

دوستی در باب شرایط اخیر گفت «ما بحران را بغل کرده‌ایم و الفرار!»

شاید فرصت کافی برای دقت داشته‌ایم که باید زمینش بگذاریم و ببینیم چه باید بکنیم؛ که خودمانیم و خودمان. اما این آگاه نابلد، این ما، باید همت دیگری هم داشته باشد تا یوغ ناچاری سایه‌افکنده بر زندگی‌اش، جامعه‌اش و عزیزانش را بی‌اثر نماید.

شرایط دشوار است و فاکتورهای جدیدی که باید در نظر بگیریم بسیار؛ روال‌ها عوض شده‌اند. کتمان کارساز نیست و ذره شباهتی به اقدام عاقلانه ندارد. این مواجهه با غول نادیدنی جدید (بخوانید [کروناویروس جدید](#)) است که روزه امیدوی فتح می‌کند. چه بسا اگر دقیق عمل کنیم، دروازه‌های می‌توانیم به یاری همدیگر باز نماییم که فرارگاه بحران باشد؛ غولی که در پیشگاه توان ما، سایه‌ای بیش نیست.

ما با هم هستیم و جز یکدیگر، دارایی دیگری نداریم؛ حقیقی و حقوقی. اساساً پشت هر تیم، سازمان یا شرکت، عده‌ای از دوستان و دوست‌داران خودمان فعالیت می‌کنند که عصرها، قوت قلب خود را از ایشان می‌گیریم تا آرامش و آسایش – موقتاً – از دست‌رفته‌مان را بازیابیم.

پزشک و پرستار، آتش‌نشان، میوه‌فروش، معلم و استاد و باغ‌دار و هر صنفی که عضو این پیکر عظیم است، هر آنچه را در چنته دارد رو می‌کند؛ مترجمین نیز همین‌طور.

[سایت ترجمه رایت می](#) که چندی است افتخار آشنایی و فعالیت در کنار افرادی بی‌نظیر و خوش‌نیت چون شما را داشته، تصمیم گرفته به اندازه توان خویش نقشی در این زورآزمایی ایفا کند. در این راستا، ما اعضای گروه رایت می متفق‌القول بر آن شدیم تا توصیه‌های به‌روز [سازمان بهداشت جهانی \(WHO\)](#) و مسئولین مربوطه را جمع‌آوری و به فارسی رایج منتشر کنیم تا نشان داده باشیم جان خود و همراهانمان، از هر چیز دیگر برایمان ارزش‌مندتر است. نوع دوستی چاره بی‌بروبرگرد همه ماست. هم‌چنین تاکنون سعی داشته‌ایم تمام بخش‌ها را به صورت دورکاری انجام دهیم. حالا نیز با پافشاری بیشتری بر این سیاق قدم برخواهیم داشت تا خانواده‌ای (شما و ما) از این بابت نگرانی و اضطراب نداشته باشد؛ آن‌گونه که سازمان بهداشت جهانی از ما می‌خواهد.

در این بین، برای تسهیل رعایت اصول دوران شیوع و کاهش حداکثری نیاز به تردد، و از جهتی نزدیک شدن به ایام خرسنده نوز، هزینه سفارش‌ها را با ۱۰٪ تخفیف منظور می‌کنیم. گفتنی است کیفیت پابرجاست و عملکرد فردی و تیمی، به منوال گذشته و حتی بهتر برقرار می‌باشد.

در پایان از شما و شما و شمای مهربان خواستاریم تا در نشر مجدد این توصیه‌ها ما را یاری کنید. این موارد را جدی بگیریم تا رعایت کردن‌های باقی اطرافیانمان ثمربخش‌تر گردد. اطمینان خاطر خود را حفظ کنیم و با صبر و همدلی، آینده را برای خودمان بخریم.

