



سوالات رایج در مورد بیماری کرونا

1. کرونا ویروس چیست ؟

کورونا ویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که ممکن است باعث ایجاد بیماری در حیوانات یا انسان شوند. در انسان چندین نوع ویروس باعث عفونتهای تنفسی می شوند از سرماخوردگی گرفته تا بیماریهای شدیدتر مانند سندرم تنفسی خاورمیانه (MERS) و سندرم شدید تنفسی حاد (SARS). ویروس اخیراً کشف شده باعث بیماری کورو ویروس COVID-19 می شود.

2. کووید 19 چیست ؟

نوعی بیماری عفونی است که اخیراً کشف شده است. این ویروس و بیماری جدید آن تا قبل از شروع شیوع بیماری در ووهان چین در دسامبر 2019 ناشناخته بود.

3. نشانه های کووید 19 چیست؟

شایع ترین علائم COVID-19 تب ، خستگی و سرفه خشک است. برخی از بیماران ممکن است درد ، احتقان بینی ، آبریزش بینی ، گلودرد یا اسهال داشته باشند. این علائم معمولاً خفیف است و به تدریج شروع می شود. برخی از افراد آلوده می شوند اما علائمی ندارند و احساس ناخوشی نمی کنند. بیشتر افراد (حدود 80٪) بدون نیاز به درمان خاص ، از این بیماری بهبود می یابند. از هر 6 نفری که مبتلا به COVID-19 می شوند 1 نفر به طور جدی بیمار می شوند و در تنفس دچار مشکل می شوند. افراد مسن و افراد دارای مشکلات پزشکی اساسی مانند فشار خون بالا ، مشکلات قلبی یا دیابت بیشتر احتمال دارد به بیماری جدی مبتلا شوند. حدود 2٪ از مبتلایان به این بیماری فوت شده اند. افراد مبتلا به تب ، سرفه و مشکل در تنفس باید به دنبال مراقبت پزشکی باشند.

4. کووید 19 چطور منتشر میشود ؟

افراد می توانند COVID-19 را از سایر مبتلایان به ویروس بگیرند. این بیماری می تواند از طریق شخص با قطرات کوچک بینی یا دهان در هنگام سرفه یا بازدم از فرد به فرد دیگر گسترش یابد. این قطرات بر روی اشیاء و سطوح اطراف فرد فرود می آید. سپس افراد دیگر با لمس این اجسام یا سطوح ، COVID-19 را گرفته و سپس چشم ، بینی یا دهان خود را لمس می کنند. افراد همچنین



سوالات رایج در مورد بیماری کرونا

می توانند COVID-19 را در صورت تنفس قطرات از فرد مبتلا به COVID-19 که سرفه می کند ، بگیرند. به همین دلیل مهم است که بیش از 1 متر (3 فوت) از فردی که مریض است فاصله بگیرید.

5. دوره نهفتگی (کمون) کووید 19 چه مدت زمانی طول میکشد؟

"دوره نهفتگی" به معنی زمان ابتلا به ویروس و شروع علائم بیماری است. بیشترین تخمین این دوره برای COVID-19 از 1-14 روز است.

6. آیا ویروسی که باعث COVID-19 شود از طریق هوا قابل انتقال است؟

تاکنون مطالعات نشان می دهد ویروس ایجاد COVID-19 عمدتاً از طریق تماس با قطرات تنفسی و نه از طریق هوا منتقل می شود.

7. ویروس کووید 19 روی سطوح تا چند وقت قدرت بیماری زایی دارد؟

هنوز مشخص نیست که چه مدت ویروس ناشی از COVID-19 بر روی سطوح زنده مانده است ، ممکن است برای چند ساعت یا تا چند روز روی سطوح باقی بمانند و در شرایط مختلف مثل نوع سطح ، دما یا رطوبت محیط متفاوت باشد. سطوح آلوده را با مواد ضد عفونی کننده ساده تمیز کنید تا ویروس را از بین ببرد.

8. چقدر احتمال دارد که به COVID-19 مبتلا شوم؟

این خطر بستگی به جایی دارد که شما در آن زندگی می کنید یا به تازگی سفر کرده اید. خطر عفونت در مناطقی که تعدادی از افراد مبتلا به COVID-19 تشخیص داده شده اند ، بیشتر است.

