



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی

به نام خدا

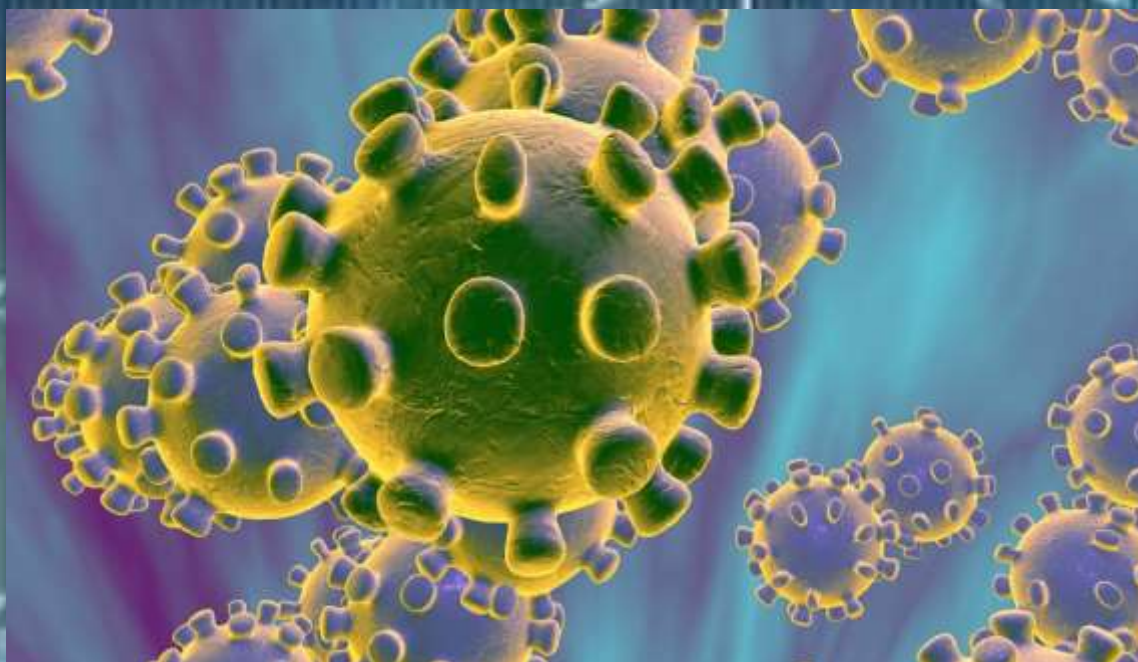
دانشگاه علوم پزشکی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی

کارگروه ۲- آموزش و مشاوره در مدیریت کرونا



## پاسخ به سوالات رایج در مورد COVID-19 برگرفته از سازمان بهداشت جهانی



منبع: سازمان جهانی بهداشت

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

مترجم: پریسا صمدی دکتری تخصصی بهداشت باروری

ویرایش علمی: دکتر مهرناز گرانمایه عضو هیئت علمی گروه مامایی و بهداشت باروری دانشگاه تهران

بازآرایی: فاطمه مومن زاده دانشجوی کارشناسی ارشد مامایی گرایش بهداشت مادر و کودک

تنظیم نهایی برای انتشار: دکتر مریم نکولعل تک، عضو هیئت علمی گروه مامایی و بهداشت باروری دانشگاه تهران

## کروناویروس چیست؟

کروناویروسها خانواده ی بزرگی از ویروسها هستند که ممکن است سبب ایجاد بیماری در حیوانات و انسانها شوند. در انسانها کروناویروسهای متعددی شناخته شده اند که می توانند سبب عفونت تنفسی شوند و طیف وسیعی از بیماریها را از یک سرماخوردگی ساده تا بیماریهای شدیدتر مانند سندرم تنفسی خاورمیانه (MERS) و سندرم شدید حاد تنفسی (SARS) را ایجاد کنند. کروناویروسی که اخیرا کشف شده است سبب ایجاد بیماری کروناویروسی COVID-19 می شود.

## COVID-19 چیست؟

COVID-19 نوعی بیماری عفونی است که بوسیله کروناویروسی که اخیرا کشف شده ایجاد می شود. این ویروس جدید قبل از شیوع آن تا دسامبر ۲۰۱۹ در Wuhan چین، ناشناخته بود.