با آرزوی موفقیت و بهروزی برای تمامی هم‌وطنان عزیزمان



اقدامات مراقبتی پایه‌ای در برابر کروناویروس جدید

از آخرین اطلاعات در مورد شیوع COVID-19 که در وب‌سایت WHO و از طریق مسئول بهداشت عمومی ملی و محلی‌تان در دسترس است مطلع باشید. COVID-19 هنوز هم عموماً مردم چین را تحت تاثیر قرار می‌دهد و در برخی کشورهای دیگر نیز شایع شده است. بیشتر افراد مبتلا، دچار بیماری خفیف شده و بهبود می‌یابند، اما در بعضی نیز می‌تواند خود را شدیدتر نشان دهد. با انجام موارد زیر، از سلامتی خود و دیگران مراقبت کنید:

مرتباً دستان خود را بشویید

مرتباً دستان خود را با محلول حاوی الکل تمیز کنید یا با آب و صابون بشویید.

چرا؟ شستن دست‌ها با آب و صابون یا استفاده از محلول حاوی الکل، ویروس‌هایی را که ممکن است روی دستانتان باشند می‌کشد.

حفظ فاصله اجتماعی

فاصله حداقلی ۱ متری بین خود و هر کس که سرفه یا عطسه می‌کند حفظ کنید.

چرا؟ وقتی کسی سرفه یا عطسه می‌کند، قطرات مایع کوچکی را از بینی یا دهان خود به بیرون پرتاب می‌کند که می‌تواند حاوی ویروس باشد. اگر خیلی نزدیک باشید و فرد سرفه‌کننده این بیماری را داشته باشد، ممکن است این قطرات را به همراه ویروس COVID-19 وارد مجاری تنفسی خود کنید.

از لمس چشم، بینی و دهان اجتناب کنید

چرا؟ دست‌ها با سطوح زیادی برخورد دارند و می‌توانند ویروس‌ها به آنها بچسبند. دست‌ها اگر آلوده شوند، می‌توانند ویروس را به چشم، بینی یا دهان منتقل کنند. ویروس از آنجا می‌تواند وارد بدنتان شده و شما را بیمار کند.

بهداشت تنفسی را رعایت کنید

اطمینان حاصل کنید که شما و اطرافیانتان، بهداشت تنفسی را مراعات می‌کنید. این کار به معنای پوشاندن دهان و بینی با آرنج یا دستمال هنگام سرفه یا عطسه است. دستمال استفاده‌شده را بلافاصله دور بیندازید.



چرا؟ قطرات مایع، ویروس را پخش می‌کنند. با رعایت بهداشت تنفسی مناسب، از افراد پیرامون خود در برابر ویروس‌هایی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و COVID-19 مراقبت می‌کنید. اگر تب، سرفه و مشکل در تنفس دارید، سریعاً به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید.

اگر احساس ناخوشی کردید در خانه بمانید. اگر تب، سرفه و مشکل در تنفس دارید، درخواست خدمات پزشکی کرده و فوراً اعلام کنید. دستورالعمل‌های مسئول بهداشت محلی خود را رعایت کنید.

چرا؟ مسئولین ملی و محلی بیشترین اطلاعات را در مورد وضعیت منطقه‌تان خواهند داشت. اعلام فوری، ارائه‌دهنده خدمات درمانی‌تان را قادر می‌سازد شما را سریعاً به مراکز درمانی صحیح هدایت کند. این کار هم‌چنین شما را محافظت کرده و به جلوگیری از پخش ویروس‌ها و سایر عفونت‌ها کمک می‌کند.

اخبار را پیگیری کرده و توصیه‌های ارائه‌دهنده خدمات درمانی‌تان را رعایت کنید

از آخرین تحولات مربوط به COVID-19 مطلع باشید. توصیه‌های ارائه‌دهنده خدمات درمانی، مسئول بهداشت عمومی ملی و محلی یا کارفرمایان در مورد نحوه محافظت از خود و دیگران از COVID-19 را مراعات کنید. **چرا؟** مسئولین ملی و محلی به‌روزترین اطلاعات در مورد پخش COVID-19 در منطقه‌تان را دارند. آنها بهترین مرجع مشاوره در مورد آنچه مردم ناحیه‌تان باید برای محافظت از خود انجام دهند می‌باشند.

