

روزنگار کرونا ویروس (COVID-19)

تازه های علمی کرونا ویروس ها در سازمان بهداشت جهانی: (۱)

کاری از گروه اپیدمیولوژی دانشکده بهداشت و ایمنی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

نویسندگان: محمد آقاعلی، علیرضا امان اللهی، ندا ایزدی، محمود حاجی پور، سجاد رحیمی، حسین مظفر سعادت، زهرا صداقت، سارا عظیمی، الهام بزمی، حسین رفیع منش، الهه زارع، نیلوفر طاهرپور، پریسا محسنی، مریم محمدیان، آزاده نوحی

۱. دپارتمان اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت و ایمنی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

نویسندگان مسئول: کورش اعتماد، محمدحسین پناهی، حمید سوری، مریم شکبیا، سید سعید هاشمی نظری

آدرس: تهران، بزرگراه شهید چمران، خیابان یمن، میدان شهید شهریار بلوار دانشجو، دانشکده بهداشت و ایمنی، کد پستی:

۹۴۱۱-۱۹۸۳۹۶، تلفن: ۰۱-۲۲۴۳۲۰۴۰-۰۲۱، پست الکترونیک: epi_phs_sbmu@sbmu.ac.ir

تاریخ انتشار: ۷ اسفند ۱۳۹۸

مقدمه و معرفی:

کروناویروس ها (CoV) خانواده بزرگی از ویروس ها می باشد که باعث رخداد بیماری های رایجی مانند سرماخوردگی تا بیماری های تنفسی مانند سندروم تنفسی خاورمیانه (MERS-CoV) و سندروم حاد تنفسی (SARS-CoV) می شود. کروناویروس نوع جدیدی از این نوع ویروس ها می باشد که قبلا در انسان تشخیص داده نشده است. کروناویروس ها به اصطلاح زئونوز هستند که طبق تعریف به معنای این است که می تواند در حیوانات و انسان ها به طور مشترک باعث ایجاد بیماری شود. برای مثال سندروم حاد تنفسی (SARS-CoV) از طریق گربه زیاد (Civet Cat) و سندروم تنفسی خاورمیانه (MERS-CoV) از طریق شتر به انسان انتقال یافته است. همچنین چندین نوع از کروناویروس ها شناخته شده هستند که در حال حاضر انسان را آلوده نکرده است.

علائم شایع این نوع عفونت شامل علائم تنفسی، تب، سرفه، تنگی نفس و مشکلات تنفسی می باشد که در موارد شدیدتر این عفونت منجر به پنومونی، سندروم حاد تنفسی، نارسایی کلیه و حتی مرگ می شود.

برخی سوالات مهم:

- نکات ایمنی جهت پیشگیری از این نوع عفونت چیست؟
- رعایت بهداشت فردی (شست و شوی منظم دست ها، پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه)
- پخت کامل گوشت و تخم مرغ
- پرهیز از نزدیک شدن به افرادی که دارای علائم بیماری از جمله عطسه و سرفه می باشند.

- چه کسانی در معرض ابتلا به نوع شدید (حاد) بیماری می باشند؟
- افراد سالمند و افراد با بیماری های زمینه ای از جمله پرفشاری خون، بیماری های قلبی-عروقی و دیابت.

کروناویروس چه مدت می تواند بر روی سطوح زنده بماند؟

- هرچند در حال حاضر مدت زمان دقیق آن مشخص نمی باشد ولی این نوع ویروس می تواند طی چند ساعت تا چند

روز بر روی سطوح باقی بماند و زمان آن با توجه به نوع سطح، دما و رطوبت محیطی متغیر می‌باشد.

نحوه پاکسازی محیط چگونه است؟

• جهت پاکسازی سطوح می‌توان از مواد ضدعفونی کننده ساده استفاده کرد همچنین جهت پیشگیری از ابتلا به این نوع عفونت دست‌ها را مرتب با دستمال حاوی الکل تمیز کرده یا با آب و صابون بشوئید و از لمس چشم‌ها، دهان و بینی خودداری نمایید.

چه کارهایی نباید انجام دهیم؟

- استعمال دخانیات
- مصرف خودسرانه داروهای گیاهی سنتی
- استفاده از چندین ماسک به صورت همزمان
- مصرف خودسرانه داروها مانند آنتی بیوتیک‌ها

آیا احتمال انتقال از حیوانات اهلی و خانگی وجود دارد؟

- خیر، در حال حاضر شواهدی به نفع انتقال بیماری از حیوانات خانگی و اهلی مانند سگ و گربه وجود ندارد.

دوره کمون بیماری چقدر است؟

- تخمین زده می‌شود دوره بیماری بین ۱ تا ۱۴ روز باشد. در اکثر موارد حدود ۵ روز می‌باشد.

