

پاسخ به برخی سؤالات متداول در خصوص کرونا ویروس



اسفند ۹۸

بخش دوم

سؤالات کلی حیطه مراقبت و پیشگیری

تهیه و تدوین

دکتر علی کبیر، دکتر حمید سوری

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چرا باید دستانم را بشویم؟

کروناویروس از طریق قطرات گسترش می‌یابد و دست‌ها ممکن است سطوح آلوده به ویروس را لمس کنند. اگر با دستان آلوده چشم، بینی یا دهان خود را لمس کنید، می‌توانید ویروس را به خودتان منتقل کنید. با شستن دستان با صابون و آب در صورت آلوده بودن، ویروس از بین خواهد رفت.

آیا من فقط باید دستکش بپوشم؟

کمی می‌توانید این کار را انجام دهید، اما همیشه عملی نخواهد بود. علاوه بر این اگر دستکش کثیف باشد و صورت خود را لمس کنید، باز هم می‌توانید ویروس را به صورت خود منتقل کنید.

چرا باید هنگام سرفه و عطسه، دهان یا بینی خود را با بافت بپوشانم؟

کروناویروس از طریق قطرات گسترش می‌یابد. پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه و عطسه از شیوع میکروب و ویروس جلوگیری می‌کند. اگر به دستان خود عطسه یا سرفه کنید، ممکن است اشیاء یا افرادی را که لمس می‌کنید، آلوده نمایید.

ماسک‌ها می‌توانند از ما محافظت کنند. چرا دولت و سازمان بهداشت جهانی می‌گویند ما فقط وقتی بیمار هستیم باید ماسک بپوشیم؟

کمی دکتر دیوید کارینگتون، ویروس‌شناس بالینی در دانشگاه سنت جورج، دانشگاه لندن، به بی‌بی‌سی گفت که ماسک‌های جراحی برای عموم مردم کارساز نیست زیرا خیلی سست هستند، فیلتر هوا ندارند و چشمان را در معرض دید خود قرار می‌دهند.

همچنین، ممکن است ماسک خود را با دست‌های کثیف لمس کنید، به عنوان مثال، هنگام پاک کردن یا کنار قرار دادن ماسک هنگام خوردن یا نوشیدن.

در عوض، به افراد توصیه می‌شود که دست‌ها را به طور مرتب در طول روز بشوید و از دست زدن به چشم، بینی و دهان خود با دست‌های شسته نشده خودداری کنید. استفاده از ماسک ممکن است احساس کاذب از امنیت ایجاد کند و باعث شود افراد نسبت به بهداشت شخصی مانند شستن مکرر دستان خود دچار آرامش شوند.

من ترجیح می‌دهم به هر حال ماسک بپوشم، پس چه زمانی باید این کار را انجام دهم؟

کمی اگر ناخوش هستید ولی نیاز به مراجعه به پزشک ندارید و همچنین در زمانی که از شخصی که مظنون به کروناویروس است، مراقبت می‌نمایید، ماسک استفاده کنید.

پروفیسور وانگ لینفا، مدیر برنامه بیماری‌های عفونی در دانشگاه ملی دوک-سنگاپور (NUS): اگر این احساس شما را بهتر کند، می‌توانید از ماسک استفاده کنید اگر می‌خواهید MRT سوار شوید یا مدتی در یک کابین باشید بپوشید. وی گفت: «اگر نگران ابتلا به ویروس در MRT هستید، می‌توانید ماسک بپوشید، اما اگر در خیابان‌ها قدم می‌زنید، نیازی به استفاده از آن نیست.»

اگر می‌خواهید ماسک استفاده کنید، حتماً قبل از قرار دادن آن دست‌های خود را بشوید و هر بار که آنرا لمس کنید نیز دست‌های خود را بشوید، زیرا می‌توانید میکروب‌ها را از دست‌های کثیف خود به ماسک منتقل کنید.

