

سوالات متداول

درباره ویروس جدید کرونا

www.cdc.gov
www.nih.gov
www.ecdc.europa.eu
www.health.nsw.gov.au/
www.dhhs.vic.gov.au/

سوالات متداول درباره ویروس جدید کرونا

روابط عمومی اداره کل تجهیزات پزشکی

سرمنشاء ویروس کرونای جدید چیست؟

ویروسهای کرونا خانواده بزرگی از ویروس ها هستند. برخی باعث بیماری در افراد می شوند و برخی دیگر در حیواناتی مانند سگها و گربه ها فقط حیوانات را آلوده میکنند.

ویروسهای کرونایی که حیوانات را آلوده میکنند به ندرت پیش آمده که افراد را آلوده کنند و میان مردم گسترش یابند.

اما به نظر میرسد این اتفاق در مورد ویروس عامل بیماری کُویید ۱۹ رخ داده است. سندرم تنفسی خاورمیانه (MERS) و سندرم تنفسی حاد شدید (SARS) دو نمونه دیگر از ویروسهای کرونا هستند که از حیوانات سرچشمه گرفته و سپس در میان انسانها گسترش یافته اند.

ویروس کرونای جدید چگونه منتشر و پخش میشود؟

این ویروس نخستین بار در شهر ووهان، استان هوبی چین کشف شد. اولین افراد آلوده به بازار حیوانات زنده مرتبط بودند، اما ویروس اکنون از فرد به فرد دیگر در حال گسترش است. آنچه اکنون بسیار مهم است گسترش فرد به فرد ویروس در یک زنجیره است. برخی ویروسها بسیار مسری هستند (مانند سرخک)، حال آنکه دیگر ویروسها کمتر چنین اند.

به نظر میرسد ویروس منشاء کویید ۱۹ در برخی مناطق جغرافیایی آلوده به سادگی و با پایداری در جامعه گسترش می یابد که این وضعیت را انتشار جمعی می نامیم.

گسترش یا انتشار جمعی به معنی آلوده شدن افراد یک منطقه به ویروس است در حالیکه حتی نمی دانند که چگونه یا کجا آلوده شده اند.

آیا ممکن است فردی بدون نشانه های بیماری ویروس را منتقل کند؟

به نظر میرسد افراد با بیشترین نشانه های بیماری (افرادی که بیمارتر اند) بیشترین میزان انتقال دهندگی بیماری را دارند. انتقال، پیش از آنکه نشانه ها در فردی ظاهر شوند نیز ممکن است، گزارشهایی حاکی از این موارد وجود دارد اما به نظر نمی رسد این مسیر، روش اصلی انتقال ویروس باشد.

انتقال از راه تماس با سطح یا اشیاء آلوده

احتمالاً این امکان وجود دارد که فرد پس از تماس و لمس یک سطح یا شیء آلوده به ویروس و سپس لمس دهان، بینی یا احتمالاً چشمان خود، به کوید ۱۹ آلوده شود، اما به نظر نمی‌رسد این مسیر، روش اصلی انتقال ویروس باشد. اما به هر حال پاکیزه و ضدعفونی کردن سطح هایی که افراد مکرر با آن در تماس اند، محتاطانه تر است.

آیا کسی که دوره‌ی قرنطینه را گذرانده، میتواند بیماری را به دیگران منتقل کند؟

قرنطینه به معنای جدا کردن شخص یا گروهی از افراد است که در معرض بیماری واگیردار قرار داشته اند اما بیماری (و نشانه های آن را) نشان نداده اند، برای جلوگیری از انتقال احتمالی آن به کسانی که در معرض ابتلا قرار نگرفته اند. قرنطینه معمولاً برای دوره نهفتگی بیماری واگیردار در نظر گرفته میشود. دوره‌ی نهفتگی بازه زمانی‌ای است که پس از مواجهه با عوامل آلوده کننده طول میکشد تا علائم بیماری بروز کند. برای کوید ۱۹ دوره نهفتگی از آخرین تاریخ مواجهه ۱۴ روز است، ۱۴ روز طولانیترین دوره نهفتگی است که در میان خانواده ویروسهای کرونا یافت شده است. فردی که دوره قرنطینه را گذرانده، عامل خطرساز برای انتقال ویروس به دیگران در نظر گرفته نمی‌شود زیرا در دوره نهفتگی نشانه های بیماری را از خود بروز نداده است.