## COVID-19 چگونه منتشر می شود؟

افراد سالم COVID-19 را از سایر افراد مبتلا به ویروس می گیرند. وقتی که فرد مبتلا سرفه می کند یا بازدم خود را بیرون می دهد این بیماری می تواند از طریق قطرات کوچکی که از دهان و بینی فرد مبتلا منتشر می شود به فرد دیگری انتقال یابد. این قطرات بر روی اشیاء و سطوح اطراف فرد مبتلا فرود می آید. دست افراد دیگر با لمس این اشیاء و سطوح آلوده گشته و با لمس چشمها، دهان و بینی COVID-19 به آنها منتقل می شود. همچنین اگر افراد قطرات تنفسی فرد مبتلا را که از طریق سرفه و بازدم در فضا منتشر می شوند استنشاق کند، به COVID-19 مبتلا می شوند. به همین دلیل بسیار مهم است که فاصله یک متری از فرد مبتلا را حفظ کنیم.

## آیا ویروس COVID-19 می تواند از طریق هوا منتقل شود؟

مطالعات تا به امروز نشان داده است که ویروس COVID-19 عمدتا از طریق قطرات تنفسی منتقل می شود نه از طریق هوا.

## آیا می توان COVID-19 را از فردی گرفت که علائمی ندارد؟

راه اصلی شیوع این بیماری از طریق قطرات تنفسی است که توسط سرفه و بازدم فرد مبتلا به بیرون رانده می شوند. خطر ابتلا به COVID-19 از فردی که هیچ علائمی ندارد بسیار پایین است. با این وجود بسیاری از افراد مبتلا به COVID-19 علائم خفیفی را تجربه می کنند و این امر به ویژه در مراحل اولیه بیماری نیز بیشتر مشاهده می شود. بنابراین احتمال دارد که ما از افرادی که علائم خفیفی دارند به عنوان مثال سرفه ملایمی دارند ولی احساس بیماری نمی کنند نیز COVID-19 را بگیریم.

## آیا ممکن است COVID-19 از مدفوع فرد مبتلا نیز منتقل شود؟

به نظر می رسد خطر ابتلا به COVID-19 از مدفوع فرد آلوده کم باشد. تحقیقات اولیه نشان می دهد که ویروس ممکن است در مدفوع برخی از افراد مبتلا نیز وجود داشته باشد، انتشار بیماری از این طریق شیوه اصلی گسترش این بیماری نیست. سازمان بهداشت جهانی مرتباً در حال بررسی راه های انتقال COVID-19 است و یافته های جدید را به اشتراک خواهد گذاشت. به دلیل اینکه این خطر وجود دارد به هر حال بویژه بعد از رفتن به دستشویی و قبل از خوردن غذا باید بهداشت دستها مرتباً رعایت شود.

## علائم COVID-19 چیست؟

شایع ترین علائم COVID-19 تب، خستگی و سرفه خشک است. برخی از بیماران ممکن است درد و تیرکشیدن در بدن، احتقان بینی، آبریزش بینی، گلودرد یا اسهال داشته باشند. این علائم معمولاً خفیف هستند و به تدریج شروع می شوند. برخی از افراد آلوده می شوند اما علائمی ایجاد نمی کنند و احساس ناخوشی نمی کنند. اکثر افراد (حدود ۸۰٪) بدون نیاز به درمان خاصی بهبود می یابند. از هر شش نفری که به COVID-19 مبتلا می شوند، یک نفر به طور جدی بیمار می شود و دچار مشکلات تنفسی می گردد. افراد مسن تر و افرادی که مبتلا به بیماریهای زمینه ای هستند، مثل فشار خون بالا، مشکلات قلبی یا دیابت بیشتر احتمال دارد که به طور جدی بیمار شوند. افرادی که مبتلا به تب، سرفه و دشواری در تنفس هستند باید به دنبال مراقبتهای پزشکی باشند.

## چطور می توانیم از خودمان در برابر کرونا محافظت کنیم و از شیوع بیماری

### جلوگیری کنیم؟

#### اقدامات حافظتی همگانی:

از آخرین اطلاعات در مورد شیوع COVID-19 که در سایت سازمان بهداشت جهانی و مراجع بهداشتی کشورتان گذاشته می شود، مطلع باشید. بسیاری از کشورها موارد جدیدی از ابتلا به کرونا را مشاهده کرده اند و تعدادی نیز دچار شیوع کرونا شده اند. کشور چین و برخی دیگر از کشورها موفق به توقف یا کاهش شیوع کرونا شده اند. با این حال این وضعیت قابل پیش بینی نیست. بنابراین مرتباً آخرین اخبار را بررسی کنید.