همچنین مطمئن شوید که ماسک را به درستی پوشیده‌اید. ماسک باید به صورت صحیح و بدون شکاف در مقابل صورت شما قرار بگیرد تا ویروس‌ها از بین بروند. ماسک را هنگام لکه‌دار شدن یا مرطوب شدن آن تعویض کنید، زیرا این امر باعث کاهش کارایی آن می‌شود. شما باید حداقل برای چند هفته آماده پوشیدن ماسک باشید، زیرا احتمالاً احتمال وقوع کرونا ویروس به زودی از بین نمی‌رود.

علاوه بر شستن دست‌ها به طور مرتب، چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم تا از خودم محافظت کنم؟

شستن دست‌ها می‌تواند از به اشتراک گذاشتن موارد شخصی با دیگران خودداری کنید. به عنوان مثال، وسایل و لیوان‌های نوشیدنی را در وعده‌های غذایی به اشتراک نگذارید.

در مورد لمس قفل و دستگیره در و دکمه‌های آسانسور چه کنیم؟

دکمه‌های در و آسانسور نقاط «high touch» هستند، به این معنی که بسیاری از افراد در یک بازه زمانی کوتاه به آنها لمس می‌کردند. بنابراین می‌توان با لمس یک دکمه کثیف یا بالابر کثیف، آلوده شد. به همین دلیل است که متخصصان بهداشت بر اهمیت بهداشت دست تأکید می‌کنند. به عنوان مثال می‌توانید دست‌ها را بشویید یا از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید و قبل از غذا بشویید. برخی افراد برای فشار دادن دکمه‌های بالابر از یک دستمال استفاده می‌کنند، در حالی که برخی دیگر از قلم یا کلاه استفاده می‌کنند.

آیا در صورت نزدیک شدن به یک فرد آلوده که علامتی ندارد، می‌توانم ویروس بگیرم؟

دکتر کارمن دولا، رئیس دبیرخانه مقررات بین‌المللی مقررات بهداشت در سازمان بهداشت جهانی (WHO) گفت که چیزی به عنوان یک بیمار بدون علامت، وجود ندارد. حتی اگر بیمار علائمی مانند سرفه یا عطسه را نشان ندهد، ممکن است هنوز هم دارای علائم بالینی مانند تب باشد. وی در یک ویدئوی جدید گفت: «برای انتقال ویروس، آنها باید برخی از علائم را داشته باشند.» پروفیسور تان چور چوان، دانشمند ارشد بهداشت وزارت بهداشت می‌گوید، خطر انتقال مجدد بدون علامت هنوز مشخص نیست، هرچند که ممکن است یک بیمار بتواند ویروس‌ها را از طریق خرخر یا دست‌انداختن ریخته و با ترشحات تنفسی در تماس باشد. او پیشنهاد کرد که تماس دست را با تکان دادن دست و استفاده از روش‌های دیگر کاهش دهیم. وی گفت: «مرتباً دست‌ها را تمیز کنید، به خصوص بعد از اینکه بسیاری از سطوح را لمس کنید.» وی گفت: مهمتر از همه، افرادی که مریض هستند باید در خانه بمانند، از مکان‌های شلوغ خودداری کنند و در صورت نیاز به بیرون رفتن از ماسک استفاده کنند، زیرا این امر خطر را برای همه افراد کاهش می‌دهد.

فاصله ایمن از یک فرد آلوده چقدر است؟

WHO توصیه می‌کند فاصله حداقل یک متر داشته باشد.

اگر شخصی که در حدود یک متر از شما به سرفه سرفه می‌کند، می‌توانید از طریق قطرات موجود در هوا در ویروس نفس بکشید.

آیا استفاده از وسایل نقلیه عمومی و گرفتن تاکسی یا اتومبیل های کرایه ای شخصی ایمن است؟

شرکت‌های کرایه‌ای اتومبیل و تاکسی در حال ارائه ماسک‌هایی برای رانندگان خود هستند و آنها را تشویق می‌کنند که به طور مکرر از ضد عفونی وسایل نقلیه خود، استفاده کنند. به رانندگان توصیه شده است که هنگام حمل و نقل مسافران با علائم مانند آنفلوانزا، پنجره‌های خود را تمیز کنند و بعد از هر سفر کامل، هوای اتومبیل را بهبود بخشند. همچنین به آنها توصیه شده است که دو بار در روز، یک بار قبل از شروع کار و یکبار در طول روز، دمای بدن خود را چک کنند. قطارها و اتوبوس‌ها مرتباً ضد عفونی می‌شوند، به خصوص نقاط لمسی مانند، دستگیره‌های سقفی و صندلی. سطوح ایستگاه‌های MRT و همچنین تبادل اتوبوس‌ها تمیز و ضد عفونی می‌شوند.

