

# پاسخ دهی به سوالات رایج مردم در خصوص کووید ۱۹

ویرایش اول ۱۳۹۹/۰۱/۱۰

## ۱- اولین و مهمترین علامت ابتلا به بیماری کرونا چیست؟

این بیماری عمدتاً با لرز، بدن درد، گلودرد و سرفه‌ی خشک با یا بدون تب بروز می‌یابد. تعدادی از بیماران نیز علائمی مانند سردرد، تعریق، گرفتگی بینی، آبریزش بینی و اسهال دارند. همچنین در برخی از بیماران فقط تب و خستگی خفیف (و غیره) بروز پیدا می‌کند. بیمارانی که این بیماری در آنها شدت می‌یابد، دچار مشکل تنفسی و تنگی نفس می‌شوند. لازم به ذکر است در برخی از بیماران ممکن است از دست دادن حس بویایی و چشایی اتفاق افتاده که پس از یک تا دو هفته بهبود یابد.

## ۲- در چه افرادی باید احتیاطات (فاصله، ماسک و...) را در نظر گرفت؟

با توجه به وجود دوره کمون ۲ تا ۱۴ روزه و قابلیت انتقال ویروس در این دوران، می‌بایست مراودات اجتماعی کاهش یافته و نسبت به همه افراد توصیه‌های احتیاطی و بهداشتی در نظر گرفته شود.

## ۳- کرونا در چه شرایطی خطر آسیب جدی و فوت دارد؟

با توجه به شرایط بدنی متفاوت در افراد مختلف، می‌تواند از علائم یک سرماخوردگی ساده تا علائم شدید و خطر مرگ را برای همه افراد و طیف‌های سنی در بر داشته باشد اما بعضی از گروه‌ها در معرض خطر بیشتری قرار دارند که شامل:

- افراد دچار نقص ایمنی
- افراد تحت درمان مزمن با کورتون
- افراد در حال شیمی درمانی
- افراد دچار سابقه بدخیمی، پیوند اعضا
- افراد دارای بیماری‌های قلبی، تنفسی، فشار خون بالا و دیابت
- کودکان زیر ۱۰ سال
- افراد بالای ۶۰ سال
- افراد با وزن بالا (BMI بالای ۴۰)
- و ...



#### ۴- چه کسانی به کرونا مبتلا نمی شوند؟

بیماری کرونا (COVID-19) تمامی گروه‌های سنی را می‌تواند مبتلا کند. بر خلاف تصور عموم، احتمال ابتلا به این بیماری در کودکان نیز وجود دارد اما در اغلب موارد علائم بیماری در کودکان بسیار خفیف است. عوارض جدی این بیماری عمدتاً در افراد مسن و یا افراد با سابقه بیماری‌های زمینه‌ای می‌تواند رخ دهد.

#### ۵- آیا آنتی بیوتیک‌ها در جلوگیری یا درمان این بیماری موثر هستند؟

خیر، استفاده از آنتی بیوتیک‌ها در برابر ویروس‌ها فایده‌ای ندارد. ویروس جدید ۲۰۱۹ nCoV هم یک ویروس است از این رو از آنتی بیوتیک‌ها برای پیشگیری و یا درمان نباید استفاده شود. اما اگر برای ویروس کرونای جدید بستری هستید ممکن است آنتی بیوتیک بگیریید زیرا امکان ابتلا به عفونت‌های باکتریایی در سیر بستری امکان پذیر است.

#### ۶- آیا شدت بیماری در افراد مختلف مبتلا مانند همدیگر است؟

خیر! شدت بیماری در افراد مختلف با همدیگر متفاوت می‌باشد. این بیماری معمولاً به صورت یک سرما خوردگی ساده بروز می‌کند و درصد کمی از مبتلایان با شدت زیادی بیمار می‌شوند. هر چند تعداد زیادی از مبتلایان بهبود یافته و بر بیماری غلبه می‌کنند، با این وجود، برخی افراد به شدت بیمار می‌شوند و حتی ممکن است به دلیل عفونت، مشکلات تنفسی و ... جانشان به خطر بیفتد.

