

بیماری کرونا ویروس (COVID-19)

1. کرونا ویروس چیست؟



کروناویروس‌ها خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند. بسیاری از آنها حیوانات را مبتلا می‌کنند، اما برخی از کروناویروس‌ها می‌توانند به یک کرونا ویروس جدید انسانی تکامل (تغییر) پیدا کنند که می‌تواند در میان انسان‌ها شیوع پیدا کند. این مورد در خصوص کرونا ویروس جدید که با نام SARS-CoV-2 شناخته می‌شود و موجب بیماری COVID-19 می‌شود رخ داده است. بیماری‌های ناشی از کروناویروس‌ها معمولاً در افراد موجب بیماری خفیف تا متوسط، مانند سرماخوردگی معمولی می‌شود. برخی دیگر، مانند ویروس‌های سارس یا مرس، موجب عفونت جدی مانند ذات الریه می‌شوند.

نکات کلیدی

- کروناویروس‌ها می‌توانند از طریق ارتباط نزدیک فردی یا از طریق لمس اشیاء یا سطوحی که ویروس را بر روی خود دارند منتقل شوند.
- گام‌های موثر در پیشگیری سایر عفونت‌های تنفسی به پیشگیری از نوول کروناویروس نیز کمک می‌نماید.
- اداره بهداشت عمومی به سختی تلاش می‌کند تا از گسترش کروناویروس جدید در شهرستان لس آنجلس پیشگیری نماید.
- در صورتیکه سوال دیگری دارید با شماره 211 تماس حاصل فرمایید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر:

اداره بهداشت عمومی (Department of Public Health) شهرستان لس آنجلس

با 2-1-1 تماس بگیرید.

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها (Centers for Disease Control and Prevention - CDC)

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

سازمان جهانی بهداشت

<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

2. کروناویروس‌ها چگونه منتشر می‌شوند؟

مانند سایر بیماری‌های تنفسی، همچون آنفولانزا، کروناویروس‌های انسانی معمولاً از طریق فرد مبتلایی که دارای علائم بیماری می‌باشد به طرق زیر منتقل می‌شوند:

- قطرات حاصل از سرفه و عطسه کردن
- تماس فردی نزدیک، مانند مراقبت از یک فرد مبتلا
- لمس اشیاء یا سطوحی که ویروس روی آنها قرار دارد، سپس لمس دهان، بینی، یا چشم‌ها پیش از شستن دست‌ها

ما هر روز مطالب تازه‌ای در مورد اینکه کروناویروس جدید چقدر ساده منتشر می‌شود و چه مقدار طول می‌کشد تا افراد بیمار شوند می‌آموزیم. همزمان با در دسترس قرار گرفتن اطلاعات جدید، ما شما را مطلع خواهیم نمود.

اینطور تصور نفرمایید که برخی از نژادها یا ملیت‌ها احتمال بیشتری برای مبتلا بودن به COVID-19 دارند؛ این ویروس جدید بسیاری افراد از نژادها و ملیت‌های گوناگون در سراسر دنیا را مبتلا نموده است.

3. علائم COVID-19 چیست؟

بیماری‌های گزارش شده گستره‌ای از علائم خفیف تا افرادی که به شدت بیمار شده‌اند، نیاز به بستری شدن در بیمارستان دارند، و فوت نموده‌اند را شامل می‌شود.

علائم شامل موارد زیر می‌باشند:

- تب
- سرفه
- تنگی نفس
- بیماری شدید

بیماری کرونا ویروس (COVID-19)

4. اگر من این علائم را داشتم و اخیراً به یک کشور دارای افراد مبتلا سفر کرده‌ام، چه کاری باید انجام دهم؟

شواهد سایر کشورها نشان می‌دهد مانند آنفولانزا، بیشتر افراد علائم ملایمی خواهند داشت و باید تا 24 ساعت بعد از اتمام تب در خانه بمانند. افراد مشخصی لازم است سریعاً با دکتر خود تماس بگیرند، از جمله سالمندان، زنان باردار، افراد با سیستم ایمنی آسیب پذیر یا دارای مشکلات پزشکی. اگر در نگهداشتن مایعات در بدن یا تنفس مشکل دارید، به بخش اورژانس مراجعه نمایید یا با 911 تماس بگیرید، در غیر این صورت بهتر است پیش از مراجعه برای دریافت خدمات پزشکی با دکتر خود تماس بگیرید.

