

آنچه باید در خصوص کرونا ویروس جدید بدانیم

گروه هدف آموزش: دانش آموزان مقطع متوسطه

کرونا ویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری حاد و شدید تنفسی را شامل می شوند. در حال حاضر یک عضو جدید به این خانواده از ویروس ها اضافه شده که می تواند از یک عفونت خفیف شبیه آنفولانزا تا عفونت شدیدتری که بیمار را به بیمارستان بکشانند، ایجاد کند. با توجه به اینکه این ویروس دارو و واکسن ندارد بنابراین همه مردم از جمله شما عزیزان دانش آموز باید آگاه و هشیار باشید و با رعایت اصول بهداشتی سلامت خود و خانواده خودتان را در برابر این ویروس حفظ کنید.

روش های انتقال ویروس کرونا چیست؟

کرونا ویروس به سرعت از طریق قطرات تنفسی که در زمان عطسه و سرفه یا زمان صحبت کردن از دهان و بینی خارج می شود از انسانی به انسان دیگر منتقل شود. البته همچنان گفته می شود که این بیماری از برخی حیوانات به انسان نیز منتقل می شود.

برای ورود ویروس به بدن یا باید قطرات حاوی ویروس که از دهان و بینی فرد بیمار حین سرفه، عطسه یا صحبت کردن خارج شده است را تنفس کرد یا دست هایی که با سطوح مانند میز، صندلی، موبایل، دستگیره در، میله اتوبوس و مترو و... آلوده شده است را به چشم و دهان و بینی زد و از این طریق ویروس را وارد بدن نمود. ویروس بر روی سطوح تا ۹ روز زنده می ماند ولی احتمالاً ۲ تا سه روز قدرت بیماری زایی دارد.

علائم بیماری کروناویروس جدید چیست؟

از علائم این بیماری می توان به گلودرد، سرفه و تب اشاره کرد اما در عده ای از افراد به ذات و ریه یا همان سینه پهلوی منجر می شود.

دوره نهفتگی ویروس کرونا چقدر است؟

دوره نهفتگی این بیماری یعنی فاصله زمانی بین ورود آن به بدن تا ایجاد علائم از یک تا ۱۴ روز و گاهی تا ۲۳ روز طول می کشد.

این ویروس در چه کسانی بیماری شدیدتری ایجاد می کند؟

در کسانی که سابقه بیماری مزمن مانند بیماری تنفسی، قلبی، کبدی یا کلیوی داشته اند یا به هر دلیلی سیستم دفاعی بدنشان ضعیف شده است مانند افراد مبتلا به دیابت، یا کسانی که درمان های دارویی ضعیف کننده ایمنی بدن مصرف می کنند ممکن است بیماری شدیدتری را بگیرند و منجر به بستری آنها در بیمارستان گردد. افراد جوان که تغذیه سالم داشته و از سلامت کافی برخوردار هستند در صورت عفونت به این ویروس، بیماری خفیف تری را معمولاً تجربه می نمایند.

چگونه از آلودگی و ابتلا به ویروس کرونا پیشگیری کنیم؟

در حال حاضر واکسنی برای ویروس کرونا وجود ندارد و بهترین راه پیشگیری از این عفونت، دوری از قرار گیری در معرض ویروس است. با کارهای زیر میتوانید از سرایت ویروس های تنفسی از جمله کرونای جدید پیشگیری کنید:

- ۱- حداقل بیست ثانیه برای شستشوی دستان خود با آب و صابون، وقت بگذارید و مرتباً دستان خود را چند بار در روز بشویید. میتوانید در صورت عدم دسترسی به آب و صابون، از محلول ضد عفونی کننده با پایه الکلی که حداقل ۶۰٪ الکل دارد، استفاده کنید.
- ۲- از تماس دست با چشم ها، بینی و دهان خودداری کنید.
- ۳- از تماس نزدیک با افراد بیمار پرهیز کنید و حداقل فاصله یک متری با بیماران را حتما رعایت کنید.
- ۴- اگر بیمار هستید، در منزل بمانید.
- ۵- برای جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا، بلافاصله بعد از ورود به خانه، دست های خود را حداقل ۲۰ ثانیه بشویید. این کار را از همه اعضای خانواده بخواهید.

۵- با دستمال کاغذی، هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان خود را بگیرید و سپس دستمال را در سطل زباله بیندازید

۶- اشیاء و سطوحی را که مرتباً لمس می کنید (مانند ریموت کنترل تلویزیون، دستگیره درها، گوشی موبایل و غیره) ترجیحاً هر روز تمیز و ضد عفونی کنید.

۷- از رفتن به بازار حیوانات زنده خودداری کنید.

۸- غذایی که مصرف می کنید باید کاملاً پخته شده باشد. بنابراین از خوردن غذاهای نیم پز مانند تخم مرغ عسلی، استیک نیم پز یا آبدار خودداری کنید.

۹- از تماس و لمس حیوانات وحشی و اهلی (زنده یا مرده) خودداری کنید.

۱۰- رعایت فاصله (حداقل یک متر) با فرد بیماری که سرفه می نماید در پیشگیری از ابتلا به این بیماری مؤثر است.

۱۱- از دست دادن و روبوسی چشم پوشی کنید.

۱۲. استفاده از ماسک برای عموم مردم توصیه نمی شود و فقط افرادی که سرماخوردگی یا عفونت تنفسی دارند بهتر است برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگران از ماسک استفاده کنند.

۱۳. مصرف میوه ها و سبزیجات باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

درمان عفونت با ویروس کرونای جدید چیست؟

مانند بسیاری از بیماری های ویروسی، کروناویروس جدید درمان قطعی نداشته و به آنتی بیوتیک پاسخ نمی دهد. تاکنون برای درمان این بیماری داروی اختصاصی معرفی نشده است و بهترین راه مصون ماندن از آن با خودمراقبتی و رعایت نکات پیشگیری کننده است.

واحد سلامت نوجوانان ، جوانان و مدارس معاونت بهداشتی

دانشگاه علوم پزشکی البرز