پیشگیری

اکنون هیچ واکسنی برای جلوگیری از بیماری کوید ۱۹ وجود ندارد. بهترین راه برای پیشگیری از بیماری، پیشگیری از مواجهه یا تماس با این ویروس است. به عنوان یادآوری همیشه اقدامات پیشگیرانه روزمره را برای کمک به پیشگیری از شیوع بیماریهای تنفسی رعایت کنید: از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنید. از لمس کردن چشم، بینی و دهان خودداری کنید. وقتی بیمار هستید در خانه بمانید. هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی را با یک دستمال بپوشانید، سپس دستمال را درون سطل زباله بیاندازید. با استفاده از اسپریهای ضدعفونی‌کننده یا تمیزکننده خانگی اشیاء و سطح هایی را که اغلب لمس می‌کنید تمیز و ضدعفونی کنید.

اگر بیمار هستید یا نشانه های آنفولانزا یا کوید ۱۹ را دارید یا از فرد بیمار مراقبت میکنید، حتماً از ماسک استفاده کنید. دستان خود را حداقل به مدت ۳۰ ثانیه با آب و صابون بشویید، مخصوصاً بعد از رفتن به دستشویی، قبل از غذا خوردن و آشپزی و بعد از فین کردن، سرفه یا عطسه. اگر آب و صابون در دسترس نیست، از یک ضدعفونی کننده حاوی حداقل ۶۰ درصد الکل استفاده کنید.

آیا ویروس کرونای جدید با سارس یا آنفولانزای فصلی قابل مقایسه است؟

ویروس کرونای جدید در چین از نظر ژنتیکی ارتباط نزدیکی با ویروس SARS-CoV-1 (عامل سارس) دارد. سارس در پایان سال ۲۰۰۲ در چین پدید آمد و بیش از ۸۰۰۰ مورد در ۳۳ کشور را طی مدت ۸ ماه مبتلا کرد. در حدود یک نفر از هر ده نفر مبتلا به سارس درگذشتند. شیوع کوید ۱۹ طی ماه اول پس از گزارش های اولیه، حدود ۷۰۰۰ مورد گزارش شده و ۸۰،۰۰۰ مورد دیگر نیز در ماه دوم (فوریه ۲۰۲۰) در جهان گزارش شده است. از این ۸۷۰۰۰ مورد اولیه، حدود ۳ هزار نفر فوت کردند. اکنون نیز مواردی در اروپا و سراسر جهان مشاهده می شود. با وجود آن که ویروسهای کوید ۱۹ و آنفولانزای فصلی فرد به فرد منتقل میشوند و ممکن است علائم مشابهی ایجاد کنند، بسیار متفاوت هستند و به یک شیوه رفتار نمی کنند. نگرانی در مورد کوید ۱۹ این است که برخلاف آنفولانزا هنوز واکسن و درمان خاصی برای آن وجود ندارد. همچنین به نظر می رسد به اندازه آنفولانزا واگیردار است، اگر نگوئیم واگیردارتر از آنفولانزا است. با توجه به این که یک ویروس جدید است، هیچ کس از پیش مصونیتی در برابر آن ندارد و این بدان معنی است که جمعیت جهان به طور بالقوه مستعد ابتلا به عفونت کوید ۱۹ است.

در صورتی که پزشک توصیه به ایزوله یا قرنطینه کسی داد، چه باید انجام دهد؟

چه کسی نیاز به قرنطینه شدن دارد؟
برای کمک به محدودیت انتشار ویروس کرونا، باید خود را در شرایط زیر قرنطینه کنید:
اگر در ۱۴ روز گذشته به یکی از کشورهایی که ویروس کرونا در آنجا شیوع داشته است سفر داشته اید یا با یک مورد تایید شده از کوروناویروس ارتباط نزدیکی داشته اید، باید خود را به مدت ۱۴ روز از تاریخ خروج از آن کشور یا مواجهه با فرد مبتلا قرنطینه کنید.

