

# کتابچه راهنمای پیشگیری از ویروس های کرونا

( ۱ ♦ ۱ ) نکته علمی که می تواند زندگی شما را نجات دهد



## دکتر نعمت اله جعفرزاده حقیقی فرد

(استاد مهندسی بهداشت محیط، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز)

## دکتر یلدا هاشم پور

(استاد یار مهندسی بهداشت محیط، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مازندران)

## دکتر حسین جباری

(متخصص بیماری های عفونی، استاد وابسته دانشگاه علوم پزشکی تهران)

## دکتر ذبیح اله یوسفی

(استاد مهندسی بهداشت محیط، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مازندران)

## مهندس امیر زاهدی

(دانشجوی دکتری بهداشت محیط، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز)

# کتابچه راهنمای پیشگیری از ویروس های کرونا: ۱۰۱ نکته علمی که می تواند زندگی شما را نجات دهد

## مترجمان:

دکتر نعمت‌اله جعفرزاده حقیقی فرد، استاد، گروه مهندسی بهداشت محیط، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز

دکتر یلدا هاشم‌پور، استادیار، گروه مهندسی بهداشت محیط، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مازندران  
دکتر حسین جبّاری، استاد وابسته دانشگاه علوم پزشکی تهران، متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری، فوق تخصص HIV-HCV، دستیار تخصصی بیماری‌های مغز و اعصاب، وین، اتریش

دکتر ذبیح‌اله یوسفی، استاد، گروه مهندسی بهداشت محیط، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز  
مهندس امیر زاهدی، دانشجوی دکتری مهندسی بهداشت محیط، دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز

**نام اثر:** کتابچه راهنمای پیشگیری از ویروس های کرونا: ۱۰۱ نکته علمی که می تواند زندگی شما را نجات دهد

**سازمان مؤلف:** اسکای هورس

**مترجمان:** دکتر نعمت‌اله جعفرزاده حقیقی فرد، دکتر یلدا هاشم‌پور، دکتر حسین جباری، دکتر ذبیح‌اله یوسفی، مهندس امیر

زاهدی

**ناشر:**

**چاپ:**

**تاریخ و محل انتشار:** اهواز-۱۳۹۹

**شمارگان:**

**شابک:**

**شماره کتاب شناسی ملی:**

## پیش گفتار مترجمان

این کتاب به عنوان یکی از اولین آثار انتشار یافته در رابطه با بیماری کووید-۱۹ و هم‌چنین نظر به دانسته‌های سودمند و پاسخ‌های علمی و عملی به پرسش‌های رایج مردم و کارشناسان و کارکنان مراقبت‌های بهداشت و درمان در زمینه این بیماری مانند مبانی بیماری‌های واگیر، ویژگی‌های مهم ویروس کرونا، شیوه‌ی انتقال و گسترش بیماری، روش‌های شناسایی، تشخیص و درمان، اقدامات احتیاطی شخصی و عمومی و نیز رهنمودها و دستورالعمل‌های مراکز مراقبت و پیشگیری از بیماری‌ها، جهت ترجمه مورد توجه قرار گرفت.

همان‌گونه که در پیشگفتار نویسندگان کتاب نیز یادآوری شده است، این کتاب افزون بر کارکنان مراقبت‌های بهداشت و درمان، کارکنان بالینی، پرستاران و همه مددکاران بیماران کرونایی، برای کارشناسان و همکاران بهداشت محیط و مسئولان بهداشت و برنامه ریزان، مسئولین کشوری، سایر ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی و مروجان بهداشتی و مردم نیز مفید فایده خواهد بود. بر خود فرض می‌دانیم که از نکته‌سنجی و دقت نظر اساتید محترم و همکاران گرامی که در فرصت کوتاه پس از نشر ترجمه در گروه‌های تخصصی، نکات ارزنده و توصیه‌های دقیقی را در اختیارمان قرار دادند و آقای مهندس مسعود پناهی فرد که در فهرست بندی، صفحه‌آرایی و طراحی جلد کتاب همکاری نمودند، سپاسگزاری نماییم.

نیک می‌دانیم که هیچ نوشتار علمی را نمی‌توان بری از اشتباه دانست. از دریافت هرگونه پیشنهاد و نظر اصلاحی در مورد ترجمه از سوی دیگر کسانی که این کتاب راهنما را خواهند خواند و یا از آن استفاده خواهند کرد، استقبال نموده و سپاسگزار آنان خواهیم بود.

**مترجمان - خرداد ۱۳۹۹**

## سخن مترجمان انگلیسی

در این دوره از جهانی سازی، حرکت بدون توقف انسان و کالاها باعث می شود هیچ کشوری از تهدید احتمالی همه گیری ها مصون نماند. از سال ۲۰۰۳، بیماری های واگیر اضطراری مانند آنفلوآنزای پرندگان، نشانگان (سندرم) تنفسی خاورمیانه ای، سارس و ابولا به ما انسان ها یک بار دیگر تهدید بزرگی که این بیماری ها بر سلامتی انسان ها و امنیت اقتصادی و اجتماعی تحمیل می کنند را یادآور شد.

در حالی که گسترش COVID-19 به تدریج در چین متوقف می شود، دنیا با چندین نقطه بحرانی دیگر نظیر ژاپن، کره جنوبی، ایران و ایتالیا روبرو شده است؛ بنابراین، انتشار دانش و مهارت های پیشگیری و کنترل همه گیری یک نیاز فوری و اساسی نه تنها برای چین که برای همه دنیاست. در همان روزهای آغازین همه گیری، چین به سرعت دانش خود از این ویروس را از طریق سازمان جهانی بهداشت به همسرانی گذاشت. با آزمایش ها و اطلاعات همه گیری و ویروسی (مانند همه گیری SARS)، متخصصان خط مقدم و کارشناسان «مرکز» ووهان، تصمیم گرفتند تا تجربیات و درس های ارزشمند خود را از شیوع فعلی و هم چنین در دوران شغلی خود در چین و کشورهای مختلف به صورت کتابچه راهنمای پیشگیری و کنترل COVID-19 به زبان چینی به اشتراک بگذارند.

به منظور رعایت بهداشت فردی مترجمان غیرچینی در جلوگیری از گسترش جهانی کووید-۱۹ و همسران کردن راه حل های چین در مبارزه با همه گیری در جهان، خانه انتشارات از انجمن مترجمان چین دعوت کرد تا یک برنامه ترجمه را پیش ببرند. با راهنمایی آن ها، مرکز خدمات زبان پزشکی زبان های بیگانه دانشگاه گوانگدونگ برای این رسالت انتخاب شد و پس از زمان کوتاهی داوطلبانی که در این زمینه فعال بودند را بسیج کرد تا این کار را به موقع به اتمام رسانند. این کتاب، به ویژه در رابطه با اقداماتی که در سطح فردی و اجتماعی در رابطه با همه گیری اتخاذ شود، می تواند به عنوان یک منبع مهم دانش پیگیری و کنترل همه گیری ها در حال حاضر و در آینده محسوب شود. حتی اگر تجربیات چینی ها قابل پیاده شدن به همین شکل در تمام کشورها نباشد، اما می توانند به عنوان مرجع ارزشمندی اثرگذار باشند.

خوانندگان مورد نظر این کتاب شامل متخصصان بهداشت و عموم مردم هستند و می توان این کتاب را برای کتابخانه های عمومی، تخصصی و دانشگاهی پیشنهاد نمود. خوانندگان می توانند مباحث مورد علاقه خود را در صفحه «فهرست مطالب» بیابند و بدون اینکه موارد قبلی را مطالعه کنند، مستقیماً به صفحات مربوطه رجوع نمایند. با وجود تمام تلاش ما برای بررسی و تصحیح، خطاهای ناخواسته ممکن است در کتاب باقی مانده باشد. این مسئولیت بر عهده همه ما است و از نظرات و پیشنهادات برای بهبود ترجمه بسیار سپاسگذاریم.

گروه مترجمان

فوریه سال ۲۰۲۰

نام افرادی که در آماده سازی نسخه انگلیسی مشارکت کردند، به شرح زیر است:

#### مشاوران ترجمه

- دکتر پینگ یانگ، انجمن مترجمان چین
- رویلین لی، دانشکده مطالعات تفسیر و ترجمه، دانشگاه مطالعات خارجی گوانگدونگ

#### مترجمان

- شان زو، دانشکده مطالعات خارجی، دانشگاه نفت چین (هودونگ)
- دکتر چینگ چن، مرکز خدمات زبان پزشکی، دانشگاه مطالعات خارجی گوانگدونگ
- دکتر جون لی، دانشکده علوم انسانی پزشکی، دانشگاه پکینگ
- گائو چن، شرکت تکنولوژی بون-لین گوانگژو
- کوان هونگ چن، بیمارستان با وابستگی سازمانی اول، دانشگاه سان یات-سن
- شین لائو، دانشگاه چینی در هنگ کنگ
- فنگ یانگ، آزمایشگاه کلیدی ایالتی بیماری تنفسی، دانشگاه علوم پزشکی گوانگژو
- لی لی، دانشگاه پزشکی چینی نانجینگ
- لین شن، دانشگاه مطالعات خارجی گوانگدونگ

#### ویرایشگر

- دکتر جونگدا لی، آزمایشگاه مرجع ایالتی بیماری های تنفسی، دانشگاه علوم پزشکی گوانگ

## فهرست

هیئت تحریریه .....	۷
آشنایی با سردبیران .....	۸
پیشگفتار .....	۱۰
مقدمه .....	۱۱
بخش اول: مروری بر ویروس های کرونا .....	۱۲
۱. ویروس های مرتبط با عفونت های تنفسی کدامند؟ .....	۱۳
۲. ویروس های شایع مرتبط با عفونت های تنفسی کدامند؟ .....	۱۳
۳. ویروس های کرونا چه هستند؟ .....	۱۳
۴. شکل و ساختار ویروس های کرونا چگونه است؟ .....	۱۳
۵. ویروس های کرونا چگونه طبقه بندی می شوند؟ .....	۱۳
۶. کدام حیوانات وحشی حامل ویروس کرونا هستند؟ .....	۱۴
۷. چگونه ویروس های کرونا از حیوانات به انسان منتقل می شوند؟ .....	۱۴
۸. تاب آوری ویروس های کرونا در محیط های مختلف چقدر است؟ .....	۱۵
۹. بیماری زایی (ویرولاسی) ویروس کرونای ۲۰۱۹ (nCoV-۲۰۱۹) چقدر است؟ .....	۱۵
۱۰. آیا انسان می تواند نسبت به ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) مصونیت یابد؟ .....	۱۶
۱۱. نشانگان (سندرم) زجر حاد تنفسی (سارس) چیست؟ .....	۱۶
۱۲. نشانگان (سندرم) تنفسی خاورمیانه ای (مرس) چیست؟ .....	۱۶
۱۳. ویروس کرونای جدید چیست؟ چرا این بیماری همه گیر شده است؟ .....	۱۶
بخش دوم: انتقال ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) .....	۱۷
۱۴. سینه پهلوی (پنومونی) اکتسابی از جامعه (CAP) چیست؟ .....	۱۸
۱۵. معیارهای تشخیصی برای سینه پهلوی اکتسابی از جامعه چیست؟ .....	۱۸
۱۶. کدام عوامل بیماری زا سبب ایجاد سینه پهلوی اکتسابی از جامعه می شوند؟ .....	۱۸
۱۷. سینه پهلوی اکتسابی از جامعه (CAP) چگونه انتقال می یابد؟ .....	۱۹
۱۸. عوامل خطر انتقال سینه پهلوی اکتسابی از جامعه چیست؟ .....	۱۹
۱۹. چگونه می توان از ابتلا به سینه پهلوی اکتسابی از جامعه جلوگیری کرد؟ .....	۲۰
۲۰. چه کسی مستعد ابتلا به ویروس کرونای جدید ۲۰۱۹ (nCoV-۲۰۱۹) است؟ .....	۲۰

۲۱. خصوصیات همه گیرشناسی کووید-۱۹ چیست؟ ..... ۲۰
۲۲. راه های انتقال ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) چیست؟ ..... ۲۱
۲۳. منظور از انتقال از طریق قطره ها چیست؟ ..... ۲۱
۲۴. منظور از انتقال هوابرد چیست؟ ..... ۲۲
۲۵. منظور از انتقال تماسی چیست؟ ..... ۲۲
۲۶. منظور از افراد در مواجهه نزدیک با بیمار چیست؟ ..... ۲۳
۲۷. چرا باید افراد در مواجهه نزدیک با بیمار، به مدت ۱۴ روز تحت نظارت پزشکی جدا (ایزوله) شده قرار گیرند؟ ..... ۲۳
- بخش سوم: شناسایی، تشخیص و درمان ..... ۲۴
۲۸. تظاهرات بالینی کووید-۱۹ چیست؟ ..... ۲۵
۲۹. در مورد تست (آزمون) های آزمایشگاهی تشخیصی کووید-۱۹ چه می دانید؟ ..... ۲۵
۳۰. عکس های قفسه سینه در کووید-۱۹ چه ویژگی هایی دارد؟ ..... ۲۵
۳۱. چگونه موارد کووید-۱۹ را از نظر بالینی تشخیص دهیم؟ ..... ۲۵
۳۲. چگونه موارد کووید-۱۹ را تأیید کنیم؟ ..... ۲۶
۳۳. چگونه می توان موارد شدید کووید-۱۹ را تشخیص داد؟ ..... ۲۶
۳۴. تفاوت بین کووید-۱۹ با سایر سینه پهلوها چیست؟ ..... ۲۶
۳۵. افراد در تماس نزدیک چگونه به توصیه های مرکز کنترل بیماری ها عمل کنند؟ ..... ۲۶
۳۶. اگر احتمالاً مبتلا به کووید-۱۹ هستم چه کاری باید انجام دهم؟ ..... ۲۶
۳۷. چگونه یک مرکز درمانی را برای درمان انتخاب کنیم؟ ..... ۲۷
۳۸. هنگام نیاز به انتقال بیمار چه باید کرد؟ ..... ۲۷
۳۹. آیا دارو یا واکسنی علیه کووید-۱۹ وجود دارد؟ ..... ۲۷
۴۰. چگونه کووید-۱۹ را درمان کنیم؟ ..... ۲۷
۴۱. معیارهای بالینی برای خارج کردن افراد از قرنطینه چیست؟ ..... ۲۸
- بخش چهارم: اقدامات احتیاطی شخصی ..... ۲۹
۴۲. چگونه می توان از عفونت های تنفسی در بهار و زمستان جلوگیری کرد؟ ..... ۳۰
۴۳. چرا آنفولانزای ناشی از ویروس ها جهان گیر می شود؟ ..... ۳۰
۴۴. چگونه می توان خود را از ویروس کرونای جدید دور نگه داشت؟ ..... ۳۰
۴۵. آیا پوشیدن ماسک می تواند از ورود چنین ویروس های کرونای کوچک جلوگیری کند؟ ..... ۳۱
۴۶. ماسک ها برای اهداف مختلف چه ویژگی هایی دارند؟ ..... ۳۱



۴۷. تفاوت بین ماسک تنفسی KN95 و N95 چیست؟ ..... ۳۱
۴۸. چگونه یک ماسک انتخاب کنیم؟ ..... ۳۳
۴۹. چگونه می توان ماسک را پوشید، استفاده کرد و برداشت؟ ..... ۳۳
۵۰. چند بار باید ماسک را تعویض کرد؟ آیا می توان از ماسک تنفسی N95 به تعداد دفعات زیاد استفاده مجدد کرد؟ ..... ۳۴
۵۱. چگونه می توانیم هنگام استفاده از ماسک، عینک خود را از حالت مه گرفتگی محافظت کنیم؟ ..... ۳۴
۵۲. افراد خاص باید چه نوع ماسکی را انتخاب کنند؟ ..... ۳۴
۵۳. چرا شستن دست ها در جلوگیری از بیماری های تنفسی اهمیت دارد؟ ..... ۳۵
۵۴. چگونه دست ها را به درستی بشوییم؟ ..... ۳۵
۵۵. نکات مهم کلیدی برای بهداشت دست در زندگی روزمره کدام موارد هستند؟ ..... ۳۵
۵۶. در صورت عدم وجود آب تمیز چگونه می توان دست ها را تمیز کرد؟ ..... ۳۶
۵۷. آیا شستشوی دست با آب تمیز و صابون در برابر ویروس های کرونا کمکی می کند؟ ..... ۳۶
۵۸. آیا الکل ۷۵٪ می تواند خطر عفونت ویروس کرونای جدید (۲۰۱۹-nCoV) را کاهش دهد؟ ..... ۳۶
۵۹. چگونه می توان از بیمار کووید-۱۹ در خانه مراقبت کرد؟ ..... ۳۶
۶۰. آیا لازم است موارد مشکوک با علائم خفیف در خانه قرنطینه شوند؟ ..... ۳۶
۶۱. چگونه می توان قرنطینه خانگی را برای افراد مشکوک به عفونت انجام داد؟ ..... ۳۷
۶۲. درمورد تماس نزدیک با بیمار کووید-۱۹ چه کاری باید انجام دهیم؟ ..... ۳۸
۶۳. چگونه عفونت های بیمارستانی تب را کنترل کنیم؟ ..... ۳۹
۶۴. چرا کادر پزشکی درمانگاه (کلینیک) تب در مشاوره باید از لباس های محافظ استفاده کنند؟ ..... ۳۹
۶۵. چه تجهیزات حفاظت شخصی برای مؤسسات مراقبت های بهداشتی مورد نیاز است؟ ..... ۴۰
۶۶. با وجود شیوع کووید-۱۹ چه شیوه زندگی توصیه می شود؟ ..... ۴۰
۶۷. چگونه می توان در حین شیوع کووید-۱۹ ورزش کرد؟ ..... ۴۰
۶۸. استعمال سیگار و نوشیدن الکل چه تأثیری در سیستم ایمنی بدن شما دارد؟ ..... ۴۱
۶۹. چگونه می توان از ابتلا به عفونت ویروس کرونای جدید در خانه جلوگیری کرد؟ ..... ۴۱
۷۰. چگونه اتاق مان را تهویه کنیم؟ ..... ۴۲
۷۱. چگونه می توان از عفونت ویروس کرونای جدید (۲۰۱۹-nCoV) در طول سفر جلوگیری کرد؟ ..... ۴۲
۷۲. کدام یک از گیاهان متداول چینی می توانند از کووید-۱۹ جلوگیری کنند؟ ..... ۴۲
۷۳. چگونه می توان در هنگام شیوع کووید-۱۹ از نظر ذهنی آماده شد؟ ..... ۴۳
- بخش پنجم: اقدامات احتیاطی در اماکن عمومی ..... ۴۵

۷۴. چگونه می‌توان از آلودگی به ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در بازارهای کشاورزان جلوگیری کرد؟ ..... ۴۶
۷۵. چگونه می‌توان از عفونت به ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در سینماها و تئاترها جلوگیری کرد؟ ..... ۴۶
۷۶. چگونه می‌توان هنگام مسافرت با وسایل حمل‌ونقل عمومی از عفونت با ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) جلوگیری کرد؟ ..... ۴۶
۷۷. چگونه می‌توان از عفونت با ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در محل کار جلوگیری کرد؟ ..... ۴۶
۷۸. چگونه می‌توان از عفونت با ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در آسانسور جلوگیری کرد؟ ..... ۴۷
۷۹. چگونه می‌توان از عفونت با ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در فروشگاه‌های مرطوب جلوگیری کرد؟ ..... ۴۷
۸۰. چگونه می‌توان از عفونت به ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در بیمارستان‌ها جلوگیری کرد؟ ..... ۴۷
۸۱. چگونه می‌توان از بروز عفونت به ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در دانشکده‌ها و دانشگاه‌ها جلوگیری کرد؟ ..... ۴۷
۸۲. چگونه می‌توان از عفونت به ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در مدارس ابتدایی و متوسطه و هم‌چنین مهدکودک‌ها جلوگیری کرد؟ ..... ۴۸
۸۳. چگونه می‌توان از عفونت دانشجویان به ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در مکان‌های یادگیری جلوگیری کرد؟ ..... ۴۸
۸۴. چگونه دانشجویان می‌توانند در فضای زندگی خود از عفونت با ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) اجتناب کنند؟ ..... ۴۹
۸۵. چگونه می‌توان از عفونت به ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در مراکز مراقبت از سالمندان جلوگیری کرد؟ ..... ۴۹
۸۶. چگونه می‌توان از عفونت به ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در غذا خوری‌ها جلوگیری کرد؟ ..... ۵۰
- بخش ششم: مبانی بیماری‌های واگیر ..... ۵۱**
۸۷. بیماری‌های واگیر قابل گزارش و قابل قرنطینه کدامند؟ ..... ۵۲
۸۸. چرا در حالی‌که اقدامات کنترل گروه A انجام شده است، کووید-۱۹ به عنوان یک بیماری واگیر گروه B طبقه‌بندی شده است؟ ..... ۵۲
۸۹. منظور از «منتشر کننده بسیار قوی» چیست؟ ..... ۵۲
۹۰. عفونت بدون علامت چیست؟ ..... ۵۳
۹۱. قرنطینه تحت نظر پزشکی چیست؟ ..... ۵۳
۹۲. چگونه بیماران عفونی بد حال را حمل کنیم؟ ..... ۵۳
- پیوست ..... ۵۵**
۵۶. اطلاعات مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های امریکا (CDC) در مورد ویروس کرونا ..... ۵۶
۵۷. خلاصه وضعیت بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹) ..... ۵۷
۵۷. مقدمه ..... ۵۷
۵۷. منبع و انتشار ویروس ..... ۵۷
۵۸. وضعیت در ایالات متحده ..... ۵۸
۵۸. شدت بیماری ..... ۵۸

۵۸	ارزیابی ریسک .....
۵۹	چه اتفاقی می افتد؟ .....
۵۹	پاسخ CDC .....
۵۹	نکات مهم در پاسخ مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های امریکا .....
۶۲	توصیه های CDC: .....
۶۲	کووید-۱۹ چگونه انتشار می یابد؟ .....
۶۲	انتشار از طریق انسان به انسان .....
۶۳	انتشار از طریق تماس با سطوح یا اشیاء آلوده .....
۶۳	آیا کسی می تواند ویروس را بدون بیمار شدن گسترش دهد؟ .....
۶۳	چگونه ویروس پخش می شود؟ .....
۶۳	علائم .....
۶۴	پیشگیری و درمان .....
۶۴	پیشگیری .....
۶۴	درمان .....
۶۵	در صورت ابتلا به بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹) چه کاری باید انجام دهید؟ .....
۶۵	مراحل برای کمک به جلوگیری از انتشار کووید-۱۹ در صورت بیمار بودن .....
۶۷	به پایان رساندن جداسازی (ایزولاسیون) خانگی .....
۶۷	انگ مربوط به کووید-۱۹ .....
۶۹	به اشتراک گذاشتن حقایق مربوط به کووید-۱۹ .....
۷۰	مبانی بیماری .....
۷۳	پیشگیری .....
۷۶	اطلاعات پزشکی .....
۷۸	اطلاعات در مورد کووید-۱۹ و زنان باردار و کودکان .....
۷۹	پرسش ها و پاسخ های متداول: بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹) و بارداری .....
۸۱	دستورالعمل موقت در مورد تغذیه با شیر مادر برای مادران مبتلا به کووید-۱۹ تأیید شده یا تحت بررسی کووید-۱۹ .....
۸۱	انتقال کووید-۱۹ از طریق شیر مادر .....
۸۱	راهنمای شیردهی CDC برای سایر بیماری های عفونی .....
۸۱	راهنمای در مورد شیردهی مادران مبتلا به کووید-۱۹ تأیید شده یا تحت بررسی برای کووید-۱۹ .....

۸۲.....	پرسش ها و پاسخ های متداول در مورد بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹) و کودکان
۸۴.....	دستورالعمل موقت برای تجار و کارفرمایان برای برنامه ریزی و پاسخ به بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹)، فوریه ۲۰۲۰
۸۴.....	دستورالعمل صنعتی CDC
۸۴.....	بخش تجارت CDC
۸۵.....	راهکارهای توصیه شده برای استفاده کنونی کارفرمایان:
۸۷.....	برنامه ریزی برای شیوع احتمالی کووید-۱۹ در ایالات متحده
۸۷.....	ملاحظات برنامه ریزی
۸۸.....	ملاحظات مهم برای ایجاد یک برنامه واکنشی در برابر شیوع بیماری های عفونی
۹۱.....	دستورالعمل کاهش کووید-۱۹ در جوامع ایالات متحده: مداخلات غیر دارویی برای آمادگی جامعه و پاسخ به شیوع بیماری
۹۱.....	NPIS برای آمادگی در جامعه
۹۱.....	NPI برای شیوع کووید-۱۹ در جوامع
۹۳.....	کووید-۱۹ و حیوانات
۹۵.....	منابع

## هیئت تحریریه

### داور

- یونجیان زو (بیمارستان تونجی دانشکده پزشکی تونجی، دانشگاه علم و صنعت هوژونگ)

### سر دبیر

- وانگ ژو (مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ووهان)

### معاونین سردبیر

- کیانگ ونگ (دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم و فناوری ووهان)
- کی هو (بیمارستان رنمین، دانشگاه ووهان)
- زایکی ژانگ (دانشگاه علوم پزشکی هونان)
- منگمی وانگ (بیمارستان عمومی، دانشگاه ووهان)
- زایوچن زانگ (دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم و فناوری ووهان)
- یانگزی ژانگ (بیمارستان ژونگنان، دانشگاه ووهان)
- ویمین چن (بیمارستان ژونگنان، دانشگاه ووهان)
- سیانگ چن (دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم و فناوری ووهان)
- زیانومو جین (مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ووهان)
- یانگ ژائو (بیمارستان رنمین، دانشگاه ووهان)
- زیافن هو (دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم و فناوری ووهان)
- کایون گوو (دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم و فناوری ووهان)
- نا ژان (بیمارستان رنمین، دانشگاه ووهان)

## آشنایی با سردبیران

**وانگ ژو**، پزشک ارشد (سطح ۲) مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ووهان. محقق ارشد مدعو، دانشگاه پنسیلوانیا، ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۶.