همینطور در صورتیکه با فردی که مبتلا به COVID-19 بوده است ارتباط نزدیک داشته‌اید با دکتر خود تماس بگیرید. برای دریافت اطلاعات روزرسانی شده در خصوص کشورهایی که بیش از همه تحت تاثیر COVID-19 بوده اند به وب سایت مرکز کنترل بیماری‌ها (CDC) مراجعه فرمایید. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

5. آیا می‌توانم تست کروناویروس بدهم؟

در صورتیکه علائم را ندارید دادن آزمایش کمکی نمی‌کند. به هر حال، بیشتر افراد با استراحت بهتر می‌شوند و اگر علائم خفیف دارید نیازی به ملاقات با یک پزشک نمی‌باشد. اگر تنگی نفس شما در حال بدتر شدن است یا نمی‌توانید مایعات را در بدن خود نگاه دارید، به یک پزشک مراجعه کنید یا با 911 تماس بگیرید. بیماران خاصی همچون سالمندان، کسانی که سیستم ایمنی آسیب پذیر دارند یا مشکلات پزشکی دارند باید زودتر با پزشک خود تماس بگیرند. در صورتیکه علائم خفیف دارید، ممکن است نیازی نباشد برای ملاقات با یک پزشک به مراکز درمانی مراجعه نمایید. اگر سوالی داشتید پیش از مراجعه حضوری، با کلینیک یا پزشک خود تماس بگیرید.

6. نوول کروناویروس چگونه درمان می‌شود؟

درمان مشخصی برای بیماری ناشی از نوول کروناویروس وجود ندارد. با این حال، بسیاری از علائم قابل درمان هستند. درمان به شرایط بیمار بستگی دارد.

در حال حاضر واکسنی برای پیشگیری از نوول کروناویروس وجود ندارد. در مورد محصولاتی که با ادعای کذب پیشگیری یا درمان این بیماری جدید ارائه می‌شوند هوشیار باشید.

7. آیا کروناویروس در ایالات متحده در حال انتشار است؟

چندین مورد در ایالات متحده شناسایی شده اند که به کشورهای تحت تاثیر این ویروس سفر کرده‌اند. بدین دلیل بنظر می‌رسد انتشار جمعی در ایالات متحده وجود دارد و ممکن است این انتشار ادامه پیدا کند.

8. چگونه می‌توانم در زمان سفر از خود محافظت نمایم؟

در حال حاضر مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) توصیه نموده است که افراد از سفرهای غیر ضروری به کشورهایایی بیش از همه تحت تاثیر COVID-19 هستند خودداری نمایند. اطلاعات مرتبط با COVID-19 و سفر را در صفحه اینترنتی CDC به این آدرس ملاحظه فرمایید تا توصیه‌های روزرسانی شده را دریافت نمایید. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html> انجام اقداماتی که از انتشار بیماری‌های ریوی مانند آنفولانزا جلوگیری می‌کنند در پیشگیری از کروناویروس هم کمک خواهند نمود. پیش از سفر با پزشک خود صحبت کنید تا در خصوص دریافت واکسن و داروهای مشخص توصیه شده برای مقصدتان و حفاظت از سلامت خود اطمینان حاصل نمایید.

بیماری کرونا ویروس (COVID-19)

9. چه اقداماتی از طرف دولت فدرال در خصوص مسافران ورودی از چین و ایران اتخاذ شده است؟