#### ۷- آیا ویروس از مادر به جنین منتقل می‌شود؟

هنوز شواهد کافی مبنی بر انتقال ویروس در دوران بارداری از مادر به جنین یا تأثیر بالقوه این بیماری بر روی نوزاد یا شیرخوار وجود ندارد. این موضوع در حال حاضر در دست بررسی است. زنان باردار بایستی موارد احتیاطی لازم برای محافظت از خود در برابر این ویروس را به عمل بیاورند و چنانچه علائمی مانند تب، سرفه یا تنگی نفس در خود مشاهده کردند، سریعاً به پزشک مراجعه کنند



## ۸- در صورت وجود علائم در مادر دارای کودک شیرخوار چه کنیم؟

با توجه به مزایای تغذیه با شیر مادر و همچنین نقش کمرنگ شیر مادر در انتقال ویروس های تنفسی، می تواند شیردهی را ادامه دهند، مشروط بر این که به هنگام در آغوش گرفتن و نزدیک بودن به کودک (از جمله هنگام شیردهی) ماسک بزنند، دست ها را قبل و بعد تماس با کودک بشویند و سطوح آلوده را تمیز و ضدعفونی کنند. اگر مادر به شدت بیمار باشد، بایستی وی را به دوشیدن شیر تشویق کرد که در تمامی این مراحل نیز همان روش های جلوگیری از عفونت فوق الذکر را می بایست رعایت نماید.

## ۹- ویروس کرونا چگونه تشخیص داده می شود؟

در غالب بیماران ممکن است نمونه گیری لازم نباشد اما برای برخی بیماران، از گلو یا بینی فرد مشکوک به ابتلا نمونه برداشته شده و به آزمایشگاه فرستاده می شود. گاهی هم نمونه خلط یا ترشحات فرد مشکوک هم به همراه نمونه خون به آزمایشگاه فرستاده می شود. نمونه معمولا از کسانی گرفته می شود که تب، تنگی نفس و سرفه دارند. این آزمایش در دو مرحله اصلی انجام می شود، تشخیص اولیه و تائید تشخیص؛ در مجموع سه آزمایش انجام می شود که هر آزمایش در واقع بررسی و تشخیص یک توالی ژنتیکی ویروس است. همچنین آزمایش و بررسی سلول های خونی و سی تی اسکن ریه می تواند در تشخیص این بیماری کمک کننده باشد که بر اساس آن میتوان درمان و قرنطینه بیماران شروع گردد.

## ۱۰- چه افرادی لازم است که در قرنطینه خانگی بمانند؟

افرادی که طی ۱۴ روز گذشته، سابقه مسافرت یا اقامت در شهرها و مکان های آلوده را داشته اند یا افرادی که طی ۱۴ روز گذشته، با افراد مشکوک به این بیماری ارتباط نزدیک داشته اند. اگر افراد فوق، علائم مشکوک در مورد ابتلا به کووید ۱۹ را نشان دادند، باید خود را در خانه قرنطینه کرده و در صورت بروز علائم مشکوک به پزشک مراجعه کنند.

## ۱۱- چه زمانی می توان فرد را از قرنطینه خارج نمود؟

اگر بعد از ۱۴ روز علایمی از بیماری در فرد قرنطینه شده مشاهده نشد، فرد می تواند منطقه قرنطینه را ترک کند. و در صورت وجود علایم مرتبط با بیماری باید به پزشک مراجعه کند.



## ۱۲- از چه ماسکی باید استفاده شود؟

برای عموم مردم بجز کادر پزشکی و درگیر با بحران، توصیه می شود ماسک پزشکی یکبار مصرف استفاده کنند. برای کارمندان در مکان های پرجمعیت مانند بیمارستان ها، فرودگاه ها، ایستگاه های قطار، متروها، اتوبوس های عمومی هواپیماها، قطارها، سوپر مارکت ها، رستورانها و غیره و همچنین اعضای ارگان هایی همچون پلیس، نیروهای امنیتی، پیک ها و ... همین طور افرادی که در خانه دارای بیمار قرنطینه شده هستند، توصیه می شود از ماسک های جراحی پزشکی یا ماسک های محافظ ذرات مطابق با استانداردهای N95 استفاده کنند. همچنین در بیماری که تست کرونای آنها مثبت شده است از ماسک های فیلتر دار نباید استفاده شود و ماسک های بدون فیلتر یا جراحی به شدت توصیه می گردد.