- اخذ بودجه برای «پروژه استعدادهای درخشان ۲۱۳» از دولت مردمی وابسته به شهرداری ووهان در سال ۲۰۰۳؛
- اخذ بودجه برای «برنامه استعدادی هانگی» از کمیته شهرداری ووهان از حزب کمونیست چین در سال ۲۰۱۵؛
- استاد تمام، دانشگاه علم و فناوری هوژونگ و دانشگاه ووهان
- مدیر، انجمن چینی برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن و پیشگیری و کنترل ایدز؛
- مدیر اجرایی، انجمن پزشکی پیشگیرانه هوبی،
- معاون رئیس و دبیر کل، شعبه ووهان، انجمن چینی پزشکی پیشگیری؛
- مدیر، انجمن ووهان برای پیشگیری و درمان STD / AIDS؛
- عضو هیئت تحریریه، مجله چینی پزشکی پیشگیری و مجله چینی بیماری‌های ویروسی.
- تجربه غنی در شناخت همه‌گیری و کنترل بیماری‌های واگیر
- محقق اصلی (مجری اصلی)، پروژه‌های تحقیقاتی ملی حمایت مالی شده توسط مؤسسات بهداشت (ایالات متحده) ملی،
- بنیاد بیل و ملیندا گیتس، کمیسیون بهداشت ملی چین و کمیسیون بهداشت هوبی
- برنده چهار جایزه پیشرفت علوم و فناوری از استان هوبی یا شهر ووهان؛
- نویسنده اول / نویسنده مسئول بیش از ۵۰ مقاله در مجلات علمی (بیش از ۲۰ مقاله در مجلات SCI / SSCI)

**کیانگ وانگ**، پزشک، استاد دانشکده پزشکی ووهان، دانشگاه علم و صنعت؛

- محقق دعوت شده به مرکز تحقیقات سرطان اندرسون، دانشگاه تگزاس (۲۰۱۵-۲۰۱۶)؛
- عضو دائم کمیته و دبیر کل، کمیته انجمن سرطان و میکروکنولوژی، انجمن ضد سرطان چین؛
- معاون رئیس، بخش خون، شعبه توانبخشی، انجمن ضد سرطان چین؛
- عضو دائم کمیته، گروه ایمونولوژی، انجمن پزشکی چینی؛
- معاون مدیر، کمیته جوانان، انجمن پزشکی چینی؛
- عضو دائم کمیته، شورای دهم، انجمن هوبی برای ایمونولوژی؛
- عضو، کمیته ششم، گروه میکروبیولوژی و ایمونولوژی، انجمن پزشکی هوبی.
- تجربه غنی در ایمونولوژی بیماری‌های عفونی، تومورهای کوچک و مداخلات پیشگیری از بیماری ایدز در میان دانشجویان کالج در چین؛
- محقق اصلی (مجری اصلی) پروژه‌های تحقیقاتی تحت حمایت مالی وزارت آموزش چین و گروه‌های علوم و فناوری و آموزش استان هوبی
- برنده جایزه پیشرفت علوم و فناوری استان هوبی؛
- نویسنده اول / نویسنده مسئول بیش از ۲۰ مقاله در مجلات علمی (۱۰ مقاله در مجلات SCI / SSCI)؛ سردبیر سه کتاب درسی.

کی هو، استاد تمام و مدیر گروه دوم دانشکده مراقبتهای تنفسی و ویژه بیمارستان رنمین دانشگاه ووهان (بیمارستان رنمین هوئی)، پزشک ارشد و سرپرست پزشکان.

- محقق اصلی (مجری اصلی) چهار پروژه تحت حمایت مالی بنیاد ملی علوم طبیعی چین و یک پروژه فرعی از پروژه ملی تحقیق و توسعه کلیدی «تحقیق در زمینه تشخیص و درمان عوارض مرتبط با COPD».
- نویسنده اول یا نویسنده مسئول در بیش از ۱۰۰ مقاله در مجلات علمی.
- مشارکت در درمان بالینی در بسیاری از موارد اضطراری بهداشت عمومی در استان هوئی از زمان شیوع سارس در سال ۲۰۰۳.
- ژائیکی زانگ،، پزشک داخلی، پزشک فوق تخصص اورژانس، MBA، پزشک ارشد، استاد تمام، سرپرست پزشکان و عضو کمیته CPC و معاون رئیس دانشگاه علوم پزشکی هونان.
- معاون مدیر کمیته فوریت‌های پزشکی، انجمن چینی بیمارستان تحقیقاتی
- معاون مدیر کمیته احیاء اضطراری، انجمن پزشکان چینی
- معاون و مدیر، کمیته انگ پزشکی و کمیته درمان جراحات شیمیایی، انجمن چینی پزشکی یکپارچه
- معاون و نائب رئیس، کمیته نوسازی پزشکی و ترجمه بالینی، انجمن ملی پزشکی چین و مدیر کمیته انگ پزشکی، انجمن چینی پزشکی یکپارچه هونان.
- محقق اصلی (مجری اصلی) بیش از ۳۲ پروژه تحقیقاتی ملی و محلی.
- نویسنده ۸۲ مقاله در مجلات علمی به زبان چینی و انگلیسی؛
- برنده ۱۲ جایزه تحقیقاتی استانی و محلی؛
- سردبیر تشخیص و درمان در اورژانس‌های بالینی، درمان بالینی در شرایط بحرانی، انگ و کمک‌های اولیه، فرمول درمانی عملی.

## پیشگفتار

سینه پهلو (پنومونی) ناشی از ویروس کرونای جدید (COVID-19)، برای اولین بار از ووهان چین گزارش شد و سپس در سراسر چین و حتی به سایر کشورهای جهان شیوع یافته است. موارد تأیید شده COVID-19 از تعداد موارد SARS در سال ۲۰۰۳ پیشی گرفته است و مرگ و میر آن قابل چشم پوشی نیست. سازمان جهانی بهداشت با درک توانایی انتقال «انسانی به انسان»، در تاریخ ۳۱ ژانویه سال ۲۰۲۰ آن را به عنوان یک نگرانی فوریتی بهداشت عمومی بین‌المللی معرفی کرد. این واقعیت‌ها برای نشان دادن شدت و پیچیدگی شیوع بیماری کافی است.

با توجه به این که هیچ داروی مؤثر برای بیماری‌های عفونی ویروسی در دسترس نیست، اقدامات پیشگیرانه از جمله کنترل منبع عفونت، تشخیص اولیه بیماران، قطع انتقال و محافظت از جمعیت مستعد، اهمیت دارند. اگرچه مؤسسات پزشکی و کارکنان آن‌ها اصلی‌ترین نیروی مقابله با این بیماری می‌باشند، اما مشارکت عمومی برای کنترل سریع همه‌گیری نیز ضروری است؛ بنابراین، توزیع اطلاعات مربوطه به مردم بسیار مهم است. با توجه به این موضوع، پروفیسور وانگ ژو از مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ووهان برای جمع‌آوری این کتابچه، گروه خبرگان را در مورد نگاه اجمالی به ویروس‌های کرونا و انتقال آن‌ها، تشخیص و درمان بیماری، اقدامات احتیاطی برای افراد و اماکن عمومی و اصول اولیه در مورد بیماری‌های واگیر ترتیب داده است. با استفاده از تصاویر نمایشی و زبان ساد، این کتاب می‌تواند به عنوان یک مجموعه اساسی و منظم علمی در زمینه COVID-19 در نظر گرفته شود.

سرعت و گستردگی انتشار COVID-19 دلیل سرعت انتشار این کتاب بود. به اعتقاد من این کتاب نقش اساسی در محبوبیت دانش مربوطه، افزایش آگاهی از پیشگیری و کنترل بیماری‌ها و جلوگیری از هراس اجتماعی خواهد داشت. من از نوشتن مقدمه برای این کتاب، بیش از همه خوشحال هستم.

## نشان ژونگ

ژانویه سال ۲۰۲۰



## مقدمه

در دسامبر سال ۲۰۱۹، تعداد زیادی از موارد سینه پهلوی با علل ناشناخته همراه با تب، خستگی، سرفه و مشکلات تنفسی به عنوان علائم اصلی در ووهان در مدت زمان کوتاهی رخ داد. دولت و ادارات بهداشت چین در همه سطوح اهمیت زیادی به این بیماری داده و بلافاصله اقدامات لازم را برای کنترل بیماری و مراقبت‌های پزشکی به تصویب رساندند و مؤسسات تحقیقاتی را برای آغاز تحقیقات، درمان و تحقیقات مشارکتی راهنمایی کردند. عوامل بیماری‌زای این بیماری به سرعت به عنوان یک ویروس کرونای جدید شناخته شد که متعاقباً توسط سازمان جهانی بهداشت (WHO) تأیید شد. WHO ویروس را nCoV-۲۰۱۹ نام‌گذاری کرد در حالی که کمیته بین‌المللی طبقه‌بندی ویروس‌ها (ICTV) آن را SARS-CoV-2 نام نهاد و سینه پهلوی ناشی از این عفونت ویروسی توسط سازمان جهانی بهداشت به نام سینه پهلوی ویروس کرونای جدید (COVID-19) خوانده شد.

هدف این کتاب بهبود درک بیماری در بین مردم و همچنین افراد در حرفه‌های مربوطه و ارائه راهنمایی در مورد اقدامات پیشگیری شخصی جهت کاهش خطرات انتقال است. برای دستیابی به این اهداف، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری در ووهان به موقع متخصصان را در زمینه کنترل بیماری‌های واگیر، محققان را در زمینه ارگانیسم‌های بیماری‌زا و ایمونولوژی و متخصصان بالینی خط مقدم در بیمارستان‌های مرجع را به منظور تهیه «کتابچه راهنمای پیشگیری از ویروس کرونا» سازماندهی کرد. این کتاب شامل شش بخش است: (۱) مروری بر ویروس‌های کرونا، (۲) انتقال ویروس‌های کرونا، (۳) کشف COVID-19، تشخیص و درمان، (۴) اقدامات احتیاطی شخصی، (۵) اقدامات احتیاطی در اماکن عمومی و (۶) اصول ابتلا به بیماری‌های واگیر. این اثر می‌تواند دغدغه عموم مردم درباره COVID-19 را برطرف کند و اگر در مقابل مشکلات متحد شویم و اقدامات مبتنی بر پیشگیری از همه‌گیری را براساس شواهد علمی انجام دهیم، بدون تردید در این نبرد پیروز خواهیم شد.

در تدوین کتابچه راهنما به متون منتشر شده مربوطه و گزارش‌های رسمی اشاره کرده‌ایم. هیئت تحریریه با توجه به محدودیت زمانی، صمیمانه از عدم انجام استنادات یا ارجاعات لازم عذرخواهی می‌کند. اگر مشکلی یا خطایی در رابطه با محتوا وجود داشت، لطفاً با ما تماس بگیرید. از نظرات و پیشنهادات شما بسیار استقبال می‌شود.

## هیئت تحریریه

ژانویه سال ۲۰۲۰

## بخش اول: مروری بر ویروس های کرونا

## بخش اول: مروری بر ویروس های کرونا

### ۱. ویروس های مرتبط با عفونت های تنفسی کدامند؟

«ویروس های مرتبط با عفونت های تنفسی» ویروس هایی هستند که به سلول های پوششی سنگفرشی دستگاه تنفسی حمله نموده و در آن ها تکثیر می یابند و می توانند باعث بروز علائم تنفسی و عمومی شوند.

### ۲. ویروس ها شایع مرتبط با عفونت های تنفسی کدامند؟

ویروس های خانواده اورتومیکسوویریده<sup>۱</sup> (ویروس آنفلوانزا)، خانواده پارامیکسوویریده<sup>۲</sup> (ویروس سنسشیال تنفسی<sup>۳</sup>، ویروس سرخک، ویروس اوریون، ویروس هندرا<sup>۴</sup>، ویروس نیپاه<sup>۵</sup> و متاپنئوموویروس<sup>۶</sup> انسانی)، خانواده توگاویریده<sup>۷</sup> (ویروس سرخجه)، خانواده پیکورناویریده<sup>۸</sup> (رینوویروس) و خانواده کروناویریده (ویروس کرونا سارس) از ویروس های شایع تنفسی هستند. علاوه بر این، آدنوویروس، رئوویروس، کوکساکسی ویروس، اکوویروس، ویروس تبخال و غیره نیز باعث بیماری های عفونی دستگاه تنفسی می شوند.

### ۳. ویروس های کرونا چه هستند؟

ویروس های کرونا، ویروس های RNA مثبت تک رشته ای بخش ناپذیر هستند. آن ها به راسته نیدوویروس ها<sup>۹</sup>، خانواده کروناویریده و زیر خانواده اورتوکروناویرینه<sup>۱۰</sup> تعلق دارند که با توجه به خصوصیات سروتیپی و ژنومی، به جنس  $\alpha$ ،  $\beta$ ،  $\gamma$  و  $\delta$  تقسیم می شوند. ویروس های کرونا متعلق به جنس ویروس کرونا از خانواده کروناویریده است. نامگذاری آن نیز به دلیل برآمدگی های تاجی شکل روی غلاف ویروس است.

### ۴. شکل و ساختار ویروس های کرونا چگونه است؟

ویروس های کرونا دارای پوششی هستند که ژنوم RNA را در بر می گیرد. ویریون ها (ذره ویروسی) به شکل، گرد، بیضوی، اغلب چند شکلی با قطر بین ۵۰ تا ۲۰۰ نانومتر هستند. ویروس کرونای جدید، ۶۰ تا ۱۴۰ نانومتر قطر دارد. پروتئین های شاخی در سطح ویروس قرار دارند و ساختار شبیه میله را تشکیل می دهند. این پروتئین های مهم آنتی ویروس، پروتئین برجسته ای هستند که ساختار اصلی را تشکیل می دهند. پروتئین نوکلئوکپسید ژنوم ویروسی را محاصره می کند و می تواند به عنوان یک پادگن تشخیصی مورد استفاده قرار گیرد.

### ۵. ویروس های کرونا چگونه طبقه بندی می شوند؟

بیش تر ویروس های کرونا عامل عفونت در حیوانات هستند. در حال حاضر، سه نوع ویروس کرونا از انسان جدا شده است: ویروس کرونا انسانی ۲۲۹E، OC۴۳ و ویروس کرونا سارس (سارس-کوو). شش نوع ویروس کرونا وجود دارد که عامل عفونت در

<sup>1</sup> Orthomyxoviridae

<sup>2</sup> Paramyxoviridae

<sup>3</sup> Respiratory syncytial virus

<sup>4</sup> Hendra virus

<sup>5</sup> Nipah virus

<sup>6</sup> Metapneumovirus

<sup>7</sup> Togaviridae

<sup>8</sup> Picornavirusus

<sup>9</sup> Nidovirales

<sup>10</sup> Orthocoronavirinae

انسان هستند: ۲۲۹E و NL۶۳ (از آلفاویروس های کرونا)، OC۴۳ (از بتاویروس های کرونا)، HKU۱، ویروس کرونا نشانگان (سندرم) تنفسی خاورمیانه ای (مرس-کوو)<sup>۱</sup> و ویروس کرونا نشانگان (سندرم) زجر حاد تنفسی (سارس-کوو)<sup>۲</sup>. به تازگی، یک ویروس کرونای جدید از دستگاه تنفسی تحتانی بیماران در ووهان که از سینه پهلوی (پنومونی) به دلایل ناشناخته رنج می بردند، جدا شده است که سازمان جهانی بهداشت آن را ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) و کمیته بین المللی طبقه بندی ویروس ها (ICTV) آن را سارس-کوو-۲ نام گذاری کرده است. پس از آن ثابت شد که این ویروس قابلیت انتقال از انسان به انسان را دارد.

توالی ژنوم ویروس کرونای جدید به شش ویروس کشف شده کرونا شباهت زیادی داشت. در تحلیل همسانی توالی ژنتیکی این ویروس مشخص شد که این ویروس شباهت های زیادی با سارس-کوو دارد. این ویروس کرونای جدید اکنون در گروه بتا-کروناویروس دسته بندی شده است.

#### ۶. کدام حیوانات وحشی حامل ویروس کرونا هستند؟

بسیاری از حیوانات وحشی حامل عوامل بیماری زا بوده و به طور بالقوه ناقل برخی بیماری های واگیر می باشند. خفاش ها، گربه زباد<sup>۳</sup>، گورکن ها، موش های بامبو، شترهای وحشی و غیره میزبان ویروس های کرونا شناخته شده اند. شیوع سینه پهلوی ریوی ویروس کرونای جدید نوظهور در ووهان شباهت های زیادی به شیوع سارس در گوانگدونگ در سال ۲۰۰۳ دارد: هر دو در زمستان آغاز شدند؛ موارد اولیه با تماس با حیوانات زنده و تازه در یک بازار فروش ردیابی شدند؛ هر دو توسط یک ویروس کرونای ناشناخته ایجاد شده بودند.

با توجه به شباهت توالی های ژنومی بین ویروس کرونای جدید و ویروس کرونا موجود در خفاش ها (که این شباهت ۸۵٪ یا بیش تر است)، حدس زده می شود که خفاش ها میزبان طبیعی ویروس کرونای جدید هستند؛ مانند ویروس کرونای سارس که شیوع آن در سال ۲۰۰۳ اتفاق افتاد، احتمالاً ویروس کرونای جدید میزبان واسطه بین خفاش ها و انسان بوده که هنوز برای ما ناشناخته است؛ بنابراین، هر شخص باید از مصرف حیوانات وحشی بدون نظارت و یا مصرف غذای خام مانند گوشت فروخته شده توسط فروشندگان کنار جاده خودداری کند.

#### ۷. چگونه ویروس های کرونا از حیوانات به انسان منتقل می شوند؟

بسیاری از ویروس های کرونایی که انسان را آلوده می کنند، در خفاش های یافت می شوند که مخزن طبیعی ویروس های کرونا است. خفاش ها به احتمال زیاد میزبان اصلی ویروس کرونای جدید هستند. انتقال از خفاش به انسان ممکن است پس از جهش از طریق میزبان (های) واسطه انجام شده باشد. تحلیل توالی ژنومی، بیش از ۸۵٪ همسانی بین ویروس کرونای جدید و ویروس کرونا در خفاش ها را نشان داد. با این حال، چندین میزبان واسطه احتمالی دیگر بین خفاش ها و انسان ها وجود دارد که هنوز تأیید نشده اند. انتقال از حیوانات به انسان یا انتقال از انسان به انسان عمدتاً به دو مسیر: تماس و قطره ها متکی است. ویروس های کرونایی که در حال حاضر به عنوان ایجاد کننده سینه پهلوی ریوی در انسان شناخته شده اند، شامل HKU۱، سارس-کوو، مرس-کوو و ۲۰۱۹-nCoV می باشند.

<sup>۱</sup> Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV)

<sup>۲</sup> Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus (SARS-CoV)

<sup>۳</sup> این موجود به نام گربه زباد یا زباد در بخش هایی از آسیا و آفریقا و به ویژه در جنگل های استوایی زندگی می کنند.

## ۸. تاب آوری ویروس های کرونا در محیط های مختلف چقدر است؟

به طور کلی ویروس ها می توانند برای چندین ساعت روی سطوح صاف زنده مانده مانده و در صورت وجود دما و رطوبت مناسب قادرند چندین روز زنده بمانند. ویروس کرونای جدید به پرتو فرابنفش و گرما حساس است. گرمای پایدار در دمای ۱۳۲٫۸ درجه فارنهایت (۵۶ درجه سانتی گراد) به مدت ۳۰ دقیقه، اتر، الکل ۷۵ درصد، گندزداهای حاوی کلر، پراستیک اسید، کلروفرم و سایر حلال های چربی می توانند به طور مؤثر ویروس را غیرفعال کنند. کلرگزیدین (هم چنین به کلرگزیدین گلوکونات نیز معروف است) نیز به طور مؤثری ویروس را غیرفعال می کند. زمان بقای ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) در دماهای محیطی مختلف به شرح زیر است:

محیط های مختلف	دما	زمان بقا
هوا	۱۵ °C ~ ۱۰	۴ ساعت
	۲۵ °C	۲ ~ ۳ دقیقه
قطرات	< ۲۵ °C	۲۴ ساعت
مخاط بینی	۵۶ °C	۳۰ دقیقه
مایع	۷۵ °C	۱۵ دقیقه
دست ها	۳۰ °C ~ ۲۰	کمتر از ۵ دقیقه
منسوجات غیر پشمی	۱۵ °C ~ ۱۰	کمتر از ۸ ساعت
پشم	۱۵ °C ~ ۱۰	۴۸ ساعت
استیل ضد زنگ	۱۵ °C ~ ۱۰	۲۴ ساعت
الکل ۷۵٪	در هر دمایی	کمتر از ۵ دقیقه
ماده سفید کننده	در هر دمایی	کمتر از ۵ دقیقه

## ۹. بیماری زایی (ویرو لانس) ویروس کرونای ۲۰۱۹ (nCoV-2019) چقدر است؟

ویروس های کرونای شایع معمولاً بزرگسالان یا نوجوانان را آلوده کرده که باعث سرماخوردگی معمولی می شوند. برخی از سویه ها می توانند باعث بروز اسهال در بزرگسالان شوند. این ویروس ها به طور عمده توسط قطرک ها منتقل می شوند و می توانند از طریق مسیر مدفوعی - دهانی نیز گسترش یابند. شیوع عفونت ویروس کرونا در زمستان و بهار بیش تر است. دوره نهفتگی برای ویروس های کرونا معمولاً ۳ تا ۷ روز است. ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) ویروس کرونایی است که تحت جهش های پادگنی (آنتی ژنی) قرار گرفته است. دوره نهفتگی ویروس به اندازه ۱ روز کوتاه است اما عموماً بیش از ۱۴ روز به طول نمی انجامد. باید یادآور شد که برخی از موارد گزارش شده دوره نهفتگی تا ۲۴ روز دارند. برای اندازه گیری میزان آسیب ناشی از ویروس، هم ایجاد عفونت و

هم مرگومیر باید در نظر گرفته شوند. ویروس کرونای جدید بسیار خطرناک بوده و می تواند کشنده باشد، اما میزان مرگومیر آن در حال حاضر مشخص نشده است.

#### ۱۰. آیا انسان می تواند نسبت به ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) مصونیت یابد؟

اطلاعات علمی در مورد سطح و مدت زمان پادتن های محافظ ایمنی تولید شده در بیماران پس از عفونت به ویروس کرونای جدید بسیار کم است. به طور کلی، پادتن های محافظ (ایمونوگلوبولین G، IgG) در برابر ویروس می توانند دو هفته یا بیش تر پس از عفونت تولید شوند و ممکن است برای چند هفته تا سال ها وجود داشته باشند و از عفونت مجدد همان ویروس پس از بهبود جلوگیری کنند. در حال حاضر تلاش می شود تا آزمایش شود که آیا اخیراً افرادی که از عفونت nCoV-۲۰۱۹ بهبود یافته اند، پادتن های ایجاد کننده مصونیت در خون را دارند.

#### ۱۱. نشانگان (سندرم) زجر حاد تنفسی (سارس) چیست؟

نشانگان (سندرم) زجر حاد تنفسی (سارس) نوعی بیماری است که توسط سارس-کوو ایجاد می شود. علائم اصلی سارس شامل تب، سرفه، سردرد، درد عضلانی و سایر علائم عفونت تنفسی است. بیش تر بیماران سارس با یا بدون درمان پزشکی بهبود می یابند. میزان مرگومیر آن حدود ۱۰٪ است. افراد بالای ۴۰ سال یا افراد دارای بیماری های زمینه ای (مانند بیماری عروق کرونر قلب، دیابت، آسم و بیماری های مزمن ریوی) بیش تر در معرض خطر ابتلا به این بیماری کشنده هستند.

#### ۱۲. نشانگان (سندرم) تنفسی خاورمیانه ای (مرس) چیست؟

نشانگان (سندرم) تنفسی خاورمیانه ای توسط مرس-کوو ایجاد می شود. اولین بار در کشورهای خاورمیانه از جمله عربستان سعودی، امارات متحده عربی و غیره گزارش شده بود. افرادی که به مرس-کوو آلوده شده اند می توانند نشانگان زجر حاد تنفسی<sup>۱</sup> ایجاد کنند، در حالی که شایع ترین تظاهرات تب همراه با تب و لرز، سرفه، تنگی نفس، درد عضلات و علائم دستگاه گوارش مانند اسهال، حالت تهوع، استفراغ یا درد معده است. موارد جدی از جمله نارسایی تنفسی است که نیاز به تنفس مصنوعی و درمان حمایتی در بخش مراقبت های ویژه (ICU) دارد. در بیمارانی که دچار نارسایی عضو بخصوص نارسایی کلیوی و شوک ناشی از عفونت (شوگ سپتیک) بودند، مرگ را به دنبال داشت. میزان مرگومیر در حدود ۴۰٪ است. از زمان بروز اولین مورد مرس در سپتامبر ۲۰۱۲ تا ماه می ۲۰۱۵، موارد مرس در ۲۵ کشور در سراسر جهان گزارش شده است که تهدید جدی برای سلامت عمومی محسوب می شود.

#### ۱۳. ویروس کرونای جدید چیست؟ چرا این بیماری همه گیر شده است؟

ویروس کرونای تازه کشف شده یک ویروس کرونای جدید جهش یافته (جنس  $\beta$ ) است که توسط WHO به نام nCoV-۲۰۱۹ و توسط ICTV به نام سارس-کوو-۲ نام گذاری شده است. در ۱۰ ژانویه سال ۲۰۲۰، توالی ژنومی اولین نمونه nCoV-۲۰۱۹ به پایان رسید و توالی ژنومی ویروسی از پنج نمونه دیگر متعاقباً اعلام شد. با توجه به جهش های پادگنی که این ویروس کرونا را برای انسان جدید کرده است، عموم مردم فاقد ایمنی در برابر این سویه جدید هستند. علاوه بر این، بیش از یک مسیر انتقال برای این ویروس وجود دارد. این عوامل باعث شد تا این ویروس کرونای جدید همه گیر شود.

<sup>1</sup> Acute Respiratory Distress Syndrome (ARDS)

## بخش دوم: انتقال ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹)

## بخش دوم - انتقال ویروس کرونای جدید (nCoV-2019)

### ۱۴. سینه پهلوی (پنومونی) اکتسابی از جامعه (CAP)<sup>۱</sup> چیست؟

سینه پهلوی اکتسابی از جامعه (CAP) به سینه پهلوی بافت ریوی (شامل دیواره های حبابچه های تنفسی که در نگاهی کلی مربوط به بافت بینابینی ریه است) ناشی از عوامل عفونی که خارج از محیط بیمارستان و یا در محیط بیمارستان در دوران نهفتگی عوامل بیماری را اتفاق افتاده باشد، گفته می شود.

### ۱۵. معیارهای تشخیصی برای سینه پهلوی اکتسابی از جامعه چیست؟

معیارهای تشخیصی برای سینه پهلوی اکتسابی از جامعه عبارتند از:

(۱) شروع در اجتماع.

(۲) تظاهرات بالینی سینه پهلوی ریه به شرح زیر است.

- ایجاد سرفه جدید، ایجاد خلط یا تشدید بیماری های تنفسی موجود، با یا بدون خلط خفیف / درد قفسه سینه / تنگی نفس / خلط خونی.

- تب

- ارتشاح ریوی / یا وجود رال های مرطوب ریوی

- گلبولهای سفید خون (WBC) بالاتر از  $10^9 \times 10$  بر لیتر یا کمتر از  $10^9 \times 4$  بر لیتر، با یا بدون تغییر سمت چپ هسته نوتروفیل (نشان های از نوتروفیل های نابالغ).

(۳) ویژگی های تصویربرداری. معاینه رادیوگرافی که نشان دهنده نفوذ لکه دار، ادغام لوبولار / سگمنتال یا تغییرات بینابینی با یا بدون پلورال است.

اگر موارد موجود در گزینه (۲) مثبت باشد و نتایج تصویربرداری از آن پشتیبانی کند، تشخیص بیماری سینه پهلوی اکتسابی از جامعه پس از رد بیماری های غیر عفونی می تواند انجام شود.

