

آنچه باید در خصوص کرونا ویروس جدید بدانیم

گروه هدف آموزش: دانش آموزان مقطع ابتدایی

همه ما تو زندگی بارها سرما خورده ایم و یا دچار آنفلوانزا شده ایم. در چنین شرایطی بدن ما خیلی آسیب پذیر میشه. این بیماری ها توسط ویروس وارد بدن انسان شده و از فردی به فرد دیگه منتقل میشن.

ویروس ها موجودات بسیار ریزی هستن که میتونن از طریق بینی، دهان، چشم و ... وارد بدن بشن و ما رو بیمار کنن.

کرونا ویروس ها:

ویروس ها انواع زیادی دارن که یک خانواده از اونها رو کروناویروس میگن.

کروناویروس ها عامل سرماخوردگی هستن اما این ویروس ها می تونن خودشون رو تغییر بدن و تبدیل به ویروس های قوی تری بشن و بیماری شدیدی در انسان ایجاد کنن.

نوع جدید کروناویروس ها:

در حال حاضر یک عضو جدید از خانواده کروناویروس ها در کشور چین پیدا شده به اسم کووید ۱۹ و تعداد زیادی از انسان ها رو بیمار کرده که هنوز کسی دقیق اونها رو نمیشناسه.

هنوز برای این بیماری دارو و واکسنی ساخته نشده که بتونیم باهاش مبارزه کنیم و بیماری رو درمان کنیم، به همین خاطر توی دنیا آدم های زیادی رو بیمار کرده.

سرعت انتقال این ویروس از فردی به فرد دیگه زیاده اما کشندگی اون خیلی زیاد نیست.

این بیماری جدید یک بیماری قابل انتقال از حیوان به انسان هم به حساب میاد یعنی علاوه بر این که از انسانی به انسانی دیگه منتقل میشه از حیوان به انسان نیز میتونه منتقل بشه.

وقتی این ویروس وارد بدن میشه ممکنه باعث به وجود اومدن یک سری علائم بشه

علائم بیماری کرونا ویروس

بیشتر این علائم کووید-۱۹ عبارتند از تب، بدن درد و سرفه های خشک.

اما برخی بیماران ممکن است آبریزش و گرفتگی بینی، گلودرد یا حتی اسهال را هم داشته باشند.

همچنین بعضی افراد ممکن است آلوده شوند، اما هیچ علائمی را از خود نشان نداده و احساس بیماری هم نداشته باشند اما می توانند بیماری را انتقال دهند.

خوشبختانه افراد زیادی بدون نیاز به درمان های پزشکی خاص بهبود پیدا می کنند.

بعضی افراد نسبت به این بیماری حساس تر هستند و نیاز به مراقبت بیشتری دارند تا این بیماری را نگیرند این افراد شامل افراد مسن، بیماران دارای فشار خون، مشکلات قلبی و دیابت هستند .

توصیه هایی برای پیشگیری از انتقال بیماری در مدارس:

- دوره می ها، بازیهای ورزشی و دیگر رویدادهایی را که موجب تجمع و ازدحام میشود، انجام ندهید ؛
- فاصله خود را با دیگران رعایت کنید. بین شما و کسی که در حال عطسه، سرفه و صحبت کردن است باید حداقل ۲ متر فاصله وجود داشته باشد و از تماسهای فیزیکی غیرضروری مانند بغل کردن، روبوسی و ... دوری شود

چرا اینکار مهم است؟ چون که وقتی فرد سرفه و عطسه می کند قطره های ریزی از دهان و بینی او به اطراف پاشیده می شود که ممکن است حاوی ویروس باشند و اگر فاصله شما با آن فرد خیلی نزدیک باشد، ممکن است این قطره های حاوی ویروس کووید-۱۹ توسط شما استنشاق شود و شما را بیمار کنند

- هر دانش آموز فقط از لوازم التحریر شخصی خود استفاده کند و از رد و بدل کردن لوازم التحریر اجتناب گردد
- بهداشت تنفسی را رعایت کنیم (بهداشت تنفسی به معنای پوشاندن دهان و بینی با آرنج خم شده یا دستمال کاغذی در هنگام عطسه و سرفه است و بعد از سرفه و عطسه بلافاصله دستمال کاغذی خود را در سطل زباله در بسته بیندازید)

چرا باید این کار را بکنیم؟ با رعایت بهداشت تنفسی شما اطرافیان خود را از ویروس هایی مثل آنفلونزا، سرماخوردگی و مهم تر از همه کووید-۱۹ محافظت می کنید.