در کابین باید من یا راننده ماسک بپوشیم؟

اگر احساس ناخوشی دارید باید استفاده کنید. ماسک‌های جراحی به رانندگان کابین و کرایه‌های شخصی داده شده است، اما این برای آنها است که به مسافرانی که تمایلی ندارند، ارائه دهند. پروفیسور وانگ پیشنهاد کرد که مسافران برای مدتی پنجره را باز کنند، از تماس با هر چیزی خودداری کنند و پس از خارج شدن از کابین، دست خود را ضد عفونی کنند.

آیا برای خرید راحت است؟

اگرچه این کار خوب است که در صورت امکان از مناطق شلوغ خودداری کنید، در صورت نزدیک بودن استانداردهای بهداشتی، فعالیت‌های خرید هنوز هم می‌توانند ادامه دهند. مراکز درمانی اقدامات ضد عفونی منظم در مناطق مشترک را افزایش داده‌اند و ضد عفونی کننده‌های دستی را در اختیار خریداران قرار داده‌اند. برخی از مراکز کلیه محل‌های تجمع عمومی مانند کارگاه‌ها و فعالیت‌های ورزشی گسترده را متوقف کرده‌اند.

آیا اقامت در هتل بی خطر است؟

هتل‌ها اقدامات بهداشتی را افزایش داده‌اند، از جمله تمیز کردن کامل مناطق مشترک.

آیا پرواز راحت است؟ آیا هوا کابین هواپیما تمیز است؟

که هوای داخل هواپیماهای مدرن به همان اندازه در اتاق‌های عمل بیمارستان تمیز است، زیرا هوا مطابق با اعلام انجمن بین‌المللی حمل و نقل هوایی، بارها از طریق فیلترهای ذره‌ای با راندمان بالا تغییر می‌یابد که ۹۹/۹۷ درصد میکروب‌های موجود در هوا از جمله ویروس‌ها و باکتری‌ها را از بین می‌برد. با این حال، مسافران در هنگام وجود یک بیمار در معرض خطر هستند، به خصوص هنگامی که شخص نزدیک آنها قرار دارد. انتقال از طریق اشیاء مانند دستگیره درب توالت که فرد بیمار لمس کرده، نیز ممکن است. دکتر دولا گفت: بهترین کار در یک کابین هواپیما، تمرین صحیح بهداشتی دست و معالجه سرفه و همچنین فاصله گرفتن از افرادی است که سرفه می‌کنند یا علائم تنفسی دیگری دارند.

آیا باید از کار دور باشم؟

که کارمندان با سابقه سفر اخیر به چین در قرنطینه ۱۴ روزه قرار می‌گیرند، جایی که قرار است تا آنجا که ممکن است در خانه بمانند، از مکان‌های شلوغ خودداری کنند و ارتباط با دیگران را به حداقل برسانند. به کلیه کارمندی که احساس ناخوشایندی دارند توصیه می‌شود که در خانه استراحت کنند و از اقدامات درمانی برخوردار شوند. شرکت‌ها همچنین کارمندان خود را به شکلی تقسیم کرده‌اند که در مکان‌های جداگانه‌ای کار می‌کنند تا خطر ابتلا به عفونت متقاطع را کاهش دهند. اگر در فضای کاری با افرادی مشترک هستید، سطوح کاری مشترک، از جمله جداول، تلفن‌ها، صفحه کلید و صفحه نمایش رایانه را تمیز کنید.