## ۱۳- به چه مدت می توان از ماسک استفاده کرد؟

به طور کلی ماسک های جراحی پس از ۲ ساعت یا در صورت مرطوب شدن و ماسک N95 پس از ۸ ساعت می بایست تعویض گردد. حتما باید به استفاده شخصی از ماسک توجه شود و پیش از ماسک زدن نیز بر اساس قواعد دستها شسته شده و در هنگام استفاده نیز از تماس با سطح داخلی ماسک خودداری گردد. همچنین در حین استفاده از ماسک از اقدام به برداشتن مکرر پرهیز کنیم و تماس دست با سطح خارجی ماسک نیز به هیچ عنوان نباید انجام گردد. همچنین هر زمانی که ماسک به وسیله قطرات سرفه یا عطسه یا دیگر اشیا آلوده، آلوده شد یا هنگامی که ماسک دچار تغییر شکل، آسیب یا بوی خاص گردید، حتما باید به سرعت ماسک تعویض گردد.

## ۱۴- چگونه ماسک مصرف شده را دور بیندازیم؟

پس از گذشت مدت زمان توصیه شده می بایست به طرز صحیح آن را دور بیندازیم. قبل از درآوردن ماسک باید دست ها به شیوه ی استاندارد ضد عفونی شوند و ماسک به نحوی که دست با سطح بیرونی تماس نداشته باشد خارج شود. بعد از استفاده آن را داخل کیسه ی پلاستیکی گذاشته، درب کیسه را بسته و به صورت جدا و بر اساس دستورالعمل های شهر خود دور بیندازید. ماسک استفاده شده توسط افراد مشکوک به بیماری و پرسنل مراقبت و پرستاری از آنان، مانند زباله های عفونی بیمارستانی جمع آوری می شود. نکته قابل توجه پس از دور انداختن ماسک، این است که دست ها باید به روش استاندارد شسته شود.



## ۱۵- در منزل با چه روشی ضد عفونی کنیم؟

بهترین روش شست و شو و ضد عفونی دست در منزل، آب و صابون هست.

در ضد عفونی با الکل پوست را میتوان با مالیدن الکل روی آن ضد عفونی کرد. هنگام ضد عفونی دست با محلول های الکی توجه به نحوه استاندارد مالیدن محلول به تمام دست ضروری می باشد. سطوح و اشیا محیط خانه را می توان با استفاده از الکل ضد عفونی یا مواد ضد عفونی کننده دارای کلر پاک کرد.

## ۱۶- چطور در منزل محلول ضد عفونی کننده درست کنیم؟

### ❖ جهت محیط و سطوح معمولی

برای این امر از محلول های کلر با غلظت یک دهم درصد استفاده شود. برای تهیه این محلول باید یک سهم ماده سفید کننده تجاری (وایتکس) با غلظت ۵ درصد را به ۴۹ سهم آب سرد معمولی در ظرفی درب دار و ترجیحا پلاستیکی اضافه نمود. (به عنوان مثال به ازای یک پیمانه وایتکس ۴۹ پیمانه آب به آن اضافه شود) حداکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده برای گندزدایی ۲۴ ساعت در نظر گرفته شود.

### ❖ جهت محیط و سطوح آغشته به ترشحات بیماران

برای این امر از محلول های کلر با غلظت نیم درصد استفاده می شود. برای تهیه این محلول باید یک سهم سفید کننده تجاری (وایتکس) به غلظت ۵ درصد را به ۹ سهم آب سرد معمولی در ظرفی درب دار و ترجیحا پلاستیکی اضافه نمود. (به عنوان مثال به ازای یک پیمانه وایتکس ۹ پیمانه آب به آن اضافه شود) حداکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده برای گندزدایی ۲۴ ساعت در نظر گرفته شود.

### ❖ نحوه تهیه الکل ۷۰ درجه برای ضد عفونی

بهترین غلظت برای میکروب کشی با الکل، غلظت ۷۰ درجه است. با توجه به اینکه الکل طبی موجود در بازار دارای غلظت ۹۶ درجه می باشد برای تهیه الکل ۷۰ درجه بایستی به ازای هر سه سهم الکل یک سهم آب مقطر یا آب جوشیده سرد شده اضافه نمود. ( به عنوان مثال به ازای سه پیمانه الکل طبی ۹۶ درجه یک پیمانه آب به آن اضافه شود.