9. آیا میبایست نگران ابتلا به کرونا باشم؟

اگر در منطقه ای نیستید که COVID-19 در آن پخش شده باشد ، یا اگر از یکی از آن مناطق سفر نکرده اید یا با کسی که ارتباط نزدیکی با کسی نداشته و احساس ناخوشایندی داشته است ، شانس ابتلا به آن در حال حاضر کم است. با این حال ، قابل درک است که ممکن است از اوضاع احساس استرس و اضطراب کنید. مهم است که از وضعیت زندگی خود مطلع شوید و اقدامات مناسبی را



سوالات رایج در مورد بیماری کرونا

برای محافظت از خود انجام دهید. اگر در منطقه ای هستید که شیوع COVID-19 وجود دارد، باید خطر ابتلا به عفونت را جدی بگیرید. توصیه های صادر شده توسط مقامات وزارت بهداشت را دنبال کنید.

10. آیا می توان COVID-19 را از فردی گرفت که علائمی ندارد؟

راه اصلی شیوع این بیماری از طریق قطرات تنفسی است که توسط کسی که سرفه می کند، خارج می شود. خطر ابتلا به COVID-19 از طرف افراد بدون هیچ علائمی بسیار پایین است. با این حال، بسیاری از افراد مبتلا به COVID-19 فقط علائم خفیفی را تجربه می کنند. این امر به ویژه در مراحل اولیه بیماری صادق است. بنابراین گرفتن COVID-19 از کسی که مثلاً فقط سرفه خفیف داشته باشد و احساس بیماری نداشته باشد، ممکن است.

11. در چه کسانی بیماری بشکل شدید تر ظاهر میشود؟

افراد مسن و افراد دارای شرایط پزشکی خاص مانند فشار خون بالا، بیماری قلبی یا دیابت، مصرف داروهای کورتون و شیمی درمانی بیشتر در معرض خطر خواهند بود.

12. آیا می توانم COVID-19 را از مدفوع کسی که مبتلا به این بیماری است، بگیرم؟

به نظر می رسد خطر ابتلا به COVID-19 از مدفوع فرد آلوده کم است. در حالی که تحقیقات اولیه نشان می دهد که ویروس ممکن است در برخی موارد در مدفوع وجود داشته باشد، با وجود اینکه انتقال از این طریق روش اصلی شیوع آن نیست توصیه ها برای تمیز کردن مرتب دستها، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و قبل از غذا است.

13. چرا باید مرتباً دستان خود را با دستمال حاوی الکل تمیز کنید یا آنها را با آب و صابون بشوید؟

شستن دستان خود با آب و صابون یا استفاده از مالش دست الکل باعث از بین رفتن ویروس هایی می شود که ممکن است روی دست شما باشد.



سوالات رایج در مورد بیماری کرونا

14. بهداشت سرفه کردن چیست ؟

به سرفه کردن با استفاده از خم آرنج و یا دستمال کاغذی بهداشت سرفه کردن میگویند تا فرد خود و دیگران را در معرض بیماری قرار ندهد . با رعایت بهداشت مناسب سرفه کردن ، از افراد اطراف خود در برابر ویروس هایی مانند سرماخوردگی ، آنفولانزا و COVID-19 محافظت می کنید.

15. آیا دست دادن و روبوسی موجب انتقال بیماری میشود ؟

بله ، به این صورت که ویروس از سطح پوست فرد مبتلا به فرد مقابل منتقل میشود

16. چرا باید حداقل 1 متر (3 فوت) فاصله بین خود و هر کسی که سرفه یا عطسه می کند را

حفظ کنید؟

هنگامی که کسی سرفه یا عطسه می کند ، قطرات مایع کوچکی را از بینی یا دهان خود خارج می کند که ممکن است حاوی ویروس باشد. اگر فاصله شما کمتر از یک متر باشد احتمال آلوده شدن شما به ویروس بیشتر خواهد بود .

17. چرا از لمس چشم ، بینی و دهان خودداری کنید؟

دست ها بسیاری از سطوح را لمس می کنند و می توانند به ویروس آلوده شوند و پس از آلوده شدن ، می توانند ویروس را به چشم ، بینی یا دهان منتقل کنند. از آنجا ویروس می تواند وارد بدن شود و شما را بیمار کند.

18. در صورت بروز چه علائمی میبایست به مراکز درمانی اعلام شده مراجعه نماییم ؟

اگر تب ، سرفه و تنگی نفس دارید به مراکز درمانی اعلام شده مراجعه نمایید در غیر اینصورت درخانه بمانید و دستورالعمل های وزارت بهداشت را دنبال کنید.