شما می توانید با استفاده از برخی اقدامات احتیاطی ساده احتمال ابتلا به COVID-19 و همچنین انتشار آن را کاهش دهید:

- مرتباً دستان خود را با محلولهای الکلی ضدعفونی کنید و یا با آب و صابون شستشو دهید.
- چرا؟ شستن دستان با آب و صابون یا محلولهای الکلی ویروسهایی را که احتمالاً روی دست شما وجود دارد، می کشد و از بین می برد.
- فاصله یک متری خود را با افرادی که عطسه و سرفه می کنند حفظ کنید.
- چرا؟ چون وقتی کسی عطسه و سرفه می کند قطرات کوچکی را از دهان و بینی خود اسپری می کند که ممکن است حاوی ویروس باشد. اگر خیلی به فرد مبتلا نزدیک شوید ممکن است این قطرات حاوی COVID-19 را تنفس کنید.
- از لمس چشمها، دهان و بینی خود پرهیز کنید.
- چرا؟ دستهای شما سطوح بسیاری را لمس می کند و می تواند آلوده به ویروس باشد. دستان آلوده می توانند ویروس را به چشمها، بینی یا دهان منتقل کنند و ویروس از این طریق وارد بدن شما شود و شما را بیمار کند.
- اطمینان حاصل کنید که شما و اطرافیان نکات مربوط به بهداشت تنفسی را به خوبی رعایت می کنید. منظور از این امر این است که به هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با خم آرنج یا دستمال کاغذی بپوشانند و بلافاصله دستمال استفاده شده را در سطلهای درب دار دور بریزند.
- چرا؟ قطرات تنفسی ویروس ها را گسترش می دهند. با رعایت بهداشت تنفسی شما می توانید اطرافیان خود را از خطر ابتلا به ویروسهایی مثل سرماخوردگی، آنفولانزا و COVID-19 مصون بدارید.
- اگر احساس ناخوشی می کنید در منزل بمانید ولی اگر تب، سرفه و مشکلات تنفسی دارید در جستجوی مراقبتهای پزشکی باشید و دستورالعملهای وزارت بهداشت کشور خود را دنبال کنید.

چرا؟ مقامات محلی و منطقه ای هر کشوری به روزترین اطلاعات آن منطقه را در اختیار دارد. تماس با سیستم بهداشتی و خدمات درمانی به شما کمک می کند که شما به سرعت به مراکز درمانی صحیح هدایت شوید. این کار هم از شما محافظت می کند و هم جلوی انتشار بیماری را خواهد گرفت.

- اگر مسن هستید یا به دیابت و بیماریهای قلبی یا ریوی مبتلا هستید، حتی الامکان از سفر کردن خودداری کنید. چرا؟ زیرا شما شانس بیشتری برای ابتلا به COVID-19 دارید.



**اقدامات حفاظتی برای افرادی که به تازگی از مناطقی که COVID-19 در آن شیوع دارد بازدید کرده اند:**

- اقدامات حفاظتی برای همگان را که در بالا آورده شده است مدنظر داشته باشید.
- در صورتی که احساس ناخوشی می کنید و یا حتی علائم خفیفی مانند سردرد، تب خفیف (بالتر ۳/۳۷) و آبریزش خفیف بینی دارید، در خانه بمانید و از منزل خارج نشوید. اگر لازم است که فردی از شما مراقبت کند و یا برای خرید مایحتاج از منزل خارج شوید، ماسک بپوشید تا از آلوده کردن دیگران پیشگیری به عمل آید.

چرا؟ جلوگیری از تماس با دیگران و کاهش مراجعه به مراکز درمانی کمک می کند که این مراکز مؤثرتر عمل کنند و جلوی انتشار بیماری گرفته شود.

- اگر دچار تب، سرفه و مشکل تنفسی هستید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید چون ممکن است دچار عفونت تنفسی یا مشکل جدی دیگری شده باشید. قبل از مراجعه حتماً با شماره هایی که سیستم بهداشتی و درمانی در اختیار شما قرار داده است تماس برقرار کنید و آنها را از سفرهای اخیر خود و یا کسانی که با آنها در تماس بوده اید مطلع کنید. چرا؟ تماس با مراکز بهداشتی درمانی به مراقبین سلامت کمک می کند تا به سرعت شما را به مراکز درمانی صحیح هدایت کنند و از شیوع احتمالی ویروس COVID-19 نیز جلوگیری شود.