اقدامات مراقبتی برای افرادی که اخیراً (۱۴ روز گذشته) از مناطق پخش COVID-19 بازدید کرده یا در آنجا قرار دارند

اگر احساس ناخوشی کردید، حتی با علائم خفیفی مانند سردرد و آبریزش جزئی، تا زمان بهبودی در خانه بمانید. **چرا؟** اجتناب از مراجعه به مراکز درمانی و تماس با دیگران، به این مراکز امکان می‌دهد تا با اثربخشی بیشتری عمل نموده و به حفاظت شما و دیگران در برابر COVID-19 و سایر ویروس‌های احتمالی کمک کنند.

اگر تب، سرفه و مشکل در تنفس دارید، سریعاً به درخواست مراقبت‌های پزشکی کنید؛ زیرا این علائم می‌توانند ناشی از عفونت تنفسی یا بیماری جدی دیگری باشند. فوراً اعلام کرده و به آژانس مسافرتی یا افراد مورد تماس اخیرتان بگویید.

چرا؟ اعلام فوری به ارائه‌دهنده خدمات درمانی‌تان اجازه می‌دهد تا شما را سریعاً به مراکز درمانی صحیح هدایت کند. این کار هم‌چنین به جلوگیری از پخش احتمالی COVID-19 و سایر ویروس‌ها کمک می‌کند.

چگونه می‌توانم بدون ابتلا به کروناویروس جدید، با دیگران احوال‌پرسی کنم؟

ایمن‌ترین راه برای پیشگیری از COVID-19، اجتناب از تماس فیزیکی هنگام احوال‌پرسی است. احوال‌پرسی‌های ایمن، دست تکان دادن، سر تکان دادن و یا تعظیم می‌باشد.



آیا به دلیل کروناویروس جدید، نباید دست بدهم؟

بله. ویروس‌های تنفسی می‌توانند از راه دست دادن و دست زدن به چشم، بینی و دهان منتقل شوند.

با دست تکان دادن، سر تکان دادن یا تعظیم احوال‌پرسی کنید.

آیا پوشیدن دست‌کش‌های پلاستیکی در محیط عمومی، در پیشگیری از ابتلا به کروناویروس جدید اثربخش است؟

خیر. شستن مرتب دست‌ها، حفاظت بیشتری در برابر ابتلا به COVID-19 ارائه می‌دهد. شما می‌توانید آلودگی به COVID-19 را روی دست‌کش داشته باشید. اگر صورت خود را لمس کنید، آلودگی از دست‌کش به صورتتان منتقل شده و بیمارستان خواهد کرد.

برای کروناویروس آمادگی داشته باشید

WHO این توصیه‌ها را برای محافظت از خودمان و دیگران دارد:

- از خطر ابتلا به کروناویروس در امان باشید
- هوشمندانه عمل کنید و درباره آن اطلاعات کسب کنید
- مهربان باشید و هوای همدیگر را داشته باشید
- هوای همدیگر را داشته باشید
- جانب احتیاط را رعایت کنید
- گوش‌به‌زنگ باشید
- مهربان باشید
- اطلاعات کسب کنید
- آمادگی داشته باشید
- هوشمندانه عمل کنید
- ایمنی را در نظر بگیرید

اگر تنگی نفس دارید، هوشمندانه عمل کنید:

- به دکتر خود زنگ بزنید
- سریعاً درخواست مراقبت کنید!
- هوشمندانه عمل کنید و درباره کروناویروس اطلاعات کسب نمایید
- توصیه‌های بهداشتی عمومی WHO و مسئول بهداشت محلی‌تان را به دقت رعایت کنید



- جدیدترین اخبار کروناویروس را دنبال کنید
- برای اجتناب از پخش شایعات، همیشه منبع اطلاعاتی‌تان را چک کنید
- به پخش شایعات دامن نزنید

اگر بالای شصت سال دارید و بیماری‌های زمینه‌ای مانند موارد زیر دارید:

- بیماری قلبی‌عروقی
 - بیماری تنفسی
 - دیابت
- برای ایمن ماندن، از محیط‌های شلوغ و مکان‌هایی که ممکن است با مردم بیمار در تعامل باشید بپرهیزید

مهربان باشید و هوای عزیزانتان را در دوره کروناویروس داشته باشید

- به ویژه مبتلایان را مرتباً چک کنید
- تشویقشان کنید چیزی که از آن لذت می‌برند انجام دهند
- برای مدیریت اضطراب، اطلاعات WHO را به اشتراک بگذارید
- آرامش را برقرار کنید و توصیه‌های صحیح را به فرزندان‌تان بگویید