آیا آنتی بیوتیک‌ها موثر هستند؟

- خیر، آنتی بیوتیک‌ها موثر نخواهند بود.

احتمال ابتلا به بیماری چقدر است؟

- خطر ابتلا به بیماری وابسته به محل زندگی و مسافرت‌های اخیر هر شخص دارد. احتمال ابتلا در مناطقی که موارد تشخیص قطعی بیماری زیاد است بیشتر می‌شود. در حال حاضر ۹۹ درصد از موارد بیماری در چین اتفاق افتاده.

مراقبت عمومی کروناویروس (nCoV-۲۰۱۹) مطابق

دستورالعمل WHO

اهداف:

- مدیریت روند بیماری در زمان انتقال انسان به انسان یا حیوان به انسان
- تشخیص موارد جدید بیماری در کشورها
- فراهم کردن اطلاعات اپیدمیولوژیک جهت انجام فرآیند ارزیابی خطر در سطح ملی، منطقه‌ای و جهان
- فراهم کردن اطلاعات اپیدمیولوژیک به عنوان دستورالعملی برای انجام اقدامات لازم

تعریف مورد در نظام مراقبت ۲۰۱۹-nCoV بر اساس

دستورالعمل WHO

مورد مشکوک (Suspect case):

- تعریف ۱: فردی با علائم عفونت حاد و شدید تنفسی (تب، سرفه، که احتیاج به بستری شدن در بیمارستان داشته باشد) و هیچ علل دیگری از لحاظ کلینیکی برای توجیه علائم وی متصور نباشد و سابقه سفر یا اقامت در چین در طول ۱۴ روز قبل از شروع علائم را متذکر شود.

یا

- تعریف ۲: فردی که مبتلا به هر نوع بیماری حاد تنفسی باشد و حداقل یکی از موارد زیر را در طی ۱۴ روز قبل از شروع علائم داشته باشد:

- تماس با مورد قطعی یا محتمل عفونت ۲۰۱۹-nCoV داشته یا فرد مشکوک در مرکز درمانی کار کرده یا در آن حضور داشته که در آن مکان مورد قطعی یا محتمل ۲۰۱۹-nCoV حضور داشته و تحت درمان بوده‌اند.

مورد محتمل (Probable case):

مورد مشکوکی که نتایج آزمایش وی جهت تشخیص ۲۰۱۹-nCoV مبهم (بی نتیجه) باشد یا با استفاده از روش pan-coronavirus آزمایش شده و نتیجه آن مثبت بوده و شواهد آزمایشگاهی مبتنی بر سایر پاتوژن‌های تنفسی وجود نداشته باشد.

مورد قطعی (Confirmed case):

فردی که صرف نظر از علائم و نشانه‌های بالینی نتایج آزمایشگاهی وی مثبت (تایید شده باشد) و مبنی بر وجود عفونت ۲۰۱۹-nCoV باشد.

ب- کار در بیمارستان یا مرکز درمانی در کشوری که انتقال داخل بیمارستانی در آن کشور گزارش شده باشد

ج- تماس مستقیم با مخازن حیوانی بیمار (در صورتی وجود عفونت کوروناویروسی جدید در حیوان قطعی شده باشد) در کشورهایی که، کوروناویروس جدید دارای مخزن حیوانی باشد یا ابتلا انسان در اثر انتقال zoonotic محرز شده باشد.

تعاریف موارد بعد از شروع اپیدمی:

مورد مشکوک:

- بیمار با شرح حال سرفه خشک یا لرز یا گلودرد همراه با تنگی نفس یا بدون تب
- بیمار با علائم تنفسی فوقانی/تحتانی با تظاهرات رادیولوژیک بصورت انفیلتراسیون مولتی لوبولر یک یا دو طرفه در CT scan یا گرافی قفسه صدری

مورد محتمل

- هر مورد مشکوک که در عرض ۱۴ روز قبل سابقه تماس نزدیک با مورد قطعی COVID-19 را داشته باشد.
- هر مورد مشکوک که در عرض ۱۴ روز قبل سابقه حضور در مناطق با اپیدمی COVID 19 را داشته باشد.
- فرد مبتلا به پنومونی که علیرغم درمان های مناسب، پاسخ بالینی نامناسب داشته و به شکل غیر معمول و سرعت غیرقابل انتظاری وضعیت بالینی بیمار حادثتر و وخیم تر شود.