چقدر احتمال دارد که مبتلا به COVID-19 شویم؟

این خطر بستگی به این دارد که شما در کجا قرار دارید و آیا شیوع COVID-19 در آن منطقه رخ داده است یا خیر. برای اکثر افراد و در اکثر مناطق هنوز احتمال ابتلا به COVID-19 پایین است. با این حال، در حال حاضر مکانهایی در سراسر دنیا وجود دارد که بیماری در آنها شیوع یافته است. برای افرادی که در این مناطق زندگی می کنند و یا به این مناطق سفر می کنند احتمال ابتلا به COVID-19 بالاتر است. دولت‌ها و مقامات بهداشتی باید اقدامات جدی را در زمان تشخیص موارد جدید ابتلا به کرونا انجام دهند. حتماً محدودیتهایی که برای مسافرت و جابه جایی و حضور در اماکن پر جمعیت گذاشته می شود رعایت کنید. همکاری با تلاشهایی که برای کنترل بیماری انجام می شود خطر ابتلا به COVID-19 را کاهش می دهد.

همانطور که چین و سایر کشورها نشان دادند، شیوع COVID-19 می تواند مهار شود و زنجیره انتقال آن می تواند متوقف شود. متأسفانه شیوع این بیماری در مناطق مختلف می تواند به سرعت اتفاق بیفتد. از وضعیت مناطقی که می خواهید به آنجا سفر کنید آگاهی داشته باشید. WHO با بررسی های روزانه از شرایط کشورهای مختلف جهان، اطلاعات خود را بروزرسانی خواهد کرد.



## آیا باید نگران بیماری کرونا باشیم؟

واقعیت این است که بیماری کرونا به ویژه در کودکان و بزرگسالان خفیف است. با این حال می تواند باعث بروز یک بیماری جدی شود. از هر ۵ نفری که مبتلا به کرونا می شوند یک نفر به مراقبتهای بیمارستانی نیاز پیدا می کند. خوب پس طبیعی است که افراد نگران باشند که کرونا چه تأثیری بر آنها و عزیزانشان خواهد داشت. بهتر است به جای نگرانی و استرس انرژی خود را برای محافظت از خود، عزیزانمان و مردم جامعه خود متمرکز کنیم. اولین و مهمترین این اقدامات شستشوی مکرر و دقیق دستها با آب و صابون و رعایت نکات بهداشت تنفسی مثل پوشاندن بینی و دهان موقع عطسه و سرفه با دستمال کاغذی، یا خم آرنج و دفع بهداشتی زباله در سطلهای درب دار است. دوم اینکه به توصیه های بهداشتی شهر و منطقه خود در مورد منع مسافرت و دوری از تجمعات توجه کنید و از آنها پیروی کنید.

## چه کسانی بیشتر در معرض خطر نوع شدید بیماری هستند؟

اینکه کرونا ویروس چگونه بر روی افراد اثر می گذارد هنوز در حال بررسی است ولی آنچه مشخص است افراد مسنتر و افرادی که دچار بیماری زمینه ای هستند، مثل فشار خون بالا، بیماری های قلبی عروقی، بیماریهای ریه، سرطان یا دیابت بیشتر در معرض نوع پر خطر بیماری هستند.

## آیا آنتی بیوتیکها در پیشگیری و درمان کرونا مؤثر هستند؟

خیر. آنتی بیوتیکها بر روی ویروسها اثری ندارند، آنها فقط بر روی عفونتهای باکتریایی مؤثر هستند و چون کرونا در اثر ابتلا به یک نوع ویروس ایجاد می شود پس نباید از آنتی بیوتیکها برای پیشگیری و درمان استفاده کرد. این قبیل داروها فقط باید توسط پزشک و برای درمان عفونتهای باکتریایی سوار شده بر ویروس استفاده شود.



## آیا دارو یا درمانی برای پیشگیری از کرونا وجود دارد؟

هر چند برخی داروهای غربی، سنتی یا خانگی ممکن است باعث کاهش یا تسکین برخی علائم کرونا شوند اما هیچ مدرکی دال بر اینکه این داروها بتوانند از بروز بیماری پیشگیری کنند یا آن را درمان کنند وجود ندارد. سازمان بهداشت جهانی خوددرمانی با آنتی بیوتیکها را به منظور پیشگیری از ابتلا به کرونا توصیه نمی کند. با این وجود چندین کارآزمایی بالینی بر روی داروهای پزشکی و سنتی در حال انجام است که سازمان بهداشت جهانی به محض دستیابی به یافته های بالینی جدید آن را به اشتراک خواهد گذاشت.