### ۱۶. کدام عوامل بیماری را سبب ایجاد سینه پهلوی اکتسابی از جامعه می شوند؟

شایع ترین عوامل بیماری زایی که باعث بیماری های حاد تنفسی می شوند شامل باکتری ها، ویروس ها یا ترکیبی از باکتری ها و ویروس ها می باشند. عوامل بیماری زای جدید مانند ویروس کرونای جدید می توانند باعث همه گیری یا پاندمی یک بیماری حاد تنفسی شوند. باکتری ها عامل اصلی بیماری سینه پهلوی اکتسابی از جامعه هستند. سینه پهلوی ناشی از استرپتوکوک ها یکی از شایع ترین سینه پهلوی باکتریایی است. سایر عوامل بیماری زای باکتریایی شامل مایکوپلازما، کلامیدیا، کلبسیلا، اشرشیاکلا و استافیلوکوکوس اورئوس هستند. سینه پهلوی ناشی از سودوموناس آئروژینوزا و آسینتوباکتر بامانی نیز گزارش شده است.

<sup>1</sup> Community-acquired pneumonia (CAP)



میزان تشخیص ویروس برای بزرگسالان مبتلا به سینه پهلوی اکتسابی از جامعه (CAP) در چین ۱۵٪ تا ۳۴٫۹٪ است و ویروس های آنفلوانزا از جمله آنفلوانزای هموفیلیوس رتبه اول را در این میان داشتند. سایر عوامل بیماری زای ویروسی انسان شامل ویروس های پارا آنفلوانزا، رینو ویروس، آدنو ویروس، متاپنئو ویروس<sup>۱</sup>، ویروس های سینسیشال تنفسی و ویروس کرونا است. ۵/۸٪ تا ۶۵/۷٪ از بیماران دارای نتایج آزمایش مثبت ویروسی با باکتری های یا عوامل بیماری زای غیرمعمول نیز آلوده شده اند.

#### ۱۷. سینه پهلوی اکتسابی از جامعه (CAP) چگونه انتقال می یابد؟

از لحاظ تئوریک، تمام عوامل بیماری زایی که باعث ایجاد سینه پهلوی اکتسابی از جامعه می شوند، دارای پتانسیل انتقال از انسان به انسان هستند. راه های انتقال از منبع عفونت به جمعیت های مستعد شامل انتقال از طریق قطره ها، انتقال از طریق تماس و انتقال از طریق هوا است.

جدا از هوای سرد، عوامل اصلی مانند حرکت جمعیت (مانند مهاجرت قابل توجه در طی جشنواره بهار در چین) باعث می شود احتمال بیماری های عفونی تنفسی در زمستان بالاتر باشد. این بیماری به طور عمده از طریق قطره ها خارج شده توسط بیماران یا حاملان ویروس هنگام سرفه یا عطسه منتقل می شود.

#### ۱۸. عوامل خطر انتقال سینه پهلوی اکتسابی از جامعه چیست؟

پاییز و زمستان فصلی مستعد به منظور شیوع ویروس های تنفسی مانند آنفلوانزا است و عفونت های تنفسی دیگری نیز ممکن است در این فصول رخ دهد. این امر باعث می شود تشخیص مرحله اولیه کووید-۱۹ از سایر عفونت های تنفسی فوقانی دشوار باشد.

منابع اصلی عفونت در سینه پهلوی اکتسابی از جامعه شامل بیماران، خانواده های آن ها، بازدید کننده گان و افرادی که در محیط زندگی با آن ها در تماس هستید، می باشند.

انتشار و پیامدهای سینه پهلوی اکتسابی از جامعه با عوامل زیر همراه است:

- (۱) شرایط محیطی: آلاینده های هوا، ازدحام بیش از حد جمعیت در فضاهای محدود، رطوبت، بهداشت داخل خانه، فصول و دما.
- (۲) دسترسی و اثربخشی خدمات مراقبت های بهداشتی و اقدامات پیشگیری از عفونت: در دسترس بودن و قابلیت دسترسی (accessibility and availability) به واکسن ها و مراکز بهداشتی درمانی و قابلیت های جدا کردن.
- (۳) عوامل میزبان: سن، عادات های سیگار کشیدن، قابلیت انتقال، وضعیت ایمنی بدن، وضعیت تغذیه ای، عفونت قبلی یا عفونت همزمان با سایر عوامل بیماری زا و سلامت کلی.
- (۴) ویژگی های عوامل بیماری زا: راه های انتقال، عفونت، بیماری زایی (ویرو لانس)، جمعیت میکروبی (میزان تلقیح).

<sup>1</sup> Metapneumovirus

## ۱۹. چگونه می توان از ابتلا به سینه پهلوی اکتسابی از جامعه جلوگیری کرد؟

منبع عفونت را کنترل کنید: در هنگام سرفه یا عطسه، بیمار مبتلا به بیماری های حاد تنفسی باید بینی و دهان خود را با بازو یا سایر مواد (دستمال، حوله های کاغذی یا ماسک ها) بپوشاند تا انتقال قطره ها را کاهش دهد. بعد از قرار گرفتن در معرض ترشحات تنفسی، بهداشت دست را فوراً انجام دهید و دست ها را دائماً و در طول روز بشویید.

اقدامات احتیاطی شخصی به شرح زیر است:

(۱) حفظ یک رژیم متعادل، اطمینان از تغذیه مناسب و حفظ سلامت دهان می تواند به جلوگیری از عفونت کمک کند.

(۲) برای تقویت سیستم ایمنی مرتباً ورزش کنید.

(۳) سیگار کشیدن را ترک کرده، مصرف الکل را محدود کنید و روحیه خوب خود را حفظ نمایید.

(۴) از انجام تهویه داخلی مطمئن شوید: تهویه طبیعی و یا استفاده از سیستم های برای جریان بهتر هوا.

(۵) در صورت امکان واکسینه شوید.

## ۲۰. چه کسی مستعد ابتلا به ویروس کرونای جدید ۲۰۱۹ (nCoV-۲۰۱۹) است؟

ویروس کرونای جدید به تازه گی در انسان پدیدار شده است؛ بنابراین، عموم مردم مستعد هستند؛ زیرا در مقابل آن مصونیت ندارند. ویروس کرونای جدید می تواند افراد با سیستم ایمنی طبیعی یا سازش یافته را نیز آلوده کند. میزان قرار گرفتن در معرض ویروس نیز تعیین می کند که شما به این ویروس آلوده شده اید یا نه. اگر در معرض مقدار زیادی ویروس باشید، ممکن است بیمار شوید، حتی اگر عملکرد سیستم ایمنی بدن شما طبیعی باشد. برای افرادی که عملکرد ایمنی ضعیفی دارند، از جمله سالمندان، زنان باردار یا افرادی که اختلال عملکرد کبد یا کلیه دارند، این بیماری نسبتاً سریع پیشرفت می کند و علائم آن شدیدتر است. عامل اصلی این که تعیین کنیم شخصی آلوده شده است یا خیر، شانس مواجهه است؛ بنابراین، به سادگی نمی توان نتیجه گرفت که سیستم ایمنی بهتر خطر ابتلا به فرد را کاهش می دهد. کودکان احتمال مواجهه کمتری دارند و بنابراین احتمال عفونت کم تر است. با این حال، در مواجهه یکسان، افراد سالخورده، افراد با بیماری های مزمن یا ضعف سیستم ایمنی به احتمال زیاد آلوده می شوند.

## ۲۱. خصوصیات همه گیرشناسی کووید-۱۹ چیست؟

بیماری همه گیر کووید-۱۹ سه مرحله را تجربه کرده است: شیوع محلی، ارتباطات در جامعه و مرحله گسترده (همه گیری)

پویایی انتقال: در مرحله اولیه همه گیری، متوسط دوره نهفتگی ۲,۵ روز بود. زمان دو برابر شدن این همه گیری ۷,۴ روز بود، یعنی تعداد افراد آلوده هر ۷,۴ روز دو برابر افزایش می یابند. متوسط فاصله مداوم (میانگین زمان انتقال از شخص به شخص دیگر) ۵,۷ روز بود. نمایه مولد پایه ( $R_0$ ) ۲,۲ تا ۳,۸ تخمین زده شد، به این معنی که هر بیمار به طور متوسط ۲,۲ تا ۳,۸ نفر را آلوده می کند.

فاصله میانگین پایه: برای موارد خفیف، متوسط فاصله از شروع تا ویزیت اولیه بیمارستان ۵,۸ روز و از زمان شروع تا زمان بستری شدن ۱۲,۵ روز بود. در موارد شدید، متوسط فاصله از شروع تا بستری در بیمارستان ۷ روز و از ابتدای شروع تا تشخیص ۸ روز بود.

<sup>1</sup> basic regeneration index (R0)

در مورد مرگ و میر، متوسط فاصله از شروع تا تشخیص به طور معنی داری طولانی تر بود (۹ روز) و از زمان شروع تا مدت زمان مرگ ۹٫۵ روز بود.

مراحل گسترش: همه گیری کووید-۱۹ سه مرحله را پشت سر گذاشت: (۱) مرحله گسترش محلی (موارد این مرحله بیش تر مربوط به قرار گرفتن در معرض بازار غذاهای دریایی است)؛ (۲) مرحله گسترش در جامعه (ارتباطات بین فردی و انتقال خوشه ای در جوامع و خانواده ها)؛ (۳) مرحله گسترده (گسترش سریع، با گردش زیاد جمعیت به کل کشور چین و حتی جهان).

## ۲۲. راه های انتقال ویروس کرونای جدید (۲۰۱۹-nCoV) چیست؟

در حال حاضر اعتقاد بر این است که راه اصلی انتقال از طریق قطره های تنفسی و تماس با افراد آلوده است؛ اما خطر انتقال از طریق مدفوع وجود دارد. انتقال از طریق آئروسول، انتقال مادر به کودک و سایر مسیرها هنوز تأیید نشده است.

۱- انتقال از طریق قطره های تنفسی: این حالت، راه اصلی انتقال با تماس مستقیم است. این ویروس از طریق قطره ها ایجاد شده هنگام سرفه، عطسه و صحبت شخص بیمار منتقل می شود و افراد مستعد ممکن است بعد از استنشاق قطره ها آلوده شوند.

۲- انتقال از طریق تماس غیر مستقیم: ویروس می تواند از طریق تماس های غیرمستقیم با یک فرد آلوده منتقل شود. قطره های حاوی ویروس روی سطح جسم قرار می گیرد که ممکن است با دست لمس شود. ویروس از دست آلوده ممکن است به مخاط حفره دهان، بینی و چشم فرد منتقل و منجر به عفونت شود.

۳- کروناویروس جدید زنده در مدفوع بیماران تأیید شده، شناسایی شده است و احتمال انتقال مدفوعی-دهانی را نشان می دهد.

۴- انتقال از طریق آئروسول: وقتی قطره ها در هوا معلق می شوند و آبشان را از دست می دهند، عوامل بیماری زای باقی مانده در این هنگام، هسته قطره ها (به عنوان مثال آئروسول ها) را تشکیل می دهند. آئروسول ها می توانند تا مسافت زیادی حرکت کنند و باعث انتقال در مسافت دورتر شوند. به این حالت انتقال، انتقال از طریق آئروسول گفته می شود. هیچ مدرکی مبنی بر این که ویروس کرونای جدید می تواند از طریق آئروسول انتقال یابد، وجود ندارد.

۵- انتقال مادر به فرزند: نتایج به دست آمده از نمونه های برداشته شده از گلوئی نوزاد یک مادر مبتلا به کووید-۱۹، سی ساعت پس از تولد مثبت بود. این مورد نشان می دهد که ویروس کرونای جدید ممکن است باعث عفونت نوزادی از طریق انتقال از مادر به فرزند شود، اما به تحقیقات و شواهد علمی بیش تری برای تأیید این مسیر نیاز است.

## ۲۳. منظور از انتقال از طریق قطره ها چیست؟

به طور کلی، یک قطره ذره ای حاوی آب با قطر بزرگتر از ۵ میکرومتر است. قطره ها می توانند در فاصله مشخصی (به طور معمول ۱ متر) وارد سطوح مخاطی شوند. به دلیل اندازه و وزن نسبتاً زیاد قطره ها، آن ها نمی توانند خیلی طولانی مدت در هوا معلق بمانند. قطره های تنفسی از مسیرهای زیر تولید می شوند:

(۱) سرفه، عطسه یا صحبت کردن.

(۲) در طی روش های تهاجمی دستگاه تنفسی مانند ساکشن یا برونکوسکوپ، لوله گذاری داخل تراشه، حرکات تحریک کننده سرفه از جمله تغییر موقعیت در بستر یا تکیه گاه و احیاء قلبی ریوی و غیره.

عوامل بیماری زای منتقل شده توسط قطره ها: شامل ویروس آنفلوآنزا، ویروس کرونا سارس، آدنوویروس، رینو ویروس، مایکوپلازما، استرپتوکوک گروه A و مننژوکوکوس (Neisseria) و اخیراً ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) می باشند.

#### ۲۴. منظور از انتقال هوابرد چیست؟

انتقال از طریق هوا نیز به عنوان انتقال از طریق آئروسول شناخته می شود. آئروسول ها، سوسپانسیونی از ذرات ریز یا قطره هایی هستند که می توانند از طریق هوا منتقل شوند. قطر آن ها به طور کلی کمتر از ۵ میکرومتر در نظر گرفته می شوند و عوامل بیماری زای حمل شده توسط آن ها می توانند پس از طی مسافت های طولانی آلوده باشند. عوامل بیماری زای موجود در هوا می توانند از طریق تماس مستقیم منتقل شوند. عوامل بیماری زای منتقله از طریق هوا به شرح زیر طبقه بندی می شوند:

(۱) فقط از طریق مسیر هوایی: مایکوباکتریوم توبرکلوزیس، آسپرژیلوس.

(۲) از طریق چندین مسیر، اما به طور عمده از طریق هوا: ویروس سرخک، ویروس واریسلا-زوستر.

(۳) معمولاً از طریق سایر مسیرها، اما از طریق هوا نیز فقط در سناریوهای خاص (مانند لوله گذاری تراشه / برش تراشه، ساکشن مجاری باز هوایی و سایر اقدامات تولید کننده آئروسول) قابل انتقال است: ویروس آبله، ویروس کرونا سارس، ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹)، ویروس آنفلوآنزا و نورو ویروس و غیره.

#### ۲۵. منظور از انتقال تماسی چیست؟

انتقال از طریق تماس به انتقال عوامل بیماری زا از طریق تماس مستقیم یا غیرمستقیم از طریق فومیت ها (ناقلین عوامل بیماری زای بی جانا) اطلاق می شود.

(۱) تماس مستقیم: عوامل بیماری زا از طریق مخاط یا تماس پوستی با میزبان آلوده منتقل می شوند.

- خون یا مایعات خونی از طریق غشاهای مخاطی یا پوست های غیر سالم وارد بدن می شوند (به طور عمده ویروس).
- انتقال ناشی از تماس با ترشحات حاوی عوامل بیماری زای مشخص (معمولاً برای عفونت های ناشی از باکتری ها، ویروس ها، انگل ها و ...).

(۲) تماس غیر مستقیم: عوامل بیماری زا از طریق اشیاء یا افراد آلوده منتقل می شوند. عوامل بیماری زای ایجاد کننده بیماری های عفونی روده بیش تر از طریق تماس غیر مستقیم منتقل می شوند.

(۳) سایر عوامل بیماری زای مهم منتقله از طریق تماس غیر مستقیم: ویروس MRSA (استافیلوکوکوس اورئوس مقاوم در برابر بنزوکسازول / متی سیلین)، VRE (انتروکوکوس مقاوم به ونکومايسين)، کلستریدیوم دیفیسیل.

## ۲۶. منظور از افراد در مواجهه نزدیک با بیمار چیست؟

افراد در مواجهه نزدیک با بیمار به افرادی اطلاق می شود که با بیمار تأیید شده یا مشکوک به عفونت با ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در تماس هستند و شامل موارد زیر می باشد:

- (۱) کسانی که با هم زندگی می کنند، تحصیل می کنند، کار می کنند و یا اشکال دیگری از تماس نزدیک با بیمار دارند.
- (۲) کارکنان بخش پزشکی، اعضای خانواده یا افراد دیگر که بدون برخورداری از اقدامات محافظتی مؤثر در هنگام تشخیص، درمان، پرستاری و معاینه، با بیمار ارتباط نزدیک داشته اند.
- (۳) سایر بیماران و افراد همراه آن ها که در همان بخش با بیمار آلوده در ارتباط هستند.
- (۴) کسانی که با بیمار در سیستم حمل و نقل یا آسانسور در ارتباط بوده اند.
- (۵) کسانی که در محل حضور بیمار هم زمان با او حضور داشته باشند.

## ۲۷. چرا باید افراد در مواجهه نزدیک با بیمار به مدت ۱۴ روز تحت نظارت پزشکی جدا (ایزوله) شده قرار گیرند؟

در حال حاضر طولانی ترین دوره نهفتگی مشاهده شده برای ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹)، ۱۴ روز است. در این دوره نظارت دقیق بر افراد در مواجهه نزدیک با بیمار و سایر اقدامات پیشگیرانه ضروری است. این امر نه تنها یک عمل مسئولانه اجتماعی برای حفاظت از سلامت و ایمنی عمومی به حساب می آید؛ بلکه با کنوانسیون بین المللی نیز هم راسا است. با توجه به دوره نهفتگی بیماری ایجاد شده با سایر ویروس های کرونا، اطلاعات موارد اخیر ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) و روش های پیشگیری و کنترل فعلی، افراد در مواجهه نزدیک با بیمار باید به مدت ۱۴ روز در خانه تحت معاینات پزشکی قرار گیرند.

## بخش سوم: شناسایی، تشخیص و درمان

## بخش سوم - شناسایی، تشخیص و درمان

### ۲۸. تظاهرات بالینی کووید-۱۹ چیست؟

شروع کووید-۱۹ عمدتاً با تب همراه است، اما برخی از بیماران در مراحل اولیه ممکن است تب نداشته باشند و فقط علائم همراه با لرز و علائم تنفسی داشته باشند که می‌تواند همراه با سرفه خشک خفیف، خستگی، تنفس ضعیف، اسهال و غیره همراه باشد. هر چند که آبریزش بینی، خلط و علائم دیگر نادر است. ممکن است بیماران به تدریج دچار تنگی نفس شوند. در موارد شدید، این بیماری می‌تواند به سرعت پیشرفت کند و باعث ایجاد نشانگان (سندرم) زجر حاد تنفسی، شوک سپتیک، اسیدوز متابولیک برگشت ناپذیر و اختلالات انعقادی در یک بازه تنها چند روزه شود. برخی بیماران علائم خفیف و بدون تب را نشان داده اند. اکثر بیماران پیش آگهی خوبی دارند، در حالی که در تعداد کمی از بیماران حالت‌های بحرانی بیماری و گاهی اوقات مرگ ظهور می‌کند.

### ۲۹. در مورد تست‌های آزمایشگاهی تشخیصی کووید-۱۹ چه می‌دانید؟

ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) را می‌توان با واکنش زنجیره‌ای پلیمرز رونویسی معکوس در زمان واقعی (rRT-PCR) شناسایی کرد. برای هر مورد، نمونه‌هایی که باید مورد آزمایش قرار گیرند باید از دستگاه‌های تنفسی تحتانی مانند مایع لاواژ برونش / آلوئولار و خلط از بخش‌های تحتانی راه‌های تنفسی باشد. همچنین، نمونه‌های سرم باید هم در شروع علائم و هم بعد از ۱۴ روز جمع‌آوری شوند.

در مراحل اولیه بیماری، تعداد گلبول‌های سفید خون طبیعی یا پایین باقی می‌ماند، اما تعداد لنفوسیت‌ها کاهش می‌یابد. در حالی که در برخی از بیماران آنزیم‌های کبدی، آنزیم‌های عضلانی و میوگلوبین بالا است، در بیش‌تر بیماران پروتئین‌های واکنشی به پلی ساکارید کپسولی (C-reactive protein) و میزان رسوب گلبول‌های قرمز (ESR) بالا می‌رود. سطح پروکلسیتونین نرمال باقی می‌ماند و D-dimer در موارد شدید بالا می‌رود.

### ۳۰. عکس‌های قفسه سینه در کووید-۱۹ چه ویژگی‌هایی دارد؟

در مراحل اولیه، عکس قفسه سینه با سفید شدگی‌های (opacity) متعدد کوچک تجمعی و تغییرات بافت بینابینی به ویژه در یک سوم خارجی قفسه سینه شروع می‌شود و سپس به طرف نمای شیشه مات (ground glass) و ارتشاح‌های ریوی پیش می‌رود. در موارد شدید، به طرف سفید شدگی‌های سگمنتال و لوبال به صورت consolidations و حتی به صورت «سفید شدن» ریه‌ها دیده می‌شود. پلورال افیوژن (آب آوردن پرده‌های جنبی ریه) نادر است.

### ۳۱. چگونه موارد کووید-۱۹ را از نظر بالینی تشخیص دهیم؟

افرادی که هر دو شرایط زیر را دارند موارد مشکوک در نظر گرفته می‌شوند:

(۱) سابقه همه‌گیری شناسی: افرادی که ظرف دو هفته از زمان شروع بیماری دارای سابقه مسافرت یا اقامت در مناطق شیوع همه‌گیری داشته یا در طی ۱۴ روز از شروع بیماری با بیماران مناطق همه‌گیری یا سایر بیماران دارای تب و علائم تنفسی در جوامعی با گزارش موارد بیماری یا شیوع خوشه‌ای در تماس بوده‌اند.

(۲) ویژگی‌های بالینی: شایع‌ترین علامت تب است. ممکن است برخی از بیماران مبتلا به تب نباشند بلکه فقط لرز و علائم تنفسی داشته باشند. عکس‌های قفسه سینه ویژگی‌های سینه پهلوی ویروسی را نشان می‌دهند. در مراحل اولیه بیماری، تعداد گلبول‌های سفید خون معمول و یا پایین‌تر از حد معمول است، در حالی که ممکن است تعداد لنفوسیت‌ها کاهش یابد.

### ۳۲. چگونه موارد کووید-۱۹ را تأیید کنیم؟

هنگامی که یک فرد مشکوک به بیماری شناخته شد، نتیجه مثبت از اسید نوکلئیک ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در آزمایش rRT-PCR نمونه‌ها (خلط، سواب‌های گلو، ترشحات دستگاه تنفسی تحتانی و غیره) یا توالی بسیار مشابه (همولوگ) مربوط به ویروس کرونای جدید پس از توالی ژنی از ویروس جدا شده از یک بیمار می‌تواند تشخیص بیماری را تأیید کند.

### ۳۳. چگونه می‌توان موارد شدید کووید-۱۹ را تشخیص داد؟

موارد شدید شامل بیمارانی است که علائم حیاتی ناپایدار داشته و پیشرفت سریع بیماری، باعث اختلال عملکرد و یا حتی نارسایی بیش از دو ارگان در بدن شود. پیشرفت بیماری ممکن است جان بیماران را به خطر اندازد.

### ۳۴. تفاوت بین کووید-۱۹ با سایر سینه پهلوها چیست؟

(۱) سینه پهلوی باکتریایی: علائم شایع عبارتند از: سرفه، سرفه خلط‌دار یا تشدید علائم اصلی تنفسی، همراه با خلط خفیف یا خونی، با یا بدون درد قفسه سینه. به طور کلی این حالت یک بیماری واگیر تلقی نمی‌شود.

(۲) مرس / سارس: اگرچه ویروس کرونای جدید مانند ویروس‌های کرونا سارس و مرس در یک خانواده هستند، اما تحلیل تحول ژنتیکی نشان می‌دهد که ویروس کرونای جدید متعلق به شاخه‌های مختلفی از همین زیر گروه است. این ویروس کرونای جدید بر اساس توالی ژنومی ویروسی، نه یک ویروس سارس است و نه یک ویروس مرس. با توجه به شباهت‌های بین سینه پهلوی ناشی از کووید-۱۹ و مرس/ سارس، تشخیص تفاوت آن‌ها با تظاهرات بالینی و نتایج تصویربرداری چالش برانگیز است؛ بنابراین، انجام آزمایش شناسایی عامل بیماری‌زا با روش rRT-PCR لازم است.

(۳) سینه پهلوی ناشی از سایر ویروس‌ها: شامل سینه پهلوی ناشی از ویروس آنفلوآنزا، رینو ویروس، آدنو ویروس، متاپنئومو ویروس انسانی، ویروس سینسیشال تنفسی و سایر ویروس‌های کرونا هستند.

### ۳۵. افراد در تماس نزدیک چگونه به توصیه‌های مرکز کنترل بیماری‌ها عمل کنند؟

لطفاً دستورالعمل‌های خود کنترلی را مرتب پیگیری کنید و در خانه بمانید. وحشت نکنید، سر کار نروید، زیاد بیرون نروید. روزانه بررسی وضعیت سلامتی خود را انجام داده و نتایج ثبت شده را به مسئول گزارش دهید و مرتباً با پزشکان مربوطه خود پیگیری کنید. اگر تب، سرفه یا علائم دیگر داشته باشید، برای ارزیابی و درمان بیشتر به مراکز بهداشتی-درمانی تعیین شده مراجعه کنید.

### ۳۶. اگر احتمالاً مبتلا به کووید-۱۹ هستم چه کاری باید انجام دهم؟

برای ارزیابی، تشخیص و درمان سریعاً به مرکز درمانی تعیین شده محلی بروید. هنگامی که نیازمند به مراقبت پزشکی از نظر عفونت احتمالی به ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) هستید، باید تاریخ سفر و اقامت اخیر خود را به پزشک اطلاع دهید، به خصوص اگر اخیراً در مناطق همه‌گیری بوده‌اید و هرگونه سابقه تماس با بیماران سینه پهلوی یا بیماران مشکوک به ویروس کرونای



جدید (nCoV-۲۰۱۹) و حیوانات را گزارش دهید. توجه به این نکته ضروری است که باید در طول انجام ویزیت ماسک‌های جراحی پوشیده تا از خودتان و دیگران محافظت کنید.

### ۳۷. چگونه یک مرکز درمانی را برای درمان انتخاب کنیم؟

جدا (ایزوله) کردن و درمان باید در بیمارستان با شرایط مناسب برای جدا کردن و محافظت انجام شود. موارد بحرانی باید در اسرع وقت در بخش مراقبت‌های ویژه (ICU) بستری شوند.

### ۳۸. در هنگام نیاز به انتقال بیمار چه باید کرد؟

بیماران باید در وسایل نقلیه مشخصی که مرتباً ضد عفونی شده و دارای کارکنان محافظت شده هستند، منتقل شوند.

### ۳۹. آیا دارو یا واکسنی علیه کووید-۱۹ وجود دارد؟

در حال حاضر، هیچ درمان ضد ویروسی خاصی علیه کووید-۱۹ وجود ندارد. بیماران معمولاً برای تسکین علائم از مراقبت حمایتی استفاده می‌کنند. از درمان غیر مسئولانه یا نامناسب خودداری کنید به خصوص در ترکیب با ضد میکروب‌ها با طیف گسترده. در حال حاضر، هیچ واکسنی بر علیه بیماری جدید وجود ندارد. تولید واکسن جدید ممکن است مدت زمانی طول بکشد.

### ۴۰. چگونه کووید-۱۹ را درمان کنیم؟

(۱) بیماران را تحت استراحت قرار دهید، مراقبت حمایتی فراهم کنید، تعادل خوب هیدراتاسیون و الکترولیت و هوموستاز داخلی برای بیماران حفظ شود. علائم حیاتی و اشباع اکسیژن را از نزدیک کنترل کنید.

