



به روز شده در ۲۶ ژوئن ۲۰۲۰: اطلاعات همچنان به سرعت در حال تکامل است و کمیسیون بهداشت عمومی بوستون (BPHC) اطلاعات موجود را با دسترسی به اطلاعات جدید و مربوط به آن به روز می‌کند.

کوروناویروس جدید ۲۰۱۹ چیست؟

کوروناویروس جدید ۲۰۱۹ (سارس-کو-۲)، که پیشتر به نام ۲۰۱۹-ان‌کو شناخته می‌شد (باعث بیماری ای می‌شود که اکنون آن را با نام کووید-۱۹ خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که تعدادی از آنها باعث عفونت و بیماری‌های انسانی از سرماخوردگی (CoV) می‌شناسیم. کوروناویروس‌ها معمولی گرفته تا بیماری‌های شدیدتر می‌شوند. نمونه‌هایی از کوروناویروس‌ها هستند که (SARS-CoV) و ویروس سندروم تنفسی بسیار شدید (MERS-CoV) ویروس سندروم تنفسی خاورمیانه باعث بیماری‌های حاد می‌شوند.

کووید-۱۹ چگونه شیوع می‌یابد؟

کووید-۱۹ به طور عمده از یک شخص به شخص دیگر انتقال می‌یابد. این ویروس از طریق قطرات تنفسی ناشی از سرفه و عطسه فرد مبتلا انتشار می‌یابد. این قطرات تنفسی سپس می‌توانند روی افرادی که در آن نزدیکی (به فاصله حدود ۲ متری) هستند فرود آید. همچنین امکان دارد شخص کووید-۱۹ را به واسطه لمس یک سطح یا شیء آلوده و سپس لمس دهان، بینی یا چشم‌هایش بگیرد.

نشانه‌ها و علائم کووید-۱۹ چه هستند؟

علائم این بیماری معمولاً (اما نه لزوماً) شامل موارد زیر می‌باشد:

- تب و لرز
- سرفه
- ناراحتی‌های تنفسی و تنگی نفس
- کوفتگی
- درد بدن و ماهیچه
- سر درد
- از دست دادن حواس بویایی و چشایی
- گلودرد
- آبریزش بینی
- حالت تهوع و استفراغ
- اسهال

در موارد حاد، عفونت می‌تواند باعث برنشیت، ذات‌الریه، سندروم تنفسی بسیار شدید، از کار افتادن کلیه و حتی مرگ شود. همچنین ممکن است علائم کووید-۱۹ مشابه آنفلوآنزا باشد، از جمله درد ماهیچه و مشکلات تنفسی.

چه کسانی در خطر مواجهه با عوارض جدی از سوی کووید-۱۹ هستند؟

بعضی از مردم در خطر جدی تری از ابتلا به بیماری شدید ناشی از این ویروس هستند. این افراد عبارتند از:

- سالمندان
- افرادی که دچار بیماری‌های مزمن جدی مانند بیماری کلیوی، بیماری مزمن انسداد ریه، ضعف سیستم دفاعی (در اثر عواملی چون پیوند عضو)، بیماری قلبی، دیابت، بیماری‌های ریوی، مرض چاقی و بیماری سلول داسی شکل هستند.

اگر شما در خطر بالاتری از ابتلا به بیماری شدید توسط کووید-۱۹ قرار دارید، باید:

- تا جای ممکن در خانه مانده و خود را به دور از دیگران قرنطینه کنید.
- لوازم مورد نیاز از جمله داروهایتان را ذخیره کنید.
- اقدامات احتیاطی روزانه برای حفظ فاصله میان خود و دیگران را مد نظر قرار دهید.
- وقتی به مکان‌های عمومی می‌روید، از کسانی که بیمار هستند دوری کنید، تماس‌های نزدیک را محدود نمایید (دستکم با حفظ فاصله ۲ متر) و دست‌هایتان را مرتب بشوید.
- از شلوغی‌ها تا حد امکان دور بمانید.
- از سفر با کشتی تفریحی و سفر هوایی غیرضروری اجتناب کنید.

