



انجمن علمی
پزشکی اجتماعی ایران

آموزش مردمی پیشگیری، کنترل و مراقبت در برابر کرونا ویروس جدید



بیماری کورونا ویروس ۲۰۱۹ (COVID-19)

داده ها نشان می دهد که نرخ مرگ و میر این بیماری تا کنون ۲/۳ درصد بوده و احتمال مرگ و میر با بالا رفتن سن افزایش پیدا می کند. به عنوان مثال، هیچ مورد فوتی در بین کودکان زیر ۹ سال دیده نمی شود، در حالی که میزان مرگ و میر در بین افراد ۱۰ تا ۳۹ ساله، ۰/۲ درصد بوده (یعنی اگر ۱۰۰۰ فرد ۱۰ تا ۳۹ ساله مبتلا به این بیماری شوند، خوشبختانه، ۹۹۸ نفرشان بهبود پیدا می کنند و فقط ۲ نفر فوت می نمایند) و این میزان در بین افراد ۶۰ تا ۶۹ ساله، به ۳/۶ درصد، در بین گروه سنی ۷۰ تا ۷۹ سال، ۸ درصد و افراد ۸۰ سال به بالا، ۱۴/۸ درصد افزایش یافته است.

شایان ذکر است که افراد مبتلا به بیماری های قلبی و عروقی، دیابت، فشار خون بالا و بیماری های مزمن تنفسی، بالاترین میزان مرگ و میر داشته اند. از طرف دیگر نیز قابل ذکر است که میزان مرگ و میر در بین مردان با میزان ۲/۸ درصد، بیشتر از زنان با میزان ۱/۷ درصد بوده است. در جدول زیر، میزان مرگ و میر ناشی از ویروس کرونا در بین گروه های سنی مختلف را مشاهده می کنید:

سن	میزان مرگ و میر	سهم از تمامی مرگ و میرها
بیش از ۸۰ سال	۱۴/۸ درصد	۸۰ درصد تمامی مرگ و میرها بر اثر کرونا
۷۰ تا ۷۹ سال	۸ درصد	
۶۰ تا ۶۹ سال	۳/۶ درصد	
۵۰ تا ۵۹ سال	۱/۳ درصد	۲۰ درصد مرگ و میرها بر اثر کرونا
۴۰ تا ۴۹ سال	۰/۴ درصد	
۱۰ تا ۳۹ سال	۰/۲ درصد	
صفر تا ۹ سال	بدون مرگ و میر	

چه کار کنیم تا از گسترش بیماری کرونا ویروس ۲۰۱۹ جلوگیری کنیم؟

✓ در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از بیماری COVID-19 وجود ندارد. بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری، قرار نگرفتن در معرض ویروس کرونا است.

✓ دست هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه و بویژه بعد از استفاده از دستشویی، پیش از مصرف غذا، بعد از تخلیه بینی، سرفه و عطسه، بشوید.

✓ اگر به آب و صابون دسترسی ندارید، از ضد عفونی کننده های مخصوص دست حاوی الکل استفاده کنید. (خاطر تان باشد که وقتی دستها و اضحا آلوده هستند، باید دستها را با آب و صابون بشوید).

✓ دهان و بینی تان را هنگام عطسه یا سرفه خود و دیگران پوشانید.

✓ از تماس نزدیک با افرادی که علائمی شبیه آنفولانزا دارند، خودداری کنید.

✓ از تماس محافظت نشده با حیوانات وحشی و اهلی خودداری کنید.

✓ در تجمعات انبوه حتما از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران پرهیزید.

✓ فاصله یک متری را با کسانی که علائم بیماری دارند، حفظ کنید.

✓ هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان گرفته و بعد آن را درون سطل زباله درب دار بیندازید.

✓ اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می کنید را تمیز و با مواد

ضد عفونی کننده معمولی ضد عفونی کنید. (برای ضد عفونی سطوح حتما از دستکش و ماسک استفاده کنید. ابتدا گرد و غبار روی سطوح را پاک کنید سپس یک دستمال تمیز را با محلول ضد عفونی کننده آغشته کنید. دستمال را در داخل ظرف فشار دهید تا محلول اضافی گرفته شود. سپس دستمال را به صورت رفت (نه رفت و برگشت) روی سطوح بکشید. رطوبت ناشی از محلول روی سطوح باید خود به خود خشک شود، پس آن را با دستمال دیگری خشک نکنید. بهتر است محلول ضد عفونی برای چند دقیقه روی سطوح باقی بماند. لازم است نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید.

دستمال را با آب و وایتکس جداگانه بشوید و دوباره این کار را برای سطوح دیگر تکرار کنید). ویروس کرونا به آسانی با مواد ضد عفونی کننده و گندزدای متداول (تهیه محلولی از کلر که غلظت یکدهم درصد دارد) از بین می رود.

توجه: کلر ماده ای فرار، سمی و به شدت خورنده است لذا در هنگام استفاده



از آن داشتن لوازم ایمنی فردی نظیر ماسک و دستکش ضروری است.