(۲) نتایج آزمایش مرسوم خون و ادرار، پروتئین‌های واکنشی به پلی ساکارید کپسولی (CRP)، شاخص‌های بیوشیمیایی (آنزیم کبدی، آنزیم میوکاردیال، عملکرد کلیه و غیره) و عملکرد لخته شدن را کنترل کنید. در صورت لزوم تحلیل گازهای خون شریانی را انجام داده و به طور مرتب تصاویر اشعه ایکس قفسه سینه بازبینی شود.

(۳) بر اساس تغییرات اشباع اکسیژن، اکسیژن درمانی مؤثر را به موقع فراهم کنید. این راه‌های اکسیژن رسانی از طریق کاتتر بینی، ماسک اکسیژن، اکسیژن رسانی با اکسژن با جریان بالا از طریق بینی و نیز راه‌های غیرتهاجمی و تهاجمی (تنفسی مصنوعی یا ونتیلاسیون) را شامل می‌شود.

(۴) درمان ضد ویروسی: در حال حاضر هیچ داروی ضد ویروسی با کارایی مناسب وجود ندارد<sup>۱</sup>.

<sup>۱</sup> توضیح مترجمان: یک درمان به تنهایی / یا ترکیب داروهای لاپیناویر- ریتوناویر (که بصورت معمول در درمان ایدز استفاده می‌شود)، کلروکین (که در درمان مالاریا کاربرد دارد)، آزیترامیسین (آنتی بیوتیکی که در درمان سینه پهلوی و سایر عفونت‌ها کاربرد دارد)، توسیلیزومب (که در درمان بیماری روماتیسمی کاربرد دارد)، فاویپراویر (که در درمان آنفلوآنزا کاربرد دارد) و پلاسماهای بیماران نقابت یافته از کووید-۱۹ (که حاوی پادتن بر علیه کووید-۱۹ است) برای درمان کووید-۱۹ استفاده شده‌اند. با این وجود اثر بخشی و/یا بی عارضه بودن هیچ‌کدام در درمان کووید-۱۹ ثابت نشده است. علاوه بر این، داروی هیدروکسی کلروکین به علت عدم تأثیر و عوارض جانبی احتمالی، اخیراً از فهرست درمان کووید-۱۹ خارج شده است. ولیکن اثر بخشی رمدسیویر در کاهش طول دوره‌ی بیماری از ۱۵ روز به ۱۱ روز (بدون تأثیرگذاری آن بر میزان مرگ ناشی از بیماری کووید-۱۹) به اثبات رسیده است. اخیراً در یک کارآزمایی بالینی با عنوان «RECOVERY» نشان داده شد که استفاده از داروی قدیمی و ارزان قیمت دگزامتازون (۱۰ میلی گرم در روز بصورت خوراکی و یا وریدی بمدت ده روز) در بیماران بدحال با کاهش مرگ بیماران تحت درمان دستگاه تنفسی، به میزان یک سوم و در بیماران با نیاز به اکسیژن درمانی، به میزان یک سوم همراه بوده است.

(۵) درمان دارویی ضد باکتری را اعمال کنید: نظارت باکتریولوژیکی را تقویت کنید و هنگامی که شواهدی از عفونت باکتریایی ثانویه وجود دارد، درمان ضد باکتریایی را شروع کنید.

(۶) درمان با طب سنتی چینی: مطابق با نوع نشانگان (سندرم) درمان کنید.

#### ۴۱. معیارهای بالینی برای خارج کردن افراد از قرنطینه چیست؟

(۱) وضعیت بیمار پایدار است و تب فروکش کرده است.

(۲) تصویربرداری ریه بهبودی چشم‌گیر و بدون علامت آن را نشان می‌دهد.

(۳) بیمار دارای تنفس پایدار، هوشیاری کامل است. گفتار عادی و بدون وقفه، رژیم غذایی و دمای بدن بیش از ۳ روز طبیعی باشد. علائم تنفسی به طور قابل توجهی بهبود یافته است و دو آزمایش متوالی برای اسید نوکلئیک عامل بیماری‌زای تنفسی منفی باشد (حداقل فاصله یک روز بین آزمایش‌ها).

## بخش چهارم: اقدامات احتیاطی شخصی

## بخش چهارم - اقدامات احتیاطی شخصی

### ۴۲. چگونه می توان از عفونت های تنفسی در بهار و زمستان جلوگیری کرد؟

دست ها را مرتباً با صابون ساده یا صابون ضد میکروبی و آب جاری بشویید. حتماً دست ها را با حوله تمیز خشک کنید. دست ها را بلافاصله پس از آلوده شدن با ترشحات مخاطی یا تنفسی (به عنوان مثال بعد از عطسه)، بشویید. اقدامات بهداشتی و تنفسی مناسب را انجام دهید. دهان و بینی را هنگام سرفه / عطسه باید با دستمال یا حوله و غیره بپوشانید و از لمس کردن چشم، بینی یا دهان قبل از شستن کامل دست ها خودداری کنید. سلامتی و ایمنی کلی بدن را تقویت کنید. یک رژیم متعادل داشته باشید، به اندازه کافی بخوابید و به طور منظم ورزش کنید و همچنین از کار بیش از حد خودداری کنید. بهداشت مناسب و تهویه مناسب را حفظ کنید. پنجره ها را به طور مرتب در طول روز باز کنید تا هوای تازه جریان یابد.

از مکان های شلوغ یا تماس با افراد مبتلا به عفونت های تنفسی خودداری کنید.

در صورت بروز تب، سرفه، عطسه، آبریزش بینی یا سایر علائم تنفسی، مراقبت های پزشکی لازم را انجام دهید.

### ۴۳. چرا آنفولانزای ناشی از ویروس ها جهان گیر می شود؟

آنفلوانزا عمدتاً از طریق قطره های تنفسی و تماس با افراد آلوده یا افراد مشکوک به آلودگی یا از طریق تماس با وسایل آلوده منتقل می شود. به طور کلی، بروز آن در پاییز و زمستان حداکثر است. آنفلوانزای انسانی عمدتاً توسط ویروس آنفلوانزا A و B ایجاد می شود. ویروس های آنفلوانزا A اغلب تحت جهش های پادگنی قرار می گیرند و می توان آن ها را در زیر گروه هایی مانند H1N1، H3N2، H5N1 و H7N9 طبقه بندی کرد. وقتی زیرگروه های جدید ویروس آنفلوانزا ظاهر می شوند، آن ها به راحتی تبدیل به یک بیماری همه گیر می شوند، زیرا جمعیت انسانی فاقد مصونیت در برابر آن ها است.

### ۴۴. چگونه می توان خود را از ویروس کرونای جدید دور نگه داشت؟

(۱) ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) به طور عمده از طریق قطره ها و تماس منتقل می شود، بنابراین استفاده از ماسک های جراحی پزشکی باید به درستی انجام شوند.

(۲) هنگام عطسه یا سرفه، بینی و دهان را با دست های برهنه خود نپوشانید؛ بلکه به جای آن از یک دستمال یا ماسک استفاده کنید.

(۳) به طور صحیح و مکرر دست ها را بشویید. حتی اگر ویروس هایی روی دست وجود داشته باشند، شستن دست ها می تواند مانع ورود ویروس ها از راه بینی یا دهان به مجاری تنفسی شود.

(۴) ایمنی بدن را تقویت کرده و از رفتن به مکان های شلوغ و محصور خودداری کنید. بیشتر ورزش کنید و یک برنامه منظم خواب داشته باشید. تقویت سیستم ایمنی شما مهم ترین راه جلوگیری از آلودگی است.

(۵) اطمینان حاصل کنید که همیشه ماسک می پوشید! درست در صورت تماس با فرد آلوده، پوشیدن ماسک می تواند مانع از استنشاق مستقیم قطره های حامل ویروس شود<sup>۱</sup>.

#### ۴۵. آیا پوشیدن ماسک می تواند از ورود چنین ویروس های کرونای کوچک جلوگیری کند؟

ماسک ها مؤثر هستند؛ زیرا هدف از پوشیدن ماسک جلوگیری از «حامل» انتقال ویروس به جای جلوگیری مستقیم از ویروس ها ست. راه های متداول انتقال ویروس های تنفسی شامل تماس نزدیک از مسافت کوتاه و انتقال از طریق آئروسل در مسافت طولانی است. آئروسل هایی که معمولاً افراد با آن ها در تماس هستند، قطره های تنفسی ناشی از بیماران هستند. پوشیدن ماسک می تواند قطره های تنفسی را به طور مؤثری مسدود کند و بنابراین مانع از ورود مستقیم ویروس به بدن می شود.

توجه داشته باشید که پوشیدن ماسک KN95 یا N95 ضروری نیست. ماسک های جراحی متداول می توانند از ورود اکثر قطره های حاوی ویروس به مجاری تنفسی جلوگیری کنند.

#### ۴۶. ماسک ها برای اهداف مختلف چه ویژگی هایی دارند؟

انواع اصلی ماسک ها: ماسک N95 / KN95، ماسک های صورت جراحی و ماسک های صورت پنبه ای. ماسک های N95 / KN95 می توانند ۹۵٪ از ذرات با قطر آئرو دینامیکی بزرگ تر یا مساوی ۰٫۳ میکرومتر را فیلتر کرده و ویروس ها را مسدود کنند. آن ها می توانند به جلوگیری از بیماری های ناشی از هوا کمک کنند.

ماسک های جراحی یکبار مصرف صورت دارای ۳ لایه هستند. لایه بیرونی یک لایه بی بافت (non-woven) آگریز است که از ورود قطره ها به ماسک جلوگیری می کند. لایه میانی دارای فیلتر برای مسدود کردن ۹۰٪ ذرات با قطر بزرگ تر از ۵ میکرومتر بوده و لایه داخلی در تماس با بینی و دهان رطوبت را جذب می کند. آن ها معمولاً برای فعالیت های پزشکی استریل هستند و برای جلوگیری از بیماری های ناشی از هوا استفاده می شوند.

ماسک های صورت پنبه ای سنگین هستند، برای تنفس راحت نیستند و کامل بر روی صورت نمی نشینند و در نتیجه در برابر ویروس ها مؤثر نیستند. ویژگی های ماسک های متداول در جدول صفحه ۳۲ و ۳۳ نشان داده شده است.

#### ۴۷. تفاوت بین ماسک تنفسی KN95 و N95 چیست؟

ماسک تنفسی نوعی از وسایل حفاظت تنفسی است. این ماسک طوری طراحی شده است که نسبت به ماسک های معمولی بیشتر روی صورت تناسب داشته باشد و به طور مؤثر ذرات موجود در هوا را فیلتر کند. «N» نشان دهنده «کاربرد مبتنی بر ذرات غیر روغنی» است و ماسک N95 می تواند برای محافظت در برابر ذرات معلق غیر روغنی استفاده شود. «۹۵» به این معنی است که بازدهی فیلتراسیون کم تر از ۹۵٪ نیست و نشان می دهد که این ماسک تنفسی، همان طور که با آزمایش دقیق ثابت شده است، می تواند راه ورود حداقل ۹۵٪ از ذرات آزمایش شده بسیار کوچک (اندازه ۰٫۳ میکرومتر) را مسدود کند.

<sup>۱</sup> توضیح مترجمان: استفاده از ماسک در شرایطی که نتوان فاصله فیزیکی را رعایت کرد و نیز در زمان مراقبت یا بازدید و معاینه و درمان بیماران مبتلا و یا مشکوک به کووید ۱۹ ضرورت دارد.

اگر ماسک N95 به طور صحیح پوشیده شود، بازدهی فیلتراسیون آن از ماسک‌های معمولی و جراحی بیش‌تر است. با این حال، به طور صد در صد راه ورود عوامل عفونی را مسدود نمی‌کنند.

ماسک KN95 یکی از ماسک‌های دارای رتبه‌بندی مشخص در استاندارد چینی (GB 2626-2006) است. در حالی است که N95 یک ماسک دارای رتبه‌بندی مشخص در استاندارد آمریکا (CFR 84 ۴۲) است. الزامات فنی و روش‌های آزمایش این دو رتبه‌بندی اساساً یکسان است و هر دو با استانداردهای مربوطه بازدهی فیلتراسیون ۹۵٪ را دارند.

انواع ماسک	نوع استفاده	بازدهی فیلتراسیون	تعداد موارد استفاده
N95 (بدون دریچه تنفس)	به ماسک تنفسی N95 هم معروف هستند. یک نوع سیستم محافظتی تنفسی است که می‌تواند به طور مؤثری ذرات موجود در هوا را فیلتر کرده و برای محافظت در برابر بیماری‌های عفونی تنفسی منتقله از طریق هوا مناسب هستند.	حداقل ۹۵٪ از ذرات بسیار کوچک (تقریباً ۰٫۳ میکرومتر) را مسدود می‌کنند.	قابل استفاده مجدد بوده و یا می‌توان برای مدت طولانی استفاده کرد. زمانی که ماسک آسیب دید، آن را دور بیندازید، آن را پاره، خیس یا کثیف کنید.
N95 (با دریچه تنفس)	مانند ماسک‌های N95 بدون دریچه تنفس هستند. دریچه تنفس یک طراحی دقیق با چند زبانه است که اجازه می‌دهد هوای تنفسی بدون ذرات وارد ماسک شود. این طراحی باعث عبور راحت‌تر هوا شده و تجمع رطوبت و گرما را کاهش می‌دهد.	مانند ماسک‌های N95 بدون دریچه تنفس هستند. حداقل ۹۵٪ از ذرات بسیار کوچک (تقریباً ۰٫۳ میکرومتر) را مسدود می‌کند.	مانند ماسک‌های N95 بدون دریچه تنفس هستند.
ماسک جراحی	به عنوان یک سیستم محافظتی پایه برای متخصصین یا پرسنل پزشکی است. این ماسک مانع ورود ذرات پاششی یا قطره‌های حاوی میکروب‌ها به داخل بدن شخص پوشنده می‌شود.	بازدهی فیلتراسیون ماسک‌های جراحی یکسان نیست. برخی از این ماسک‌ها ممکن است از ماسک‌های جراحی یا ماسک‌های محافظ پزشکی عملکرد ضعیف‌تری داشته باشند. به طور کلی، ذراتی که بزرگ‌تر از ۵ میکرومتر هستند می‌توانند فیلتر شوند. یک لایه خارجی دفع آب هستند که مانع از ورود	یکبار مصرف

انواع ماسک	نوع استفاده	بازدهی فیلتراسیون	تعداد موارد استفاده
ماسک های متداول پزشکی	ماسک های محافظتی یکبار مصرف برای فرایندهای پزشکی هستند. به طور کلی، در محیط های معمول استفاده می شوند تا ذرات (مانند گرده گل ها) غیر از میکروارگانیسم های بیماری زا را مسدود کنند.	الزامات بازدهی فیلتراسیون را برای ذرات و باکتری ها برآورده نمی کنند و یا بازدهی کمتری نسبت به ماسک های جراحی و ماسک های محافظ پزشکی دارند.	یکبار مصرف
ماسک های صورت پارچه ای	برای گرم نگه داشتن و انسداد ذرات بزرگ تر مانند گرد و غبار استفاده می شوند.	تنها ذرات بزرگ (مانند دود و گردوغبار) را فیلتر می کنند.	قابل شستشو و قابل استفاده مجدد

#### ۴۸. چگونه یک ماسک انتخاب کنیم؟

قابلیت ماسک ها برای محافظت از فردی که از آن استفاده می کند به شرح زیر است:

ماسک های تنفسی N95 < ماسک های جراحی صورت < ماسک های متداول پزشکی < ماسک های پارچه ای.

ماسک های تنفسی N95 دو نوع هستند، با یا بدون دریچه تنفسی. در حالی که ماسک های تنفسی N95 بدون دریچه ممکن است تنفس را برای مبتلایان به بیماری های مزمن تنفسی، بیماری های قلبی یا سایر بیماری هایی که دارای تنگی نفس هستند دشوارتر کند، ماسک های تنفسی N95 دارای دریچه می توانند تنفس را آسان تر کرده و به کاهش گرمای داخلی ماسک کمک کنند. ماسک های تنفسی N95 با یا بدون دریچه تنفسی از قابلیت محافظت یکسانی برای استفاده کننده برخوردار هستند. با این حال، ماسک های تنفسی N95 با دریچه تنفسی نمی تواند از افراد در نزدیکی یک فرد آلوده ای که این ماسک را پوشیده، محافظت کنند؛ بنابراین، ناقلین ویروس باید از ماسک های N95 بدون دریچه تنفسی استفاده کنند تا از انتشار ویروس جلوگیری شود. به منظور حفظ اسریل بودن محیط، ماسک های N95 با دریچه تنفسی پیشنهاد نمی شوند؛ زیرا ممکن است فرد استفاده کننده در طی بازدم باکتری ها یا ویروس ها را منتشر کند.

#### ۴۹. چگونه می توان ماسک را پوشید، استفاده کرد و برداشت؟

(۱) پس از مشخص کردن قسمت جلو، پشت، بالا و پایین ماسک، دست های خود را قبل از پوشیدن بشویید. اطمینان حاصل کنید که ماسک، بینی و دهان شما را پوشانده و کاملاً روی صورت و دهان و بینی قرار گیرد تا یک محیط بسته ایجاد شود. در این حالت هوا از روی ماسک و از داخل لایه های ماسک عبور می کند، اما از شکاف های اطراف آن عبور نخواهد کرد. سپس حلقه های مربوط به گوش را در اطراف هر گوش قرار دهید.

(۲) علاوه بر قسمت جلویی و پشتی، ماسک جراحی نیز دارای نوار خمیده سفت در بالا است. در هنگام پوشیدن آن، باید مطمئن شوید که نوار خمیده سفت در بالا است و در اطراف بینی به طور کامل خم شود تا قالب بینی را به خود بگیرد.

(۳) قبل از درآوردن ماسک، دست‌ها را کاملاً بشویید. با یک دست قسمت پائین کناری را فشار داده و با دست دیگر حلقه‌ها را از اطراف هر گوش جدا کنید. ماسک را از قسمت بیرونی جمع کنید. اگر قسمت پشتی آلوده نشود استفاده مجدد محدود از ماسک مجاز است.

#### ۵۰. چند بار باید ماسک را تعویض کرد؟ آیا می‌توان از ماسک تنفسی N95 به تعداد دفعات زیاد استفاده مجدد کرد؟

تمام ماسک‌ها دارای خاصیت محافظتی محدود هستند و باید در موارد زیر به طور مرتب تعویض شوند:

- اگر نفس کشیدن با ماسک دشوار شده است.
- هنگامی که ماسک آسیب دیده است.
- وقتی ماسک نمی‌تواند کاملاً مطابق با خطوط صورت باشد.
- وقتی ماسک به قطره‌های خونی یا تنفسی و ... آلوده شود.
- پس از تماس با یا خارج شدن از بخش ایزوله مربوط به هر بیمار آلوده با بیماری‌های عفونی که نیاز به اقدامات احتیاطی دارد (ماسک آلوده شده است).

در حال حاضر سازمان‌های بین‌المللی از جمله سازمان جهانی بهداشت دستورالعمل مشخصی درباره مدت زمان مناسب پوشیدن ماسک N95 ارائه نکرده‌اند. هنوز در کشور چین نیز دستورالعمل‌های مربوط به زمان استفاده از ماسک‌ها معرفی نشده است. تحقیقات در مورد قابلیت محافظتی و زمان پوشیدن ماسک‌های N95 نشان می‌دهد که توانایی فیلتراسیون پس از ۲ روز استفاده در ۹۵٪ یا بالاتر باقی می‌ماند در حالی که تاب‌آوری ظاهری تنفسی تغییر زیادی نکرده است. توانایی فیلتراسیون پس از ۳ روز استفاده به ۹۴٫۷٪ کاهش می‌یابد. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده توصیه می‌کند که در صورت کمبود ماسک N95، از ماسک‌های N95 بطور دفعات بیش‌تر استفاده شود و یا از آن استفاده مجدد شود، مگر این‌که به وضوح مشاهده شود که ماسک کثیف یا آسیب دیده است (مانند فرورفتگی یا پاره شدن).

#### ۵۱. چگونه می‌توانیم هنگام استفاده از ماسک، عینک خود را از حالت مه آلودگی محافظت کنیم؟

در هنگام پوشیدن ماسک قبل از لمس آن دستان خود را بشویید. برای جلوگیری از مه آلوده شدن عینک، مطمئن شوید که ماسک به طور صحیح پوشیده شده است. مطمئن شوید که ماسک متناسب با صورت شما باشد و یک محیط کاملاً بسته را در اطراف صورت شما ایجاد کرده است و هوا به جای شکاف‌های اطراف آن دقیقاً از ماسک عبور می‌کند.

#### ۵۲. افراد خاص باید چه نوع ماسکی را انتخاب کنند؟

(۱) زنان باردار باید ماسک‌هایی را انتخاب کنند که برای آن‌ها راحت باشد. پیشنهاد می‌شود زنان باردار برای دریافت توصیه‌های تخصصی در مورد پوشیدن ماسک با پزشکان مشورت کنند.



(۲) افراد سالخورده و بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن باید در مورد پوشیدن ماسک دستورالعمل‌های تخصصی را بپرسند؛ زیرا شرایط بدن این افراد متفاوت است. به عنوان مثال، بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی و ریوی ممکن است هنگام پوشیدن ماسک احساس ناراحتی کنند و حتی ممکن است بیماری‌های آن‌ها را تشدید کند.

(۳) به طور کلی صورت کودکان کوچک است، بنابراین توصیه می‌شود کودکان ماسک‌هایی را بپوشند که مخصوص و تولید شرکت‌های معتبر است که برای افراد کم سن و سال تولید ماسک می‌کنند.

### ۵۳. چرا شستن دست‌ها در جلوگیری از بیماری‌های تنفسی اهمیت دارد؟

دست‌ها وسیله اصلی کلیدی در انتقال ویروس‌هایی هستند که علاوه بر لمس مستقیم یا غیرمستقیم از طریق آب، مواد غذایی، خون یا فرآورده‌های خونی، قطره‌های تنفسی، دستگاه گوارش منتقل می‌شوند. مطالعات نشان می‌دهند که شستشوی مناسب دست یکی از مؤثرترین اقدامات برای جلوگیری از اسهال و عفونت‌های تنفسی است.

### ۵۴. چگونه دست‌ها را به درستی بشویم؟

مرحله ۱: صابون را روی دست بمالید و کف دست را به کف دست دیگر با انگشتان درهم تنیده مالش دهید.

مرحله دوم: یک کف دست را روی دست دیگر خود قرار داده و پشت انگشتان خود را تمیز کنید و دست را عوض کنید.

مرحله ۳: بین انگشتان خود را بشوید.

مرحله ۴: پشت انگشتان خود را در داخل کف دست خود مالش دهید. همین کار را با دست دیگر انجام دهید.

مرحله ۵: انگشت شست خود را با استفاده از دست دیگر شسته و همین کار را با انگشت شست دیگر انجام دهید.

مرحله ششم: نوک انگشتان خود را روی کف دست دیگر بمالید.

مرحله ۷: مچ یک دست را هنگام چرخاندن آن با دست دیگر بشوید. همین کار را با دست دیگر انجام دهید.

در هر یک از مراحل فوق هر مرحله را کمتر از ۵ بار انجام ندهید و در آخر دستان خود را زیر آب جاری بشوید.

### ۵۵. نکات مهم کلیدی برای بهداشت دست در زندگی روزمره کدام موارد هستند؟

(۱) هنگامی که با دستان خود سرفه یا عطسه خودتان را می‌پوشانید

(۲) پس از مراقبت از بیمار

(۳) قبل، حین و بعد از تهیه غذا

(۴) قبل از غذا

(۵) بعد از رفتن به توالت

(۶) پس از دست زدن به حیوانات

(۷) بعد از لمس دکمه‌های آسانسور و دستگیره درب

(۸) بعد از بازگشت از بیرون به خانه

#### ۵۶. در صورت عدم وجود آب تمیز چگونه می‌توان دست‌ها را تمیز کرد؟

می‌توانید دستان خود را با یک ضد عفونی کننده دست الکلی تمیز کنید. ویروس‌های کرونا نسبت به اسید یا قلیا مقاوم نیستند اما به حلال‌های آلی و ضد عفونی کننده‌ها حساس هستند. الکل ۷۵٪ می‌تواند ویروس را غیرفعال کند؛ بنابراین، محصولات ضد عفونی کننده حاوی الکل با غلظت مطلق (۱۰۰٪) می‌توانند به عنوان جایگزینی برای شستن دست‌ها با صابون و آب جاری استفاده شوند.

#### ۵۷. آیا شستشوی دست با آب تمیز و صابون در برابر ویروس‌های کرونا کمکی می‌کند؟

بله شستشوی مکرر دست یکی از اقدامات مؤثر برای جلوگیری از عفونت ویروسی مانند رینو ویروس و ویروس کرونا است. شستن دست با آب و صابون می‌تواند به طور مؤثری آلودگی و میکروارگانیسم‌های موجود در پوست را از بین ببرد و شستشوی صابون با آب جاری نیز می‌تواند التهاب پوست را تسکین دهد؛ بنابراین، سازمان‌های معتبری مانند مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، سازمان جهانی بهداشت و مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، همگی شستن دست‌ها را با صابون و آب جاری توصیه می‌کنند.

#### ۵۸. آیا الکل ۷۵٪ می‌تواند خطر عفونت ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) را کاهش دهد؟

بله ویروس کرونا به حلال‌های آلی و ضد عفونی کننده‌ها حساس است، الکل ۷۵٪، کلروفرم، فرمالدئید، ضد عفونی کننده های حاوی کلرین، پراستیک اسید و اشعه ماوراء بنفش می‌توانند ویروس را غیرفعال کنند؛ بنابراین، پاک کردن دست و تلفن‌های همراه با الکل می‌تواند از ابتلا به کووید-۱۹ جلوگیری کند.

#### ۵۹. چگونه می‌توان از بیمار کووید-۱۹ در خانه مراقبت کرد؟

(۱) بیمار را از بقیه اعضای خانواده جدا کرده و فاصله حداقل یک متر را حفظ کنید.

(۲) هنگام مراقبت از بیمار ماسک بپوشید و بعد از هر بار استفاده از ماسک آن را دور بیندازید.

(۳) پس از تماس با بیمار دست‌ها را کاملاً با صابون بشوید، فضای اقامت بیمار باید به خوبی تهویه شود.

#### ۶۰. آیا لازم است موارد مشکوک با علائم خفیف در خانه قرنطینه شوند؟

بله در صورت عدم توانایی درمان کافی و منابع پزشکی، سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند بیمارانی که علائم خفیفی دارند (تب درجه پایین، سرفه، عطسه و گلو درد بدون علامت) و بیماری‌های مزمن (مانند بیماری‌های ریوی، بیماری‌های قلبی، نارسایی کلیوی یا بیماری‌های ایمنی) در خانه قرنطینه شوند.

نکته:

(۱) در طول قرنطینه در خانه، بیمار باید تا زمان بهبودی کامل با متخصصان پزشکی در تماس باشد.

(۲) متخصصان پزشکی باید علائم را به منظور ارزیابی وضعیت بیمار کنترل کنند.

(۳) بیماران و اعضای خانواده باید بهداشت را به خوبی رعایت کنند و از مراقبت‌های بهداشتی، دستورالعمل‌های پیشگیری و نظارتی استفاده کنند.

**احتیاط!** تصمیم‌گیری در مورد این‌که آیا بیمار باید اقدامات قرنطینه در منزل را دریافت کند، نیاز به ارزیابی دقیق بالینی از خطرات ایمنی و سلامتی مرتبط با مراقبت‌های بهداشتی در منزل دارد.