آیا برای جلوگیری از شیوع ویروس باید تمام پنجره‌ها را ببندم؟

که خیر. کارشناسان بیماری‌های عفونی پیشنهاد می‌کنند که پنجره‌ها و درها در اتاق‌های تهویه مطبوع باز باشد. این امر باعث کاهش شیوع بیماری‌ها می‌شود. دانشیار دانشگاه هسو لی یانگ، رهبر برنامه‌های بیماری‌های عفونی در دانشکده بهداشت عمومی NUS Saw Swee، گفت: «فضاهای محصور، جایی که رطوبت و هوای کمتری دارند، می‌توانند به گسترش بیماری‌های تنفسی کمک کنند.» او گفت که اکثر مطالعات نشان می‌دهد که ویروس‌ها «در محیط‌های گرم و مرطوب به خوبی ادامه نمی‌یابند.» وی گفت: «گرم و مرطوب، به معنی بیش از ۳۰ درجه سانتیگراد، و رطوبت بیش از ۸۰٪ است.»

چگونه می‌توانم خانه خود را ضد عفونی کنم؟

که یک ماسک جراحی و دستکش یکبار مصرف بپوشید و برای تمیز کردن تمام سطوح از محلول سفید کننده یا ضد عفونی کننده مناسب استفاده کنید.

از پارچه‌های یکبار مصرف یا پارچه برای پاک کردن سطوح توالت و مناطقی که اغلب لمس می شود استفاده کنید. جدا از استفاده از اسپری خودداری کنید، زیرا این کار باعث ایجاد splineهایی می شود که می توانند ویروس را گسترش دهند.

پنجره‌ها را برای تهویه باز نگه دارید و از تماس با صورت و چشم خود در هر زمان خودداری کنید.

سالمندان، کودکان و دیگران که ممکن است مصونیت ضعیف‌تری داشته باشند چه کاری می‌توانند انجام دهند؟

کهنه نظر می‌رسد افراد مسن و افراد با بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت و بیماری‌های قلبی در معرض ابتلا به بیماری ویروس به شدت آسیب پذیر هستند.

دکتر ادوین چنگ، مدیر پزشکی ارائه دهنده خدمات بهداشتی، پارکوی شنتون، گفت که این افراد باید تا حد امکان از مراجعه غیرضروری به کلینیک‌ها و بیمارستان‌ها خودداری کنند. این امر برای کاهش مواجهه ضروری است زیرا افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند بیشتر مستعد ابتلا به عفونت هستند.

آنها باید تا حد امکان در داخل خانه بمانند و از رفتن به مناطق شلوغ و تماس با افراد بیمار خودداری کنند. سرانجام، در صورت عدم تمایل، باید ماسک جراحی بپوشانند و در هر حال بهداشت به ویژه دست را رعایت کنند.

کودکان مصونیت ضعیف‌تری دارند. آیا آنها ماسک نمی‌پوشند؟

کهنه دانشیار تون کوه چنگ، رئیس و مشاور ارشد خدمات بیماری‌های عفونی در بیمارستان زنان و کودکان KK گفت: ماسک به طور کلی برای افرادی که سالم هستند از جمله کودکان مورد نیاز نیست. وی گفت: کودک می‌تواند در هنگام تب، سرفه یا آبریزش بینی یا هنگام بهبودی از بیماری، ماسک مناسبی داشته باشد. برای مؤثر بودن، مرتباً ماسک را تعویض کند و خشک نگهداری کند. وی گفت که دست‌ها را با صابون و آب بشویید پس از قرار دادن ماسک آلوده به طور مناسب در سطل درب‌دار بیاندازد.

در صورت ابتلا به بیماری از چه نکاتی باید استفاده کنیم تا از فرزندانم محافظت کنیم؟


کهنه توصیه برای کودکان بدحال مانند بزرگسالان است. پروفیسور تون گفت: افرادی که سرحال نیستند باید سریعاً به دنبال مراقبت پزشکی باشند، در خانه بمانند و استراحت کنند و از شلوغی خودداری کنند.

