کنند. افراد با علائم تب، سرفه و مشکلات تنفسی بایستی مراقبت‌های پزشکی دریافت نمایند.

راه‌های عمده انتقال ویروس

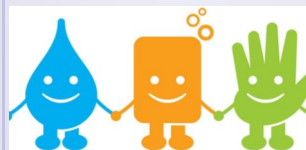


انتقال ویروس از یک فرد به فرد دیگر در اثر تماس با قطرات و ترشحات دستگاه تنفس فرد بیمار در اثر عطسه یا سرفه اتفاق می‌افتد. این قطرات روی اشیاء و سطوح اطراف فرد قرار می‌گیرند. سایر افراد با لمس این اشیاء و سطوح (بویژه از طریق دستها) و سپس تماس دستهای آلوده با چشم‌ها، بینی یا دهان ویروس را به داخل بدن خود انتقال می‌دهند. همچنین افراد از طریق استنشاق قطرات تنفسی افراد آلوده به ویروس (بدنیا سرفه یا بازدم قطرات) می‌توانند COVID-19 را دریافت نمایند. به این دلیل تاکید می‌شود در فاصله‌ی بیشتر از یک متری افراد بیمار قرار بگیرد.

راهکارهای محافظتی برای عموم افراد در

پیشگیری از ابتلا به بیماری ویروسی کرونای جدید

در حال حاضر واکسنی برای پیشگیری از این بیماری وجود ندارد. حتماً از آخرین اطلاعات به روز در خصوص شیوع این ویروس از طریق منابع ملی و بین‌المللی معتبر آگاهی یابید. از طریق نکات زیر مراقب سلامت خودتان و اطرافیانتان باشید:

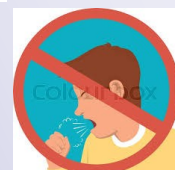


۱- دستها را به طور مرتب و در هر زمان ممکن با آب و صابون بشویید.

۲- در صورت عدم دسترسی به آب در هر زمانی، برای شستشو و ضدعفونی دستها از محلول‌ها و ژل‌های ضدعفونی با پایه الکلی استفاده نمایید.



۳- از لمس صورت بویژه؛ لب‌ها، دهان، چشم‌ها و بینی با دستان آلوده پرهیز نمایید.



۴- در هنگام عطسه و یا سرفه کردن حتماً دهان خود را پوشانده و دستمال را در سطل دربدار و کیسه زباله

بیاندازید و دستهای خود را با آب و صابون بشویید.

* دستمال و یا ماسک استفاده شده را هرگز در محیط رها نکنید. دستمال و یا ماسک آلوده خود می‌تواند باعث انتشار ویروس شود.

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

۷- در صورت مشاهده علائمی شامل تب، سرفه‌های خشک و یا تنگی نفس حتماً به اولین مرکز درمانی مراجعه نموده و از خوددرمانی در این شرایط خودداری نمایید.

۸- در مکان‌های پرجمع مانند وسایل نقلیه عمومی از ماسک‌های بهداشتی استفاده نمایید.

۹- با توجه به اینکه برخی حیوانات میزبان این ویروس هستند محصولات حیوانی (گوشت و تخم مرغ و...) و فرآورده‌های لبنی (شیر) را حتماً به صورت کامل پخته شده استفاده نمایید.

۱۰- از رفتارهای سرزنشی و شکاکانه نسبت به اطرفیان خود خودداری نمایید.

درمان بیماری

تاکنون درمان دارویی قطعی برای بیماری گزارش نشده است. درمان این بیماری بیشتر حمایتی و مراقبتی است تا علائم و عوارض بیماری در فرد فروکش نماید. بسیاری از افراد پس از طی دوره مراقبتی ایمن از بیماری‌هایی پیدا می‌کنند. بهره‌مندی از گزارشات معتبر مربوط به تجارب افراد بهبود یافته بسیار سودمند خواهد بود.

توجه: اطلاعات منتشر شده در این پمفلت براساس آخرین گزارشات سازمان جهانی بهداشت تا ۲۴ فوریه ۲۰۲۰ می‌باشد.



منبع:

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>