#### ۶۱. چگونه می‌توان قرنطینه خانگی را برای افراد مشکوک به عفونت انجام داد؟

(۱) یک اتاق تک نفره با تهویه مناسب را برای بیمار فراهم کنید.

(۲) تعداد افرادی که از بیمار مراقبت می‌کنند را محدود کنید. بهتر است برای مراقبت از بیمار، فردی را معرفی کنید که دارای سلامت خوبی بوده و هیچ بیماری مزمن نداشته باشد و از همه دید و بازدیدها باید اجتناب شود.

(۳) اعضای خانواده بیمار باید در اتاق‌های مختلف زندگی کنند. یا حداقل بیش از یک متر از بیمار فاصله داشته باشند، مادران پرستار می‌توانند به شیردهی نوزادان خود ادامه دهند.

(۴) جابجایی بیمار را محدود کنید و مناطق جابجایی مشترک بین بیمار و اعضای دیگر خانواده را به حداقل برسانید. مطمئن شوید که با باز کردن مرتب پنجره‌ها، مناطق مشترک (آشپزخانه، حمام و ...) به خوبی تهویه می‌شوند.

(۵) هنگامی که در همان اتاق بیمار هستید: ماسک بپوشید، ماسک باید صورت را به طور کامل بپوشاند. از لمس یا تنظیم ماسک با دست‌های آلوده خودداری کنید، ماسک را بلافاصله هنگام آلوده شدن جایگزین کنید و پس از برداشتن ماسک دست‌ها را بشویید.

(۶) دست‌ها را پس از تماس مستقیم با بیمار یا ورود و خروج از محیط قرنطینه بیمار بشویید، دست‌ها را قبل و بعد از تهیه غذا، قبل از غذا، بعد از رفتن به توالت و هنگامی که دست‌ها کثیف به نظر می‌رسند، بشویید. اگر دست‌ها به صورت آشکار کثیف نیستند، آن‌ها را با ضدعفونی‌کننده دست تمیز کنید. اگر دست‌ها به صورت آشکار کثیف هستند با آب و صابون بشویید.

(۷) بعد از شستن دست‌ها با آب و صابون، بهتر است از دستمال کاغذی یکبار مصرف برای خشک کردن دست‌ها استفاده شود. اگر در دسترس نیست، آن‌ها را با حوله تمیز پاک کرده و هنگام مرطوب شدن حوله آن را تعویض کنید.

(۸) بهداشت مناسب سیستم تنفسی را رعایت کنید (نحوه بپوشیدن ماسک، هنگام سرفه یا عطسه از دستمال نرم استفاده کنید یا آرنج خود را بلند کنید و در قسمت داخلی آرنج سرفه یا عطسه کنید، دهان خود را پوشانده و دست‌ها را بلافاصله بعد از سرفه و عطسه بشویید).

(۹) وسایلی را که برای پوشاندن بینی و دهان استفاده می‌شوند، ضد عفونی کرده و آن‌ها را بعد از استفاده به طور کاملاً صحیح بشویید (مانند شستشوی دستمال با صابون یا مواد شوینده و آب).

(۱۰) از تماس مستقیم با قطره های انسانی، به خصوص ترشحات دهانی و یا تنفسی خودداری کنید و از تماس مستقیم با مدفوع بیمار خودداری کنید.

(۱۱) هنگام تمیز کردن دهان و دستگاه تنفسی بیماران و هم چنین دست زدن به مدفوع و ادرار، از دستکش های یکبار مصرف استفاده کنید، دستکش ها را بدون احتیاط دور نیندازید.

(۱۲) از تماس مستقیم با بیمار یا وسایل آلوده بیمار مانند مسواک، کارد و چنگال، مواد غذایی، نوشیدنی، حوله دست، حوله حمام، روتختی و غیره خودداری کنید و ظروف را با مواد شوینده بشویید یا بعد از استفاده آن ها را دور بیندازید.

(۱۳) از مواد ضد عفونی کننده معمولی خانگی که حاوی سفید کننده رقیق شده است (سفید کننده: آب = ۱: ۹۹) (بیشتر سفید کننده های خانگی حاوی ۵٪ هیپوکلریت سدیم) برای تمیز کردن و ضد عفونی کردن اشیایی که غالباً لمس می شوند مانند میزهای کنار تخت خواب، قاب تخت خواب و سایر وسایل اتاق خواب استفاده کنید. حداقل یکبار در روز سطوح حمام و توالت را تمیز و ضد عفونی کنید.

(۱۴) برای شستن لباس بیمار، روتختی، حوله حمام، حوله دست و غیره از مواد شوینده معمولی و آب استفاده کنید و یا آن ها را در ماشین لباسشویی با دمای ۱۴۰-۱۹۴ درجه فارنهایت با مواد شوینده معمولی لباسشویی خانگی بشویید و سپس موارد فوق را کاملاً خشک کنید. ملافه های آلوده را در کیسه های لباسشویی قرار دهید. برای جلوگیری از تماس مستقیم با پوست و لباس خود، لباس های آلوده را تکان ندهید.

(۱۵) قبل از تمیز کردن و دست زدن به لباس، ملافه و سطوح اشیاء آلوده به ترشحات انسانی، دستکش یکبار مصرف و لباس محافظ (مانند پیش بند پلاستیکی) بپوشید و دست ها را قبل از پوشیدن دستکش و بعد از برداشتن آن ها بشویید.

(۱۶) بیماران باید تا زمان بهبودی کامل در خانه بمانند. تصمیم گیری در مورد این که آیا بیمار بهبود یافته است نیاز به تشخیص بالینی و یا آزمایشگاهی دارد (سنجش rRT-PCR باید حداقل دو بار انجام شود و هر دو بار نتایج منفی حاصل شود؛ فاصله بین دو سنجش متوالی حداقل باید ۲۴ ساعت باشد).

## ۶۲. درمورد تماس نزدیک با بیمار کووید-۱۹ چه کاری باید انجام دهیم؟

تدابیر لازم برای افراد در مواجهه نزدیک با بیمار: کلیه اشخاص (از جمله متخصصان پزشکی) که ممکن است با یک مورد مشکوک در تماس باشند، باید ۱۴ روز مورد پایش و ارزیابی قرار گیرند، به طوری که این پایش از آخرین روز تماس با بیمار شروع می شود و به محض بروز علائم، به ویژه تب، علائم تنفسی مانند سرفه، تنگی نفس یا اسهال، نیاز به کمک پزشک دارند. در طول دوره مراقبت، افراد در مواجهه نزدیک با بیمار باید با متخصصان پزشکی در تماس باشند.

متخصصان پزشکی باید این افراد در مواجهه نزدیک با بیمار را از قبل مطلع کنند که در صورت وجود علائم کجا باید به دنبال خدمات پزشکی باشند، بیشترین پیشنهاد سیستم حمل و نقل چیست، چه موقع و در کجا باید وارد یک بیمارستان تعیین شده شوند و چه اقدامات کنترل عفونت را انجام دهند. دستورالعمل های خاص به شرح زیر است:

(۱) از قبل به بیمارستان اطلاع دهید و به آن ها بگویید که فرد مشکوک با علائم به بیمارستان می رود.

(۲) در راه رفتن به بیمارستان ماسک جراحی بپوشید.

(۳) از استفاده از وسایل نقلیه عمومی جهت رفتن به بیمارستان خودداری کنید. با یک آمبولانس تماس بگیرید یا از یک وسیله نقلیه شخصی استفاده کنید و سعی کنید پنجره‌ها را در جاده باز نگه دارید.

(۴) افراد در مواجهه نزدیک با بیمار باید همیشه باید بهداشت سیستم تنفسی را رعایت کنند و مرتباً دست‌ها را بشویند. هنگام ایستادن یا نشستن در جاده یا بیمارستان، از سایر افراد فاصله بگیرند (بیش‌تر از ۱ متر).

(۵) افراد در تماس نزدیک و مراقبان آن‌ها باید دستان خود را به طور کامل و صحیح بشویند.

(۶) هر سطح آلوده به ترشحات تنفسی یا مایعات بدن در مسیر رفتن به بیمارستان باید با مواد ضد عفونی کننده خانگی معمولی حاوی سفید کننده رقیق تمیز و ضد عفونی شود.

### ۶۳. چگونه عفونت‌های بیمارستانی را کنترل کنیم؟

کارکنان پزشکی برای کاهش خطرات انتقال باید به طور جدی از استانداردهای بهداشتی و کنترل عفونت در مراکز بهداشتی-درمانی و از پروتکل‌های پزشکی پیروی کنند. آن‌ها باید با انجام اقدامات حفاظت شخصی مناسب، بهداشت دست، مدیریت بخش‌ها، گندزدایی محیط و مدیریت پسماند کنترل بهتری در مورد عفونت بیمارستان داشته باشند.

دفتر / ایستگاه قبل از معاینه و تریاژ: پوشیدن لباس کار محافظ، کلاه‌های کاری، ماسک‌های جراحی پزشکی و غیره.

بخش بیماران سرپایی، اورژانس، درمانگاه (کلینیک) تب و بخش ایزوله: در طول مشاوره و راندهای روزانه، لباس‌های محافظتی، کلاه‌های کاری، ماسک‌های جراحی پزشکی و غیره بپوشید. هنگام تماس با خون، مایعات بدن، ترشحات و یا مواد آلوده، دستکش لاتکس بپوشید. هنگام انجام عمل جراحی (مانند لوله‌گذاری تراشه، مراقبت از مجاری هوایی و مکش خلط) که ممکن است باعث ایجاد ذرات معلق در هوا یا پاشش مایعات بدن شود، در صورت لزوم از ماسک‌های N95، صفحه‌های صورت، دستکش‌های لاتکس، لباس‌های ایزولاسیون غیرقابل نفوذ، لباس‌های محافظ و ماسک‌های تنفسی استفاده کنید. سیستم کنترل و ویزیت باید برای بیماران در حالت ایزولاسیون کامل انجام شود. در صورت لزوم ویزیت بیمار، پرسنل ویزیت کننده باید طبق مقررات مربوطه اقدامات لازم برای حفاظت شخصی را انجام دهند.

### ۶۴. چرا کادر پزشکی درمانگاه (کلینیک) تب در مشاوره باید از لباس‌های محافظ استفاده کنند؟

(۱) پرسنل پزشکی اصلی‌ترین نیروی پیشگیری و کنترل همه‌گیری هستند. تنها در شرایطی که حفاظت خوب از آن‌ها به عمل آید می‌توانند به بیماران کمک کنند.

(۲) به منظور اطمینان از سلامتی و ایمنی شغلی کارکنان پزشکی به گونه‌ای که بتوانند موارد مشکوک را به موقع و مؤثر تشخیص و نجات دهند، باید اقدامات پیشگیری و کنترل عفونت در تمام سطوح بیمارستان افزایش یابد و حفاظت کارکنان پزشکی باید با نظارت بر سلامت آن‌ها و ارائه مراقبت و خدمات پشتیبانی تقویت شوند.

#### ۶۵. چه تجهیزات حفاظت شخصی برای مؤسسات مراقبت‌های بهداشتی مورد نیاز است؟

مراکز بهداشتی-درمانی باید مجهز به کلاه‌های یکبار مصرف، ماسک‌های جراحی یکبار مصرف، عینک، لباس کار (لباس سفید)، لباس محافظ، دستکش لاتکس یکبار مصرف، روکش کفش یکبار مصرف و وسایل عمومی محافظ تنفسی یا هودهای پزشکی با فشار مثبت و غیره باشند.

#### ۶۶. با وجود شیوع کووید-۱۹ چه شیوه زندگی توصیه می‌شود؟

(۱) روزانه غذاهای حاوی پروتئین بالا از جمله ماهی، گوشت، تخم مرغ، شیر، حبوبات و آجیل مصرف کنید، بر اساس رژیم غذایی روزانه، مصرف کافی مواد غذایی داشته باشید. گوشت حیوانات وحشی نخورید.

(۲) هر روز میوه و سبزیجات تازه بخورید و مصرف آن را بر اساس رژیم غذایی روزانه افزایش دهید.

(۳) روزانه کمتر از ۱۵۰۰ میلی‌لیتر آب ننوشید.

(۴) رژیم غذایی مختلف و متنوعی از انواع رنگ‌ها و منابع مختلف داشته باشید، هر روز بیش از ۲۰ نوع غذا بخورید، رژیم غذایی متعادل از غذاهای گیاهی و حیوانی را بخورید.

(۵) اطمینان حاصل کنید که مصرف کافی مواد مغذی براساس رژیم غذایی منظم داشته باشید.

(۶) به افراد دارای سوء تغذیه، افراد مسن یا بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن توصیه می‌شود تا از محلول‌های مغذی تجاری داخلی (غذاهایی برای اهداف خاص پزشکی) استفاده کنند. ولی این مکمل‌ها نباید کمتر از ۲۱۰۰ کیلوژول در روز (۵۰۰ کیلوکالری) مصرف شوند.

(۷) در حین همه‌گیری کووید-۱۹، روزه یا رژیم نگیرید.

(۸) اطمینان حاصل کنید که هر روز استراحت منظم و حداقل ۷ ساعت خواب مناسب داشته باشید.

(۹) برنامه ورزشی با حداقل ۱ ساعت ورزش در روز را شروع کنید ولی در ورزش‌های گروهی شرکت نکنید.

(۱۰) در طی همه‌گیری کووید-۱۹، مصرف مولتی ویتامین، مواد معدنی و روغن ماهی‌های اعماق دریا توصیه می‌شود.

#### ۶۷. چگونه می‌توان در حین شیوع کووید-۱۹ ورزش کرد؟

یک برنامه ورزش جامع داشته باشید، شدت ورزش را به تدریج افزایش دهید و مرتباً ورزش را ادامه دهید.

برنامه‌های جامع ورزش را دنبال کنید، هر بخش از بدن خود را ورزش دهید و دامنه و انواع تمرین خود را گسترش دهید تا اطمینان حاصل شود که آمادگی جسمانی شما بالا است.

شدت ورزش را به تدریج افزایش دهید. تمرینات را از شدت کم شروع کنید و بعد از این که بدن شما با شدت اولیه تطبیق داد، به تدریج آن را افزایش دهید. پیشنهاد می‌شود قبل از انجام ورزش‌های سطح بالاتر حرکات اولیه و تکنیک‌های آسان را یاد بگیرید.

به طور مداوم ورزش کنید تا زمانی که ورزش کردن تبدیل به عادت شود.

## ۶۸. استعمال سیگار و نوشیدن الکل چه تأثیری در سیستم ایمنی بدن شما دارد؟

استعمال دخانیات باعث افزایش غلظت نیکوتین در خون می‌شود که می‌تواند منجر به گرفتگی رگ‌ها (وازوسپاسم) و کمبود زودگذر اکسیژن در بافت‌های بدن و اندام‌ها شود. مخصوصاً کاهش اکسیژن در دستگاه تنفسی و اندام‌های داخلی بدن باعث آسیب به سیستم ایمنی بدن می‌شود. نوشیدن بیش از حد مشروبات الکلی می‌تواند به دستگاه گوارش، کبد و سلول‌های مغزی آسیب برساند و ایمنی بدن را تضعیف کند. توصیه می‌شود سیگار را ترک کرده و میزان مصرف الکل را محدود کنید.

## ۶۹. چگونه می‌توان از ابتلا به عفونت ویروس کرونای جدید در خانه جلوگیری کرد؟

(۱) آگاهی در مورد مسائل بهداشتی را افزایش دهید، فعالیت متوسط و همچنین استراحت کافی و منظم باعث تقویت ایمنی بدن می‌شود.

(۲) بهداشت شخصی خوتان را حفظ کنید. هنگام سرفه یا عطسه، بینی و دهان را با یک دستمال بپوشانید. مرتباً دست‌ها را شستشو دهید و از لمس چشم، بینی یا دهان خود با دست‌های شسته نشده خودداری کنید.

(۳) بهداشت مناسب اتاق‌ها را حفظ کنید، کف و مبلمان را تمیز کنید، زباله‌های خانگی را جدا کرده و آن‌ها را به موقع به بیرون منتقل کنید.

(۴) تهویه مناسب خانه را حفظ کنید. هر روز تهویه کامل خانه را انجام دهید تا هوای تازه وارد شود.

(۵) گندزدایی: به طور مرتب عملیات گندزدایی را انجام دهید، کف زمین و سطوح مبلمان را تمیز کنید. ویروس کرونای جدید به پرتوهای فرابنفش و گرما حساس است. گرمای پایدار با دمای ۱۳۲٫۸ درجه فارنهایت به مدت ۳۰ دقیقه، الکل ۷۵٪، گندزدهای حاوی کلر، پراکسید هیدروژن و کلروفرم می‌توانند به طور مؤثری ویروس را غیرفعال کنند.

(۶) از تماس نزدیک با افرادی که علائم بیماری‌های تنفسی (مانند تب، سرفه، عطسه و ...) دارند خودداری کنید.

(۷) از رفتن به فضاهای شلوغ و محصور خودداری کنید، اگر حتماً باید به مکان شلوغ بروید باید ماسک بپوشید.

(۸) حیوانات وحشی را نخورید و از تماس با ماکیان و حیوانات وحشی خودداری کنید، از گوشت تازه حیوانات وحشی استفاده نکنید.

(۹) حیوانات خانگی را در قرنطینه نگه دارید و حیوانات خانگی خود را واکسینه کنید. بهداشت حیوانات خانگی را رعایت کنید.

(۱۰) اقدامات احتیاطی در مورد عادات غذایی ایمن را دنبال کنید. گوشت کاملاً پخته شده و تخم مرغ‌هایی که کاملاً جوشیده و پخته شده است مصرف کنید.

(۱۱) مواظب سلامت خود باشید! در مواردی از علائمی مانند تب، سرفه و غیره فوراً به پزشک مراجعه کنید.

## ۷۰. چگونه اتاقمان را تهویه کنیم؟

درها و پنجره‌های منزل بیشتر اوقات در هوای سرد بسته می‌باشند، با توجه به محصور بودن و فعالیت‌های داخل خانه مانند آشپزی، هوا می‌تواند در داخل اتاق‌ها سریعاً آلوده شود؛ بنابراین، پنجره‌ها باید گاه به گاه باز شوند تا هوای تازه وارد شود.

در حال حاضر، هیچ دستورالعمل صریح بین‌المللی برای تهویه مناسب وجود ندارد. تهویه مطابق با شرایط محیطی در داخل و خارج از منزل توصیه می‌شود. تهویه صبح، بعد از ظهر و عصر زمانی که هوای بیرون خوب باشد، توصیه می‌شود. مدت زمان ۱۵ تا ۳۰ دقیقه برای تهویه مناسب است. در شرایطی که هوای بیرون از کیفیت پایین برخوردار باشد، فرکانس و زمان تهویه باید مطابق با میزان نامناسب بودن هوا کاهش یابد.

## ۷۱. چگونه می‌توان از عفونت ویروس کرونای جدید (nCoV-2019) در طول سفر جلوگیری کرد؟

(۱) از آب و هوای مقصد خود اطمینان حاصل کنید و به همین ترتیب لباس‌های کافی را برای گرم نگه داشتن با خودتان بردارید.

(۲) هنگام مسافرت با اتوبوس، قطار یا هواپیما، ماسک بپوشید و آب کافی بنوشید.

(۳) یک برنامه منظم برای استراحت در طول سفر داشته باشید، رژیم‌های غذایی متعادل بخورید و ورزش کنید تا ایمنی بدن حفظ شود.

(۴) از ماندن طولانی در مکان‌های شلوغ خودداری کنید و در چنین محیط‌هایی از ماسک استفاده کنید.

(۵) هنگام پذیرایی از میهمان یا رفتن به اماکن عمومی از وسایل یکبار مصرف برای جلوگیری از آلودگی استفاده کنید. برای مثال دمپایی یکبار مصرف را هنگام داشتن میهمان در خانه تهیه کنید. از لیوان‌های یکبار مصرف استفاده کنید. حوله‌های خود را هنگام رفتن به حمام‌های عمومی و غیره به همراه داشته باشید.

(۶) از تماس با حیوانات وحشی، گربه‌ها و سگ‌های ولگرد خودداری کنید.

(۷) گوشت کاملاً پخته شده بخورید زیرا درجه حرارت بالا می‌تواند به طور مؤثر ویروس‌های موجود در مواد غذایی را از بین ببرد.

(۸) در صورت بروز علائم بیماری، فوراً به دنبال کمک پزشکی باشید و در صورتی که بیمار هستید مسافرت نکنید.

## ۷۲. کدام یک از گیاهان متداول چینی می‌توانند از کووید-۱۹ جلوگیری کنند؟

براساس خصوصیات بالینی کووید-۱۹، می‌توان آن را به عنوان بیماری «همه‌گیر» یا «سمی و کشنده» در طب سنتی چینی طبقه‌بندی کرد. عوامل اصلی بیماری‌زایی آن «رطوبت، سمیت، ایست و انسداد» است که به طور عمده بر ریه و طحال تأثیر می‌گذارد و ممکن است وارد خون شود و به ارگان‌های دیگر آسیب برساند. با استفاده از تجربیات بالینی پزشکانی که در حال حاضر کووید-۱۹ را معالجه می‌کنند، هر دو مقامات اداری بهداشتی ملی و منطقه‌ای فرمول‌های گیاهی خاص طب سنتی چینی (TCM)<sup>۱</sup> را برای درمان پیشنهاد کرده‌اند. رایج‌ترین ترکیبات TCM عبارتند از:

<sup>1</sup> Traditional Chinese medicine



rhizoma imperatae (bai mao gen), radix angelicae dahuricae (bai zhi), rhizoma phragmitis (lu gen), rhizome (cang zhu), honeysuckle (jin yin hua), herba atracylodes macrocephalae (bai zhu), rhizoma atracylodes rhizoma dryopteridis xiang), radix et rhizoma rhodiola crenulatae (hong jing tian), pogostemonis (huo polygoni cuspidati (hu zhang), fructus tsaoko (cao guo), crassirhizomatis (guan zhong), rhizome praeparata (huang qi), radix citri reticulatae (chen pi), folium mori (sang ye), radix astragali pericarpium herba eupatorii (pei lan). ligustici brachylobi (fang feng), and

البته با این حال، توجه به این نکته ضروری است که فرمول های گیاهی فقط باید تحت نظر پزشکان متخصص طب چینی استفاده شوند. هم چنین توجه داشته باشید که مصرف ریشه ایساتیس (ban lan gen) یا تولید بخار در فضای داخلی منزل با سوزاندن سرکه برای جلوگیری از عفونت ویروس کرونای جدید (۲۰۱۹-nCoV) مؤثر نیستند<sup>۱</sup>.

### ۷۳. چگونه می توان در هنگام شیوع کووید-۱۹ از نظر ذهنی آماده شد؟

(۱) نگرش خود را تغییر داده و از منظر علمی به کووید-۱۹ بنگرید. در اوایل شیوع بیماری، دانش محدود در مورد خطرات و پیشگیری از کووید-۱۹ ممکن است احساس اضطراب و وحشت در بین مردم ایجاد کند که این موارد می تواند با شایعات تشدید شود. با تلاش های مقتدرانه، جهت پیشگیری و کنترل بیماری اعتماد به نفس داشته باشید و به یافته های علمی پژوهشی این بیماری اعتماد کنید. نگرش خود را تغییر داده، با احتیاط عمل کنید و از ترس دوری کنید.

(۲) اضطراب و ترس خود را اذعان دارید. در مواجهه با یک همه گیری ناشناخته، تعداد کمی از مردم می توانند آرام بمانند. افزایش تعداد موارد تایید شده بیماری منجر به این فرض می شود که ویروس جدید در همه جا وجود دارد و غیرقابل پیش گیری است و باعث اضطراب و ترس می شود. این شرایط طبیعی است. وضعیت موجود را بپذیرید و از سرزنش بیش از حد برای چنین احساساتی خودداری کنید.

(۳) یک سبک نظام مند و بهداشتی را در زندگی پیشه کنید: خواب کافی، یک رژیم متعادل و سالم از گروه های متنوع غذایی، یک روال کاری منظم که ممکن است حواس شما را از همه گیری پرت کند و یک رژیم ورزشی متوسط.

(۴) عصبانیت و حرص خوردن بیش از حد را رها کنید، خندیدن گاه گاه، گریه، فریاد زدن، ورزش، آواز خواندن، صحبت کردن، گپ زدن، نوشتن یا نقاشی کردن می تواند به رهایی عصبانیت و اضطراب کمک کند و توجه شما را منحرف کند و به طور مؤثری شما را آرام کند. تماشای تلویزیون یا گوش دادن به موسیقی در خانه نیز به کاهش اضطراب کمک می کند.

(۵) استراحت کنید و با احساسات خود کنار بیایید. تکنیک های آرامش می تواند به شما کمک کند احساسات منفی خود مانند تنش، افسردگی و اضطراب را رها کنید. روش های زیادی برای آرامش وجود دارد و کلید آرامش موفقیت آمیز، درک اصول اساسی تکنیک ها و تمرین آن ها است.

- آرامش از طریق تجسم. در طی کل فرایند، تنفس آرام، پایدار و عمیق خود را حفظ کنید و با تجسم، انرژی گرمی که در بدن شما جاری است را احساس کنید.

<sup>۱</sup> توضیح مترجمان: این پیشنهادات توصیه نویسندگان کتاب بوده و اطلاعات علمی مبتنی بر شواهد علمی در این مورد وجود ندارد.

- آرامش عضلانی: بازوها، سر، تنه و پاها را پشت سر هم آرام کنید. محیط را آرام نگه دارید، نور را کم کرده و محرک‌های حسی را به حداقل برسانید. یک چرخه آرامش پنج مرحله‌ای ساده شامل: تمرکز ← انقباض عضلات ← حفظ انقباض ← آزاد کردن فشار ← آرامش عضلات است.

- آرامش از طریق تنفس عمیق: این ساده‌ترین روش برای استراحت است که می‌تواند در هر موقعیتی که احساس عصبانیت می‌کنید استفاده شود. مراحل: راست بایستید، شانه‌های خود را به طور طبیعی پایین بیاورید، کمی چشمان خود را ببندید و سپس عمیق نفس بکشید و به آرامی بازدم کنید. معمولاً در طی چند دقیقه احساس آرامش می‌کنید.

(۶) در جستجوی یک مراقب حرفه‌ای برای خود باشید: برای تنش‌های بهبود نیافته، اضطراب، ترس، عصبانیت، اختلال خواب، واکنش‌های جسمی و غیره به دنبال مشاوره یا درمان پزشکی باشید. در یک یادداشت دیگر، هنگامی که یک بیمار قرنطینه شده یا مشکوک احساسات و رفتارهای شدید خود را نشان می‌دهد، متخصصان پیشگیری و کنترل باید وقوع احتمالی اختلالات روانپزشکی را در نظر بگیرند و فرد مورد نظر را به مؤسسات یا پرسنل بهداشت روان بفرستند. چنین احساسات و رفتارهای افراطی شامل: اضطراب، افسردگی، دلهره، بی‌قراری، گفتار یا اعمال غیرقابل کنترل و ناصحیح و یا حتی امتناع شدید یا امتناع خشونت‌آمیز یا فرار از قرنطینه و ایده خودکشی است.