چگونه می‌توان از کووید-۱۹ جلوگیری کرد؟

در حال حاضر واکسنی برای جلوگیری از کووید-۱۹ وجود ندارد. بهترین روش جلوگیری از ابتلا، اجتناب از مواجهه با ویروس است. BPHC همواره اقدامات احتیاطی استانداردی را برای جلوگیری از شیوع ویروس‌های تنفسی توصیه می‌کند، از جمله آنکه:

- دست‌هایتان را به طور مرتب با آب و صابون دستکم به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.
- از دستمال‌ها یا ژل‌های حاوی الکل استفاده کنید.
- لمس کردن چشم‌ها، بینی و دهانتان با دستهای نشسته اجتناب نمایید.
- از تماس نزدیک با افراد بیمار دوری کنید.
- در هنگام بیماری در خانه بمانید.
- صورت خود را هنگام سرفه یا عطسه کردن، ببوشانید.
- قبل از لمس صورت خود دستهای خود را شسته یا ضدعفونی کنید.
- نوشیدنی، غذا و وسایل غذاخوری خود را با دیگران به اشتراک نگذارید.
- اشیاء و سطوحی را که دائماً با آنها تماس دارید تمیز و ضدعفونی کنید.
- همچنین در هنگام حضور در اماکن عمومی:
- فاصله ای حداقل ۶ پایی (۲ متری) را با دیگران رعایت کنید.
- صورت خود را (دهان و بینی) ببوشانید.

اگر احساس بیماری همراه با تب، سرفه، یا تنگی نفس یا دیگر علائم کووید ۱۹ را دارید حتماً:

- سریعاً به دنبال دریافت مراقبت‌های پزشکی و بهداشتی باشید. پیش از مراجعه به مرکز خدمات بهداشتی یا بخش اورژانس، با ایشان تماس تلفنی بگیرید و از سفر اخیرتان و علائمی که دارید آنها را باخبر سازید.
- از تماس با دیگران دوری کنید.
- در هنگام بیماری مسافرت نکنید.
- دهان و بینی‌تان را هنگام عطسه یا سرفه کردن با یک دستمال کاغذی یا آستین لباس‌تان (اما نه با دست‌هایتان) ببوشانید.
- به‌طور مرتب دست‌هایتان را با آب و صابون دستکم به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نیست، از محلول ضدعفونی کننده دست حاوی الکل استفاده کنید.

ارائه دهندگان خدمات پزشکی که در تماس با بیماران و یا دیگر ارائه دهندگان خدمات پزشکی هستند، و همچنین کارکنان اورژانس، آمبولانس و آتش نشانی، در صورت داشتن علائم ناشی از کووید-۱۹ باید مورد آزمایش قرار گیرند. کسانی که با فردی مبتلا به کووید در ارتباط بوده اند نیز لازم است مورد آزمایش قرار گیرند.

آیا در حال حاضر میتوانم سفر کنم؟

بنا بر گزارشات، کووید-۱۹ در سرتاسر جهان (و تمامی ایالات در ایالات متحده) همه گیر شده است. در بیشتر نقاط جهان محدودیت های مسافرتی و قوانین قرنطینه اعمال شده است. از سفر خودداری کنید. برنامه ی سفر خود را به تعویق بیندازید.

چگونه کووید-۱۹ تشخیص داده می‌شود؟

اگر علائمی که دارید مطابق با ویروس کووید-۱۹ باشد و یا در معرض این بیماری قرار داشته اید، ارائه دهنده خدمات پزشکی تان می تواند از شما آزمایش بگیرد. ارائه دهندگان خدمات پزشکی باید شرحی از جزئیات تاریخچه تماس و پرونده پزشکی بیمارانی با علائم تب و مشکلات حاد تنفسی بگیرند.

چگونه کووید-۱۹ درمان می‌شود؟

روش درمانی بخصوصی برای عفونت کووید-۱۹ توصیه نمی‌شود. افراد آلوده به کووید-۱۹ باید برای تسکین علائم بیماری، تحت مراقبت های پزشکی و بهداشتی قرار گیرند. کسانی که معتقدند امکان دارد در معرض کووید-۱۹ قرار گرفته باشند باید فوراً با ارائه دهنده خدمات پزشکی خود تماس بگیرند.