سوالات رایج در مورد بیماری کرونا

19. چرا در ابتدا توصیه به تماس تلفنی با مراکز درمانی و شماره های اعلام شده میشود؟

تماس با تلفنهای ارائه دهنده خدمات درمانی به شما اجازه می دهد تا شما را به سرعت به مراکز درمانی صحیح هدایت کند. این امر همچنین از شما محافظت می کند و به جلوگیری از شیوع ویروس کمک می کند.

20. در صورت داشتن چه علائمی به پزشک مراجعه کنیم و چه اطلاعاتی را به پزشک مربوطه بدهیم؟

اگر تب، سرفه و تنگی نفس دارید، سریعاً به مراکز درمانی اعلام شده، مراجعه کنید.

21. آیا لامپ فرابنفش ضد عفونی کننده میتواند کرونا ویروس را نابود کند؟

لامپ های فرابنفش (UV) نباید برای ضد عفونی کردن دست یا قسمت های دیگر پوست استفاده شوند چون این پرتو میتواند ایجاد التهاب و حساسیت و خارش پوستی کند

22. آیا شستشو مرتب بینی با نمک میتواند از آلودگی به کرونا ویروس جلوگیری کند؟

خیر این کار تنها اندکی میتواند در تسریع بهبودی سرما خوردگی رایج موثر باشد

23. آیا اسپری کردن کلر یا الکل در سطح بدن برای کشتن این ویروس موثر است؟

خیر این کار تاثیری در ویروسهایی که وارد بدن شده اند ندارند حتی اسپری الکل یا کلر برای لباسها و قسمت هایی از بدن مثل چشمها، دهان و ... مضر است.



سوالات رایج در مورد بیماری کرونا

24. آیا دستگاه خشک کن حرارتی دست میتواند در نابودی کرونا ویروس موثر باشد ؟

خیر تاثیر ندارد برای حفاظت از خود در برابر این ویروس به طور مرتب دستهایتان را آب و صابون به مدت 20 ثانیه بشویید

25. آیا واکسن آنفولانزا میتواند در برابر کووید 19 هم از ما محافظت کند ؟

خیر ، واکسن هایی دیگر هیچ مصونیتی در برابر کرونا ویروس ایجاد نمیکند و هیچ واکسن موثر در این زمینه ساخته نشده است .

26. آیا حیوانات خانگی سهمی در انتشار کرونا ویروس دارند ؟

در حال حاضر هیچ مدرکی دال بر اینکه حیوانات مثل سگ یا گربه آلوده به کرونا ویروس شوند در دسترس نیست هر چند بهتر است پس از تماس با آنها دست هایتان را با آب و صابون بشویید (این کار همچنین می تواند از ابتلا به باکتری های متعدد نیز جلوگیری کند)

27. اسکنرهای حرارتی (به نوعی تب سنج ها) چقدر میتوانند در تشخیص افراد آلوده به کووید 19 موثر باشد ؟

این اسکنرها در تشخیص افرادی که تب دارند ، موثر عمل میکنند اما نمیتوانند کسانی را که آلوده به ویروس کرونا هستند و هنوز علائم حرارتی مثل تب ندارند را تشخیص دهند . چون 2 الی 10 روز طول میکشد تا علائم این بیماری ظاهر شوند (دوره نهفتگی)

28. برای مقابله با استرس هنگام شیوع کرونا ویروس چه اقدامی باید انجام داد ؟

- ✓ اینکه احساس ناراحتی ، اضطراب ، سردرگمی و ترس یا عصبانیت داشته باشید در هنگام بحران عادی است
- ✓ صحبت کردن با آدمهایی که به آنها اعتماد دارید میتواند به شما کمک کند



- سوالات رایج در مورد بیماری کرونا
- ✓ در خانه بمانید به سبک زندگی سالم شامل رژیم غذایی ، خواب ، ورزش بپردازید
 - ✓ از طریق ایمیل و تلفن با دیگر اعضا خانواده و دوستان خود ارتباط برقرار کنید
 - ✓ برای کنار آمدن با احساسات خود از مصرف سیگار ، الکل و دیگر مواد مخدر خودداری کنید
 - ✓ اگر احساس سردرگمی میکنید بایک مشاور صحبت کنید
 - ✓ از منابع معتبر مثل وب سایت سازمان بهداشت جهانی یا وزارت بهداشت اطلاعات کسب کنید
 - ✓ زمان کمتری را صرف پرداختن به رسانه هایی کنید که موجب ناراحتی شما میشوند
 - ✓ انجام کارهای هنری ، گوش دادن به موسیقی ، یوگا در این شرایط میتواند به شما کمک کند

29. آیا خوردن سیر در پیشگیری از کووید 19 موثر است ؟

سیر با اینکه خاصیت ضد عفونی کننده و میکروب کشی دارد ، اما شواهدی مبتنی بر اینکه بتواند در مقابل کرونا ویروس از بدن محافظت کند در دست نیست .