مورد قطعی

- جداسازی ویروس COVID-19 از فرد با علائم تنفسی

تعریف موارد قبل از شروع اپیدمی در ایران:

مورد مشکوک: مورد مشکوک موردی است که باید نمونه گیری شده و بررسی های بیشتری در مورد آن انجام پذیرد:

۱. فرد مبتلا به بیماری شدید تنفسی تبار (سندرم SARI) که به دلیل تب، سرفه و ... نیازمند بستری در بیمارستان می باشد، و عامل بیماریزای دیگری، برای توجیه علائم بیماری وی متصور نیست (پزشکان در مورد تظاهرات غیرتنفسی و غیرمعمول بیماری در افراد با نقص ایمنی باید هوشیار باشند) که حداقل یکی از مشخصات ذیل را دارا باشد:

الف- سابقه سفر به ووهان (Wuhan)، در استان هوهای (Hubei) کشور چین، در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علائم بیماری

ب- از کارکنان بهداشتی درمانی (پزشک، پرستار، خدمه و سایر پرسنل بخش) باشد که در محل که یک مورد بیمار تنفسی شدید (SARI) بستری بوده است خدمت کرده و تردد داشته است (بدون توجه به ملیت یا سابقه مسافرت آن بیمار).

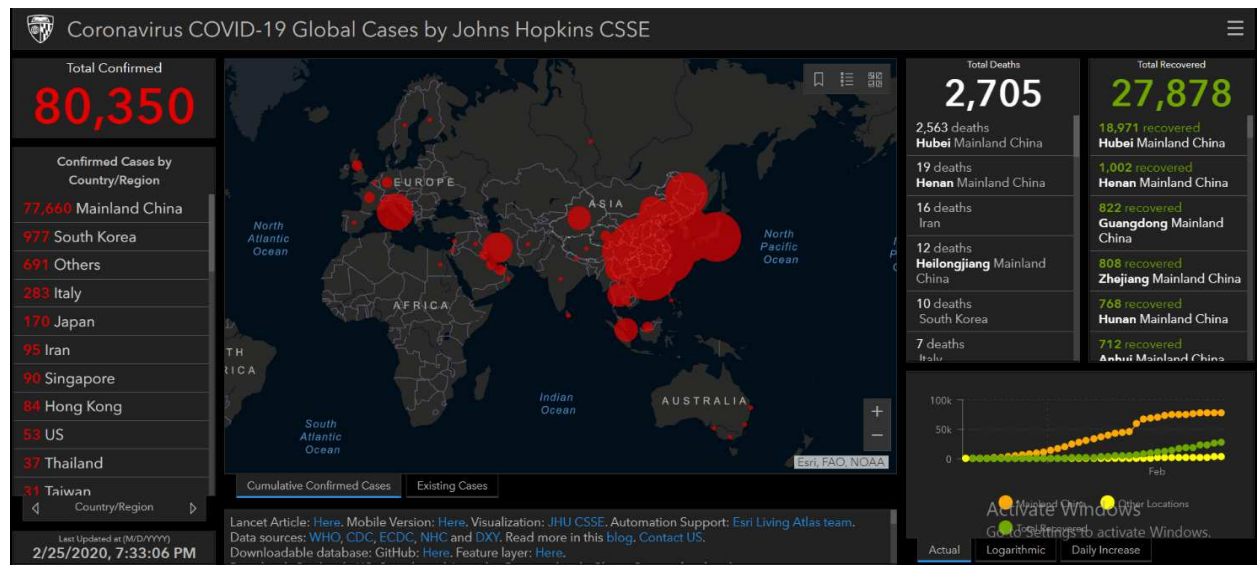
ج- علی رغم درمان های مناسب برای پنومونی، پاسخ بالینی نامناسب بوده و به شکل غیرمعمول و غیرقابل انتظاری وضعیت بالینی بیمار حادثتر و وخیم تر شود (بدون توجه به سابقه سفر و ملیت بیمار) حتی اگر عامل بیماریزای دیگری که توجیه کننده وضعیت بالینی بیمار باشد، نیز از بیمار جداسازی شده باشد.

۲. بیمار دارای علائم تنفسی (با هر شدتی که باشد)، که در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علائم بالینی یکی از انواع تماس های ذیل را داشته باشد:

الف- تماس نزدیک (close physical contact) با مورد قطعی و علامتدار بیماری nCoV،

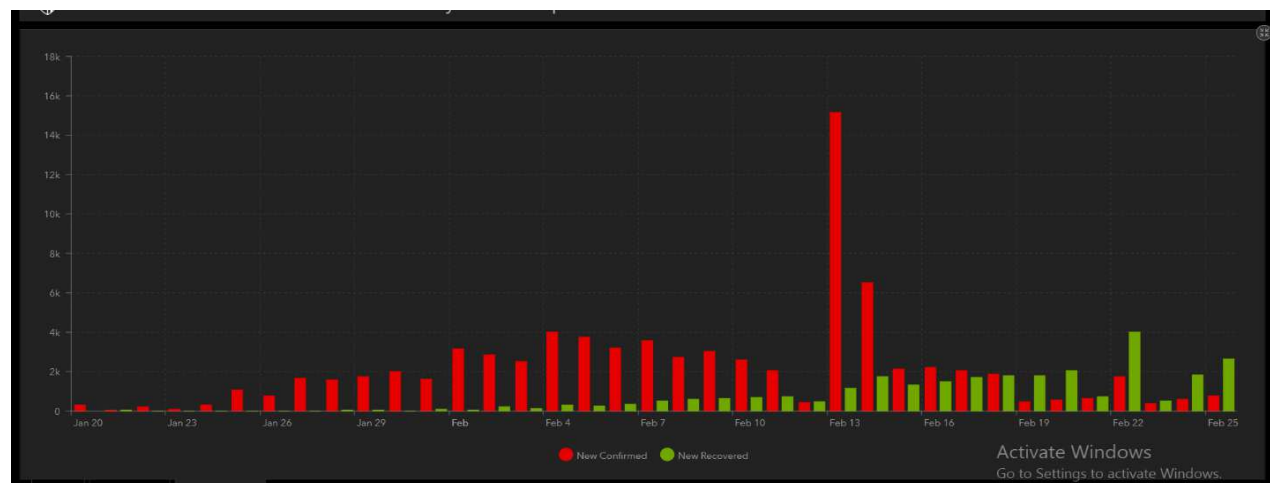
آمار مبتلایان به ویروس کرونا در سطح جهان تا تاریخ ۲۰۲۰/۲/۲۵ ساعت ۷:۳۳

شکل ۱: تعداد کل موارد تایید تشخیص داده شده در سطح جهان ۸۰۳۵۰؛ تعداد کل موارد مرگ و میر ۲۷۰۵ نفر. تعداد کل موارد بهبود یافته ۲۷۸۷۸ نفر



شکل ۲: روند روزانه تعداد موارد بروز و تعداد موارد بهبود یافته؛ تعداد موارد بروز ۷۷۷ و تعداد موارد بهبود یافته ۲۷۰۰ در روز

۲۰۲۰/۲/۲۵



بایدها و نبایدها در ارتباط با بیماری کرونا

مواردی که مردم نسبت به موارد پیشگیری از ویروس کرونا دقت کنند:

"بایدها"

۱. اولین مورد و شاید مهمترین آن شستشویی مداوم دست ها با آب و صابون می باشد که این امر توصیه می شود حین جابجایی از مکانی به مکان دیگر (به محض رسیدن به منزل یا محل کار از فضای بیرون). چون ممکن است آلاینده های ناشی از ویروس کرونا بر روی هر سطحی از بدن فرد یا اجسام حضور داشته باشند مانند لوازم محل کار، ماشین آلات یا حتی خانه "چون افراد معمولا لوازم خانه را همانند میوه ها و سبزیجات، نان یا لوازم مصرفی را از فروشگاه ها و مراکز خرید تهیه می کنند" به طبع این لوازم توسط افرادی در قفسه ها چیده شده یا در کیسه گذاشته و به شما تحویل داده می شود با اینکه در چند روز اخیر در فروشگاه ها بیشتر رعایت می شود ولی باز ممکن است در چند روز قبل از اعلان عمومی لوازم فوق خریداری شده باشند. بنابراین توصیه می شود تا زمانی که از لوازم مصرفی اطمینان ندارید رعایت بهداشت آن الزامی است. اگر از نوع پختنی است که هنگام پختن از ویروس پاک می شود (به شرط پختن در دمای بالای ۷۰ درجه سانتی گراد) و علاوه بر این به شرط پخت کامل و یا با شستشوی مواد ضدعفونی کننده با الکل حداقل ۷۰ درصد (برای لباس و وسایل) از پاک بودن آن اطمینان داشته باشیم.

در این حالت اصل دوم در ادامه اصل اول می باشد که؛

۲. شستشویی دست ها قبل از خوردن غذا یا تهیه آن. حتی بعد از تهیه غذا نیز دست خود را با مواد پاک کننده مناسب بشوید. افراد در طول روز ممکن است خیلی دست خود را به صورت، دهان یا بینی خود نرسانند ولی خوردن و تهیه غذا امری است که چندین بار در طول روز انجام می گیرد.

۳. ممانعت از برخورد با قطرات سرفه یا عطسه افراد یا حتی المقدور دور ماندن از این موارد یا با احتیاط فاصله یا عدم ارتباط با این افراد یا وجود ماسک در خود فرد سالم و فرد بیمار. افرادی که دارای علائم سرفه و عطسه می باشند در صورت عدم وجود ماسک و هنگام سرفه و عطسه از دستمال برای عدم پخش شدن

آن در محیط استفاده کنند و بعد از انجام کار دستمال را در کیسه مناسب قرار دهید.