- ✓ در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید.
- ✓ از لمس چشم و صورت خود با دست های شسته نشده بپرهیزید.
- ✓ ظروف و وسایل شخصیتان را تمیز و از دیگران جدا کنید.
- ✓ هنگام بیماری در خانه بمانید.
- ✓ از انداختن آب دهان در مکان های عمومی اجتناب کنید.

در صورت ابتلا به بیماری کرونا ویروس ۲۰۱۹، علاوه بر رعایت موارد قبلی چه کنیم؟

- ✓ از تلفن ۴۰۳۰ وزارت بهداشت بپرسید که درمان سرپایی و... را چگونه باید دریافت نمایید.
- ✓ رفت و آمدهای داخل و خارج از خانه خود را محدود کنید به این معنی که:
- ✓ ارتباط خود با مردم را محدود کرده و از سایرین بخواهید که به دیدار شما نیایند.
- ✓ غذا و لوازم مصرفی شما را دوستانتان می توانند برایتان خریداری و در مقابل درب خانه تحویلان بدهند.
- ✓ از وسایل حمل و نقل عمومی و یا استفاده از خودرو بصورت مشترک با سایرین استفاده نکنید.
- ✓ خود را از دیگر افراد خانه جدا کنید.
- ✓ در صورت امکان از حمام و یا سرویس بهداشتی جداگانه استفاده کنید.

- ✓ در یک اتاق متفاوت با افراد دیگر در خانه بمانید.
- ✓ اگر به هر دلیلی مجبور به ترک منزل هستید، از ماسک های معمولی برای پوشاندن دهانتان استفاده کنید.
- از بشقاب، لیوان، فنجان، حوله، ملحفه، بالش و سایر وسایل شخصی استفاده کنید و پس از استفاده از آنها، با ماشین ظرفشویی، رختشویی و یا بخوبی با آب و مواد صابونی و شوینده، بنا به مورد بشوید.
- ✓ علائم بیماری به ویژه تبان را کنترل کنید.
- ✓ اگر بیماری رو به وخامت است سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- ✓ فقط افرادی در خانه باشند که حضورشان برای مراقبت از بیمار ضروری است. سایر اعضای خانواده باید در خانه یا محل دیگری بمانند.
- ✓ افراد سالخورده یا افراد مبتلا به بیماری مزمن قلب، ریه، کلیه و دیابت را از بیمار دور کنید.
- ✓ مطمئن باشید که فضاهاى مشترک در خانه از جریان هوای مطلوبی برخوردار است، با دستگاه تهویه هوا یا باز گذاشتن پنجره.
- ✓ هنگام تماس با خون و ترشحات بدن بیمار مانند: عرق، بزاق، خلط، استفراغ، ادرار یا مدفوع بیمار، از دستمال و دستکش (بجز دستکش های پلاستیکی آشپزخانه) استفاده کنید.



- ✓ سطوح و لباس هایی که ممکن است خون یا ترشحات بدن روی آن ریخته باشد، ضدعفونی کنید.
- ✓ هر روز سطوحی مانند پیشخوان، میز کار، وسایل حمام، ماشین ظرفشویی، ماشین لباسشویی، توالت، تلفن، تبلت و... را تمیز و ضد عفونی کنید.
- ✓ حین دست زدن به مواد آلوده، دستکش یکبار مصرف بپوشید.
- ✓ دستانتان را بلافاصله پس از برداشتن دستکش بشوید.
- ✓ ایمنی مواد غذایی را رعایت کنید. از چاقو و تخته گوشت های متفاوتی برای آماده کردن مواد غذایی خام و پخته شده استفاده نمایید. دست های خودتان را در فاصله بین آماده کردن مواد غذایی خام و پخته شده بشوید.
- ✓ اگر تب یا سرفه دارید، از مسافرت اجتناب کنید. اگر تب، سرفه یا تنگی نفس دارید، یا چنانچه در حین سفر، متوجه بیماری و علائم آن شدید، به پزشک یا مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنید. در صورت مراجعه به پزشک و مراکز بهداشتی و درمانی، مراقبین سلامتی را از سابقه سفرهای اخیرتان مطلع نمایید. فقط غذاهای خوب پخته شده را بخورید. از تماس نزدیک و یا سفر با حیوانات بیمار اجتناب کنید.

در صورت برخورد با افراد مبتلا به بیماری کرونا ویروس ۲۰۱۹، چکار کنیم؟

بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار، ۱۴ روز مراقب این علائم باشید:

- ✓ تب؛ دو بار در روز دمای بدن را چک کنید (دمای زیربانی ۳۸ درجه سانیکراد و بالاتر).
- ✓ سرفه، تنگی نفس یا مشکل در تنفس
- ✓ سایر علائم اولیه مانند: لرز، درد بدن، گلو درد، سردرد، اسهال، تهوع، استفراغ، آبریزش بینی

اگر به تب یا هر یک از این علائم مبتلا بودید، سریع به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه کنید و یا با تلفن ۴۰۳۰ تماس بگیرید.

اگر علائم مذکور را ندارید، از تلفن ۴۰۳۰ وزارت بهداشت سوال کنید که آیا می توانید فعالیت های روزانه خود، مانند رفتن به محل کار، مدرسه یا سایر مناطق عمومی را ادامه دهید یا اینکه باید در منزل بمانید.