30. آیا مصرف موضعی روغن های گیاهی (کنجد) میتواند سدی در برابر کرونا ویروس به بدن باشد ؟

خیر این روغن نمیتواند کرونا ویروس را بکشد

31. آیا این ویروس تنها بزرگسالان را تحت تاثیر قرار میدهد یا کودکان و افراد جوان هم مستعد ابتلا هستند ؟

این ویروس همه سنین را هدف قرار میدهد البته افراد بزرگسال و کسانی که دارای بیماریهای زمینه ای مثل دیابت ، بیماریهای قلبی ، آسم ، بانوان باردار ، کسانی که به هر دلیلی سیستم ایمنی ضعیف دارند ، افرادی که کورتون مصرف میکنند ، شیمی درمانی میشوند و ... بیشتر آسیب پذیر هستند



سوالات رایج در مورد بیماری کرونا

سازمان بهداشت جهانی به افراد در هر سنی توصیه میکند قدمی برای محافظت از خود در برابر این ویروس بردارند مثلاً از بهداشت دستها و بهداشت تنفسی تبعیت کنند

32. آیا آنتی بیوتیک ها در پیشگیری یا درمان این ویروس موثرند ؟

خیر آنتی بیوتیک ها تنها در برابر باکترها کارآمد هستند آنتی بیوتیک نمیتواند در پیشگیری یا درمان کرونا ویروس موثر باشد .

33. آیا داروی مخصوصی برای پیشگیری یا درمان کرونا ویروس وجود دارد ؟

تا به الان خیر آنهایی که آلوده و مبتلا به کرونا ویروس شده اند باید تحت مراقبت مناسب و ویژه باشند تا علائم از بین بروند و درمان شوند و آنهایی که بیماری شدیدی دارند باید مراقبت های حمایتی دریافت کنند برخی درمانهای خاص در حال بررسی و تحقیق است

34. آیا ماسک زدن میتواند از فرد در ابتلا به کرونا محافظت کند ؟

افرادی که علائم تنفسی مانند سرفه ندارند ، نیازی به پوشیدن ماسک پزشکی ندارند. سازمان بهداشت جهانی استفاده از ماسک را برای افرادی که علائم COVID-19 دارند و برای افرادی که دارای علائمی مانند سرفه و تب هستند ، توصیه می کند. استفاده از ماسک برای کارمندان بهداشت و افرادی که از کسی مراقبت می کنند (در خانه یا یک مرکز درمانی) بسیار مهم است مؤثرترین راههای محافظت از خود و دیگران در برابر COVID-19 این است که مرتباً دستان خود را تمیز کنید ، سرفه خود را با خم آرنج یا بافت بپوشانید و فاصله حداقل 1 متر (3 پا) را از افرادی که سرفه می کنید یا عطسه می کنید ، حفظ کنید.

35. نحوه صحیح استفاده از ماسک را چگونه است ؟

- ✓ ماسک فیلتر دار فقط باید توسط کارمندان بهداشت ، مراقبین استفاده شود.
- ✓ ماسک طبی توسط افراد در مکانهای شلوغ و افرادی که دارای علائمی مثل سرفه یا عطسه هستند استفاده شود
- ✓ قبل از دست زدن به ماسک ، دست ها را با آب و صابون تمیز کنید.
- ✓ ماسک را از نظر مرطوب بودن یا سوراخ بودن کنترل نمایید.
- ✓ نوار فلزی ماسک روی بینی قرار گیرد و کف ماسک را پایین بکشید تا دهان و چانه شما را بپوشاند.



سوالات رایج در مورد بیماری کرونا

- ✓ پس از استفاده ، ماسک را بردارید کش های ماسک را از پشت گوش در حالی که ماسک را از چهره و لباس خود دور نگه داشته اید ، جدا کنید تا از تماس و لمس سطوح آلوده ماسک جلوگیری شود. بلافاصله ، ماسک را در سطل در بسته بیندازید.
- ✓ شستن دست را بعد از دورانداختن ماسک فراموش نکنید

36. ماسک استفاده شده را چگونه نگهداری کنیم ؟

- ✓ ماسک مورد استفاده توسط افراد عادی ، خطر پخش کردن ویروس کرونا جدید را ندارد بعد از استفاده آنرا داخل کیسه پلاستیکی گذاشته درب کیسه را بسته و داخل زباله بیندازید
- ✓ از رها کردن ماسک ، دستکش ، دستمال کاغذی مصرف شده در محیط جدا خودداری کنید