۴. در موارد استفاده از سطل زباله مخصوصا در محیط بیرون، از سطل های پدال دار یا در باز استفاده کنید و با دست بدون محافظ، با درپوش سطل زباله تماس نداشته باشید.

۵. رعایت موارد تماس با سایر افراد مانند دست دادن و روبوسی و تا حد ممکن از حضور در مکان های شلوغ و تجمعات؛ مخصوصا در محیط های بسته خودداری کنید و در صورت حضور حتما ماسک مناسب به همراه داشته باشد.

۶. در مکان ها یا وسایل حمل و نقل عمومی حتما به موارد رعایت تماس توجه کرده و در صورت برخورد دست با دستگیره ماشین، میله ها یا صندلی اتوبوس یا مترو، محافظ های کناری پله های برقی یا معمولی، دگمه های آسانسور یا زنگ های در و سایر موارد حتما قبل از اقدام به سایر کارهای شخصی و اداری حتما دست خود را با آب و صابون یا مواد ضدعفونی کننده الکل دار بشوید.

۷. استراحت در منزل، مخصوصا افراد مبتلا به موارد شبه آنفولانزا یا سرماخوردگی به همراه تب و سرفه الزامی است.

۸. ظروف و وسایل مصرفی افراد بیمار یا مشکوک به بیماری را جدا نگهداری کنید و بیشتر از ظروف یکبار مصرف باشد تعداد تماس با افراد بیمار کاهش یابد و در اتاق این افراد بجز در موارد اضطراری حضور نداشته باشند و اتاقی با تهویه مناسب و دارای پنجره باشد که هوای اتاق برخی مواقع تعویض شود.

۹. وسایل مصرفی و کاربردی روزانه خود را به طور مداوم پاکسازی کنید که شامل موبایل، شارژر و هدفون موبایل، ریموت و کنترل های موجود در خانه همانند تلویزیون و اسپلیت یا وسایل تهویه یا مربوط به چراغ ها، ماشین یا درهای خودکار پارکینگ و دسته کلیدها، کارتهای موجود "بانکی و سوخت" در کیف و خود کیف، عینک و حتی لوازم التحریر شخصی، لوازم جانبی کامپیوتر و لپ تاب همانند موس، کیبرد و به صورت مرتب پاکسازی شود.

۱۰. پاک کردن مداوم سطوح و مکان های در خانه و محل کار که مدام محل تردد یا جابجایی وسایل هست، میز آشپزخانه، میز که برای خرد کردن لوازم مصرفی در آشپزخانه یا میز کار اداری و مخصوصا دستگیره های ورودی ساختمان است دقت شود

- به طور کلی لیوان نوشیدنی، ظروف خوردنی، حوله، ملافه یا وسایل دیگر خود را با سایر افراد خانه یا محل کار به اشتراک نگذارید.

- علایم و نشانه های بیماری را چه در افراد سالم و چه افراد بیمار به طور مرتب بررسی کنید.

"نبایدها"

- به شایعات و اخبار از منابع غیر رسمی توجه نکنید.
- استرس بیشتر نسبت به رعایت موارد بهداشت فردی، شایعات و ترس از بیماری نداشته باشید. چون استرس ایمنی بدن را کاهش می دهد.
- هر اخبار و اطلاعاتی که بدست می آورید تا از صحت آن مطلع نشدید برای دیگران ارسال نکنید.

بایدها و نبایدهای استفاده از ماسک و مواد ضد عفونی کننده

مطابق دستورالعمل های منتشر شده سازمان جهانی بهداشت، درخصوص نحوه استفاده صحیح از ماسک برای محافظت از کرونا ویروس جدید، افراد سالم فقط در زمانی که با فرد مشکوک به ابتلا به ویروس کرونا (دارای علائم سرفه های خشک، عطسه و تب) مواجهه دارند نیاز به استفاده از ماسک مناسب را دارند. همچنین طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت، مردم سالم در شرایط معمولی نیازی به استفاده از ماسک ندارند. هیچ شواهدی در مورد مفید بودن استفاده از ماسک برای محافظت از افراد غیر بیمار وجود ندارد. در صورت تمایل به استفاده از ماسک، ماسک های جراحی معمولی نیز برای افرادی عادی مناسب است.