بخش پنجم: اقدامات احتیاطی در اماکن عمومی

## بخش پنجم- اقدامات احتیاطی در اماکن عمومی

### ۷۴. چگونه می توان از آلودگی به ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در بازارهای کشاورزان جلوگیری کرد؟

(۱) از تماس با دام یا حیوانات وحشی و بدون اقدامات محافظتی جلوگیری کنید.

(۲) از حضور در شلوغی های زیاد پرهیز کنید! در صورتی که تماس با دیگران غیر قابل اجتناب باشد، ماسک بپوشید.

(۳) هنگام سرفه یا عطسه از یک دستمال نرم و یا آستین یا آرنج خود طوری استفاده کنید که بینی و دهان به طور کامل پوشانده شود. دستمال استفاده شده را باید بلافاصله در یک کیسه پلاستیکی قرار داده و سپس داخل «سطل زباله» یا «زباله دان پزشکی» درب دار و برچسب دار قرار دهید تا از انتشار ویروس جلوگیری شود. بعد از سرفه یا عطسه، دست ها را با آب و صابون یا یک ضد عفونی کننده دست با پایه الکلی بشویید.

(۴) دست ها را بلافاصله پس از بازگشت به خانه بشویید. تب و سایر علائم عفونت های تنفسی (به ویژه تب مداوم) بیانگر نیاز به ویزیت فوری توسط پزشک در بیمارستان است.

### ۷۵. چگونه می توان از عفونت به ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در سینماها و تئاترها جلوگیری کرد؟

در طول شیوع همه گیری، سعی کنید از حضور در اماکن عمومی به ویژه مکان هایی که جمعیت زیاد و تهویه ضعیف دارند (مانند سینماها) خودداری کنید. در صورت نیاز به مراجعه به اماکن عمومی، ماسک استفاده کنید. هنگام سرفه یا عطسه باید از دستمالی که کاملاً دهان و بینی را می پوشاند، استفاده کنید. دستمال استفاده شده را باید بلافاصله در یک کیسه پلاستیکی قرار داده و سپس داخل «سطل زباله» یا «زباله دان پزشکی» درب دار و برچسب دار قرار دهید تا از انتشار ویروس جلوگیری شود. اپراتورهای اماکن عمومی باید محیط داخلی را کاملاً بهداشتی نگهداری کرده و هر روز از تهویه منظم و گندزدایی اطمینان حاصل کنند.

### ۷۶. چگونه می توان در هنگام مسافرت با وسایل حمل و نقل عمومی از عفونت با ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) جلوگیری کرد؟

مسافران وسایل نقلیه عمومی مانند اتوبوس، مترو، کشتی یا هواپیما باید ماسک بپوشند تا خطر ابتلا به عفونت در فضاهای شلوغ را کاهش دهند. دستمال استفاده شده را باید بلافاصله در یک کیسه پلاستیکی قرار داده و سپس داخل «سطل زباله» یا «زباله دان پزشکی» درب دار و برچسب دار قرار دهید تا از انتشار ویروس جلوگیری شود.

### ۷۷. چگونه می توان از عفونت با ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در محل کار جلوگیری کرد؟

محل کار باید به خوبی تهویه شود. در اماکن عمومی تف نکنید، می توانید درون یک دستمال کاغذی تف کنید و در زمان مناسب آن را در سطل درب دار بسته بگذارید. در هنگام سرفه یا عطسه باید از دستمالی که کاملاً دهان و بینی را می پوشاند، استفاده کنید. دستمال استفاده شده را باید بلافاصله در یک کیسه پلاستیکی قرار داده و سپس داخل «سطل زباله» یا «زباله دان پزشکی» درب دار و برچسب دار قرار دهید تا از انتشار ویروس جلوگیری شود. برای حفظ بهداشت فردی، مرتباً دست ها را بشویید و به هنگام بروز همه گیری از حضور در انواع اجتماعات مختلف خودداری کنید.

#### ۷۸. چگونه می‌توان از عفونت با ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در آسانسور جلوگیری کرد؟

در زمان شیوع سارس در سال ۲۰۰۳، شیوع بیماری در افراد آلوده پس از وارد شدن به آسانسور باعث ایجاد موارد جدید شد.

آسانسور به دلیل فضای محدود، خطر انتقال را زیاد می‌کند. برای جلوگیری از شیوع ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در آسانسور، اقدامات زیر باید انجام شود:

(۱) آسانسور باید هر روز چندین بار با تابش اشعه ماوراء بنفش یا الکل ۷۵٪ و یا گندزدهای حاوی کلر گندزدایی شوند.

(۲) در صورت امکان، به تنهایی از آسانسور استفاده شود تا خطرات آلوده شدن از طریق عطسه به حداقل برسد.

(۳) قبل از ورود به آسانسور ماسک بپوشید. اگر کسی در آسانسور عطسه کرد در حالی که ماسک ندارید، دهان و بینی خود را با آستین خود بپوشانید و بعد از خروج از آسانسور اقداماتی مانند تعویض لباس و نظافت شخصی باید بلافاصله انجام شود.

#### ۷۹. چگونه می‌توان از عفونت با ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در فروشگاه‌های مرطوب جلوگیری کرد؟

(۱) پس از دست زدن به حیوانات و محصولات حیوانی دست‌ها را با صابون و آب تمیز بشویید.

(۲) حداقل یکبار در روز تجهیزات و محل کار را گندزدایی کنید.

(۳) هنگام دست زدن به حیوانات و محصولات تازه حیوانات، از لباس‌های محافظ، دستکش و ماسک استفاده کنید.

(۴) لباس‌های محافظ را بعد از کار درآورید و به طور روزانه آن‌ها را تمیز کرده و در محل کار بگذارید.

(۵) لباس‌های کار شسته نشده، کفش و غیره را از اعضای خانواده دور نگه دارید.

#### ۸۰. چگونه می‌توان از عفونت به ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در بیمارستان‌ها جلوگیری کرد؟

(۱) در حین مراجعه به بیمارستان، به ویژه مراجعه به درمانگاه‌های تب‌سنجی یا بخش‌های تنفسی، ماسک بپوشید.

(۲) از تماس نزدیک با افرادی که علائم بیماری‌های تنفسی دارند (مانند تب، سرفه و عطسه) خودداری کنید.

(۳) بهداشت فردی مناسب را رعایت کنید. هنگام سرفه یا عطسه، بینی و دهان را با دستمال بپوشانید.

(۴) دست‌ها را با آب و صابون یا گندزدا با پایه الکلی پاک کنید، بدون شستن دست از لمس چشم، بینی یا دهان خودداری کنید.

(۵) دستمال استفاده شده را در یک کیسه پلاستیکی قرار داده و سپس داخل «سطل زباله» یا «زباله‌دان پزشکی» درب‌دار قرار دهید.

#### ۸۱. چگونه می‌توان از بروز عفونت به ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در دانشکده‌ها و دانشگاه‌ها جلوگیری کرد؟

(۱) از تجمعات خودداری کنید.

(۲) سطح آگاهی را افزایش دهید. دپارتمان‌های مدیریت ایمنی باید کارمندان، اعضای هیئت علمی و دانشجویان را در زمینه پیشگیری

درست و محافظت شخصی آموزش دهند.

(۳) در مورد قرنطینه فوری و شناسایی کارکنان، اساتید و دانشجویان با علائم تب، سرفه یا سایر علائم عفونت‌های تنفسی اطمینان حاصل کنید. از کار و مطالعه در زمان بیماری خودداری کنید.

(۴) از دانشجویان بخواهید که جزئیات تاریخ سفر را ارائه دهند و به کسانی که از مناطق، جوامع یا خانواده‌های دارای بیماری تأیید شده برگشته‌اند باید دقت بیشتری کرد.

(۵) غربالگری برای علائم تب، سرفه و سایر علائم عفونت‌های تنفسی در نوبت صبح و بعد از ظهر در دانشجویان انجام شود.

(۶) اطمینان حاصل کنید تا ماسک‌های یکبار مصرف، گندزداها، دستکش یکبار مصرف و ضد عفونی کننده‌های دستی به میزان کافی تهیه شود.

(۷) درمانگاه پردیس دانشگاه و دیپارتمان مدیریت ایمنی باید عمل نظافت، تهویه و گندزدایی کلاس‌ها، خوابگاه‌ها، غذاخوری‌ها، کتابخانه‌ها و سایر مراکز عمومی را نظارت و هدایت کنند.

## ۸۲. چگونه می‌توان از عفونت به ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در مدارس ابتدایی و متوسطه و همچنین مهدکودک‌ها جلوگیری کرد؟

(۱) باید برنامه‌های احتمالی و سیستم‌های مدیریت پاسخگویی برای پیشگیری و کنترل عفونت ویروس کرونای جدید (۲۰۱۹-nCoV) ایجاد شود و مسئولیت‌ها به بخش‌ها و افراد واگذار شود.

(۲) کادر پزشکی دانشگاه و بخش مدیریت ایمنی باید برای پیشگیری و کنترل عفونت به کارکنان، اعضای هیئت علمی و معلمان برای درک و آگاهی از این ویروس توضیحات کامل دهند.

(۳) کارکنان پزشکی و اعضای هیئت علمی باید وضعیت بهداشتی دانشجویان را تحت نظر داشته باشند، معاینات صبح و عصر را انجام دهند و دانشجویان را از نظر تب، سرفه و سایر علائم عفونت‌های تنفسی بررسی کنند. از قرنطینه سریع دانشجویان دارای علائم و اطلاع‌رسانی فوری به والدین و ادارات بهداشت محلی اطمینان حاصل کنید.

(۴) محوطه دانشگاه را خشک و تمیز نگه دارید، اتاق‌ها باید تهویه کافی داشته باشند، گندزدایی روزانه اماکن عمومی و تجهیزات باید انجام شود، سینک‌های شستشوی دست را مجهز به ضدعفونی کننده یا صابون کنید.

(۵) فعالیت‌های گروهی را کاهش دهید. در کلاس‌های درس دانشجویان باید کاملاً جداگانه و با فاصله کافی از یکدیگر بنشینند. وعده های غذایی در ناهارخوری‌ها به صورت پی در پی و در دسته های متوالی برنامه‌ریزی شود.

(۶) برای کسب اطلاعات دانشجویان در مورد فعالیت‌های خارج از دانشگاه با والدین تماس بگیرید.

## ۸۳. چگونه می‌توان از عفونت دانشجویان به ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در مکان‌های یادگیری جلوگیری کرد؟

(۱) کلاس‌های درس: در مقایسه با سایر مکان‌های یادگیری، کلاس‌های درس شلوغ‌تر هستند بنابراین، کلاس را روزانه باید تمیز و گندزدایی کرد. هر روز ۳ بار و هر بار به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه کلاس را تهویه کرد. افراد داخل کلاس باید هنگام تهویه اتاق گرم نگه

داشته شوند. فاصله اجتماعی مناسب را حفظ کنید و همواره ماسک پوشیده، مرتباً دست‌ها را بشوید، آب زیادی بنوشید و از فریاد زدن و خوردن در کلاس خودداری کنید.

(۲) کتابخانه‌ها: کتابخانه یک مکان مهم برای یادگیری عمومی معلمان و دانشجویان است. کارکنان کتابخانه باید لباس محافظ داشته باشند و روزانه کتابخانه را تهویه، خشک، تمیز و گندزدایی کنند. معلمان و دانشجویان باید پس از گرفتن کتاب، دست خود را شسته و ضد عفونی کنند. آن‌ها باید ماسک صورت بپوشند و از مالش چشم، بینی یا دهان با دست خودداری کنند.

(۳) آزمایشگاه‌ها: آزمایشگاه‌ها مکان عمومی مهمی در مدرسه هستند. باید هنگام مطالعه یا انجام آزمایشات در آزمایشگاه دستکش و ماسک‌های یکبار مصرف لاتکس پوشیده شود. پس از اتمام آزمایش، مواد مصرفی آزمایشگاهی باید به درستی دفع شوند و همچنین تجهیزات و ظروف باید فوراً استریل شوند. ۷ مرحله شستشوی دست (طبق سوال ۵۴) انجام شود.

#### ۸۴. چگونه دانشجویان می‌توانند در فضای زندگی خود از عفونت با ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) اجتناب کنند؟

(۱) غذاخوری: از ایمنی و بهداشت مواد غذایی و بازرسی دقیق محصولات گوشتی اطمینان حاصل کنید. هر روز قبل از شروع کار، کارکنان ناهارخوری باید درجه حرارت بدن را بگیرند، ماسک بزنند و دست‌های خود را بشویند. آن‌ها همچنین باید مطابق دستورالعمل‌ها، مرتباً ماسک‌ها را تعویض کنند. مناطق تهیه مواد غذایی و ناهارخوری و همچنین محل نگهداری کارد و چنگال غذا باید هر روز با نور ماوراء بنفش و گرمای زیاد استریل شوند. توالت‌ها غذاخوری برای شستشوی دست باید مجهز به شیر آب، صابون و مواد ضد عفونی کننده باشند. تعداد میزهای بزرگ غذاخوری را کاهش دهید، دانشجویان و معلمان به صورت متناوب غذا بخورند و فاصله مناسب بین افراد موجود در صف برای جلوگیری از شلوغی بیش از حد ایجاد شود.

(۲) ورزشگاه‌ها: به معلمان و دانشجویان توصیه می‌شود ورزش و فعالیت ورزشی متوسط انجام دهند که برای سلامتی مفید است. ورزش با شدت زیاد یا ورزش‌های تماسی توصیه نمی‌شود، زیرا اولی می‌تواند ایمنی افراد را تضعیف کند در حالی که دومی به طور بالقوه می‌تواند ویروس را منتقل دهد.

(۳) خوابگاه‌ها: خوابگاه‌ها باید تهویه مناسب و تمیز داشته باشند. در صورت امکان، گندزدایی منظم انجام شود. دانشجویان باید مرتباً دست‌ها را بعد از ورود به خوابگاه شسته، لباس‌ها را تعویض و بشوید و دوش بگیرند. دانشجویان باید خواب منظم و کافی داشته باشند.

#### ۸۵. چگونه می‌توان از عفونت به ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در مراکز مراقبت از سالمندان جلوگیری کرد؟

(۱) مراکز مراقبت از سالخوردگان باید مدیریتی بسته انجام دهند و فعالیت‌های فضای باز ساکنین، بازدید اقوام و بستگان و پذیرش افراد جدید را محدود کنند.

(۲) از تاریخچه مسافرت ساکنان در هنگام همه‌گیری کاملاً مطلع شده و بلافاصله افرادی را که از نزدیک با بیماران تایید شده تماس داشته اند را قرنطینه کنند.

(۳) کادر مدیریت باید بدانند که چگونه کووید-۱۹ را پیشگیری و کنترل کنند و شیفت‌های کاری ۲۴ ساعته برای پاسخ به شرایط اضطراری برقرار کنند.

(۴) از تهیه کافی تجهیزات حفاظت شخصی مانند ماسک صورت و ضد عفونی کننده دست در این مکان ها اطمینان حاصل کرده و آن ها را در اختیار ساکنان قرار دهند.

(۵) اقدامات بهداشتی از جمله تمیز کردن کامل محیط، دفع سریع زباله و تهویه و گندزدایی روزانه را تقویت کنند.

(۶) دمای بدن ساکنین و علائم مربوط به کووید-۱۹ هر روز بررسی شود. اطمینان حاصل کنید تا افرادی که دارای پتانسیل بیماری های واگیر هستند فوراً قرنطینه شده و سریعاً به مقامات بهداشتی اطلاع رسانی شود.

(۷) آموزش پیشگیری از عفونت فراهم شده و افراد برای داشتن بهداشت فردی و عادات بهداشتی خوب تشویق شوند.

#### ۸۶. چگونه می توان از عفونت به ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) در غذاخوری ها جلوگیری کرد؟

(۱) غذاخوری ها باید نحوه سرو غذا را به صورت ناپیوسته انجام داده و به غذاخوری در زمان های غذایی خارج از اوج تشویق کنند. در طول وعده های غذایی، باید از نشستن رو به رو یا مکالمه اجتناب کرد و باید مدت زمان صرف غذا کوتاه شود. هم چنین افراد می توانند از روش بیرون بر غذا (صرف غذا در خارج از غذاخوری) استفاده کرده و از کارد و چنگال های شخصی برای صرف غذا استفاده کنند. باید دست ها را قبل از غذا بشویید. ماسک را تا زمانی که در انتظار صرف غذا نشسته اید بر روی صورتتان داشته باشید.

(۲) غذاخوری ها باید استفاده از وسایل حفاظت شخصی را برای کارکنان خود تقویت کنند. علاوه بر وسایل حفاظتی معمول مانند لباس کار و کلاه، همه آشپزها در آشپزخانه و پیشخدمت های موجود در سالن باید ماسک و دستکش یکبار مصرف داشته باشند و باید مرتباً آن ها را تعویض کنند.

(۳) هر روز صبح، رستوران ها باید دمای بدن کارکنان را اندازه بگیرند و افراد دارای علائم تب (بیش از ۳۷,۳ درجه سانتی گراد)، سرفه و خستگی را جدا کنند. اطمینان حاصل کنید تا افراد با چنین علائم را قرنطینه و درمان کنید، محیط و موادی را که با افراد بیمار در تماس بوده است باید کاملاً ضد عفونی شود. کارگران مبتلا به اسهال و افرادی با جراحات دست یا مبتلا به سایر بیماری ها که ممکن است با مواد غذایی در تماس باشند و باعث انتقال عفونت شوند، باید کار خود را ترک کنند.



## بخش ششم: مبانی بیماری های واگیر

## بخش ششم - مبانی بیماری های واگیر

### ۸۷. بیماری های واگیر قابل گزارش و قابل قرنطینه کدامند؟

بیماری واگیر قابل توجه به هر یک از شرایط بهداشتی مختلف قابل انتقال اطلاق می شود که در صورت تشخیص لازم است به موقع به مقامات بهداشت عمومی محلی گزارش شوند. در مورد این بیماری ها، گزارش اجباری بیماری نقش مهمی در کمک به مرجع پیشگیری و کنترل شیوع بیماری در جوامع دارد.

بیماری های واگیر قابل قرنطینه به بیماری های واگیر اطلاق می شود که بسیار واگیر بوده و میزان مرگ و میر بالایی دارند (مانند طاعون، وبا و تب زرد).

مطابق قانون جمهوری خلق چین در مورد پیشگیری و درمان بیماری های واگیر، مقامات بهداشتی چین بر اساس درک فعلی از علت بیماری، همه گیری شناسی و ویژگی های بالینی آن، مدیریت بیماری های واگیر را برای بیماری کووید-۱۹ آغاز کرده اند. کنترل بنادر، گمرک ها و سیستم های حمل و نقل مرتبط با این نوع مدیریت می تواند انتقال این بیماری از طریق انسان ها، حیوانات و وسایل را کاهش دهد.

اصول چینی ها در زمینه کنترل و پیشگیری از بیماری های واگیر به شرح زیر است: (۱) پیشگیری اولیه، (۲) تأکید بر برابر هم بر پیشگیری و هم بر درمان، (۳) مدیریت طبقه بندی شده انواع مختلف بیماری های واگیر و (۴) با تکیه بر شواهد علمی و تلاش های همگانی مردم.

### ۸۸. چرا در حالی که اقدامات کنترل گروه A انجام شده است، کووید-۱۹ به عنوان یک بیماری واگیر گروه B طبقه بندی شده است؟

(۱) سینه پهلوی ناشی از ویروس کرونای جدید هنوز به اندازه سایر بیماری های واگیر گروه A (طاعون و وبا) جدی نیست. با این حال، از آن جا که این یک بیماری تازه کشف شده است، خطر نسبی قابل توجهی برای سلامت عمومی داشته و همه باید آگاه بوده و به خوبی محافظت شوند.

(۲) با استفاده از اقدامات کنترلی گروه A، اطلاع رسانی ها سریع همگانی می شود، این امر به کارکنان بهداشتی در پیشگیری و کنترل بیماری و هم چنین به مردم در دستیابی به جدیدترین اطلاعات برای پاسخ بهتر به این همه گیری کمک می کند.

### ۸۹. منظور از «منتشر کننده بسیار قوی» چیست؟

ویروس در فرد آلوده می تواند با شرایط بدن فرد سازگار شده و جهش پیدا کند، به گونه ای که می تواند افراد نزدیک را راحت تر آلوده کند. به بیمارانی که این ویروس را حمل می کنند، «منتشر کننده بسیار قوی» گفته می شود.

اگر تعداد افراد آلوده شده توسط یک بیمار از سه نفر تجاوز کند، چنین بیمار ممکن است به عنوان یک «منتشر کننده بسیار قوی» در نظر گرفته شود. اگر تعداد افراد آلوده شده توسط یک بیمار از ده نفر بیش تر باشد، این بیمار قطعاً به عنوان «منتشر کننده بسیار قوی» در نظر گرفته می شود. «منتشر کننده بسیار قوی» در چین به عنوان Du Wang یا «پادشاه عفونت ویروسی»<sup>۱</sup> شناخته شده

<sup>1</sup> King of viral infection

است. معنای دوم «پادشاه عفونت ویروسی» این است که بیماران آلوده شده با این «منتشر کننده بسیار قوی» معمولاً علائم شدیدتری را نشان می‌دهند و حتی ممکن است بسیاری از این بیماران بمیرند. بیماری‌زایی شدید ویروس گسترش یافته توسط یک «منتشر کننده بسیار قوی» نتیجه افزایش عفونت و بیماری‌زایی به دلیل جهش‌های ویروسی است.

#### ۹۰. عفونت بدون علامت چیست؟

در این حالت عفونت که در آن افراد مبتلا بدون علامت هستند و معاینات فیزیکی آن‌ها می‌تواند طبیعی باشد. در این افراد اغلب وقتی عوامل بیماری‌زا در بدن بیمار در حال تولید و ازدیاد است، علائم بالینی یا علائم غیر طبیعی مشاهده نمی‌شود. در این افراد بدون انجام آزمایش‌های تخصصی، بیماری قابل تشخیص نیست. افراد مبتلا به عفونت‌های بدون علامت (مانند nCoV-۲۰۱۹) پتانسیل انتشار این عامل بیماری‌زا را دارند.

#### ۹۱. قرنطینه تحت نظر پزشکی چیست؟

مطابق قانون جمهوری خلق چین در مورد پیشگیری و درمان بیماری‌های واگیر، برای افرادی که در تماس‌های نزدیک با افراد آلوده یا مشکوک به آلودگی ویروسی هستند، باید در مکان‌های معاینه تحت نظارت پزشکی یا اقدامات پیشگیرانه دیگر قرار بگیرند. اقدامات اصلی مدیریتی برای افرادی که در تماس با این بیماران بودند شامل موارد زیر است:

(۱) افراد بیمار یا مشکوک باید به مدت هفت تا چهارده روز برای معاینات پزشکی بررسی شوند.

(۲) باید از فعالیت‌های غیر ضروری در فضای باز خودداری کنند.

(۳) باید هر روز دمای بدن و هرگونه علائم مربوط به کووید-۱۹ در آن‌ها توسط مراجع پیشگیری از بیماری مورد بررسی قرار گیرد.

#### ۹۲. چگونه بیماران عفونی بد حال را حمل کنیم؟

برای حمل و نقل بیمارانی که به صورت قطعی مبتلا به عفونت با ویروس کرونای جدید (nCoV-۲۰۱۹) هستند، باید با اورژانس محلی جهت هماهنگی با یک آمبولانس تماس گرفته شود. همراه بیمار برای محافظت شخصی باید از ماسک و لباس محافظ استفاده کند. برای جلوگیری از انتشار ویروس در هوا باید از آمبولانس‌های فشار منفی استفاده شود. در فشار منفی نسبت به مناطق اطراف، هوا در آمبولانس می‌تواند قبل از انتشار فیلتر و تصفیه شود، بنابراین عفونت متقابل در بین کادر پزشکی در حین درمان و حمل و نقل بیماران به حداقل می‌رسد؛ بنابراین از نظر فنی، آمبولانس‌های فشار منفی در حال حاضر مطلوب‌ترین وسیله نقلیه برای انتقال بیماران مبتلا به عفونت هستند.

پیوست: کاربرگ خود ارزیابی برای ارزیابی پزشکی در منزل

روز	آیتم‌های ارزیابی							
	دمای بدن	حالت روحی	خستگی	درد عضلانی	سرفه	اسهال	درد قفسه سینه	مشکل در تنفس
۱								
۲								
۳								
۴								
۵								
۶								
۷								
۸								
۹								
۱۰								
۱۱								
۱۲								
۱۳								
۱۴								
مجموع امتیاز								

نکته:

لطفاً برای دمای بدن، دمای واقعی اندازه گیری شده را ثبت کنید. برای سایر موارد ارزشیابی (به جز حالت روحی)، طبق کدگذاری زیر، از ۱ تا ۵ امتیاز دهید:

۱= بسیار سخت / دشوار است

۲= سخت / دشوار است

۳= نسبتاً سخت / دشوار است

۴= نسبتاً خوب / آسان

۵= عادی / بسیار آسان

لطفاً اگر دمای بدن در هر روز معین، بالاتر از حد معمول است (درجه حرارت زیر بغل  $37^{\circ}\text{C}$  ~  $36^{\circ}\text{C}$ ) یا هر نوع آیتم های ارزیابی دیگر، امتیاز ۱ یا ۲ گرفتند، با پزشک خود مشورت کنید.

## پیوست

در سال ۲۰۰۳، چین دچار ویرانی سارس شد که در استان گوانگدونگ شروع شد و ترس را در داخل و خارج از کشور ایجاد کرد. مطالعات تأیید کرده‌اند که کروناویروس ناشی از سارس (سارس-کوو) از خفاش‌ها منشأ گرفته و از طریق *Paguma larvata* به انسان منتقل می‌شود. از آن‌جا که سینه پهلوی ناشی از ویروس کرونای جدید در حال گسترش است، مطالعاتی وجود دارد که نشان می‌دهد ژنوم این عامل بیماری‌زا (nCoV-۲۰۱۹) بیش از ۸۵٪ شباهت را با یک ویروس کرونا در خفاش نشان می‌دهد.

اگرچه هنوز مشخص نیست که حیوانات وحشی ویروس را چگونه منتقل می‌کنند، اما شواهد تاکنون برای تأیید این واقعیت کافی است که این یک همه‌گیری دیگری است که ناشی از حیوانات وحشی است. در واقع «مقصر»<sup>۱</sup> این بیماری حیوانات وحشی نیستند، بلکه انسان‌ها هستند. نابودی بی دلیل طبیعت، شکار حیوانات وحشی، بهداشت نامناسب و عادات‌های بد رژیم غذایی باعث تکرار پی در پی این انگ شده است. دلیلی بر این باور داریم که بروز و شیوع بیماری‌های واگیر انتخابی است که طبیعت برای برقراری مجدد روابط خود با انسان‌ها انجام داده است.

پیشرفت و توسعه جامعه بشری نباید تحت تهدید بیماری‌های واگیر قرار گیرد. در اینجا، ما از همه می‌خواهیم که به طبیعت احترام بگذارند، به علم ارزش دهند و شیوه‌های زندگی سالم را اتخاذ کنند. ما در غلبه بر بیماری و ایجاد رابطه‌ای متعادل و هماهنگ بین انسان و طبیعت اطمینان داریم.