## ۱۷- چه زمانی میبایست دست های خود را بشویم؟

پس از بازگشت از یک مکان عمومی، لمس لوازم عمومی، پس از عطسه و سرفه، پس از در آوردن ماسک، قبل و بعد از خوردن غذا، پس از لمس اشیاء آلوده نیاز است تا دست ها را با آب گرم و مایع دست شویی به صورت استاندارد بشوئیم. همچنین اگر در شرایطی قرار داشتیم که آب موجود نبود می توان از محلول های ضد عفونی کننده الکلی استفاده نمود. برای این محلول ها نیز روش استاندارد مالیدن محلول به تمام نقاط دست ضروری می باشد.

## ۱۸- آیا محصولات خریداری شده از سوپر مارکت نیاز به ضد عفونی دارند؟

لمس اشیای آلوده شده به ویروس کووید ۱۹ ممکن است باعث سرایت بیماری به داخل بدن شود. همچنین اگر تماسی بین دست با چشم، دهان و بینی ایجاد شود، ممکن است باعث انتقال غیر مستقیم ویروس شود. پس با رعایت بهداشت فردی نیازی به نگرانی بیش از حد نیست. توجه کنید محصولات قابل شستشو مانند کنسرو ها و .. با آب گرم و مایع ظرفشویی شسته شود و مابقی اقلام می بایست پس از خارج سازی، بسته بندی آن را درون سطل زباله درب دار قرار دهید و بلافاصله دستان خود را شسته و سطوح تماسی را ضد عفونی کنید.

## ۱۹- آیا غذای بیرون سالم و ایمن است؟ آیا به ضد عفونی احتیاج دارد؟

به طور کلی خوردن غذای بیرون به دلیل امکان آلودگی آن در زمان طبخ یا بسته بندی توصیه نمی شود. اما اگر مجبور به خرید آن شدید، باید از فروشگاه معتبر انتخاب و خرید کنید. تنها از این طریق می توان اطمینان حاصل کرد که خوردن گوشت طبق اصول بهداشت و قرنطینه بوده علاوه بر آن به روش سالم تهیه شده است.

در ضمن اگر نگران خطر تماس و یا سرایت ویروس در حین تحویل غذا از پیک هستید، می توانید از او بخواهید که بسته را پشت در بگذارد و سپس خودتان بسته را بردارید. حتما پس از باز کردن بسته، آن را درون سطل زباله درب دار قرار داده و دستان خود را بشوئید سپس غذا را میل کنید.

## ۲۰- آیا کرونا ویروس از طریق هوا منتقل می شود؟

بر اساس پژوهش هایی که تا اکنون انجام شده است، بیانگر انتشار ویروس از طریق قطرات تنفسی از یک فرد به فرد دیگر می باشد.



## ۲۱- آیا خشک کن های برقی دست برای از بین بردن ویروس کرونا می توانند موثر باشند؟

خشک کن های برقی برای از بین بردن ویروس کرونا نمی توانند مفید باشند. برای محافظت از خود در برابر ویروس جدید کرونا. می بایست مرتباً دستهای خود را با آب و صابون و یا محلول های الکلی شستشو داد.

## ۲۲- آیا لامپ های ضد عفونی کننده ماورای بنفش می توانند ویروس جدید کرونا را از بین ببرند؟

از اشعه ماورای بنفش نباید برای استریل کردن دست و یا نواحی دیگری از پوست استفاده کرد زیرا می تواند موجب تحریک و سوزش پوست شود.

## ۲۳- اسکنرهای حرارتی چقدر می توانند برای تشخیص افراد آلوده به ویروس کرونای جدید موثر باشند؟

اسکنرهای حرارتی در تشخیص افرادی که دارای تب ناشی از عفونت هایی به دلیل ویروس جدید کرونا می باشند می تواند مفید واقع شود. با این حال نمی توان به آنها اطمینان صد درصد داشت زیرا این اسکنرها نمی توانند افراد آلوده به ویروس جدید کرونا را که هنوز دچار تب نشده اند را تشخیص دهند زیرا بین ۲ تا ۱۰ روز زمان میبرد تا علائم تب در شخص مبتلا به کرونا ویروس جدید نمایان شود.