زمانی که فرد سرفه یا عطسه های مداوم دارد نیز به استفاده از ماسک مناسب (جراحی، N95 یا P2) نیاز دارد، در صورت عدم امکان استفاده از ماسک، فرد می تواند بر روی دستمال کاغذی و یا روی بخش بالایی آستین لباس خود سرفه یا عطسه کند. البته باید توجه داشت که دستمال کاغذی مورد استفاده بلافاصله در سطل درب دار دور انداخته شود. استفاده از ماسک N95 یا P2، فقط برای افرادی که با بیماران مبتلا به کروناویروس مواجهه دارند و همچنین کادر درمانی بیمارستان

۱۱. مصرف مواد غذایی مقاوم جهت افزایش مقاومت بدن همانند ویتامین سی، میوه و سبزیجات

۱۲. هنگام استفاده از رستوران ها، کافه ها، و تمام مکان های صرف غذا و نوشیدنی حتما دست های خود را قبل از مصرف بشویید و بیشتر از ظرف های یکبار مصرف مخصوصا قاشق و چنگال استفاده کنید. ولی توصیه جدی بر عدم حضور در این مکان ها برای صرف غذا و نوشیدنی هست مخصوصا موارد مربوط به تهیه غذای آماده یا بیرون برها می باشد.

۱۳. در صورت مشاهده تب، سرفه، تنگی نفس، لرز بدن، درد بدن، سردرد و اسهال، تهوع و استفراغ و آبریزش بینی دچار شدید به مراکز درمانی مراجعه کنید.

۱۴. این ویروس به شکل پنهان حداکثر تا ۱۴ روز در بدن باقی می ماند که در صورت تماس با موارد مشکوک این فاصله زمانی باید دقت شود.

۱۵. برخی ها معتقدند این بیماری از طریق دراپلت (قطرات) منتقل می شود تا ذرات خشک در هوا. بنابراین احتیاط های تماسی با فرد هنگام سرفه و عطسه و تماس دست بر روی اشیاء یا سطوحی که از پاک بودن آن نسبت به این آلاینده ها مطمئن نیستید خودداری کنید و پراکندگی این ویروس به شکل ذرات خشک در هوا هنگام تعویض یا جابجایی وسایل لوله تراشه یا تهویه مصنوعی یا وسایل مربوط به تنفس کمکی بیمار به محیط پخش می شود.

۱۶. در هنگام مراقبت از فرد مبتلا به کرونا یا موارد مشکوک حتما احتیاط های تماس را رعایت کرده و قبل و بعد از تماس با لوازم یا خود بیمار دست های خود را با صابون به مدت ۲۰ ثانیه یا با مواد الکلی حداقل ۶۰ درصد بشویید.

- از تماس های غیرضروری با حیوانات مزرعه و وحشی پرهیز کنید.
- موارد تماس شامل؛ ارائه خدمات درمانی به فرد بیمار، همسفر، همکلاسی، همخانه، همکار و ... اطلاق می شود که معمولاً در یک محیط بسته هستند.
- موارد مربوط به ماسک بیشتر هنگامیکه در کنار سایر مردم هستند احساس می شود

کنند، به خصوص از افرادی که سرفه یا عطسه می کنند یا علائمی از تب دارند. توصیه سازمان جهانی بهداشت این است که مردم از حضور در فضاهای شلوغ و پرتراکم اجتناب کنند. با توجه به اینکه دست ها با سطوح مختلف در تماس هستند، از تماس دست با چشم، دهان و بینی اجتناب شده و به طور مداوم با آب و صابون شسته شوند.

استفاده از ماسک های پارچه ای و نخی به هیچ عنوان توصیه نمی شود.

استفاده از ماسک های پارچه ای و نخی به هیچ عنوان توصیه نمی شود. به طور کلی توصیه می شود که در فضاهای عمومی نیز تهویه طبیعی به میزان مناسب فراهم شود و از باز بودن درب ها جهت حرکت هوا اطمینان حاصل شود. به گونه ای که در شرایطی که افراد در یک فضا حضور دارند، درب ها و پنجره ها جهت حرکت هوا باز باشد.

مواردی اثبات نشده در ارتباط با بیماری کرونا

کرونا خطرناک ترین ویروس دنیاست؟

ویروس های خطرناک تری داریم مثل ابولا که درصد بسیار بیشتری را می کشد.

کرونا از سوپ خفاش آمده است؟

کرونا از یک بازار گوشت در ووهان شروع شد. چند فرضیه در مورد آغاز این بیماری مطرح است که هنوز به اثبات نرسیده است.

از طریق کالاهای رسیده از چین می توان بیمار شد؟ خیلی نامحتمل است؛ به نظر می آید این ویروس نمی تواند مدت زیادی خارج از بدن انسان زنده بماند.

بستن مرز، گسترش بیماری را متوقف می کند؟

بیماری در افراد بیمار از قبل از بروز علائم نیز قابل انتقال است و صرفا با بستن مرزها نمی توان گسترش بیماری را متوقف می کند.