در خانه یا هتل بمانید

هنگام انتقال به خانه یا هتل برای آغاز قرنطینه از وسایل حمل و نقل شخصی مانند خودرو برای به حداقل رساندن مواجهه با دیگران استفاده کنید.

در صورت نیاز به استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی (به عنوان مثال تاکسی، قطار، اتوبوس و مترو) اقدامات احتیاطی را برای فاصله گرفتن از دیگران دنبال کنید.

در طول ۱۴ روز قرنطینه، در خانه یا هتل بمانید و در مکانهای عمومی از جمله محل کار، مدرسه، مهدکودک، دانشگاه یا گردهمایی های عمومی حضور پیدا نکنید.

فقط افرادی که معمولاً در خانه با شما زندگی میکنند باید در خانه باشند.

بازدیدکنندگان را نبینید. اگر در هتل هستید، از تماس با مهمانان دیگر یا کارکنان خودداری کنید.

اگر حالتان خوب است، لازم نیست در خانه ماسک جراحی بپوشید. از دیگران که قرنطینه نیستند بخواهید مواد غذایی یا دیگر وسایل مورد نیاز را برای شما تهیه کنند.

اگر ناچار هستید از خانه خارج شوید، مانند مراجعه برای مراقبت پزشکی، یک ماسک بپوشید. اگر ماسک ندارید، مراقب باشید که به روی دیگران سرفه یا عطسه نکنید.

علائم را کنترل کنید

هنگامی که قرنطینه هستید، علائم خود از جمله تب، سرفه یا نفس تنگی را کنترل کنید. دیگر علائم اولیه میتواند شامل لرز، بدن درد، گلودرد، آبریزش بینی و درد عضلات باشند.

توصیه برای افراد دیگری که با شما زندگی می کنند

افراد دیگری که با شما زندگی می کنند لازم نیست قرنطینه شوند، مگر اینکه یکی از معیارهای قرنطینه شدن که در بالا ذکر شده است را داشته باشند. اگر به علائم مبتلا شده و مشکوک به داشتن کوید ۱۹ باشید، آنها به عنوان افراد مورد تماس نزدیک طبقه بندی می شوند و نیاز به قرنطینه دارند.

تمیز و ضد عفونی کردن

برای به حداقل رساندن شیوع هر میکروبی، باید مرتباً سطوحی مانند دستگیره درها، کلیدهای برق، آشپزخانه و دستشویی که مکرر لمس میشوند را بشویید و با مواد شوینده دست یا ضد عفونی کننده تمیز کنید.

مدیریت قرنطینه ۱۴ روزه

قرنطینه می تواند استرس زا و کس کننده باشد.

موارد زیر پیشنهاد می شود:

از طریق تلفن، ایمیل یا رسانههای اجتماعی با اعضای خانواده و دوستان در تماس باشید.

در مورد کرونا ویروس یاد بگیرید و با دیگران صحبت کنید.

به کودکان خردسال به زبان مناسب سنشان اطمینان دهید.

در صورت امکان، کارهای روزمره عادی، مانند غذا خوردن و ورزش را ادامه دهید.

کار از خانه را برنامه ریزی کنید.

کارهایی انجام دهید که به آرامش شما کمک میکند، و از قرنطینه به عنوان فرصتی برای انجام فعالیتهایی که معمولاً برای آنها

فرصت ندارید، استفاده کنید.

فاصله گیری اجتماعی چیست؟

فاصله اجتماعی یک اقدام مؤثر است اما مشخص شده است که در همه شرایط نمیتوان آن را رعایت کرد و هدف کلی آن کاهش

پتانسیل انتقال است.

افراد می توانند هنگام رفتن به محل کار (حتی با حمل و نقل عمومی) فاصله اجتماعی را رعایت کنند.

برای فعالیتهای غیر ضروری خارج از محل کار یا حضور در مدارس، دانشگاهها و مهدکودکها - فاصلگی اجتماعی شامل

موارد زیر است:

پرهیز از شلوغی و اجتماعات گسترده در جایی که حفظ فاصله مناسب از دیگران دشوار است.