برای رفع ترس در دوران کروناویروس، مهربان باشید:

- با افراد مبتلا همدلی کنید
- برای ارزیابی ماهیت ریسک‌ها، درباره بیماری اطلاعات کسب کنید
- اقدامات عملی لازم برای ایمنی را انجام دهید

خودتان و دیگران را در برابر ابتلا به بیماری محافظت کنید

- دستانتان را بشویید
- اگر دستانتان به وضوح کثیف است، آنها را با آب و صابون بشویید
- اگر دستانتان به وضوح کثیف نیست، آنها را مرتباً با محلول حاوی الکل و آب و صابون بشویید

برای آشنا شدن با آمادگی در برابر COVID19 به آدرس زیر مراجعه کنید:

www.who.int/COVID-19



از خودتان و دیگران در برابر ابتلا به بیماری محافظت کنید

- دستانتان را بشویید
- پس از سرفه یا عطسه
- وقتی از بیماران مراقبت می‌کنید
- قبل، حین و پس از حاضر کردن غذا
- قبل از خوردن غذا
- بعد از دست‌شویی
- وقتی دست‌ها به وضوح کثیف هستند
- بعد از دست زدن به حیوانات یا فضولات آنها

از دیگران در برابر ابتلا به بیماری محافظت کنید

- وقتی سرفه یا عطسه می‌کنید، دهان و بینی‌تان را با آرنج یا دستمال بیوشانید
- دستمال استفاده‌شده را بلافاصله در سطلی دردار بیندازید
- پس از عطسه یا سرفه و وقتی از بیماران مراقبت می‌کنید، دست‌ها را با محلول حاوی الکل یا آب و صابون بشویید
- وقتی سرفه یا عطسه می‌کنید، از تماس نزدیک بپرهیزید
- از تف کردن در محیط عمومی اجتناب کنید
- اگر تب، سرفه و مشکل در تنفس دارید، سریعاً درخواست مراقبت‌های پزشکی کنید و مکان تردد پیشین خود را با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی در میان بگذارید

ایمنی تغذیه را مراعات کنید

- از تخته گوشت و چاقوی متفاوت برای گوشت خام و غذاهای پخته‌شده استفاده کنید
- دست‌هایتان را بین کار با غذاهای پخته‌شده و خام بشویید
- حیوانات بیمار و حیواناتی که به علت بیماری مرده‌اند، نباید خورده شوند.
- حتی در نواحی‌ای که شیوع وجود دارد، می‌توان محصولات گوشتی را در صورتی که کاملاً پخته شده و به شکلی صحیح آماده شوند مصرف کرد.

سلامت را حین سفر حفظ کنید

- اگر تب یا سرفه دارید، از سفر اجتناب کنید
- اگر تب، سرفه و مشکل در تنفس دارید، سریعاً درخواست مراقبت‌های پزشکی کنید و مکان تردد پیشین خود را با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی در میان بگذارید
- از تماس نزدیک با افرادی که تب دارند یا سرفه می‌کنند اجتناب کنید
- دست‌ها را مرتباً با محلول حاوی الکل یا آب و صابون بشویید
- از دست زدن به چشم‌ها، بینی یا دهان بپرهیزید



- وقتی سرفه یا عطسه می‌کنید، دهان و بینی‌تان را با آرنج یا دستمال بپوشانید؛ دستمال استفاده‌شده را بلافاصله دور بیندازید و دست‌ها را بشویید
- اگر ماسک استفاده می‌کنید، مطمئن باشید که دهان و بینی‌تان را بپوشاند؛ از دست زدن به ماسک وقتی روی صورتتان است اجتناب کنید
- ماسک یک‌بارمصرف را بلافاصله پس از مصرف دور بیندازید و دست‌ها را پس از برداشتن آن بشویید
- اگر در حین سفر بیمار شدید، به همکارانتان اطلاع دهید و درخواست مراقبت پزشکی کنید
- اگر درخواست مراقبت پزشکی دارید، مکان تردد پیشین خود را با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی در میان بگذارید
- تنها غذای کاملاً پخته‌شده مصرف کنید
- از تف کردن در محیط عمومی اجتناب کنید
- از تماس نزدیک و سفر با حیواناتی که بیمار هستند بپرهیزید



واقعیات مربوط به بیماری کروناویروس (COVID-19)

ویروس COVID-19 می‌تواند در مناطقی با آب‌وهوای گرم و مرطوب منتقل شود.