ها و مراکز بهداشتی و درمانی، توصیه می شود. استفاده از این نوع ماسک ها برای افراد عادی توصیه نمی شود. استفاده از ماسک فقط زمانی که همراه با شستشوی مداوم دست ها با آب و صابون مایع یا مواد ضدعفونی کننده با پایه الکلی باشد، موثر است. در غیر اینصورت، استفاده از ماسک به تنهایی محافظتی از فرد ایجاد نمی کند.

درصد الکل مناسب، ۶۰ تا ۷۰ درصد است.

در خصوص استاندارد مصرف الکل برای ضدعفونی دست و سطوح تماس، درصد الکل مناسب، ۶۰ تا ۷۰ درصد است. الکل های صنعتی که غلظت ۹۶ درصد دارند و در مغازه ها یا داروخانه ها فروخته می شوند، به هیچ وجه اثر میکروب کشی ندارند و باید این مواد ضدعفونی کننده غلظت ۶۰ تا ۷۰ درصد داشته باشند.

هنگام برداشتن ماسک از روی صورت دست نباید با قسمت جلویی ماسک در تماس باشد و باید ماسک از بخش پشتی آن از روی صورت برداشته شود. پس از برداشتن ماسک از روی صورت فوراً ماسک را در یک سطل پسماند درب دار دور بیندازید و دست ها را با آب و صابون مایع و یا مواد ضدعفونی کننده با پایه الکلی مناسب (۶۰ الی ۷۰ درصد) به مدت حداقل ۲۰ ثانیه و تمامی دست شسته شود. همچنین در صورت استفاده از ماسک، باید از قرار گرفتن کامل ماسک بر روی دهان و بینی به طوری که هیچ نفوذی از اطراف نداشته باشد، مطمئن شوند و آن را از لحاظ مناسب بودن اندازه و پوشش کامل بینی و دهان و تنفس بدون نشت از اطراف چک کنند. در صورت رعایت نکات فوق استفاده از ماسک می تواند باعث در معرض قرار گرفتن بیشتر فرد و احتمال خطر بیشتری می شود.

ماسک ها فقط یک بار استفاده شوند.

ماسک ها فقط یک بار استفاده شوند و از ماسکی که قبلاً استفاده کردید، دوباره استفاده نشود. زمانی که ماسک خیس شده یا نفس کشیدن در آن سخت شود، نیاز به تعویض ماسک است.

رعایت فاصله یک متری با افراد

مردم به خصوص در استان های درگیر کرونا، در صورت تردد در فضاهای عمومی حداقل فاصله یک متر با سایر افراد را رعایت

کرونا یک ویروس مهندسی توسط قدرت های جهانی است؟

این فرضیه هنوز اثبات نشده است.

مواد غذایی که از فروشگاه تهیه می شود را چطور از کرونا ضد عفونی کنیم؟

فریز مواد غذایی موجب از بین رفتن ویروس کرونا می شود؟
مواد غذایی فریز شده در دمای منفی بیست درجه سانتیگراد به مدت دو سال زنده می ماند. در دمای ۴ درجه سانتیگراد یخچال به مدت ۷۲ ساعت زنده می ماند و هنگام پختن مواد غذایی در دمای ۷۰ درجه از بین می رود.

توصیه ها به بیماران خاص برای پیشگیری از کرونا

بیماران خاص باید بیش از سایر افراد از خودشان در برابر ویروس کرونا مراقبت کنند.

به طور کلی بیماران خاص و پیوندی بیش از دیگران باید از خودشان مراقبت کنند. خانواده ها و اطرافیان این بیماران نیز باید بیشتر از خودشان مراقبت کنند. در عین حال این بیماران باید همان توصیه هایی را که برای افراد عادی ارائه می شود، رعایت کنند. اقداماتی مانند شست و شوی مرتب دست ها، دوری کردن از افرادی که ممکن است آلوده باشند، پرهیز از حضور در مناطق پر ازدحام و تجمعات و... را انجام دهند. به هر حال سیستم ایمنی این بیماران از سایر افراد ضعیف تر بوده و در نتیجه اثرگذاری ویروس بر روی آنها می تواند قابل توجه تر باشد. بنابراین بیماران خاص از سفر پرهیز کرده و سعی کنند در محیطی سالم و دور از آلودگی بمانند. به طور کلی ماسک تاثیر عمده ای در پیشگیری از کروناویروس ندارد، و بهتر است بیشتر تلاش کنند که از محل های آلوده دوری کنند. در عین حال بیماران خاص هم مانند سایر مردم در صورتیکه دچار تب شدند، به پزشک مراجعه کرده و به توصیه های پزشک توجه کنند و در صورتی که بعد از مراجعه به پزشک علائم شان ادامه داشت و یا دچار سرفه های خشک یا تنگی نفس شدند، باز هم به پزشک مراجعه کنند و حتماً بیماری شان را به صورت جدی پیگیری کنند.