---

<sup>1</sup> culprit

# اطلاعات مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های امریکا

## (CDC) در مورد ویروس کرونا

اطلاعات مربوط به ویروس کرونا از مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها (CDC) به طور مرتب در [www.cdc.gov/COVID19](http://www.cdc.gov/COVID19) به روز می شود. در زیر مجموعه ای از خلاصه ها و دستورالعمل های مهم در مورد ویروس کرونا با جزئیات آورده شده است که آخرین بار توسط CDC در تاریخ ۲۷ فوریه ۲۰۲۰ به روز شد:

- خلاصه وضعیت بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹)
- کووید-۱۹ چگونه انتشار می یابد؟
- علائم
- پیشگیری و درمان
- در صورت ابتلا به بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹) چه کاری باید انجام دهید؟
- انگ مربوط به کووید-۱۹
- به اشتراک گذاشتن حقایق مربوط به کووید-۱۹
- مبانی بیماری
- پیشگیری
- اطلاعات پزشکی
- اطلاعات در مورد کووید-۱۹ و زنان باردار و کودکان
- پرسش ها و پاسخ های متداول: بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹) و بارداری
- دستورالعمل موقت در مورد تغذیه با شیر مادر برای مادران مبتلا به کووید-۱۹ تأیید شده یا تحت بررسی کووید-۱۹
- پرسش ها و پاسخ های متداول در مورد بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹) و کودکان

## خلاصه وضعیت بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹)

این یک وضعیت نوظهور و به سرعت در حال تحول است و CDC علاوه بر اطلاعات به روز، دستورالعمل‌های به روز شده را نیز در دسترس قرار می‌دهد.

بروزرسانی شده در ۲۷ فوریه ۲۰۲۰

### مقدمه

CDC در حال پاسخ به شیوع بیماری تنفسی ناشی از کروناویروس جدید است که برای اولین بار در شهر ووهان، استان هوبی چین کشف شد و هم اکنون در ۵۰ منطقه بین‌المللی، از جمله در ایالات متحده، مشاهده شده است. این ویروس «سارس-کوو-۲» و بیماری ناشی از آن «بیماری کروناویروس ۲۰۱۹» و به اختصار «کووید-۱۹» نامیده شده است. در ۳۰ ژانویه سال ۲۰۲۰، کمیته بین‌المللی قوانین اضطراری بهداشتی سازمان جهانی بهداشت شیوع این بیماری را «فوریت‌های بهداشت عمومی با اهمیت بین‌المللی»<sup>۱</sup> اعلام کرد. در ۳۱ ژانویه سال ۲۰۲۰، دبیر بهداشت و خدمات انسانی (آقای الکس م. آذر دوم) برای کمک به جامعه مراقبت‌های بهداشتی کشور برای کووید-۱۹، شرایط اورژانسی را برای بهداشت عمومی در ایالات متحده اعلام کرد.

### منبع و انتشار ویروس

ویروس‌های کرونا خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که در بسیاری از گونه‌های مختلف حیوانات از جمله شتر، گاو، گربه و خفاش شایع‌اند. ویروس‌های کرونای حیوانی به ندرت می‌توانند افراد را آلوده کرده و سپس بین افراد انتقال یابند (مانند مرس-کوو، سارس-کوو و نوع جدید سارس-کوو-۲).

ویروس سارس-کوو-۲ مانند مرس-کوو و سارس-کوو، یک بتاویروس کرونا است. هر سه این ویروس‌ها از خفاش منشأ می‌گیرند. توالی بیماران ایالات متحده شبیه به مواردی است که در ابتدا در چین مشاهده شده و احتمالاً نشانگر ظهور نوع جدید این ویروس از مخزن حیوانات است.

در ابتدا، بسیاری از بیماران کووید-۱۹ در ووهان چین با یک بازار بزرگ غذاهای دریایی و حیوانات زنده ارتباط داشتند که نشان دهنده انتقال از حیوان به انسان است. در ادامه، تعداد زیادی از بیماران مبتلا در معرض بازار حیوانات قرار نداشتند و این نشانگر انتقال از انسان به انسان است. انتقال از انسان به انسان در خارج از چین از جمله در ایالات متحده و سایر مناطق نیز گزارش شده است. گزارشات مقامات چینی نشان می‌دهد که در حال حاضر انتقال پایدار انسان به انسان در جوامع چینی مشاهده می‌شود. علاوه بر این، روش‌های آشکار دیگری برای گسترش بیماری در جوامع وجود دارد اما افراد آلوده مطمئن نیستند که چگونه یا کجا آلوده شده‌اند. اطلاعات مورد نیاز در مورد انتشار ویروس‌های کرونای جدید و نوظهور در سایت زیر قابل دسترس است:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

<sup>1</sup> Public Health Emergency of International Concern (PHEIC)

### وضعیت در ایالات متحده

مواردی از بیماری کووید-۱۹ در مسافران وارد شده به ایالت متحده مشاهده شده است. همچنین انتقال از انسان به انسان بین مخاطبین نزدیک این مسافران بازگشته از ووهان گزارش شده است. در ۲۵ فوریه، CDC مواردی از بیماری کووید-۱۹ را در فردی که بنا به گزارش‌ها سابقه مسافرت یا مواجهه با بیمار مبتلا به کووید-۱۹ نداشت، تأیید کرد. در حال حاضر، این ویروس در جوامع ایالات متحده شیوع ندارد.



نقشه جهانی موارد کووید-۱۹ تأیید شده (۲۷ فوریه ۲۰۲۰)

### شدت بیماری

مشخص شده است که مرس-کوو و سارس-کوو هر دو باعث بیماری شدید در افراد می‌شوند. تصویر کلینیکی مربوط به کووید-۱۹ کاملاً درک نشده است. بیماری‌های گزارش شده از خفیف تا شدید (از جمله بیماری‌هایی که منجر به مرگ می‌شوند) متغیر بوده‌اند. تحقیقات بیشتری برای کسب اطلاعات بیشتر در حال انجام است. این یک وضعیت به سرعت در حال تحول است و اطلاعات در صورت دسترسی به روز می‌شوند.

### ارزیابی ریسک

شیوع عفونت‌های ویروسی جدید در بین مردم همیشه مورد توجه بهداشت عمومی است. خطر شیوع آن‌ها به ویژگی‌های ویروس از جمله چگونگی انتشار آن در بین افراد، شدت بیماری ناشی از آن و اقدامات پزشکی یا سایر اقدامات موجود برای کنترل تأثیر ویروس (مانند واکسن یا داروهای درمانی) دارد. این یک واقعیت است که این بیماری عوارضی را به دنبال دارد که گاهی منجر به مرگ شده و انتقال پایدار از انسان به انسان نگران کننده است. این عوامل دو معیار یک بیماری همه‌گیر را شامل می‌شود. با گسترش شیوع بیماری در بیش‌تر کشورها، جهان به سمت برآورده شدن معیار سوم (شیوع ویروس جدید در سراسر جهان) نزدیک‌تر می‌شود.

تهدید بالقوه بهداشت عمومی ناشی از کووید-۱۹، در سطح جهانی و برای ایالات متحده بسیار زیاد است؛ اما ریسک فردی وابسته به مواجهه با ویروس است.

- برای عموم مردم آمریکا که بعید است در معرض این ویروس قرار بگیرند، خطر سلامتی آنی از کووید-۱۹ کم در نظر گرفته می‌شود.



- در شرایط فعلی، افراد خاص (مانند کارکنان مراقبت‌های بهداشتی که از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ مراقبت می‌کنند و سایر افراد در مواجهه نزدیک با بیمار افراد مبتلا به کووید-۱۹) خطر ابتلا به عفونت را افزایش می‌دهند. CDC دستورالعمل‌هایی برای کمک به ارزیابی ریسک و مدیریت افرادی که در معرض خطر بالقوه کووید-۱۹ قرار دارند، ارائه داده است.

با این حال، توجه به این نکته مهم است که شرایط جهانی، احتمال همه‌گیر شدن این ویروس را مشخص خواهد کرد. در این حالت، ارزیابی ریسک متفاوت خواهد بود.

### چه اتفاقی می‌افتد؟

احتمالاً موارد بیش‌تر در روزهای آینده شناسایی خواهند شد (از جمله موارد بیش‌تر در ایالات متحده). این احتمال وجود دارد که انتقال از انسان به انسان در ایالات متحده نیز ادامه یابد. انتقال گسترده کووید-۱۹ در ایالات متحده به معنی نیاز همزمان تعداد زیادی از افراد نیازمند به مراقبت‌های پزشکی است. مدارس، مراکز نگهداری کودک، اماکن محل کار و سایر مکان‌ها برای اجتماعات گسترده غیبت بیش‌تری را تجربه خواهند کرد. سیستم‌های بهداشت عمومی و مراکز بهداشتی-درمانی ممکن است با نرخ بالای بستری و مرگ‌ومیر بیش از حد پر شوند. سایر زیرساخت‌های مهم مانند اجرای قانون، خدمات فوریت‌های پزشکی و صنعت حمل و نقل نیز ممکن است تحت تأثیر قرار گیرند. ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی و بیمارستان‌ها ممکن است مورد غفلت واقع شوند. در این زمان، هیچ واکسنی برای محافظت در برابر کووید-۱۹ وجود ندارد و هیچ دارویی برای درمان آن تأیید نشده است. مداخلات غیردارویی مهم‌ترین استراتژی پاسخ است.

### پاسخ CDC

تلاش‌های جهانی در این زمان به طور هم‌زمان بر کنترل گسترش این ویروس و کاهش تأثیر آن متمرکز شده است. دولت فدرال برای پاسخگویی به این تهدید سلامت عمومی، با شرکای ایالتی، محلی، قبیله‌ای و سرزمینی و همچنین شرکای بهداشت عمومی همکاری نزدیک دارد. پاسخ بهداشت عمومی چند لایه بوده و با هدف شناسایی و به حداقل رساندن اثرات این ویروس در ایالات متحده به منظور کاهش شیوع و تأثیر آن است. CDC در حال آماده‌سازی کلیه برنامه‌های آمادگی و پاسخگویی به همه‌گیری شدن این بیماری، همچنین در حال کار کردن در جبهه‌های مختلف برای تحقق این اهداف بوده و اقدامات خاص برای آماده کردن جوامع برای پاسخ به انتقال محلی ویروس کووید-۱۹ را شامل می‌شود. بسیاری از دستورالعمل‌های همه‌گیری که در پیش‌بینی همه‌گیری بیماری آنفلوانزا توسعه یافته است، برای بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ مجدداً ساخته و پذیرفته شده است.

### نکات مهم در پاسخ مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا

- CDC در ۷ ژانویه سال ۲۰۲۰ سیستم مدیریت حوادث کووید-۱۹ را ایجاد کرد. در ۲۱ ژانویه، CDC مرکز عملیاتی اضطراری خود را فعال کرد تا بتواند پشتیبانی مستمر در پاسخ به کووید-۱۹ داشته باشد.
- دولت آمریکا در پاسخ به تهدید روزافزون بهداشت عمومی ناشی از ویروس‌های کرونای جدید، گام‌های بی‌سابقه‌ای را در رابطه با مسافرت برداشته است:
- در تاریخ ۲ فوریه، ساعت ۵ بعد از ظهر، دولت آمریکا ورود اتباع خارجی را که طی ۱۴ روز گذشته در چین بوده‌اند، به حالت تعلیق درآورد.

- شهروندان ایالات متحده، ساکنین و اعضای خانواده آنها که در استان هوبی و دیگر مناطق سرزمین اصلی چین بوده‌اند، مجاز به ورود به ایالات متحده با شرط نظارت بهداشتی و ۱۴ روز قرنطینه شدند.
- CDC راهنمایی سفر زیر را در رابطه با کووید-۱۹ صادر کرده است<sup>۱</sup>:

چین - سطح ۳، از سفر غیرمجاز خودداری کنید (به روز شده در ۲۲ فوریه):

<https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices/warning/novelcoronavirus-china>

کره جنوبی - سطح ۳، از سفر غیرمجاز خودداری کنید (به روز شده در ۲۴ فوریه):

<https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices/warning/coronavirussouth-korea>

ژاپن - سطح ۲، اقدامات احتیاطی پیشرفته (به روز شده در ۲۲ فوریه)

<https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices/alert/coronavirus-japan>

ایران - سطح ۲، اقدامات احتیاطی پیشرفته (به روز شده در ۲۳ فوریه)

<https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices/warning/coronavirusiran>

ایتالیا - سطح ۲، اقدامات احتیاطی پیشرفته (به روز شده در ۲۳ فوریه)

<https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices/warning/coronavirusitaly>

هنگ کنگ - سطح ۱، انجام اقدامات احتیاطی معمول (صادر شده در ۱۹ فوریه)

- CDC به همه مسافران توصیه می‌کند در این زمان سفرهای کشتی کروز را نیز در داخل یا بین کشورهای آسیایی بررسی کنند.
- CDC در حال صدور دستورالعمل‌های بالینی است از جمله:
  - به روزرسانی موقت شبکه هشدار بهداشت (HAN) برای اطلاع بخش‌های بهداشتی ایالتی و محلی و متخصصان مراقبت های بهداشتی در مورد این شیوع در تاریخ ۱ فوریه.
  - در ۳۰ ژانویه، CDC رهنمودهایی را برای متخصصان مراقبت‌های بهداشتی در مورد مراقبت بالینی بیماران مبتلا به کووید-۱۹ منتشر کرد:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinicalguidance-management-patients.html>

در ۳ فوریه، CDC رهنمودهایی را برای ارزیابی خطر احتمالی برای انواع مواجهات منتشر کرد:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019nCoV/php/riskassessment.html>

<sup>۱</sup> توضیح مترجمان: بر اساس آخرین اطلاعات CDC در تاریخ ۱۷ ژوئن سال ۲۰۲۰، سطح هشدار ۳ (اجتناب از سفرهای غیر ضروری) برای کلیه کشورها در نظر گرفته شده است.

در تاریخ ۲۷ فوریه، CDC معیارهای خود را برای ارزیابی افراد تحت بررسی کووید-۱۹ به روز کرد:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/clinicalcriteria.html>

- CDC تیم‌های چند رشته‌ای را برای پشتیبانی از بخش‌های بهداشت ایالتی با مدیریت بالینی، ردیابی تماس و ارتباطات مستقر کرده است.
- CDC با وزارت امور خارجه همکاری کرده و از بازگشت ایمن آمریکایی‌هایی که به دلیل شیوع مداوم کووید-۱۹ و محدودیت‌های سفر در آن محصور شده‌اند، پشتیبانی کرده است. CDC برای ارزیابی سلامت مسافران هنگام بازگشت به ایالات متحده و نظارت مداوم روزانه بر روی افراد قرنطینه شده، کار کرده است.



این تصویری از کیت تست آزمایشگاهی CDC برای نشانگان (سندرم) زجر حاد تنفسی ویروس کرونا ۲ (سارس-کوو-۲) است. CDC در حال ارسال کیت‌های آزمایشگاهی به آزمایشگاه‌های واجد شرایط خود از جمله آزمایشگاه‌های بهداشت عمومی ایالاتی و محلی ایالت متحده، آزمایشگاه‌های وزارت دفاع (DOD) و آزمایشگاه‌های بین‌المللی است. کیت‌های آزمایشگاهی باعث افزایش ظرفیت آزمایشگاه جهانی در تشخیص سارس-کوو-۲ می‌شوند.

- آزمایشگاه‌های CDC از پاسخ کووید-۱۹ پشتیبانی می‌کند از جمله:
- CDC یک آزمایش واکنش زنجیره‌ای پلیمرز معکوس (rRT-PCR) با زمان واقعی ایجاد کرده است که می‌تواند کووید-۱۹ را در نمونه‌های تنفسی از نمونه‌های بالینی تشخیص دهد. در ۲۴ ژانویه، CDC پروتکل سنجش این آزمایش را به طور عمومی ارسال کرد:

<https://www.cdc.gov/corona-virus/2019-nCoV/lab/index.html>

- در تاریخ ۲۶ فوریه، CDC و FDA پروتکلی تهیه کردند که از دو جزء از سه جز کیت اصلی آزمایش CDC برای شناسایی ویروس ایجاد کننده بیماری کووید-۱۹ استفاده می‌کند. این امر به حداقل ۴۰ آزمایشگاه بهداشت عمومی امکان شروع آزمایش را می‌دهد.

- CDC همزمان با اتمام توالی، در حال بارگزاری کل ژنوم ویروس ها از بیماران گزارش شده در ایالات متحده به بانک ژن است.
- CDC ویروس کووید-۱۹ را در کشت سلولی رشد داده است که برای مطالعات پیش تر از جمله برای شناسایی بیش تر ژنتیکی لازم است. ویروس رشد داده شده در سلول برای استفاده توسط جامعه علمی گسترده به مخزن BEI منابع NIH ارسال شد.

#### توصیه های CDC:

در حالی که اعتقاد بر این است که خطر ابتلا به این ویروس جدید برای عموم مردم آمریکا در این زمان کم است، همه می توانند نقش خود را برای کمک به ما در پاسخ به این تهدید نوظهور سلامت عمومی انجام دهند:

- در حال حاضر، CDC برای آنفلوانزا و بیماری های تنفسی واکسن آنفلوانزا، اقدامات پیشگیرانه روزمره برای کمک به جلوگیری از گسترش میکروب ها و در صورت تجویز ضد ویروس های آنفلوانزا را توصیه می کند.
- اگر ارائه دهنده خدمات بهداشتی هستید، مراقب افرادی باشید که به تازگی از چین سفر کرده اند و تب و علائم تنفسی دارند.
- اگر یک ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی هستید که از یک بیمار کووید-۱۹ مراقبت می کنید یا یک پاسخ دهنده بهداشت عمومی هستید، لطفاً از خود مراقبت کنید و روش های توصیه شده برای کنترل عفونت را دنبال کنید.
- اگر در چین بوده اید یا در ۱۴ روز گذشته در معرض فرد مبتلا به کووید-۱۹ قرار داشته اید، در مورد حرکت و فعالیت خود با محدودیت هایی روبرو خواهید شد. لطفاً دستورالعمل ها را در این مدت دنبال کنید. همکاری شما در پیوستن به پاسخ به بهداشت عمومی در تلاش برای کاهش سرعت انتشار ویروس اهمیت دارد. اگر علائم کووید-۱۹ دارید، با ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود تماس بگیرید و در مورد علائم و مسافرت یا مواجهه با بیمار مبتلا به کووید-۱۹ به آن ها بگویید.
- برای افرادی که مبتلا به کووید-۱۹ هستند، لطفاً دستورالعمل CDC در مورد چگونگی کاهش خطر انتشار بیماری خود به دیگران را دنبال کنید (به سوالات ۷۹ تا ۸۵ مراجعه کنید).

## کووید-۱۹ چگونه انتشار می یابد؟

درک فعلی درباره شیوع ویروسی که بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹) ایجاد می کند تا حد زیادی بر اساس آنچه در مورد ویروس های کرونای مشابه شناخته شده، استوار است. کووید-۱۹ یک بیماری جدید است و باید اطلاعات بیش تری در مورد نحوه شیوع آن، شدت بیماری ناشی از آن و این که تا چه میزان ممکن است در ایالات متحده شیوع یابد، کسب کنید.

#### انتشار از طریق انسان به انسان

تصور می شود که ویروس عمدتاً از انسان به انسان دیگر انتقال یابد.

- بین افرادی که با یکدیگر در تماس نزدیک هستند (در حدود ۶ فوت).
- از طریق قطره های تنفسی ناشی از سرفه و عطسه فرد آلوده.

این قطره ها می توانند وارد دهان یا بینی افرادی که در همان نزدیکی هستند یا احتمالاً با استنشاق وارد ریه ها شوند.

### انتشار از طریق تماس با اشیاء آلوده

این امکان وجود دارد که فرد با لمس یک سطح یا شیء حاوی ویروس و سپس دست زدن به دهان، بینی یا احتمالاً چشمان خود، مبتلا به کووید-۱۹ شود؛ اما تصور نمی‌شود این روش اصلی انتشار ویروس باشد.

### آیا کسی می‌تواند ویروس را بدون بیمار شدن گسترش دهد؟

- تصور می‌شود افراد زمانی بیش‌ترین سرایت را دارند که بیش‌ترین علائم بیماری را داشته باشند.
- گاهی انتقال ممکن است پیش از بروز علائم افراد اتفاق افتد. گزارش‌هایی از وقوع این‌چنینی از ویروس کرونای جدید گزارش شده است، اما تصور نمی‌شود این اصلی‌ترین شیوه انتقال ویروس باشد.

### چگونه ویروس پخش می‌شود؟

میزان انتقال ویروس از فرد به فرد دیگر متفاوت است. برخی ویروس‌ها مانند سرخک بسیار واگیر هستند (به راحتی گسترش می‌یابند)، در حالی که سایر ویروس‌ها به همین راحتی گسترش نمی‌یابند. عامل دیگر این است که آیا گسترش پایدار است یا خیر.

به نظر می‌رسد ویروس ایجاد کننده بیماری کووید-۱۹ در برخی مناطق جغرافیایی به راحتی و پایدار در جامعه انتشار می‌یابد («انتشار در اجتماع»). انتشار در اجتماع به این معنی است که افراد در یک منطقه به ویروس آلوده شده‌اند اما مطمئن نیستند که چگونه یا کجا آلوده شده‌اند.

### علائم

برای بیماران تأیید شده مبتلا به بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹)، علائم بیماری از خفیف تا بیماری شدید و مرگ است. علائم شامل موارد زیر است:

- تب
- سرفه
- تنگی نفس

CDC در این زمان معتقد است که علائم کووید-۱۹ ممکن است در حداقل ۲ روز یا تا ۱۴ روز پس از مواجهه ظاهر شود. این امر مبتنی است بر آن‌چه قبلاً به عنوان دوره انکوباسیون ویروس مرس-کوو دیده شده است.

## پیشگیری و درمان

### پیشگیری

در حال حاضر هیچ واکسنی برای پیشگیری از بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹) وجود ندارد. بهترین راه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری جلوگیری از قرار گرفتن در معرض این ویروس است. با این حال، به عنوان یادآوری، CDC همیشه اقدامات پیشگیرانه روزمره را برای کمک به جلوگیری از شیوع بیماری های تنفسی توصیه می کند؛ از جمله:

- از تماس نزدیک با افرادی که بیمار هستند خودداری کنید.
- از دست زدن به چشم، بینی و دهان خود خودداری کنید.
- وقتی بیمار هستید در خانه بمانید.
- در هنگام سرفه یا عطسه دهان خود را با یک دستمال بپوشانید، سپس دستمال را درون سطل زباله بیندازید.
- با استفاده از اسپری یا پارچه تمیزکننده خانگی، اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می کنید به صورت مداوم تمیز و گندزدایی کنید.
- توصیه های CDC را برای پوشیدن ماسک انجام دهید.
- CDC تضمین نمی کند افرادی که به خوبی از ماسک استفاده می کنند، در برابر بیماری های تنفسی از جمله کووید-۱۹ محافظت می شوند.
- ماسک ها باید توسط افرادی که علائم کووید-۱۹ را نشان می دهند، استفاده شود تا از انتقال این بیماری به دیگران جلوگیری شود. استفاده از ماسک صورت نیز برای کارکنان بهداشتی و افرادی که در یک مکان نزدیک (در خانه یا یک مرکز درمانی) از بیمار مراقبت می کنند، بسیار مهم است.
- دستان خود را به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید (مخصوصاً بعد از رفتن به توالت، قبل از غذا خوردن و بعد از فین کردن بینی، سرفه یا عطسه)
- اگر آب و صابون به راحتی در دسترس نیست، از یک ضدعفونی کننده دست الکلی با حداقل ۶۰٪ الکل استفاده کنید. اگر دست ها خیلی کثیف هستند، همیشه دست ها را با آب و صابون بشویید.
- این عادات روزمره است که می تواند به جلوگیری از شیوع چندین نوع ویروس کمک کند.

### درمان

هیچ درمان ضد ویروسی خاصی برای کووید-۱۹ توصیه نشده است. افراد مبتلا به کووید-۱۹ برای کمک به تسکین علائم باید از مراقبت حمایتی استفاده کنند. در موارد شدید، درمان باید شامل درمان های حمایتی از عملکردهای اندام های حیاتی باشد. افرادی که احتمال می دهند که در معرض کووید-۱۹ قرار داشتند، باید سریعاً با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود تماس بگیرند.

## در صورت ابتلا به بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹)

### چه کاری باید انجام دهید؟

اگر در مدت ۱۴ روز پس از سفر از چین، تب<sup>۱</sup> و علائم تنفسی مانند سرفه یا تنگی نفس دارید، باید با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی تماس بگیرید و سفر اخیر یا تماس نزدیک خود را ذکر کنید. اگر با کسی که این علائم را نشان می‌دهد و اخیراً از این منطقه سفر کرده است تماس نزدیک برقرار کرده‌اید<sup>۲</sup>، باید با یک متخصص بهداشت تماس بگیرید و تماس نزدیک با این افراد و مسافرت اخیر آن‌ها را ذکر کنید. متخصص بهداشت و درمان شما با بخش بهداشت عمومی و CDC ایالت شما همکاری خواهد کرد تا تشخیص دهد که آیا نیاز به آزمایش کووید-۱۹ دارید یا خیر.

#### مراحلی برای کمک به جلوگیری از انتشار کووید-۱۹ در صورت بیمار بودن

اگر مبتلا به کووید-۱۹ هستید یا گمان می‌کنید آلوده به این ویروس هستید، مراحل زیر را دنبال کنید تا از انتشار بیماری در بین افراد خانه و جامعه خود جلوگیری کنید.

در خانه بمانید مگر این که نیاز به مراقبت‌های پزشکی داشته باشد:

شما باید فعالیت‌های خارج از خانه خود را محدود کنید مگر این که نیاز به دریافت مراقبت‌های پزشکی داشته باشید. به محل کار، مدرسه یا مناطق عمومی نروید. از وسایل حمل‌ونقل عمومی یا تاکسی استفاده نکنید.

خود را از سایر افراد و حیوانات در خانه جدا کنید:

افراد: تا حد امکان، شما باید در یک اتاق خاص بمانید و از سایر افراد خانه خود دور شوید. همچنین در صورت امکان باید از یک حمام جداگانه نیز استفاده کنید.

<sup>۱</sup>تب ممکن است ذهنی یا تأیید شده باشد.

<sup>۲</sup>تماس نزدیک به صورت زیر تعریف می‌شود:

الف) قرار گرفتن در فاصله حدود ۶ فوتی (۲ متری) از بیمار مبتلا به کووید-۱۹ برای مدت زمان طولانی. تماس نزدیک ممکن است هنگام مراقبت از بیمار، زندگی با بیمار، بازدید یا به اشتراک گذاشتن محل انتظار یا اتاق با بیمار مبتلا به کووید-۱۹ ایجاد شود.

ب) تماس مستقیم با ترشحات عفونی بیمار مبتلا به کووید-۱۹ (مانند سرفه). در صورت عدم استفاده از وسایل حفاظت شخصی (PPE) (مانند گان، دستکش، ماسک یکبار مصرف N95 دارای گواهینامه NIOSH، محافظ چشم) معیارهای PUI در نظر گرفته می‌شود.