طبق شواهد به دست‌آمده تاکنون، ویروس COVID-19 می‌تواند در همه مناطق، از جمله مناطقی با آب‌وهوای گرم و مرطوب منتقل شود. فارغ از شرایط آب‌وهوایی، اگر در منطقه‌ای زندگی می‌کنید یا قصد سفر به منطقه‌ای دارید که موارد COVID-19 در آن گزارش شده، اقدامات محافظتی را مدنظر قرار دهید. بهترین روش برای محافظت از خود در برابر COVID-19 شستن مکرر دست‌ها است. با این کار، ویروس‌هایی را که شاید روی دستانتان باشند از بین برده و از احتمال ابتلا با دست زدن به چشم‌ها، دهان و بینی پیشگیری می‌کنید.

برف و آب‌وهوای سرد نمی‌تواند کروناویروس جدید را بکشد.

دلیلی برای باور این مساله وجود ندارد که آب‌وهوای سرد می‌تواند کروناویروس جدید یا بیماری دیگری را بکشد. دمای طبیعی بدن انسان، مجزا از دمای خارجی یا آب‌وهوا، در حدود ۳۶/۵ تا ۳۷ درجه سانتی‌گراد حفظ می‌شود. اثربخش‌ترین راه برای محافظت از خود در برابر کروناویروس جدید این است که دست‌های خود را مکرراً با محلول حاوی الکل تمیز کنید یا آنها را با آب و صابون بشویید.

حمام گرم مانع از بروز بیماری کروناویروس نمی‌شود.

حمام گرم مانع ابتلا به COVID-19 نمی‌شود. دمای طبیعی بدن، فارغ از دمای استحمام، در حدود ۳۶/۵ تا ۳۷ درجه سانتی‌گراد حفظ می‌شود. در واقع، حمام گرم با آب داغ می‌تواند مضر باشد؛ زیرا ممکن است دچار سوختگی شوید. بهترین روش برای محافظت از خود در برابر COVID-19 تمیز کردن مکرر دست‌ها است. با این کار، ویروس‌هایی را که شاید روی دستانتان باشند از بین برده و از احتمال ابتلا با دست زدن به چشم‌ها، دهان و بینی پیشگیری می‌کنید.

کروناویروس جدید نمی‌تواند از طریق کالاهای تولیدشده در چین یا هر کشور دیگری که موارد COVID-19 در آن گزارش شده منتقل شود.

حتی اگر کروناویروس جدید بتواند برای چند ساعت یا تا چند روز (بسته به نوع سطح) روی سطوح بماند، بسیار بعید است که پس از جابجایی، سفر و قرار گرفتن در معرض شرایط و دماهای مختلف روی سطح دوام بیاورد. اگر فکر می‌کنید یک سطح ممکن است آلوده باشد، برای تمیز کردن آن از مواد ضدعفونی‌کننده استفاده کنید. پس از لمس آن، دست‌های خود را با محلول حاوی الکل تمیز کرده یا آنها را با صابون و آب بشویید.



کروناویروس جدید نمی‌تواند از طریق نیش پشه منتقل شود.

تاکنون هیچ‌گونه اطلاعات یا مدرکی مبنی بر انتقال کروناویروس جدید توسط پشه وجود ندارد. کروناویروس جدید یک ویروس تنفسی است که در درجه اول از طریق قطرات ایجادشده هنگام عطسه یا سرفه فرد مبتلا، یا از طریق قطرات بزاق یا ترشحات بینی پخش می‌شود. برای محافظت از خود، دست‌های خود را مکرراً با محلول حاوی الکل تمیز کنید یا آنها را با آب و صابون بشویید. همچنین از تماس نزدیک با کسی که سرفه و عطسه می‌کند خودداری نمایید.