استفاده بیماران خاص از داروهای بالا برنده ایمنی بدن، به نوع بیماری فرد بستگی دارد. هیچ فردی نباید سر خود اقدام درمانی و دارویی انجام دهد. در عین حال برخی بیماران مانند بیماران پیوندی با مصرف دارو مقداری سیستم ایمنی شان به صورت عمدی کاهش می یابد تا بتوانند عضو پیوندی را تحمل کنند. در چنین شرایطی اصلاً صلاح نیست که داروهایشان را تغییر دهند. بیماران خاص هرگونه تغییر در داروهایشان را حتماً با نظر پزشک شان انجام دهند.

گزارش یک مقاله در زمینه کرونا

عنوان: کلروکین فسفات دارای کارایی ظاهری در درمان پنومونی همراه با COVID-19 در مطالعات بالینی
بیماری کرونا ویروس COVID-19 در جهان سرعت در حال گسترش است و دانشمندان جهت کشف داروهایی برای درمان موثر این بیماری در چین هستند. نتایج ناشی از چندین کلینیکال تریال بصورت multicenter در چین نشان داده اند که کلروکین فسفات که داروی قدیمی در درمان مالاریا است دارای کارایی ظاهری و ایمنی قابل قبولی در پنومونی همراه با کروناس است. این دارو پیشنهاد می شود که در ورژن های بعدی گایدلاین های جلوگیری، تشخیص و درمان پنومونی ناشی از کرونا در کمیته بین المللی سلامت و بهداشت و درمان چین به منظور استفاده در جمعیت های بزرگ در آینده مورد استفاده قرار گیرد.

در این مطالعه ابتدا بصورت In vitro در غلظت های مختلف با نیمه عمر مشخص کارایی دارو در محیط کشت بررسی و سپس در کلینیکال تریال های مختلف مولتی سنتر در ۱۰ شهر چین پنومونی همراه با کرونا مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حدود ۱۴ کلینیکال تریال بر روی ۱۰۰ بیمار، حاکی از برتری گروه درمان با کلروکین در مقایسه با گروه کنترل بود. اثر این دارو که به عنوان ضد التهاب در آرتریت روماتوئید و لوپوس استفاده می شود بعنوان داروی آنتی وایرال با افزایش PH اندوزومال مورد نیاز جهت فیوژن ویروس/سلول و اختلال در گلیکوزیلاسیون رسپتورهای سلولی SARS-COV2 h است.

منابع

۱۳. اخبار سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران
/https://www.irimc.org
۱۴. https://www.fartaknews.com
۱۵. The Center for Systems Science and Engineering at Johns Hopkins University
Data sources: WHO, CDC, ECDC, NHC and DXY
https://www.arcgis.com/apps/opstdash. ۱۷
board/index.html#/bda7594740fd402994
23467b48e9ecf6
۱۸. World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-19)
Situation Report – 32. Data as reported by
21 February 2020
https://reliefweb.int/report/china/coro. ۱۹
navirus-disease-2019-covid-19-situation-
report-32-21-february-2020
Jianjun Gao, Zhenxue Tian, Xu. Bre ۲۰.
۱. https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses
۲. https://www.who.int/health-topics/coronavirus
۳. Global Surveillance for human infection with coronavirus disease (COVID-2019)-Interim guidance- available in:
https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-(2019-ncov)
۴. دستورالعمل مراقبت، تشخیص، درمان کوروناویروس جدید (nCoV-2019) شناسایی شده در چین. مرکز مدیریت بیماری های واگیر. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
۵. فلوجارت تشخیص و درمان بیماری COVID 19 در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری. ضمیمه دستورالعمل کشوری کرونا ویروس جدید. نسخه اول. مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی
۶. https://medlineplus.gov/lab-tests/coronavirus-testing
۷. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention-treatment.html
۸. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/steps-when-sick.html
۹. پمفلت آموزشی پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا - ۲۰۱۹ برای عموم مردم. معاونت درمان کرونا ویروس وزارت بهداشت
۱۰. پمفلت آموزشی پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا - ۲۰۱۹ برای عموم مراقبت از بیمار مبتلا به کرونا. معاونت درمان کرونا ویروس وزارت بهداشت
۱۱. سایت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دکتر عباس شاهسونی رییس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، در گفت و گو با وبدا
۱۲. رییس مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری های وزارت بهداشت، دکتر مهدی شادنوش، در گفتگو با ایسنا