احتمال ابتلای ویروس در کودکان به چه میزان است؟


کهنه پروفیسور تون گفت: در مقایسه با جمعیت بالغ، موارد کمتری از کودکان آلوده به ویروس وجود داشته است. وی گفت: «بر اساس آنچه که تاکنون می‌دانیم، اگر ویروس کودک سالم را آلوده کند، باید با اقدامات درمانی مناسب بهبود یابد.»

اگر در پیش دبستانی عفونت مشکوک یا تأیید شده وجود دارد، آیا باید فرزندم را از مدرسه بیرون بکشیم؟

کهنه دکتر Piotr Chlebicki، متخصص بیماری‌های عفونی در بیمارستان Mount Alvernia، گفت: نیازی به انجام کاری نیست، مگر اینکه فرد آلوده تمام وقت خود را با همه بچه‌ها در کلاس‌های درس صرف کند.

آیا می توانیم از آنتی بیوتیک ها برای جلوگیری و درمان این کورو ویروس استفاده کنیم؟ 

کوروآنتی بیوتیک ها علیه ویروس ها کارا نیست. آنها فقط در برابر عفونت های باکتریایی مؤثر هستند.


آیا باید به آنفولانزا مبتلا شوم؟ 

کوروواکسن آنفولانزا به شما در محافظت در برابر coronavirus کمک نمی کند. در حال حاضر هیچ واکسنی برای محافظت در برابر coronaviruse وجود ندارد.

با این حال، مردم برای جلوگیری از ابتلا به آنفولانزا در این شیوع، به سرعت از واکسن آنفولانزا استفاده کردند. دکتر چنگ گفت: بیشتر کلینیک های موجود در اینجا به دلیل تقاضای زیاد، واکسن ندارند. وی افزود: پیش بینی می شود واکسن های آنفولانزای نیمکره جنوبی تا اواسط ماه آینده در سنگاپور موجود باشد. واکسن های آنفولانزا مطابق با فصل های زمستانی نیمکره شمالی و جنوبی دو بار در سال به روز می شوند. بر خلاف کشورهای معتدل که در اوایل زمستان تمایل به اوج مصرف دارد، آنفولانزا در تمام طول سال در سنگاپور مصرف می کند.

آیا با مراجعه به یک شام بوفه، می توانم عفونت کنم؟ 

در حال حاضر هیچ مدرکی مبنی بر ارتباط آن با استفاده از خوراکی وجود ندارد. پروفسور ویلیام چن، استاد دانشگاه مایکل فام و مدیر برنامه علوم و فن آوری مواد غذایی دانشگاه نان یانگ فناوری گفت: مواد غذایی در معرض دمایی بالاتر از ۶۰ درجه سانتیگراد، بی خطر است. بوفه امکان خطر بیشتری برای انتقال است، زیرا این بیماری از طریق تماس نزدیک با افراد عفونی و همچنین تماس با ویروس روی یک سطح و سپس لمس صورت گسترش می یابد.

آیا می توانم ماسک یکبار مصرف خود را در مایکروویو قرار دهم تا دوباره بتوانم از آن استفاده کنم؟ 

کورواستادیار هسو لی یانگ گفت که فیلم های ویروسی در مورد چگونگی بخار دادن ماسک وجود دارد. این موارد توصیه نمی شود. این ماسک ها یک بار استفاده می شوند و احتمالاً مایکروفر یا بخار شدن باعث آسیب دیدن آنها و محافظت از آنها می شود.

آیا خوردن سیر یا زنجبیل می تواند به جلوگیری از عفونت کورو ویروس کمک کند؟ 

کورو سیر ممکن است خاصیت ضد میکروبی داشته باشد و از نظر خاصیت سلامتی مفید است. با این وجود، هیچ مدرکی دال بر خوردن سیر یا زنجبیل که باعث محافظت افراد در برابر آن شده است وجود ندارد. شنیده می شود که استفاده از روغن کنجد می تواند باعث جلوگیری از ورود coronavirus به بدن شود. بنا به اظهارات WHO روغن کنجد کروم ویروس را از بین نمی برد. برخی از مواد ضد عفونی کننده شیمیایی وجود دارد که می تواند باعث جلوگیری از کرونا ویروس روی سطوح شود.