آیا خشک‌کن‌های دست در کشتن کروناویروس جدید موثر هستند؟

خیر. خشک‌کن دست در کشتن nCoV-2019 موثر نیست. برای محافظت از خود، دست‌های خود را مکرراً با محلول حاوی الکل تمیز کنید یا آنها را با آب و صابون بشویید. پس از تمیز کردن دست‌هایتان، باید آنها را با حوله کاغذی یا خشک‌کن هوای گرم کاملاً خشک کنید.

آیا لامپ ضد عفونی‌کننده ماورای بنفش می‌تواند کروناویروس جدید را بکشد؟

لامپ‌های ماورای بنفش نباید برای استریل کردن دست‌ها یا نواحی دیگر پوست استفاده شوند؛ زیرا اشعه ماورای بنفش می‌تواند باعث سوختگی پوست شود.

اسکنرهای حرارتی در تشخیص افراد آلوده به کروناویروس جدید چقدر موثر هستند؟

اسکنرهای حرارتی در تشخیص افرادی که به دلیل ابتلا به کروناویروس جدید تب کرده‌اند (یعنی درجه حرارتی بالاتر از حد طبیعی بدن دارند) موثر هستند.

با این حال، نمی‌توانند افرادی را که آلوده هستند و هنوز تب نکرده‌اند تشخیص دهند؛ زیرا ۲ تا ۱۰ روز طول می‌کشد تا افرادی که آلوده شده‌اند بیمار شده و تب کنند.

آیا اسپری کردن الکل یا کلر بر کل بدن می‌تواند کروناویروس جدید را بکشد؟

خیر. اسپری کردن الکل یا کلر بر کل بدن، ویروس‌هایی را که قبلاً وارد بدنتان شده‌اند نمی‌کشد. اسپری کردن چنین موادی می‌تواند برای لباس یا غشاهای مخاطی (یعنی چشم، دهان) مضر باشد. توجه داشته باشید که الکل و کلر می‌توانند برای ضد عفونی کردن سطوح مفید باشند، اما باید طبق توصیه‌های مناسب از آنها استفاده شود.



آیا حیوانات خانگی می‌توانند کروناویروس جدید (nCov-2019) را پخش کنند؟

در حال حاضر، هیچ مدرکی دال بر امکان آلوده شدن حیوانات خانگی مانند سگ یا گربه وجود ندارد. با این حال، احتیاط واجب بر این است که دست‌هایتان را بعد از تماس با آنها با صابون و آب بشویید. این کار شما را در برابر باکتری‌های معمول مانند اشریشیا کلی و سالمونلا که بین حیوانات خانگی و انسان‌ها مشترک هستند محافظت می‌کند.

آیا واکسن‌های پنومونی [سینه‌پهلو و ذات‌الریه] شما را در برابر کروناویروس جدید محافظت می‌کنند؟

خیر. واکسن‌های پنومونی، مانند واکسن پنوموکوک و واکسن هموفیلوس آنفلوانزا نوع ب (هیب)، حفاظتی در برابر کروناویروس جدید ایجاد نمی‌کنند.

این ویروس آنقدر جدید و متفاوت است که به واکسن خاص خود نیاز دارد. محققان در تلاش هستند واکسنی علیه nCov-2019 تولید کنند و WHO از تلاش‌های آنها پشتیبانی می‌کند. اگرچه این واکسن‌ها در برابر nCov-2019 موثر نیستند، اما واکسیناسیون در برابر بیماری‌های تنفسی برای حفظ سلامتی بسیار توصیه می‌شود.

آیا شست‌وشوی مرتب بینی با محلول نمک می‌تواند از ابتلا به کروناویروس جدید جلوگیری کند؟

خیر. هیچ مدرکی دال بر اینکه شست‌وشوی مرتب بینی با محلول نمک، افراد را از ابتلا به کروناویروس جدید محافظت می‌کند وجود ندارد.

شواهد محدودی وجود دارد مبنی بر اینکه شست‌وشوی منظم بینی با محلول نمک می‌تواند افراد را در بهبودی سریع‌تر سرماخوردگی کمک کند. اما دیده نشده که شست‌وشوی مرتب بینی از عفونت‌های تنفسی جلوگیری کند.