- بدلیل اینکه COVID-19 در سرزمین اصلی چین و ایران شیوع پیدا کرده است، دستوراتی از سوی کاخ سفید در این خصوص صادر شده است:
- در خصوص تمامی اتباع خارجی که طی 14 روز گذشته در سرزمین اصلی چین و ایران بوده اند یا از آنجا سفر کرده اند محدودیت اعمال می‌گردد. این دستور می‌تواند هر 14 روز توسط رئیس جمهور تمدید شود.
 - الزام تمامی شهروندان و اعضای نزدیک خانواده ایشان به بازگشت از چین از طریق یکی از یازده فرودگاه ایالات متحده (شامل LAX)، که در آنجا توسط مأموران اداره گمرک و مرزبانی ایالات متحده (US Customs and Border Protection) مورد غربالگری قرار می‌گیرند.
 - در صورتیکه مسافران علائم بیماری تنفسی را داشته باشند، جهت آزمایشات تکمیلی به مراکز سلامت بهداشت اعزام می‌شوند.
 - در صورتیکه مسافران در هر زمانی در 14 روز گذشته در استان هوبی بوده‌اند، در یک مکان ایمن قرنطینه می‌شوند و به مدت 14 روز از آخرین زمانی که در معرض این ویروس بوده‌اند تحت نظارت قرار می‌گیرند.
 - در صورتیکه مسافران از سایر مکان‌ها در چین باز می‌گردند و در تماس نزدیک با موردی تایید شده از نوول کروناویروس بوده‌اند، ممکن است ایشان نیز تحت قرنطینه 14 روزه از آخرین زمانی که در معرض این ویروس بوده‌اند قرار گیرند.
 - اگر مسافران از سایر مناطق چین بازگشته باشند و در تماس نزدیک با موردی تایید شده از نوول کروناویروس نبوده‌اند، مجاز خواهند بود به مقصد نهایی خود سفر کنند. ایشان در آنجا تحت پایش اداره بهداشت عمومی محلی قرار می‌گیرند و از ایشان خواسته می‌شود در خانه بمانند و از حضور در مکان‌های عمومی به مدت 14 روز از زمانی که معرض بوده اند خودداری نمایند.

10. چه اقداماتی از طرف دولت فدرال در خصوص مسافران ورودی از سایر کشورهای تحت تاثیر این ویروس اتخاذ شده است؟

CDC توصیه می‌نماید هر مسافری که از سایر کشورهایی در آنها COVID-19 شیوع پیدا کرده است و در 14 روز پس از ترک آن کشور تب، سرفه، یا تنگی نفس داشته است به پزشک خود تماس بگیرد و خود را ایزوله نماید. (از تماس با دیگران اجتناب نماید و با وسایل نقلیه عمومی مسافرت نکنید.)

11. اداره بهداشت عمومی (Public Health) چگونه مسافرانی که به صورت انفرادی ایزوله می‌شوند را پایش می‌نماید؟

با راهنمای جدید صادر شده، اداره بهداشت عمومی (Public Health) به صورت مستمر موارد بالقوه را نظارت می‌کند تا ملاحظه نماید آیا علامتی از تب در ایشان مشاهده می‌شود یا خیر. این همان فرایندی است که ما در خصوص سایر بیماری‌های واگیردار مانند سرخک مورد استفاده قرار می‌دهیم. اداره بهداشت عمومی (Public Health) همچنین تماس این افراد را برای 14 روز از زمانی که در معرض ویروس بوده اند مورد پایش قرار می‌دهد، بعد از این دوره آنها عاری از خطر بالقوه گسترش COVID-19 هستند.

بیماری کرونا ویروس (COVID-19)

12. برای اینکه از خود و سایرین در برابر عفونت‌های تنفسی مانند nCoV-2019 محافظت نمایم چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

مانند سایر بیماری‌های تنفسی، اقداماتی وجود دارند که تمامی افراد می‌توانند با رعایت مستمر آنها خطر بالقوه بیمار شدن یا انتقال بیماری به دیگران را در چرخه عمر ویروس کاهش دهند.

شما باید:

- **هنگامی که بیمار هستید در خانه بمانید.**
- بصورت مستمر دستان خود را با آب و صابون حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید، مخصوصاً بعد از رفتن به دستشویی؛ پیش از خوردن غذا؛ بعد از تخلیه بینی و سرفه یا عطسه کردن.
- در صورتیکه آب و صابون در دسترس نبودند، از یک ماده ضد عفونی کننده دست پایه الکلی با حداقل 60% الکل استفاده نمایید. همیشه در صورتیکه دست‌ها بصورت واضح آلوده هستند آنها را با آب و صابون بشویید.
- از لمس چشم‌ها، بینی، و دهان با دستان نشسته خودداری کنید.
- تماس نزدیک مانند بوسیدن و به اشتراک گذاری لیوان و ظروف با افرادی که بیمار هستند را محدود نمایید.
- اشیاء و سطوحی که به صورت مستمر لمس می‌شوند را با یک اسپری پاک کننده خانگی متداول یا یک دستمال مرطوب، تمیز و ضد عفونی نمایید.
- در هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان خود را با یک دستمال بیوشانید، سپس آن دستمال را دور بیندازید. در صورتیکه دستمال در اختیار ندارید، از آستین خود (نه دست هایتان) استفاده کنید.
- در صورتیکه در این فصل واکسن آنفلوزا دریافت نکرده‌اید این کار را انجام دهید.

