

کرونا ویروس چیست؟

کرونا نوعی ویروس است که باعث ایجاد عفونت در بینی، سینوس یا گلو می شود. نام ویروس از شکل آن گرفته شده است که هنگام تصویر برداری با استفاده از میکروسکوپ الکترونیکی شبیه یک تاج خورشیدی است.

نکته:

محققان توصیه می کنند که مراقبت های پیشگیری جهت جلوگیری از ابتلا به این بیماری بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

علائم ابتلا به بیماری:

تب ، سرفه خشک، تنگی نفس

سایر علائم:

لرز، درد بدن ، گلو درد، سر درد، اسهال ، تهوع ، استفراغ ، آبریزش بینی
اگر به تب یا هر یک از این علائم مبتلا بودید سریع به



مراکز درمانی مراجعه کنید.

در صورت تماس نزدیک با فرد بیمار ۱۴ روز مراقب علائم فوق باشید.

روش های پیشگیری از ابتلا به کرونا

دست هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. (اگر آب و صابون ندارید از ضد عفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید)
همیشه قبل از غذا دست ها یتان را بشویید.
سعی کنید دستکش یک بار مصرف همراه داشته باشید.
از تماس با افرادی که علائمی شبیه به آنفلوآنزا دارند خودداری کنید.
رعایت حفظ فاصله یک متری با افرادی که علائم را دارند ضروری است.
از تماس مستقیم با حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید.
از وسایل و ظروف شخصی استفاده کنید.



از استفاده ظروف مشترک با اعضای خانواده و سایر افراد اجتناب شود.
مصرف ویتامین C، میوه و سبزی سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و فرد را در مقابل ابتلا به کرونا ویروس مقاوم می کند.
گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.
هنگام بیماری در خانه بمانید.

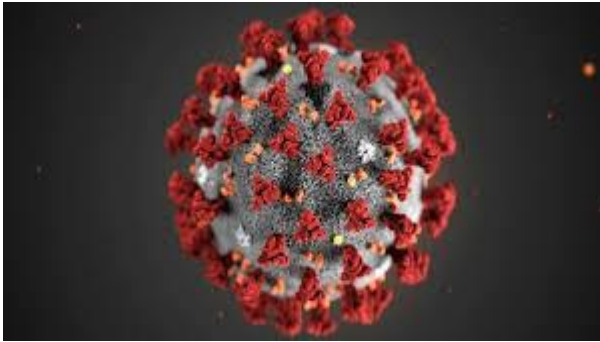
در صورت مشاهده علائم:

- ۱- فعالیت های خارج از خانه را محدود کنید.
- ۲- فقط در صورت لزوم جهت دریافت مراقبت های پزشکی از خانه خارج شوید.
- ۳- از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
- ۴- در منزل خود را از دیگر افراد خانواده جدا کنید و در صورت صورت امکان از حمام جدا گانه استفاده کنید.
- ۵- هنگام سرفه و عطسه از دستمال استفاده کنید و بعد از آن دستتان را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.
- ۶- اگر آب و صابون ندارید، از ضد عفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید (کرونا ویروس از ۵ دقیقه تا ۹ روز می تواند روی سطوح باقی بماند)
- ۷- از لمس چشم و صورت خود با دست های شسته نشده بپرهیزید و در صورت انجام این کار باافاصله دست های خود را بشویید و یا ضد عفونی نمایید.
- ۸- در مکان های عمومی در صورت استفاده از آسانسور، دکمه های آن را با دستمال کاغذی تمیز، گوش پاک کن و یا خلال دندان فشار دهید و سپس آن را در کیسه زباله یا سطل زباله پدالی درب دار بیندازید. هنگام ایستادن در آسانسور می بایست روبه روی درب بایستید و به هیچ وجه روبروی یکدیگر قرار نگیرید.
- ۹- در مکان های عمومی حتماً از سطل های پدالی استفاده شود و بعد از تماس با سطوح آلوده حتماً دست های





آموزش همگانی پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا



مرکز طبی کودکان
قطب علمی اطفال کشور

تهران ، انتهای بلوار کشاورز ، خیابان دکتر قریب، جنب بیمارستان امام
خمینی(ره)، پلاک ۶۲، مرکز طبی کودکان. تلفن: ۰۲۱۶۱۴۷۵
وب سایت بیمارستان: آموزش به بیمار مرکز طبی کودکان :
<http://chmc.ac.ir>

موارد مضر و پیشرفت دهنده ی بیماری:

- ۱- استعمال دخانیات (سیگار، قلیان و ...)
- ۲- مصرف داروهای گیاهی سنتی
- ۳- پوشیدن ماسک های متعدد
- ۴- مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک و انواع داروها

نکته:

عمر مفید ماسک های معمولی، ۲ ساعت و ماسک های فیلتر دار ۸ ساعت است. پس از استفاده و اتمام عمر مفید ماسک، آن را در سطل رها نموده و در انتها دست های خود را بشویید.

این افراد بیشتر از بقیه در معرض خطر هستند:

- افراد مسن
- افراد با فشار خون بالا
- افراد مبتلا به دیابت
- افراد دارای بیماری قلب و عروق
- افرادی که به تازگی پیوند عضو شده اند
- افرادی مبتلا به MS ، نقص ایمنی و ...

سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است ، بهترین واکسن در دسترس ترین واکسن می باشد.

بهترین روش برای مبارزه به همه گیری کووید ۱۹ واکسیناسیون است.

برای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا، رعایت شیوه نامه های بهداشتی همچون استفاده از "ماسک" و فاصله گذاری اجتماعی " توصیه شده است.

خود را با آب و صابون بشویید و مواظب باشید تا شستشوی کامل، دستتان به چشم، دهان و بینی نزنید.
۱۰- اشیاء و سطوحی که مرتب لمس می کنیم مانند ریموت کنترل تلویزیون، دستگیره درها، گوشی همراه و ... را تمیز و ضد عفونی کنید.

۱۱- در صورتی که بیمار مشکوک به ابتلا به کرونا می باشد و می تواند ماسک را تحمل نماید، باید ماسک طبی استفاده نماید.

۱۲- علائم بیماری به ویژه تبان را کنترل کنید.

۱۳- اگر بیماری رو به وخامت است سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

قابل توجه به اینکه تست منفی دلیل بر عدم وجود بیماری نیست. و باید تمام موارد پیشگیری و بهداشتی رعایت شود.

فراموش نکنیم



بهداشت دست ، اولین و مهمترین خط دفاع است. شستشوی دست بهترین و آسان ترین روش پیشگیری است.