آیا خوردن سیر می‌تواند به جلوگیری از ابتلا به کروناویروس جدید کمک کند؟

سیر یک ماده غذایی سالم است که می‌تواند خاصیت ضد میکروبی داشته باشد. با این حال، هیچ مدرکی از شیوع حاضر که نشان دهد خوردن سیر، افراد را در برابر کروناویروس جدید محافظت می‌کند وجود ندارد.



آیا کروناویروس جدید فقط روی افراد مسن تاثیر می‌گذارد یا افراد جوان نیز مستعد ابتلا هستند؟

افراد در هر سنی می‌توانند به کروناویروس جدید (nCoV-2019) آلوده شوند. به نظر می‌رسد افراد مسن و افراد با بیماری‌های قلبی (مانند آسم، دیابت، بیماری‌های قلبی) نسبت به بیماری شدید با ویروس آسیب‌پذیرتر باشند. WHO به افراد در هر سنی توصیه می‌کند که برای محافظت از خود در برابر ویروس، بهداشت دست و تنفس را به خوبی مراعات کنند.

آیا آنتی‌بیوتیک‌ها در جلوگیری و معالجه کروناویروس جدید موثر هستند؟

خیر. آنتی‌بیوتیک‌ها فقط در مقابل باکتری موثر هستند، نه ویروس.

کروناویروس جدید (nCoV-2019) یک ویروس است و بنابراین آنتی‌بیوتیک‌ها نباید به عنوان ابزاری برای پیشگیری یا معالجه آن استفاده شوند. با این حال، اگر به خاطر nCoV-2019 بستری شده‌اید، ممکن است آنتی‌بیوتیک نیز دریافت کنید؛ زیرا عفونت باکتریایی هم امکان‌پذیر است.

آیا داروی خاصی برای پیشگیری یا معالجه کروناویروس جدید وجود دارد؟

تاکنون هیچ داروی توصیه‌شده خاصی برای جلوگیری یا معالجه کروناویروس جدید (nCoV-2019) موجود نیست. با این حال، افراد آلوده به ویروس باید برای تسکین و معالجه علائم، مراقبت‌های مناسب دریافت کنند، و افراد با بیماری شدید باید از مراقبت‌های حمایتی بهینه‌ای برخوردار گردند. معالجات به‌خصوصی تحت پژوهش هستند و مورد آزمایشات بالینی قرار خواهند گرفت. WHO به همراه طیفی از همکاران خود، در حال کمک به تسریع تلاش‌های تحقیقاتی و توسعه‌ای است.





World Health Organization

مدیریت استرس در دوران شیوع 2019-nCov
ترجمه شده توسط سایت ترجمه تخصصی رایت می



احساس غم، استرس، سردرگمی، ترس و عصبانیت در هنگام بحران طبیعی است. صحبت با افرادی که به آنها اعتماد دارید می‌تواند کمک‌حال باشد. با دوستان و خانواده خود تماس برقرار کنید.

اگر باید در خانه بمانید، سبک زندگی سالمی در پیش بگیرید. غذا، خواب، ورزش و ارتباط اجتماعی مناسب با عزیزانتان در خانه یا دوستان و خانواده‌تان توسط ایمیل و تلفن را فراموش نکنید.



برای مدیریت احساسات خود از مصرف سیگار، الکل یا مواد مخدر دیگر اجتناب کنید. اگر احساس خفگی می‌کنید، با یک مشاور یا مددکار سلامت صحبت کنید. یک برنامه داشته باشید؛ اینکه در صورت لزوم به کجا بروید و چگونه برای سلامت جسمی و روانی درخواست کمک کنید

واقعیت را بدانید. اطلاعاتی جمع‌آوری کنید که شما را در تعیین دقیق ریسک کمک کند تا بتوانید اقدامات احتیاطی ضروری را انجام دهید. منبع معتبر و قابل اعتمادی مانند وبسایت WHO یا سازمان سلامت عمومی محلی یا ملی بیابید.



نگرانی و اضطراب را با کاهش زمانی که شما و خانواده‌تان صرف تماشا یا گوش دادن به پوشش رسانه‌ای می‌کنید که احساس ناراحتی برایتان به همراه دارد محدود کنید.