## آیا واکسن یا دارویی برای درمان کرونا وجود دارد؟

هنوز خیر. تا به امروز، هیچ واکسن یا داروی ضد ویروس اختصاصی برای پیشگیری و درمان بیماری کرونا کشف نشده است. درمانهای انجام شده برای بیماران، بیشتر به صورت درمان علامتی است. افرادی که مبتلا به نوع شدید بیماری می شوند باید بستری شوند و اکثر بیماران به لطف مراقبتهای کادر پزشکی بهبود می یابند. واکسنها و داروهای احتمالی در حال بررسی هستند و باید از طریق کارآزمایی های بالینی مورد بررسی قرار گیرند. سازمان بهداشت جهانی در تلاش است که هماهنگی های لازم برای تولید واکسن و دارو برای پیشگیری و درمان بیماری کرونا را انجام دهد. مؤثرترین راه برای محافظت از خودتان و دیگران در برابر این بیماری شستشوی مکرر دستها با آب و صابون، پوشاندن دهان و بینی با خم آرنج به هنگام سرفه و عطسه و رعایت فاصله یک متری از کسانی است که سرفه و عطسه می کنند.

## آیا COVID-19 مشابه SARS است؟

ویروسی که باعث COVID-19 شده است و ویروسی که باعث سندرم حاد تنفسی یا SARS در سال ۲۰۰۳ شد از نظر ژنتیکی با هم مرتبط هستند اما بیماریهای ناشی از آنها کاملا متفاوت است. SARS کشنده تر از COVID-19 بود ولی میزان سرایت و آلوده کنندگی آن کمتر بود. از سال ۲۰۰۳ تا کنون هیچ گونه شیوعی از SARS در دنیا گزارش نشده است.

## آیا باید برای محافظت خودمان در برابر کرونا از ماسک استفاده کنیم؟

فقط در صورتی که مبتلا به بیماری COVID-19 هستید و دارای علائم به ویژه سرفه هستید یا از فرد مبتلا به کرونا مراقبت می کنید، ماسک بزنید. ماسک یکبار مصرف فقط یک بار قابل استفاده است. اگر بیمار نیستید یا از فرد مبتلا مراقبت نمی کنید در صورت استفاده از ماسک در واقع آن را هدر می دهید. در حال حاضر کمبود ماسک در سرتاسر جهان وجود دارد، سازمان بهداشت جهانی از مردم درخواست کرده است که هوشمندانه از ماسک استفاده کنند.

مؤثرترین راه برای محافظت از خودتان و دیگران در برابر COVID-19 شستشوی مرتب دستها، پوشاندن دهان و بینی با دستمال یا خم آرنج در هنگام عطسه و سرفه و حفظ فاصله یک متری از افرادی که عطسه و سرفه می کنند، می باشد. برای اطلاعات بیشتر اطلاعات پایه ای مربوط به محافظت از خود در مورد کروناویروس را مطالعه کنید.



## چگونه باید ماسک را پوشید، از آن استفاده کرد، آن را درآورد و دور انداخت؟

- ۱- به خاطر داشته باشید که ماسک فقط باید توسط کارکنان سیستم بهداشتی، مراقبین سلامت، افرادی که علائم تنفسی مانند سرفه و تب دارند و کسانی که از آنها مراقبت می کنند استفاده شود.
- ۲- قبل از اینکه ماسک را لمس کنید دستان خود را با محلولهای الکلی مخصوص دست یا آب و صابون تمیز کنید.
- ۳- ماسک را بردارید و آن را از نظر سالم بودن و نداشتن سوراخ و پارگی بررسی کنید.
- ۴- توجه کنید که لبه ی بالایی ماسک که درون آن نوار فلزی قرار گرفته است، کدام سمت قرار گرفته است.
- ۵- توجه کنید که لایه رنگی ماسک باید به سمت بیرون قرار بگیرد.
- ۶- ماسک را روی صورت خود قرار دهید. نوار فلزی یا لبه سفت ماسک را به بینی خود بچسبانید به طوری که شکل بینی شما را به خود بگیرد.
- ۷- لبه ی پایینی ماسک را روی دهان و چانه خود بکشید.
- ۸- پس از استفاده از ماسک، ماسک را بردارید. در حالی حلقه های کشی را از پشت گوش خود باز کنید که ماسک را از صورت و لباسهای خود دور نگهداشته اید تا از تماس با سطح آلوده ماسک جلوگیری شود.
- ۹- بلافاصله پس از استفاده از ماسک آن را درون سطل درب دار بیندازید.
- ۱۰- بهداشت دست را بلافاصله بعد از لمس یا دور انداختن ماسک مجددا انجام دهید. به این منظور از محلولهای ضدعفونی کننده دست حاوی الکل استفاده کنید یا اگر منبع آلودگی بر روی دست مشخص است، حتما دستان خود را با آب و صابون بشویید.