## ۲۴- آیا اسپری کردن الکل یا کلر بر روی سراسر بدن می تواند باعث از بین رفتن ویروس کرونا شود؟

خیر. اسپری کردن الکل و یا کلر بر روی بدن نمی تواند باعث از بین رفتن ویروس هایی که پیشتر وارد بدن شما شده اند شود. اسپری کردن چنین موادی میتواند برای غشای مخاطی ( چشم و دهان و ... ) و لباسها مضر باشد. توجه داشته باشید که هم الکل هم کلر برای ضد عفونی کردن سطوح می تواند مفید واقع شود اما باید طبق توصیه های مناسب از آنها استفاده کرد.

## ۲۵- آیا حیوانات خانگی در خانه می توانند منجر به گسترش و شیوع ویروس کرونای جدید شوند؟

در حال حاضر شواهد قابل توجهی مبنی بر اینکه حیوانات خانگی از قبیل سگ و گربه می توانند به ویروس کرونا جدید آلوده شوند وجود ندارد. با این حال بهتر است که بعد از تماس با حیوانات خانگی دستان خود را با آب و صابون شستشو دهید.



## ۲۶- آیا واکسن های ضد ذات الریه می تواند از شما در برابر ویروس کرونای جدید محافظت کند؟

خیر واکسن های مربوط به ذات الریه از قبیل واکسن آنفولانزا و غیره نمی تواند از بدن در مقابل ویروس جدید کرونا محافظت کنند. این نوع ویروس جدید آنقدر متفاوت است که به واکسن خود نیاز دارد.

## ۲۷- آیا شستشوی منظم بینی با محلولهای نمکی از ابتلا به عفونت ویروس کرونا جدید جلوگیری می کند؟

خیر. هیچگونه شواهدی مبنی بر اینکه شستشوی منظم بینی با محلولهای نمکی از ابتلا به ویروس کرونای جدید جلوگیری می کند وجود ندارد. شواهد محدودی مبنی بر اینکه شستشوی منظم بینی با محلولهای نمکی به بهبود سریع تر سرماخوردگی های رایج کمک می کند وجود دارد.

## ۲۸- آیا خوردن سیر می تواند به پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا جدید کمک کند؟

سیر یک ماده غذایی سالم است که ممکن است دارای خواص ضد میکروبی باشد با این وجود هیچگونه شواهدی مبنی بر اینکه خوردن سیر می تواند از مردم در برابر ویروس کرونا جدید محافظت کند وجود ندارد.

## ۲۹- آیا ویروس کرونا جدید افراد مسن را تحت تاثیر قرار می دهد یا جوانان نیز مستعد ابتلا به این ویروس می باشند؟

افراد در هر سنی می توانند به این ویروس جدید مبتلا شوند (nCoV-2019) افراد مسن و افراد دارای بیماری های خاص از قبیل ( آسم ، دیابت و بیماری های قلبی ) به نظر می رسد در معرض ابتلا به این ویروس به شدت بیمار می شوند. سازمان بهداشت جهانی به افراد در هر سنی توصیه می کند برای محافظت از خودشان در برابر ویروس قدم بردارد

## ۳۰- آیا داروی خاصی برای پیشگیری و یا درمان ویروس کرونا جدید وجود دارد؟

تا به امروز روز هیچ دارویی مخصوصی برای پیشگیری و یا درمان ویروس کرونا جدید وجود ندارد با این حال کسانی که آلوده به ویروس هستند باید مراقبت های لازم برای کم کردن و یا درمان علائم بیماری را دریافت نمایند و مبتلایان به بیماری شدید باید از مراقبت های حمایتی بهینه استفاده نمایند. بعضی از درمان های خاص در دست بررسی و تحقیقات هستند و از طریق آزمایشات بالینی مورد آزمایش قرار گرفته اند