37. چه اقداماتی مؤثر نیستند و می توانند مضر هم باشند؟

سیگار کشیدن، مصرف داروهای گیاهی سنتی، پوشیدن ماسک های متعدد، مصرف خود سرانه دارو مانند آنتی بیوتیک ها

38. برای خرید میوه و سبزیجات بصورت بهداشتی چه اقداماتی لازم است ؟

- ✓ انتخاب میوه و سبزیجات که ظاهری سالم و بدون پوسیدگی دارند
- ✓ قرار ندادن میوه و سبزی در کنار سایر مواد خوراکی مثل نان ، گوشت خام و ...
- ✓ قرار دادن کیسه های میوه و سبزی در جای مخصوص و دور از دسترس کودکان
- ✓ ضد عفونی کردن درست میوه و سبزیجات
- ✓ شستن و ضد عفونی کردن کیسه ها ، سینک ، و محل قرار دادن کیسه ها
- ✓ خودداری از قرار دادن میوه و سبزیجات نشسته در یخچال
- ✓ نگهداری میوه و سبزیجات خرد شده در ظروف در بسته در یخچال
- ✓ ضد عفونی مداوم دستگیره در یخچال
- ✓ اجتناب از خوردن میوه و سبزی خام در بیرون از منزل



سوالات رایج در مورد بیماری کرونا

39. برای شستن لباسها و ملحفه ها چه اقداماتی لازم است ؟

- ✓ لباسها ، ملحفه ها و حوله های حمام و دستشویی بیمار باید به طور مجزا با آب 90-60 درجه سانتی گراد شسته و کامل خشک شود
- ✓ لباسهای کثیف فرد بیمار داخل کیسه قرار گیرد و درب آن بسته باشد
- ✓ لباسها را نتکانید و از تماس لباسهای آلوده با پوست خود و لباسهای دیگر جلوگیری کنید
- ✓ اگر از دستکش های ظرفشویی استفاده میکنید بعد از حمل لباسهای بیمار باید آنها را با آب و صابون بشویید و با محلول هایپو کلرید 0.5٪ ضد عفونی کنید .

40. نحوه صحیح شستن دستها چیست ؟

- ✓ خیس کردن دستها و زدن صابون
- ✓ شستن کف دستها
- ✓ شستن بین انگشتان در قسمت پشت دست
- ✓ شستن انگشتان از کف دست
- ✓ شستن نوک انگشتان بصورت درهم گره کرده
- ✓ شستن شصتها بطور جداگانه و دقیق
- ✓ شستن خطوط کف دستها با نوک انگشت
- ✓ شستن دور مچ هر دو دست
- ✓ خشک کردن دستها با دستمال
- ✓ بستن شیر آب با همان دستمال و انداختن دستمال در سطل زباله

41. قرنطینه خانگی چیست ؟

- ✓ قرنطینه جسمی و فیزیکی ، ممانعت از توقف و رفت و آمد بیمار در جامعه ، جلوگیری از بروز مبتلایان نسل دوم و سوم را قرنطینه خانگی گویند



سوالات رایج در مورد بیماری کرونا

- ✓ در این شرایط فرد قرنطینه شده باید در اتاق جداگانه و با تهویه مناسب زندگی کند. محدوده فعالیت فرد قرنطینه شده با سایر اعضا خانواده با بیمار باید به حداقل رسانده شود مخصوصاً از صرف غذا کنار فرد خودداری شود. لوازمی مثل مسواک ، حوله، کارد و چنگال، سرویس بهداشتی ، ملحفه و ... نباید با بقیه اعضا خانواده مشترک باشد
- ✓ فرد قرنطینه شده ملاقات ممنوع است

42. نکات بهداشتی در ناوایی های در شیوع کرونا چیست ؟

- ✓ اگر کارکنان ناوایی علائمی مثل سرفه ، تب ، تنگی نفس دارند نباید در محل کار خود حاضر شوند
- ✓ شستشوی مکرر دستها و بکارگیری یک فرد مجزا برای اخذ پول
- ✓ خودداری از تبادل پول نقد تا حد امکان
- ✓ حفظ فاصله یک متری مشتریان از یکدیگر و رعایت بهداشت فردی
- ✓ استحمام روزانه کارکنان و شستشوی روزانه لباسها ضد عفونی کردن روزانه و مکرر تجهیزات و سطوح ناوایی