آیا می توانم از سفید کننده و سایر مواد ضد عفونی کننده بر روی بدن خود برای از بین بردن کرونا ویروس استفاده کنم؟

کجا اگر این محصولات را روی پوست یا زیر بینی خود قرار دهید، این محصولات تأثیر زیادی بر ویروس ندارند. حتی می تواند خطرناک هم باشد (به علت تماس مستقیم مواد شیمیایی با پوست).

شستن بینی من با نمک از عفونت جلوگیری می کند؟

کجا شواهد محدودی وجود دارد مبنی بر اینکه شستشوی منظم بینی با سرم نمکی می تواند به افراد در بهبودی سریعتر از سرماخوردگی کمک کند. اما برای جلوگیری از عفونت های تنفسی مفید است.

آیا حیوانات خانگی می توانند coronavirus را گسترش دهند؟

کجا هیچ مدرکی مبنی بر آلوده شدن حیوانات خانگی مانند سگ یا گربه وجود ندارد. با این وجود، همیشه ایده خوبی است که بعد از تماس با حیوانات خانگی، دستان خود را با صابون و آب بشویید.

من شنیدم که با استفاده از شبکه G5 ویروس گسترش می یابد صحیح است؟

کجا درست نیست. ووهان یکی از معدود مکان هایی بود که G5 در چین به تازگی به همراه سایر مناطق جهان به بازار عرضه شد. این باعث شد تا برخی از نظریه پردازان توطئه بگویند این فناوری به DNA و سیستم ایمنی بدن افراد آسیب می رساند. با این حال، هیچ مدرکی مبنی بر مضرات G5 برای انسان وجود ندارد. مانند G4، G3 و G2 قبل از آن، داده های تلفن همراه G5 از طریق امواج رادیویی که غیر یونیز کننده هستند منتقل می شوند و به DNA آسیب نمی رسانند.

آیا این درست است که یک زن باردار می تواند ویروس را به کودک خود منتقل کند؟

کجا بعد از اینکه یک نوزاد در چین برای ویروس مثبت آزمایش کرد، نگرانی از انتقال ویروس از مادر به کودک وجود داشت. با این حال، گزارش شده است که این آزمایش حدود ۳۶ ساعت پس از تولد نوزاد انجام شده است و نوزاد در آن بازه زمانی با افراد دیگر در تماس بوده است. به گفته این کارشناسان در گزارشی به نقل از South China Morning Post، گفته شده که نتیجه گیری مشخصی در مورد امکان انتقال عمودی از مادر به کودک وجود ندارد. دانشیار تان هاک کون، رئیس بخش زنان و زایمان در بیمارستان زنان و کودکان KK، گفت که در سطح جهانی، موارد بسیاری از زنان باردار آلوده به ویروس کرونا گزارش نشده است. وی گفت: «از این رو، ما شواهد محکمی نداریم که نشان دهد ویروس می تواند از مادر به جنین هنگام رحم منتقل شود.»

آیا باید از مکان هایی که موارد مشکوک وجود داشت، اجتناب کرد؟

کجا نه، زیرا در صورت وجود موارد مشکوک، این مکان ها ضد عفونی و تمیز می شوند. ولی باید گفت که مرتباً دستان خود را بشویید و بعد از لمس دستگیره های حمل و نقل عمومی یا سایر سطوح متداول تمیز گردد.

آیا باید نگران بسته‌های سفارشاتى بصورت آنلاين باشم؟ اگر آنها در مناطق آلوده به وىروس سفر کرده‌اند چه مى‌کنند؟



کهمه بسته‌هاى آنلاين معمولاً مسافت‌هاى طولانى را طى مى‌کردند و در اين فرآيند در معرض نور خورشيد قرار مى‌گرفتند. در صورت وجود وىروس‌ها، آنها را نابود مى‌کند. اگر نگران هستيد، قبل و بعد از دست زدن به بسته، دست‌هاى خود را بشوييد تا از شيعه هر مىکروب، جلوگيرى شود.