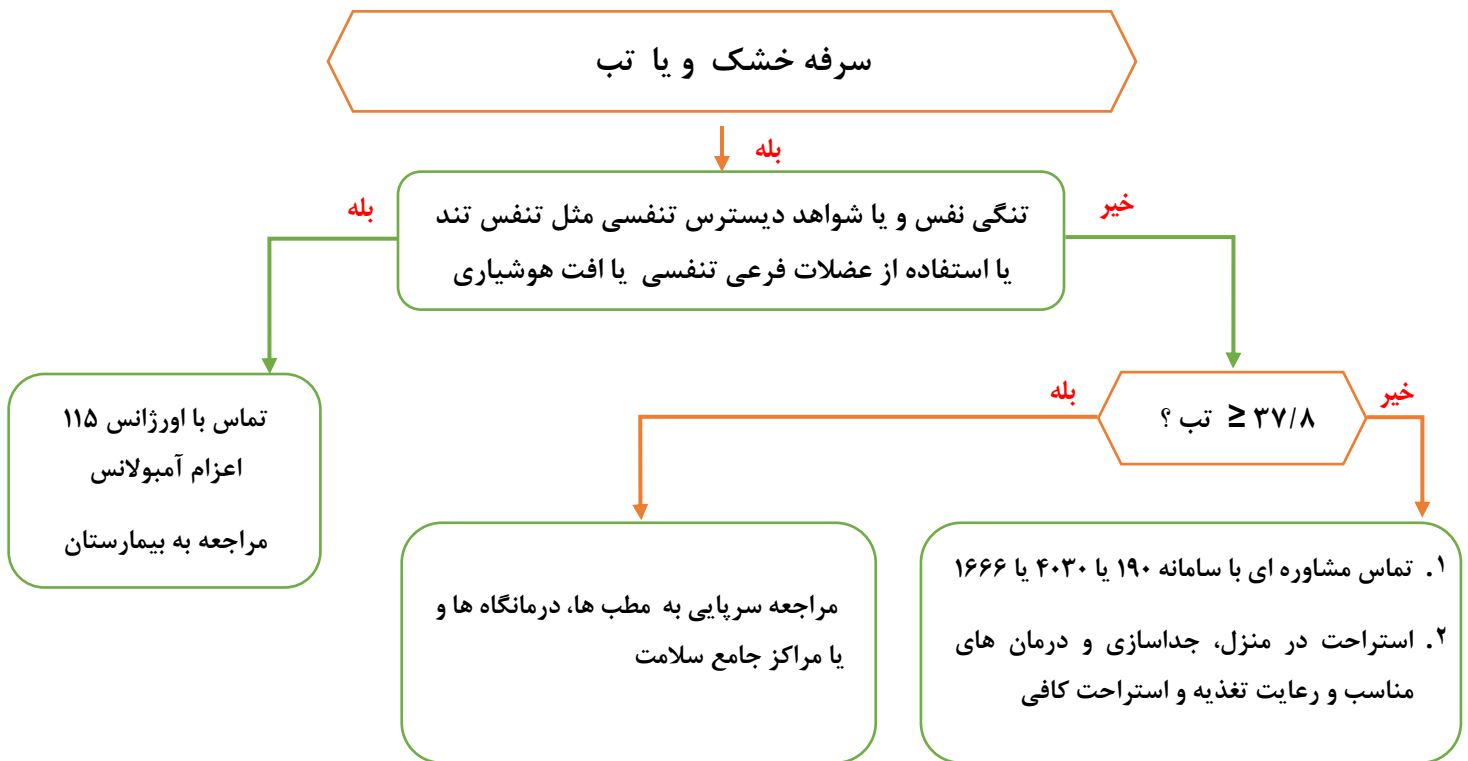


### ۳۱- آیا از بین رفتن حس بویایی و چشایی نشانه کرونا است؟

به طور مشخص نمی تواند نشانه کرونا ویروس باشد. نشانه های کرونا ویروس شامل لرز، گلودرد، سرفه خشک، تب و تنگی نفس می باشد اما در بسیاری از موارد در دوره بهبود بیماری افرادی به طور موقت دچار این مشکل شده اند.

### ۳۲- در صورت بروز چه علامت هایی بیمار نیاز به مراجعه به پزشک دارد؟

در صورت بروز هر نوع علامتی از سرماخوردگی نیاز به مراجعه به مراکز درمانی نمی باشد. بیماران طبق جدول زیر می توانند به مراکز درمانی مراجعه یا در منزل بمانند:



### ۳۳- من از پدرم که هم اکنون به علت کرونا بستری شده مراقبت می کرده ام. الان علامتی ندارم، نیاز به تست

**دارم؟** خیر. می بایست به مدت ۱۴ روز در قرنطینه خانگی بوده و در صورت شروع علائم بیماری، طبق جدول فوق اقدام نمائید.