13. آیا باید از ماسک استفاده نمایم؟

توصیه نشده است که افرادی که سالم هستند برای محافظت از خود در برابر COVID-19 ماسک بزنند مگر اینکه یک متخصص مراقبت سلامت این امر را توصیه نماید. یک ماسک صورت باید توسط افراد مبتلا به COVID-19 که علائم بیماری را دارند جهت حفاظت از سایرین در برابر ابتلا به این بیماری مورد استفاده قرار گیرد. کارکنان بخش سلامت و سایر افرادی که از فردی مبتلا به COVID-19 مراقبت می‌کنند باید ماسک بزنند.

14. آیا تعطیلی مدارس و کسب و کارها را شاهد خواهیم بود؟

اگر COVID-19 به صورت گسترده در بخش‌های جامعه انتشار پیدا کند ممکن است لازم باشد که توصیه شود مدارس یا کسب و کارها برای پیشگیری از انتشار بیماری تعطیل شوند. اداره بهداشت عمومی قویاً توصیه می‌نماید که مدارس و تمامی سازمان‌ها برنامه اضطراری خود را بازبینی و به روز رسانی کنند و راه‌های ادامه خدمات حیاتی خود را در شرایطی که لازم است عملیات اجرایی ایشان به صورت موقت کاهش یابد در نظر داشته باشند. با مدرسه یا مهدکودک فرزندان‌تان جهت یادگیری برنامه عملیات اضطراری ایشان صحبت کنید و از پیش برای روشی جایگزین جهت نگهداری از فرزندان‌تان آماده شوید. همچنین با کارفرمایان صحبت کنید تا در مورد آنچه را لازم است در شرایط تعطیلی یا کاهش ساعات کاری انجام دهید بیاموزید.

بیماری کرونا ویروس (COVID-19)

15. اگر در مورد COVID-19 استرس داشته باشم، چه کاری می توانم انجام دهم؟

وقتی شما در مورد شیوع یک بیماری عفونی می شنوید، می خوانید، یا اخبار را تماشا می کنید، کاملاً عادی است که احساس اضطراب نمایید و علائم استرس را بروز دهید—این شرایط حتی در هنگامی که شیوع بیماری در خصوص افرادی در فاصله دور از جایی که زندگی می کنید رخ داده باشد و خطر بالقوه پایینی در خصوص ابتلا به بیماری متوجه شما باشد اتفاق می افتد. این امر دارای اهمیت می باشد که از سلامت جسمانی و روانی خود مراقبت نمایید. جهت مطالعه نکاتی در خصوص چگونگی رویارویی با استرس مطلب "Coping with Stress During Infectious Disease Outbreaks" (مقابله با استرس در هنگام شیوع بیماری های عفونی) را در وب سایت اداره بهداشت عمومی ملاحظه فرمایید. برای درخواست کمک می توانید بصورت 24 ساعته از طریق شماره تلفن 854-7771 (800) با مرکز دسترسی اداره سلامت روان شهرستان لس آنجلس - Los Angeles County Department of Mental Health Access Center تماس حاصل فرمایید یا با شماره 1-1-2 تماس بگیرید.

16. چه کار دیگری می توانم انجام دهم؟

- در صورتیکه یک ارائه دهنده خدمات سلامت ندارید یک ارائه دهنده بیابید.
- کیت شرایط اضطرابی خود را با غذا، آب و لوازم مرتبط بروزرسانی نمایید تا در صورتیکه قرنطینه شدید تا چند روز مواد لازم را داشته باشید. هرچند احتمال این موضوع اندک است، با این حال مهم می باشد که شما همانگونه که برای سایر شرایط اضطرابی آمادگی پیدا می کنید، برای این مورد هم مهیا باشید.
- به حفظ فضایی خوشایند برای تمامی اعضای اجتماعمان ادامه دهید.
- همواره برای اطلاع از اطلاعات بروزرسانی شده صحیح در خصوص نوول کروناویروس از منابع قابل اعتماد استفاده نمایید.
 - اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس (LACDPH، شهرستان)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - اداره بهداشت عمومی ایالت کالیفرنیا (California Department of Public Health, CDPH, ایالت)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها (Centers for Disease Control and Prevention, CDC, کشوری)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
 - سازمان جهانی بهداشت (World Health Organization, WHO, بین المللی)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

در صورتیکه هر سوالی دارید، و تمایل دارید با کسی صحبت کنید، با شماره 1-1-2 تماس بگیرید.