از مهارت‌هایی که در گذشته از آنها استفاده کرده‌اید تا شما را در مدیریت سختی‌های پیشین کمک کند بهره بگیرید. از این مهارت‌ها استفاده کنید تا شما را در مدیریت احساساتتان در دوران پرچالش این شیوع کمک کند.



کمک به کودکان در مدیریت استرس در دوران شیوع nCov-2019



World Health Organization

کمک به کودکان در مدیریت استرس در دوران شیوع 2019-nCoV
ترجمه شده توسط سایت ترجمه تخصصی رایت می

کودکان ممکن است به روش‌های متفاوتی مانند چسبیدن، اضطراب، عقب کشیدن، عصبانیت یا آشفتگی، شب‌اداری و غیره به استرس پاسخ دهند.
به شکلی حمایتی به واکنش‌های کودک خود پاسخ دهید، به نگرانی‌های او گوش دهید و عشق و توجه بیشتری به آنها ابراز کنید.



کودکان در مواقع دشوار به عشق و توجه بزرگسالان نیاز دارند. وقت و توجه مضاعفی به آنها اختصاص دهید.

به یاد داشته باشید به کودکان خود گوش دهید، با مهربانی صحبت کنید و قوت قلب به آنها بدهید.

در صورت امکان، فرصت بازی و آرامش برای کودک فراهم کنید.



سعی کنید کودکان را در کنار والدین و خانواده‌شان نگه دارید و از جدا کردن آنها و سرپرستانشان تا حد امکان خودداری کنید. اگر جدایی پیش بیاید (مثلاً بستری شدن در بیمارستان) تماس مرتب (مثلاً از طریق تلفن) و قوت قلب مداوم را تضمین کنید.



تا حد امکان، نظم و انضباط معمول را حفظ نمایید یا به ایجاد موارد جدید در محیطی جدید مانند مدرسه/ یادگیری و همچنین زمان بازی و آرامش ایمن کمک کنید.

واقعیت‌های آنچه اتفاق افتاده را ارائه دهید؛ توضیح دهید که شرایط کنونی به چه گونه است و اطلاعات واضحی درباره نحوه کاهش ریسک ابتلا به بیماری با کلماتی که مطابق سنشان می‌توانند بفهمند به آنها بدهید.
این کار همچنین شامل ارائه اطلاعات به روشی همراه با اطمینان خاطر در مورد آنچه می‌تواند رخ دهد می‌باشد (به عنوان مثال ممکن است یک عضو خانواده یا کودک حال خوشی نداشته باشد و مجبور شود برای مدتی به بیمارستان برود تا دکنرها به او کمک کنند حال بهتری داشته باشد).



زمان استفاده از ماسک

- اگر سالم هستید، فقط در صورت مراقبت از شخصی که مشکوک به ابتلا به nCoV۲۰۱۹ - است باید ماسک بپوشید.
- اگر سرفه یا عطسه می‌کنید، ماسک بپوشید.
- ماسک تنها در حالتی که همراه با تمیز کردن مکرر دست با محلول حاوی الکل یا آب و صابون استفاده شود موثر خواهد بود.
- اگر ماسک می‌پوشید، باید بدانید چگونه از آن استفاده کنید و سپس به درستی دور بیندازید.

نحوه پوشیدن، استفاده، درآوردن و دور انداختن ماسک

- قبل از پوشیدن ماسک، دست‌ها را با محلول حاوی الکل یا صابون و آب تمیز کنید.
- دهان و بینی را با ماسک بپوشانید و مطمئن شوید که هیچ شکافی بین صورتتان و ماسک وجود ندارد.
- از لمس ماسک در حین استفاده خودداری کنید. در صورت برخورد، دست‌هایتان را با محلول حاوی الکل یا صابون و آب تمیز کنید.
- به محض نمدار شدن ماسک، آن را با ماسکی جدید جایگزین کنید و ماسک‌های یک‌بارمصرف را مجدداً استفاده نکنید.
- برای برداشتن ماسک، آن را از پشت باز کنید (جلوی ماسک را لمس نکنید). بلافاصله آن را در سطلی دردار بیندازید. دست‌هایتان را با محلول حاوی الکل یا آب و صابون تمیز کنید.

