

## نکاتی در مورد ویروس کوروناوی جدید (SARS-COV-2) و COVID-19

### ویروس کوروناوی جدید تا چه اندازه خطرناک است؟

- ابتلا به ویروس کوروناوی جدید می‌تواند منجر به سرفه، آبریزش بینی، گلو درد و تب، همچنین گاهی اوقات اسهال گردد.
- پس از سرایت، علائم ممکن است تا 14 روز بعد بروز کنند.
- این عفونت برای اغلب افراد، از جمله کودکان، کشنده نیست. ابتلا به این ویروس ممکن است در برخی از افراد روند شدیدتری داشته و منجر به مشکلات تنفسی و ذات الریه شود. تاکنون، مرگ و میر به طور عمده در بیماران مسن و یا بیمارانی که از قبل دارای بیماری زمینه‌ای مزمن بوده‌اند، رخ داده است. هنوز داده‌های کافی برای ارزیابی قطعی در مورد شدت این بیماری تنفسی جدید در دسترس نیست.
- در حال حاضر هیچ واکسنی برای حفاظت در برابر ویروس کوروناوی جدید موجود نمی‌باشد.

### ویروس کوروناوی جدید چگونه منتقل می‌شود؟

ویروس کوروناوی جدید از انسان به انسان قابل انتقال است. راه اصلی انتقال، سرایت قطره‌ای است. این ممکن است از طریق مخاط راه‌های تنفسی و یا بصورت غیر مستقیم توسط دست‌ها که در تماس با دهان، مخاط بینی و چشم‌ها قرار گیرند، اتفاق بیافتد.

### چگونه می‌توان از انتقال ویروس کورونا جلوگیری کرد؟

- به طور کلی باید به این موارد توجه شود ...
- هنگام سرفه و عطسه حداکثر فاصله ممکن را رعایت نموده -
- ترجیحاً به سمت دور از افراد بچرخید.
- در آرنج خود یا یک دستمال کاغذی عطسه کرده و دستمال را دور بیاندازید.
- هنگام سلام و احوالپرسی با دیگران از هرگونه تماس خودداری کنید و دستتان خود را مرتب و به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید.
- رعایت بهداشت دست‌ها در این موارد مهم است ...
- هنگام ورود به یک مرکز مانند مرکز نگهداری کودکان یا مدرسه،
- پس از وقت استراحت و فعالیت‌های ورزشی،
- بعد از گرفتن بینی، عطسه یا سرفه،
- قبل از آماده‌سازی یا قبل از صرف غذا و
- پس از رفتن به توالت.
- دست‌های خود را از صورت دور نگه دارید، از لمس کردن دهان، چشم‌ها و بینی خودداری کنید.
- اشیایی مانند فنجان یا بطری را که با دهان خود لمس کرده‌اید، با دیگران به اشتراک نگذارید.
- اشیایی مانند ظروف، دستمال یا ابزار کاری مانند خودکار را با دیگران به اشتراک نگذارید.

### در صورت بروز علائم بیماری چه کنیم؟

اولین نشانه‌های بیماری در عفونت با ویروس کوروناوی جدید شامل سرفه، آبریزش بینی، گلو درد و تب هستند. بعضی از مبتلایان علاوه بر این دچار اسهال می‌شوند. اگر بین افرادی که در منطقه‌ای اقامت داشته‌اند که در آن موارد بیماری با ویروس کوروناوی جدید وجود داشته است، طی 14 روز علائم فوق ظاهر شود، باید این افراد از تماس‌های غیر ضروری با اشخاص دیگر خودداری نموده و تا حد امکان در منزل بمانند. مبتلایان باید قبل از مراجعه به مطب پزشک خانوادگی با او تماس تلفنی برقرار نموده و درباره اقدامات بعدی مشورت نمایند. در صورت تماس داشتن با فردی که این بیماری را دارد، باید اشخاص به اداره بهداشت مربوطه مراجعه کنند. اداره بهداشت مربوطه را می‌توان در بانک اطلاعاتی موسسه روبرت کخ (RKI) تحت آدرس <https://tools.rki.de/PLZTool/> پیدا نمود.

اطلاعات بیشتر در این مورد را می‌توانید در آدرس [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) و

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html) بیابید. از رسانه‌های BZgA،

مانند پلاکارد "Hygienetipps 10" یا 10 نکته بهداشتی که به زبان‌های مختلف موجود و از طریق لینک

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html> قابل دانلود است، استفاده نمایید.