## دوره ی کمون COVID-19 چقدر است؟

منظور از "دوره ی کمون" زمان بین ابتلا به ویروس و شروع علائم بیماری است. بیشترین زمان تخمین زده شده برای COVID-19 بین ۱-۱۴ روز ولی معمولا در حدود ۵ روز است. این تخمین ها با بدست آوردن اطلاعات جدید به روز رسانی خواهد شد.

## آیا انسان می تواند از ناقلین حیوانی به COVID-19 آلوده شود؟

کروناویروسها خانواده بزرگی از ویروسها هستند که در بین حیوانات رایج هستند. گاهی اوقات انسانها نیز با این ویروسها آلوده می شوند و ممکن است سبب انتشار آن به دیگر افراد شوند. به عنوان مثال ویروس SARS با گربه ها در ارتباط بود و ویروس MERS از طریق شتر به انسان منتقل شده بود. منابع احتمالی جانوری COVID-19 هنوز مورد تأیید قرار نگرفته است.

به منظور محافظت از خودتان به عنوان مثال وقتی در حال بازدید از بازار و مغازه های حیوانات زنده هستید، از تماس مستقیم با حیوانات و سطوحی که در تماس با حیوانات است، خودداری کنید. از سلامت غذاهای مصرفی اطمینان کامل داشته باشید. مراقب باشید گوشت، شیر و فرآورده های حیوانی که مصرف می شوند آلودگی نداشته باشند و از مصرف غذاهای خام و یا خوب پخته نشده خودداری کنید.

## آیا امکان دارد که از حیوان خانگی خود COVID-19 بگیریم؟

با وجود اینکه تا کنون یک مورد از ابتلا یک سگ در هنگ کنگ گزارش شده است، تا به امروز مدرکی دال بر اینکه سگ، گربه یا هر حیوان خانگی دیگری بتواند COVID-19 را انتقال دهد در دسترس نیست. COVID-19 عمدتاً از طریق قطرات تنفسی فرد آلوده در هنگام، عطسه، سرفه و صحبت کردن منتقل می شود. برای محافظت از خود، دستانتان را مکرر و به طور کامل بشویید. WHO آخرین تحقیقات در این زمینه را رصد می کند و یافته های جدید را در دسترس قرار خواهد داد و بروزرسانی خواهد کرد.

## ویروس چه مدتی بر روی سطوح زنده می ماند؟

هنوز مشخص نیست که ویروس COVID-19 چه مدت بر روی سطوح زنده می ماند ولی به نظر می رسد که این رفتار ویروس شبیه به سایر کوروناویروسها باشد. مطالعات نشان می دهد که کروناویروسها ممکن است برای چند ساعت یا چند روز بر روی سطوح باقی بمانند. این مساله می تواند در شرایط گوناگون متفاوت باشد (مثل نوع سطوح، دما یا رطوبت محیط). اگر تصور می کنید که سطحی آلوده است، آن را با مواد ضدعفونی کننده ساده تمیز کنید تا ویروس کشته شود و خودتان و دیگران از ویروس در امان بمانید. دستان خود را محلولهای حاوی الکل ضدعفونی کنید یا آنها را با آب و صابون بشویید. از لمس دهان، بینی و چشمان خود خودداری کنید.

## آیا دریافت بسته های پستی از مناطق آلوده به COVID-19 بی خطر است ؟

بله. احتمال آلوده شدن افراد از کالاهای تجاری کم است و خطر ابتلا به ویروس COVID-19 از بسته های پستی که در معرض شرایط مختلف و دماهای مختلف قرار گرفته اند نیز پایین است.

کارهای دیگری که نباید انجام شود

اقدامات زیر برای پیشگیری از COVID-19 مؤثر نیست بلکه می تواند **مضر** باشد:

سیگار کشیدن

پوشیدن ماسکهای متعدد

مصرف آنتی بیوتیکها

هر فردی که مبتلا به تب، سرفه و دشواری در تنفس باشد باید به دنبال مراقبتهای پزشکی باشد تا از خطر ابتلا به نوع شدیدتر عفونت جلوگیری به عمل آید. حتما تاریخچه سفرهای اخیر خود را با کادر درمانی در میان بگذارید.