


راه های پیشگیری از ابتلا به کورونا ویروس


ویژه دانش آموزان

معاونت بهداشت

گروه آموزش و ارتقاء سلامت

همه ی ما تو زندگی لااقل یک بار سرما خوردیم و یا دچار آنفلوآنزا شدیم. در چنین شرایطی بدن ما انسان ها خیلی آسیب پذیر میشه. 

این بیماریها توسط ویروس ها وارد بدن انسان شده و از فردی به فرد دیگه منتقل میشه. 

ویروس ها موجودات بسیار بسیار ریزی هستن که میتونن از طریق بینی، دهان، چشم و وارد بدن بشن 



• کورونا ویروس ها

• ویروس ها انواع زیادی دارن که یک خانواده از اونها رو کرونا ویروس میگن

• کرونا ویروس ها عامل سرماخوردگی هستن .

این ویروس ها می تونن خودشون رو تغییر بدن و تبدیل به ویروس های خیلی قوی تری بشن که بیماری های شدیدی در انسان ایجاد می کنن!

شاید اسم بیماری سارس (SARS) یا مرس (MERS) و شنیده باشید که چندین سال قبل عده ای از افراد و در کشور چین و عربستان بیمار کرده بود.

که خوشبختانه دانشمندان تونستند راه درمان اونها رو پیدا کنند و جلوی این بیماری ها رو بگیرند .

نوع جدید کرونا ویروس ۱۹-COVID

- الان دوباره یک عضو جدید از خانواده کرونا ویروس ها توی کشور چین پیدا شده و تعداد زیادی از انسان ها رو بیمار کرده که هنوز کسی اون رو دقیق نمی شناسه!
- دارو و واکسن هم هنوز برای این بیماری کشف نشده که بتونیم باهاش مقابله کنیم و بیمارها رو درمان کنیم؛ بخاطر همین توی دنیا آدم های زیادی رو بیمار کرده
- این عضو جدید که اسمش و گذاشتن COVID-19 قدرت سرایت (انتقال از یک فرد به فرد دیگه) بالایی داره
- این بیماری جدید یک بیماری قابل انتقال از حیوان به انسان محسوب میشه.
- برای شناختن بهتر بیماری، هنوز نیاز هست که مطالعات بیشتری انجام بشه. که خوشبختانه دانشمندان مطالعات لازم رو انجام میدن .

• علائم بیماری

- وقتی این ویروس وارد بدن کسی بشه ممکنه باعث ایجاد علائمی بشه :

تب □ سرفه □ گلودرد □ علائم گوارشی □ اسهال

اگه بیماری شدید بشه، باعث تنگی نفس می شه که علامت خطر (که باید سریع به پزشک مراجعه بشه)

• راه های انتقال ویروس:

- انتشار از راه هوا (ریزقطره ها که موقع عطسه و سرفه پخش میشن)
- تماس نزدیک با انسان مبتلا (دست دادن – در آغوش گرفتن)
- دست زدن به وسایل و سطوح آلوده

• راه های پیشگیری

• چه کارهایی باید انجام بدهیم تا بیمار نشیم؟

۱- باید مرتب و به طور منظم دست ها رو با آب و صابون بشوییم.

• و یا از ژل های مخصوص استفاده کنیم .

• بطور معمول پس از شستن و یا ضدعفونی کردن ، دست ها بیش از ۱۵ دقیقه تمیز نمی مانند.

• دستها را باید درست بشوییم مدت زمان شستشوی دست باید مدتی طول بکشد که حداقل تا ۳۰ آروم بشماریم .

۲- دهان و بینی خودمون رو هنگام سرفه و عطسه بپوشانیم و بلافاصله دستمال رو تو سطل زباله

بندازیم و دست هامون رو فوراً بشوئیم یا با محلول ها و ژل های ضد عفونی تمیز کنیم .

• اگر موقع سرفه و عطسه ، دستمال همراهمون نبود، از قسمت داخلی آرنج استفاده کنیم تا دوستانمون و اطرافیانمون رو بیمار نکنیم .

۳- وقتی بیمار هستیم یا دستهامون آلوده ست به چشم ها دهان و بینی خود دست نزنیم .

۴- اگر علائم سرماخوردگی داشتیم، تو خونه استراحت کنیم و مدرسه نریم!

اگر علائم ما شدید شد، حتماً به دکتر مراجعه کنیم .

• از تماس نزدیک (دست دادن و روبوسی) با افراد دارای تب و علائم سرماخوردگی پرهیز کنیم و فاصله یک متر اطراف هر فرد را رعایت کنیم .

۵ - تا حد امکان به حیوانات نزدیک نشیم و به اونا دست نزنیم. اگر حیوانی رو نوازش کردیم و دست زدیم حتماً دستمون رو با آب و صابون بشوییم.

۶- غذایی که کامل پخته نشده رو نخوریم! تا حد امکان از غذاهای بیرون استفاده نکنیم و یا از مکان های مطمئن غذا تهیه کنیم .

• چه موقع ماسک بزنیم؟

- فقط بیماران و کسانی که از بیماران مراقبت می کنند یا باهاشون در تماس هستند باید ماسک بزنن

دانش آموزان عزیز:

یادمون باشه با رعایت بهداشت و توصیه آن به دوستان و اطرافیان خودمون ، می تونیم جلوی انتشار این بیماری رو بگیریم .

تهیه و تنظیم: گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۹۸

منبع: دستورعمل و رسانه های وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی در مورد کرونا ویروس ۲۰۱۹ / معاونت بهداشت / ۱۳۹۸