- در مکان های شلوغ مانند مدرسه و وسایل حمل و نقل عمومی (مانند سرویس مدارس و ...) به وسایل و سطوح عمومی (مانند دستگیره ها ، نرده ها، درب کلاس ها ، میز و نیمکت هاو ...) دست نزنید
- سعی کنید دستکش همراه داشته باشید
- به هیچ وجه با دست های آلوده به چشم ها، بینی و دهان خود دست نزنید، دست ها در تماس با سطوح مختلف ممکن است به ویروس آلوده شوند و دست های آلوده می توانند ویروس را به چشم ها، بینی و دهان منتقل کنند و از این راه ها ویروس وارد بدن شده و فرد را بیمار کند.
- مرتب دست های خود را به صورت کامل با آب و صابون بشویید یا با محلول های ضد عفونی کننده حاوی الکل تمیز کنید

- دست ها رو درست بشوئیم و برای شستن دست ها تا عدد ۲۰ آهسته بشماریم

چرا دست ها مهم هستند؟ شستشوی دست ها با آب و صابون یا استفاده از شوینده های الکلی و ویروس هایی را

که ممکن است در دست های شما خانه کرده باشند، از بین می برد.

➤ از تماس نزدیک با افراد مریض خودداری شود

➤ همیشه قبل از خوردن مواد غذایی دست هایتان را بشویید

➤ اگر حیوانی رو نوازش کردید حتما دستاتون رو با آب و صابون بشویید.

➤ در محیط عمومی باید ماسک بپوشید تا در محدود کردن همه گیری و ویروس کرونا کمک کنید. در کنار

سایر اقدامات محافظتی مانند رعایت فاصله اجتماعی و بهداشت مناسب دست ها، ماسک صورت نیز

روشی آسان و بالقوه برای ایمن ماندن از ویروس و پایین آوردن منحنی کووید ۱۹ است

چرا باید ماسک بزنیم

در حال حاضر بهترین راه مقابله با کرونا رعایت فاصله اجتماعی و استفاده از ماسک است.

استفاده از هر نوع ماسکی در جلوگیری از انتشار کرونا کمک می کند

چگونه ماسک بزنیم، استفاده کنیم، در بیاوریم و دور بیندازیم

- قبل از اینکه ماسک بزنید، دست های خود را با آب و صابون بشویید یا با محلول های الکلی ضد عفونی کنید.
- دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید و مطمئن شوید که بین صورت شما و ماسک هیچ فاصله ای وجود ندارد.
- زمانی که از ماسک استفاده می کنید، از دست زدن به (جلوی) ماسک پرهیز کنید؛ اگر به (جلوی) ماسک دست زدید، دست های خود را با آب و صابون بشویید یا با محلول های الکلی ضد عفونی کنید
- به محض اینکه ماسک مرطوب شد، آن را با یک ماسک جدید تعویض کنید و از ماسک یکبار مصرف، دوباره استفاده نکنید.
- برای در آوردن ماسک: بند آن را از پشت (گوش ها) در بیاورید (به جلوی ماسک دست نزنید)؛ فوراً آن را در سطل زباله درب دار بیندازید؛ دست های خود را با آب و صابون بشویید یا با محلول های الکلی ضد عفونی کنید.

➤ **در صورت که بیمار شدید ، باید در خانه بمانید و استراحت کنید ؛** و اگه علایم شدید شد حتما به دکتر مراجعه کنیم.

➤ اگر تب، سرفه یا دشواری در تنفس داشتید؛ بلافاصله به دنبال مراقبت های پزشکی باشید. در صورتی

که احساس بیماری دارید، در خانه بمانید. اگر هم تب، سرفه یا مشکل در تنفس در خود مشاهده کردید،

فورا به دنبال خدمات پزشکی مراکز درمانی شهر خود باشید .

چرا باید پیش پزشک برویم ؟

چون پزشکان به تازه ترین اطلاعات دسترسی دارند. در صورت بروز مشکلی آنها می توانند شما را راهنمایی کرده و مانع انتشار ویروس و دیگر عفونت ها شوند.

➤ **ورزش کنید :** ورزش سیستم ایمنی بدن را بالا می برد و جلوگیری میکند از ابتلا به بیماری و

همچنین ورزش بهبودی زودتر می شود

➤ **درست غذا بخورید :** خوردن میوه و سبزیجات و مواد غذایی سالم و استفاده نکردن از مواد

غذایی ناسالم مانند مواد غذایی چرب و سوسیس و کالباس و ... باعث می شود تا ایمنی بدن بالا

برود و بیمار نشوید