پرهیز از تجمع های کوچک در فضاهای محصور، به عنوان مثال جشنها و مهمانی های خانوادگی

تلاش برای حفظ فاصله ۱/۵ متر بین خود و دیگران در صورت امکان، به عنوان مثال هنگام حضور در مکانهای عمومی

از دست دادن، بغل کردن، یا بوسیدن دیگران پرهیز کنید.

پرهیز از مراجعه و دیدار با افراد آسیب پذیر، مانند سالمندان در مراکز مراقبت از سالخوردگان یا بیمارستانها، نوزادان یا افرادی که دارای نقص سیستم ایمنی به دلیل بیماری یا معالجه پزشکی هستند.

خرید عمده – آیا برای آمادگی در برابر شیوع بیماری، خرید عمده نیاز است؟

نیازی به خرید مایحتاج روزانه از جمله کالاهای مصرفی بهداشتی (دستمال کاغذی، صابون و ...) یا غذاهای کنسرو شده نیست. برای احتیاط بد نیست که برای پوشش احتمالی یک قرنطینه چندروزه، مقداری از مایحتاج اساسی فاسد نشدنی در منزل داشته باشید، با این همه توجه به نقش خانواده و دوستان در حمایت از افراد در قرنطینه بسیار مهم است. همچنین توجه داشته باشید که خدمات تحویل اینترنتی مواد غذایی و مایحتاج اساسی اکنون در بیشتر نقاط در دسترس است.

چگونه آماده باشیم

هنگام شیوع ویروس کرونای جدید در هر منطقه ای، همگان باید برای ابتلای احتمالی به کوید ۱۹ آماده باشند. برای این کار گامهای زیر را در نظر بگیرید:

برنامه ای داشته باشید که مشخص کند در صورت نیاز، چگونه میتوانید (شما و خانواده تان) ۲ تا ۳ هفته در منزل بمانید. فهرستی از اقلامی که باید در آن زمان تهیه کنید، داشته باشید.

فهرستی از داروهای بی نسخه مورد نیاز و روش تهیه آن داشته باشید.

به فکر همسایگان، دوستان و افراد سالمند یا آسیب پذیر باشید و در ذهن داشته باشید در صورت نیاز چگونه می توانید از آنها حمایت کنید.

آیا واکسن آنفولانزا ما را در برابر کوید ۱۹ ایمن میکند؟

منشاء این دو بیماری متفاوت است، و واکسن آنفولانزا کسی را در برابر کوید ۱۹ مقاوم نمی کند.

آیا هوای گرم از انتشار ویروس جلوگیری میکند؟

هنوز مشخص نیست که آیا آب و هوا و دما در گسترش کوید ۱۹ تأثیر دارد یا خیر. برخی ویروسهای دیگر مانند سرماخوردگی

و آنفلوآنزا بیشتر در ماههای هوای سرد گسترش مییابند اما این بدان معنا نیست که بیمار شدن با این ویروس ها در ماههای دیگر غیرممکن است. هم‌اکنون مشخص نیست که با گرمتر شدن هوا انتشار کوید ۱۹ کاهش می‌یابد یا خیر. تحقیقات بیشتری در مورد واگیرداری، شدت و سایر ویژگیهای مرتبط با کوید ۱۹ در حال انجام است.

شیوع کوید ۱۹ تا چه مدت ادامه خواهد داشت؟

متأسفانه نمی‌توان پیش‌بینی کرد که شیوع بیماری تا چه مدت ادامه خواهد یافت و چگونه همه گیر خواهد شد. با یک ویروس جدید سر و کار داریم و به همین دلیل عدم اطمینان درباره آن بسیار است. مثلاً مشخص نیست که آیا انتقال در این بیماری مانند آنفلوآنزای فصلی در تابستان در نیم کره شمالی به طور طبیعی کاهش خواهد یافت یا خیر.

منابع:

www.cdc.gov
www.nih.gov
www.ecdc.europa.eu
www.health.nsw.gov.au
www.dhhs.vic.gov.au