توصیه‌های موقت CDC مربوط به پیشگیری و کنترل عفونت در زمینه مراقبت‌های بهداشتی برای افراد تحت بررسی برای بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ را مشاهده کنید:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/infection-control/controlrecommendations.htm>  
[CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-nCoV%2Fhcp%2Finfection-control.html](https://www.cdc.gov/2Fcoronavirus%2F2019-nCoV%2Fhcp%2Finfection-control.html)

اطلاعات برای تعریف «تماس نزدیک» محدود است. ملاحظات هنگام ارزیابی تماس نزدیک شامل مدت زمان قرار گرفتن در معرض (به عنوان مثال مواجهه طولانی‌تر، ریسک مواجهه را افزایش می‌دهد) و علائم بالینی فرد مبتلا به کووید-۱۹ (مانند سرفه که خطر مواجهه با یک بیمار به شدت بیمار را افزایش می‌دهد) است.

توجه ویژه‌ای باید به افرادی که در مراکز مراقبت‌های بهداشتی در معرض مواجهه هستند، صورت گیرد.

حیوانات: شما باید در حالی که مبتلا به کووید-۱۹ هستید، ارتباط با حیوانات خانگی و حیوانات دیگر را محدود کنید (دقیقاً مانند سایر افراد). اگر چه گزارش نشده است که حیوانات اهلی یا حیوانات دیگر مبتلا به کووید-۱۹ می شوند، اما هنوز هم توصیه می شود افراد مبتلا به کووید-۱۹ تماس با حیوانات را محدود کنند تا این که اطلاعات بیش تری درباره ویروس بدست آید. در صورت امکان، عضو دیگری از خانواده شما در هنگام بیماری از حیوانات شما مراقبت کند.

اگر مبتلا به کووید-۱۹ هستید، از تماس با حیوان خانگی خود (از جمله نوازش کردن، خوابیدن، بوسه یا لیس زدن و به اشتراک گذاشتن غذا) خودداری کنید. اگر در حین بیمار بودن باید از حیوان خانگی خود مراقبت کنید یا باید در اطراف حیوانات باشید، دست خود را قبل و بعد از تعامل با حیوانات خانگی بشوید و ماسک بپوشید.

قبل از مراجعه به پزشک با مدیر بهداشتی خود تماس بگیرید: اگر قرار ملاقات پزشکی دارید، با ارائه دهنده خدمات درمانی تماس بگیرید و به آن ها بگویید که کووید-۱۹ دارید یا ممکن است داشته باشید. این به دفتر ارائه دهنده خدمات بهداشتی کمک می کند تا در جلوگیری از آلوده شدن و در معرض قرار گرفتن افراد دیگر، اقدامات لازم را انجام دهد.

ماسک صورت بپوشید: وقتی در مجاورت افراد دیگر (مانند به اشتراک گذاشتن اتاق یا وسیله نقلیه) یا در مجاورت حیوانات خانگی هستید و همچنین قبل از ورود به مطب ارائه دهنده خدمات بهداشتی-درمانی ماسک بپوشید. اگر قادر به پوشیدن ماسک نیستید (برای مثال به دلیل این که پوشیدن ماسک تنفس را مشکل می کند)، پس افرادی که با شما زندگی می کنند نباید در همان اتاق با شما بمانند یا اگر وارد اتاق شما شوند باید ماسک بپوشند.

سرفه و عطسه خود را بپوشانید: هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را با یک دستمال بپوشانید. دستمال استفاده شده را در سطل زباله محصور بیندازید. بلافاصله دستان خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید یا دستان خود را با یک ضدعفونی کننده حاوی الکل که حاوی ۶۰ تا ۹۵ درصد الکل است، تمیز کنید و تمام سطوح دستان خود را بپوشانید و آن ها را به هم بزنید تا خشک شوند. اگر دست ها خیلی کثیف هستند، ترجیحاً با آب و صابون استفاده شود.

دستان خود را مرتباً تمیز کنید: دستان خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید یا دستان خود را با یک ضدعفونی کننده دست الکل که حاوی ۶۰ تا ۹۵ درصد الکل است، تمیز کنید و تمام سطوح دستان خود را بپوشانید و آن ها را به هم بزنید تا خشک شوند. اگر دست ها خیلی کثیف هستند، ترجیحاً با آب و صابون باید استفاده شود. از دست زدن به چشم، بینی و دهان خود با دست های شسته نشده خودداری کنید.

از اشتراک وسایل خانگی شخصی خودداری کنید: نباید بشقاب، لیوان نوشیدنی، فنجان، ظروف غذاخوری، حوله یا ملافه را با افراد دیگر یا حیوانات خانگی در خانه خود به اشتراک بگذارید. پس از استفاده از این وسایل، آن ها را با آب و شوینده کاملاً بشوید.

همه سطوحی که زیاد لمس می شوند را هر روز تمیز کنید: سطوح لمسی بالا شامل پیشخوان، رومیزی، دستگیره در وسایل حمام، توالت، تلفن، صفحه کلید، تبلت و میز کنار تخت است. همچنین، هر سطحی که ممکن است خون، مدفوع یا مایعات بدن روی آن ها وجود داشته باشد را تمیز کنید. از اسپری یا پارچه های تمیز کننده خانگی مطابق با دستورالعمل روی برچسب استفاده کنید. برچسب ها حاوی دستورالعمل هایی برای استفاده ایمن و مؤثر از محصول تمیز کننده از جمله موارد احتیاطی هستند که هنگام استفاده از محصول باید به کار برده شوند (از جمله مواردی مانند پوشیدن دستکش و اطمینان از تهویه مناسب هنگام استفاده از محصول).



علائم خود را زیر نظر بگیرید: اگر بیماری شما رو به وخامت است (به عنوان مثال در تنفس) با فوریت‌های پزشکی تماس بگیرید. قبل از تماس با فوریت‌ها، با ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود تماس گرفته و به آن‌ها بگویید که مبتلا به کووید-۱۹ بوده یا در حال ارزیابی برای آن هستید. قبل از ورود به مراکز، ماسک بپوشید. این مراحل به مطب ارائه دهنده خدمات درمانی کمک می‌کند تا از آلوده شدن یا مواجهه شدن سایر افراد در مطب یا اتاق انتظار با عامل آلوده جلوگیری کنند. از ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود بخواهید که با بخش بهداشت محلی یا ایالتی تماس بگیرد. اشخاصی که تحت نظارت فعال یا خود نظارتی تسهیل شده قرار می‌گیرند، باید در صورت لزوم دستورالعمل‌های ارائه شده توسط بخش بهداشت محلی یا متخصصان بهداشت حرفه‌ای خود را دنبال کنند.

اگر شما نیاز به اورژانس پزشکی یا نیاز به تماس با ۹۱۱ دارید، به پرسنل اعزام شده اطلاع دهید یا برای کووید-۱۹ مورد ارزیابی قرار بگیرید. در صورت امکان قبل از رسیدن خدمات اورژانس پزشکی، ماسک بپوشید.

### به پایان رساندن جداسازی (ایزولاسیون) خانگی

بیماران تأیید شده مبتلا به کووید-۱۹ باید در موارد احتیاط قرنطینه خانگی باشند تا زمانی که خطر انتقال ثانویه به دیگران کم باشد. تصمیم به قطع اقدامات احتیاطی قرنطینه باید به صورت موردی با مشورت با ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی و ادارات بهداشتی ایالتی و محلی انجام شود.

### انگ<sup>۱</sup> مربوط به کووید-۱۹

خطر ابتلا به بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ در ایالات متحده در حال حاضر کم است که بخشی از آن به دلیل اقدام سریع مسئولان بهداشت است. با این حال، برخی از مردم نگران این بیماری هستند. ترس و اضطراب می‌تواند منجر به انگ اجتماعی در جوامع چینی یا سایر آسیایی‌های آمریکایی شود.

انگ و تبعیض می‌تواند هنگامی ایجاد شود که افراد یک بیماری عفونی مانند کووید-۱۹ را به یک جمعیت یا ملیت مرتبط کنند، حتی اگر همه آن جمعیت یا آن منطقه به طور خاص در معرض خطر این بیماری نباشند (به عنوان مثال چینی‌های آمریکایی و سایر آمریکایی‌های آسیایی ساکن ایالات متحده آمریکا). انگ با ایجاد ترس یا عصبانیت بیش‌تر نسبت به افراد عادی به جای بیماری که باعث ایجاد مشکل می‌شود، صدمه ایجاد کند. ما می‌توانیم با انگ مبارزه کنیم و با ارائه پشتیبانی اجتماعی به صدمه زدن به دیگران کمک خواهیم کرد. ما می‌توانیم این واقعیت‌ها را ارائه دهیم که چینی یا آمریکایی آسیایی بودن باعث افزایش شانس ابتلا یا انتشار کووید-۱۹ نمی‌شود.

افرادی - از جمله افراد تبار آسیایی - که اخیراً به چین سفر نکرده‌اند یا با شخص مبتلا به کووید-۱۹ تأیید شده یا مشکوک تماس نداشته‌اند، نسبت به سایر آمریکایی‌ها در معرض خطر بیش‌تری برای مبتلا شدن و پخش کووید-۱۹ نیستند.

- ویروس‌ها نمی‌توانند افراد را از جمعیت خاص، قومیت‌ها یا پیشینه‌های نژادی هدف قرار دهند.

<sup>1</sup> Stigma

- ممکن است مردم چین در ایالات متحده آمریکا نسبت به دوستان و اقوام ساکن در منطقه نگران یا مضطرب باشند. مواجهه با انگ می تواند ترس و اضطراب را بدتر کند. حمایت اجتماعی در طول این شیوع می تواند به آنها در مقابله کمک کند.

افرادی که بیش از ۱۴ روز پیش از چین بازگشتند و علائمی ندارند، به ویروس آلوده نشده اند و تماس با آنها سبب انتقال ویروس به شما نمی شود.

- افرادی که به قصد کمک به مناطقی سفر کرده اند که شیوع کووید-۱۹ در آن در جریان است، باید اطمینان حاصل کنند که حضور آنها منجر به انتشار بیش تر بیماری نمی شود.
- کمک به مبارزه با شیوع می تواند از نظر روحی و عاطفی چالش برانگیز باشد. این افراد پس از بازگشت نیاز به حمایت اجتماعی دارند.
- دولت آمریکا در پاسخ به تهدید روزافزون بهداشت عمومی ناشی از ویروس کرونا جدید، از جمله تعلیق ورود اتباع بیگانه در ایالات متحده که طی ۱۴ روز گذشته از چین بازدید کرده اند، اقدامات بی سابقه ای در رابطه با مسافرت انجام داده است. اقدامات لازم برای تشخیص این ویروس در بین افرادی که مجاز به ورود به ایالات متحده هستند (شهروندان ایالات متحده، ساکنان و خانواده آنها) که طی ۱۴ روز در چین بوده اند، نیز انجام می شود.

#### مسئولین و مقامات بهداشت عمومی می توانند در پاسخ کووید-۱۹ به مقابله با انگ کمک کنند.

- حفظ حریم خصوصی و محرمانه بودن افرادی که به دنبال مراقبت های بهداشتی هستند و کسانی که در تماس با این افراد باشند.
- ارتباط به موقع با ریسک یا عدم ریسک ناشی از ارتباط با محصولات، مردم و مکان ها.
- بدون افزایش ترس، آگاهی در مورد کووید-۱۹ را بالا ببرید.
- اطلاعات دقیقی درباره نحوه انتشار ویروس به اشتراک بگذارید.
- در مورد رفتارهای منفی، از جمله اظهارات منفی در رسانه های اجتماعی درباره گروه های مردم، یا محرومیت افرادی که هیچ گونه خطری از فعالیت های معمول ندارند، سخن بگویید.
- در مورد تصاویر به اشتراک گذاشته شده محتاط باشید. اطمینان حاصل کنید که آنها شایعات را تقویت نمی کنند.
- با گروه های انگ به صورت حضوری و از طریق کانال های رسان های از جمله رسانه های خبری و رسانه های اجتماعی درگیر شوید.
- نیاز به حمایت اجتماعی را برای افرادی که از چین بازگشته اند یا نگران دوستان یا اقوام منطقه آسیب دیده هستند، به اشتراک بگذارید.

## به اشتراک گذاشتن حقایق مربوط به کووید-۱۹

حقایق مربوط به بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹) را بدانید و به جلوگیری از انتشار شایعات کمک کنید.

برای کسب اطلاعات به روز، به صفحه خلاصه وضعیت بیماری ویروس کرونا CDC مراجعه کنید:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/summary.html>

**واقعیت ۱: بیماری‌ها می‌توانند هر کسی را بدون توجه به نژاد یا قومیت خود بیمار کنند.**

مردم تبار آسیایی، از جمله آمریکایی‌های چینی، بیش‌تر از سایر آمریکایی‌ها به کووید-۱۹ مبتلا نمی‌شوند. با آگاه ساختن مردم به دانستن این‌که تبار آسیایی شانس ابتلا یا انتشار کووید-۱۹ را افزایش نمی‌دهد، از ترس جلوگیری کنید.

**واقعیت ۲: خطر ابتلا به کووید-۱۹ در ایالات متحده آمریکا در حال حاضر کم است.**

برخی افراد که به مکان‌هایی سفر کرده‌اند که بسیاری از افراد مبتلا به کووید-۱۹ داشتند، ممکن است توسط مقامات بهداشتی تحت نظارت قرار بگیرند تا از سلامتی سایر افراد جامعه محافظت کنند.

**واقعیت ۳: کسی که قرنطینه را تمام کرده یا از جدا شدن‌هایی یافته است، خطر ابتلا به عفونت را برای سایرین ندارد.**

برای اطلاعات به روز، به صفحه خلاصه وضعیت بیماری ویروس کرونا CDC مراجعه کنید:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html>

**واقعیت ۴: با آگاهی از علائم و نشانه‌ها می‌توانید به توقف کووید-۱۹ کمک کنید:**

- تب
- سرفه
- تنگی نفس

اگر طی ۱۴ روز گذشته به چین سفر کرده‌اید و احساس بیماری می‌کنید، دستورالعمل‌های پزشکی را جستجو کنید. قبل از مراجعه به مطب یا اتاق اورژانس با پزشک تماس بگیرید. در مورد سفر اخیر و علائم خود به آن‌ها بگویید.

**واقعیت ۵: کارهای ساده‌ای وجود دارد که می‌توانید به حفظ سلامتی خود و دیگران کمک کنید.**

- دستان خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید (مخصوصاً بعد از رفتن به توالت، قبل از غذا خوردن و بعد از فین کردن بینی و سرفه یا عطسه)
- از دست زدن به چشم، بینی و دهان خود با دست‌های نشسته خودداری کنید.
- وقتی بیمار هستید در خانه بمانید.
- با یک دستمال سرفه یا عطسه خود را بپوشانید، سپس دستمال را درون سطل زباله بیندازید.

## مبانی بیماری

### سوال: ویروس کرونای جدید چیست؟

پاسخ: یک ویروس کرونای جدید است که قبلاً شناخته نشده است. ویروس ایجاد کننده بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹)، همانند ویروس های کرونایی نیست که به طور معمول در انسان گردش کرده و مانند سرماخوردگی موجب بیماری خفیف شود. روش تشخیص کووید-۱۹ مشابه روش تشخیص ویروس های کرونای ۲۲۹E، NL۶۳، OC۴۳ یا HKU۱ نیست. روش ارزیابی و مراقبت بیماران مبتلا به کووید-۱۹ متفاوت از بیماران مبتلا به ویروس های کرونای معمول است.

### سوال: چرا این بیماری شیوع یافته، بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹) نامیده می شود؟

پاسخ: در ۱۱ فوریه سال ۲۰۲۰، سازمان جهانی بهداشت نام رسمی این بیماری را اعلام کرد که باعث شیوع بیماری ویروس کرونا سال ۲۰۱۹ شد و اولین بار در ووهان چین شناخته شده است. نام جدید این بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ است (به اختصار کووید-۱۹) که «ک» مخفف کرونا، «وی» مخفف ویروس و «د» مخفف disease یا بیماری است. پیش از این به این بیماری ویروس کرونای جدید ۲۰۱۹ یا nCoV-۲۰۱۹ گفته می شد.

انواع مختلفی از ویروس های انسانی وجود دارد از جمله برخی که معمولاً باعث بیماری خفیف دستگاه تنفسی فوقانی می شوند. کووید-۱۹ یک بیماری جدید است که به وسیله ویروس کرونای جدید ایجاد شده که قبلاً در انسان دیده نشده است. نام این بیماری به دنبال بهترین روش سازمان جهانی بهداشت (WHO) برای نام گذاری بیماری های عفونی جدید انسان انتخاب شده است.

### سوال: نام ویروسی که باعث شیوع بیماری ویروس کرونا در سال ۲۰۱۹ شده است، چیست؟

پاسخ: در ۱۱ فوریه سال ۲۰۲۰، کمیته بین المللی طبقه بندی ویروس ها که مسئول نام گذاری ویروس های جدید است، نام ویروس کرونای جدید را که اولین بار در ووهان چین دیده شده است و نشانگان (سندرم) زجر حاد تنفسی ویروس کرونا ۲ را ایجاد می کند را به طور اختصار سارس-کوو-۲ نام گذاری کرد.

سارس-کوو (همان طور که از نام این بیماری مشخص است) باعث شیوع نشانگان (سندرم) زجر حاد تنفسی (SARS) در سال های ۲۰۰۲-۲۰۰۳ شد؛ اما این ویروس مشابه ویروس سارس-کوو-۲ نیست.

### سوال: منبع کووید-۱۹ چیست؟

پاسخ: ویروس های کرونا خانواده بزرگی از ویروس ها هستند. برخی باعث بیماری در افراد می شوند و برخی دیگر مانند ویروس های کرونای سگ و گربه فقط حیوانات را آلوده می کنند. به ندرت، ویروس های کرونای حیواناتی که حیوانات را آلوده می کنند باعث آلوده کردن افراد شده و در بین مردم گسترش یابند. گمان می رود این اتفاق برای ویروس ایجاد کننده بیماری کووید-۱۹ رخ داده است. نشانگان (سندرم) تنفسی خاورمیانه ای (MERS) و نشانگان (سندرم) زجر حاد تنفسی (SARS) دو نمونه دیگر از ویروس های کرونا هستند که از حیوانات منشأ گرفته و سپس در افراد گسترش یافته اند.

**سوال: چگونه ویروس ایجاد کننده بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹) انتشار می یابد؟**

پاسخ: این ویروس برای اولین بار در شهر ووهان، استان هوبی چین کشف شد. اولین عفونت ها به بازار حیوانات زنده مرتبط بودند؛ اما ویروس اکنون از فرد به فرد دیگر در حال گسترش است. ذکر این نکته حائز اهمیت است که گسترش فرد به فرد می تواند روی یک زنجیره اتفاق افتد. برخی ویروس ها بسیار واگیر بوده (مانند سرخک)، در حالی که سایر ویروس ها کم تر واگیر هستند. در حال حاضر، مشخص نیست که انتقال آسان یا پایدار این ویروس در بین مردم چگونه است.

**سوال: آیا کسی که مبتلا به کووید-۱۹ بوده، می تواند این بیماری را به دیگران انتقال دهد؟**

پاسخ: ویروسی که باعث بیماری کووید-۱۹ شود، قابل انتقال از فرد به فرد دیگر است. کسی که به طور جدی دچار بیماری کووید-۱۹ شده است می تواند این بیماری را به دیگران منتقل کند. به همین دلیل CDC توصیه می کند که این بیماران چه در بیمارستان و چه در خانه (بسته به میزان بیمار بودن) از سایر افراد جدا شوند تا این که بهبود یابند و دیگر خطر انتقال عفونت به دیگران را به وجود نیاورند.

این که چه مدت شخص بیمار به طور جدی بیمار است، می تواند متفاوت باشد؛ بنابراین تصمیم گیری در مورد آزاد کردن شخصی از قرنطینه به صورت موردی با مشورت پزشکان، متخصصان پیشگیری و کنترل عفونت و مقامات بهداشت عمومی و در نظر گرفتن فاکتورهایی از جمله شدت بیماری، علائم و نشانه های بیماری و نتایج تست های آزمایشگاهی برای هر بیمار امکان پذیر است.

راهنمای کنونی CDC در مورد خارج شدن از قرنطینه افراد، براساس پرونده به صورت موردی صورت می گیرد و شامل برآوردن تمام شرایط زیر می باشد:

- بیمار بدون استفاده از داروهای کاهش دهنده تب، عاری از تب است.
- بیمار دیگر علائمی از جمله سرفه را نشان نمی دهد.
- بیمار حداقل در دو نمونه تنفسی متوالی که حداقل با فاصله ۲۴ ساعت از هم جمع شده اند، نتیجه آزمایش منفی داشته است.

کسی که از قرنطینه خارج شده است، خطر ابتلا بیماری به دیگران را ندارد.

**سوال: آیا کسی که به دلیل بیماری کووید-۱۹ قرنطینه شده است، می تواند بیماری را به دیگران انتقال دهد؟**

پاسخ: قرنطینه به معنای جدا کردن فرد یا گروهی از افرادی است که در معرض ابتلا با یک بیماری واگیر قرار گرفته اما بیمار نشده و یا علائم را نشان نمی دهند، از افرادی که در معرض ابتلا قرار نگرفته اند تا از شیوع احتمالی آن بیماری جلوگیری کنند. قرنطینه معمولاً برای دوره انکوباسیون بیماری واگیردار (مدت زمانی که در طی آن افراد بعد از قرار گرفتن در معرض بیماری، بیمار می شوند) ایجاد می شود. برای کووید-۱۹، دوره قرنطینه از آخرین تاریخ مواجهه، ۱۴ روز است، زیرا ۱۴ روز طولانی ترین دوره انکوباسیون است که برای ویروس های کرونای مشابه دیده می شود. کسی که از قرنطینه کووید-۱۹ رهایی یافته است، خطر انتقال ویروس به دیگران را ندارد زیرا در دوره انکوباسیون بیماری ایجاد نکرده اند.

**سوال:** چرا ممکن است کسی بخاطر کووید-۱۹ افراد و گروه‌ها را سرزنش کرده یا از ارتباط با آن‌ها اجتناب کنند (ایجاد انگ)؟

الف) افراد آمریکا ممکن است نسبت به دوستان و نزدیکانی که در مناطقی که کووید-۱۹ در آن پخش می‌شود نگران و مضطرب باشند. برخی از مردم نگران این بیماری هستند. ترس و اضطراب می‌تواند منجر به انگ اجتماعی شود، به عنوان مثال، نسبت به چینی‌ها یا سایر آمریکایی‌های آسیایی یا افرادی که در قرنطینه بودند.

انگ، تبعیض علیه یک گروه مشخص از مردم، یک مکان یا یک ملت است. انگ با عدم آگاهی در مورد شیوع کووید-۱۹، سرزنش فرد یا افراد، ترس از بیماری و مرگ و اشاعه شایعات بی اساس همراه است.

انگ با ایجاد ترس یا عصبانیت بیش‌تر نسبت به افراد عادی، بیش‌تر از خود بیماری که باعث ایجاد مشکل می‌شود، صدمه ایجاد می‌کند.

**سوال:** چگونه افراد می‌توانند به جلوگیری از انگ مربوط به کووید-۱۹ کمک کنند؟

پاسخ: مردم می‌توانند با ارائه حمایت‌های اجتماعی به مقابله با انگ رفته و به رفع آن کمک کنند. مقابله با انگ از طریق یادگیری و به اشتراک‌گذاری حقایق امکان‌پذیر است. ابلاغ این حقایق که ویروس‌ها گروه‌های نژادی یا قومی خاصی را هدف قرار نمی‌دهد و چگونگی شیوع کووید-۱۹ می‌تواند به جلوگیری از انگ کمک کند.

**سوال:** آیا ویروس کرونای که باعث کووید-۱۹ می‌شود مانند ویروس مرس-کوو یا سارس-کوو است؟

پاسخ: ویروس‌های کرونا یک خانواده بزرگ از ویروس‌ها هستند. برخی از ویروس‌های کرونا باعث ایجاد بیماری‌هایی شبیه سرماخوردگی در افراد می‌شوند. برخی دیگر در انواع خاصی از حیوانات مانند گاو، شتر و خفاش‌ها باعث بیماری می‌شوند. به ندرت، ویروس‌های کرونای حیوانات می‌توانند در افراد شیوع پیدا کنند. این اتفاق با سارس-کوو و مرس-کوو افتاد. ویروسی که باعث بیماری کووید-۱۹ می‌شود احتمالاً از یک حیوان منشأ گرفته و در انسان گسترش یافته است. کروناویروسی که بیش‌تر شبیه ویروس ایجاد کننده کووید-۱۹ است، سارس-کوو می‌باشد. تحقیقات بیش‌تری برای کسب اطلاعات بیش‌تر در حال انجام است. اوضاع در حال تغییر است و اطلاعات در صورت در دسترس بودن، به روز می‌شوند.

## پیشگیری

**سوال: چگونه می توانیم از خودمان محافظت کنیم؟**

پاسخ: برای کسب اطلاعات در مورد چگونگی محافظت از خود در برابر بیماری های تنفسی مانند کووید-۱۹، به سوالات ۷۶ تا ۷۸ مراجعه کنید.

**سوال: اگر من با کسی که کووید-۱۹ داشت تماس نزدیک داشتم چه کاری باید انجام دهم؟**

پاسخ: اعضای خانواده، دوستان صمیمی و مراقبین در جایی غیر از مرکز بهداشتی-درمانی ممکن است با شخصی که دارای کووید-۱۹ علامت دار و مورد تأیید آزمایشگاه یا با فرد تحت بررسی تماس نزدیک داشته باشند. افراد در مواجهه نزدیک با بیمار باید سلامت خود را کنترل کنند. در صورت بروز علائم مربوط به کووید-۱۹ (مانند تب، سرفه و تنگی نفس) باید با ارائه دهنده خدمات درمانی خود فوراً تماس بگیرند.

مخاطبین نزدیک نیز باید از این توصیه ها پیروی کنند:

- اطمینان حاصل کنید که درک کرده اید و می توانید به بیمار کمک کنید تا دستورالعمل های ارائه دهنده خدمات درمانی در مورد خوردن دارو و مراقبت از بیمار را انجام دهد. شما باید به رفع نیازهای اساسی بیمار در خانه کمک کرده و در تهیه مواد غذایی، نسخه ها و سایر نیازهای شخصی پشتیبانی کنید.
- علائم بیمار را تحت نظر بگیرید. اگر حال بیمار وخیم تر شد، با پزشک معالج تماس بگیرید و به آن ها بگویید که بیمار دارای نتیجه آزمایش کووید-۱۹ مثبت است. این به دفتر ارائه دهنده خدمات بهداشتی کمک می کند تا اقدامات لازم را برای جلوگیری از آلوده شدن سایر افراد در مطب یا اتاق انتظار انجام دهد. از ارائه دهنده خدمات بهداشتی بخواهید برای راهنمایی های بیش تر با بخش بهداشت محلی یا ایالتی تماس بگیرد. اگر بیمار نیاز به اورژانس پزشکی یا نیاز به تماس با ۹۱۱ را دارد، به پرسنل اعزام شده اطلاع دهید که بیمار در حال بررسی برای کووید-۱۹ است.
- اعضای خانواده باید در اتاق دیگری بمانند یا تا حد امکان از بیمار جدا شوند. اعضای خانه باید از اتاق خواب و حمام جداگانه (در صورت وجود) استفاده کنند.
- دید و بازدید غیر ضروری را ممنوع کنید.
- اعضای خانواده باید از حیوانات خانگی مراقبت کنند. در هنگام بیماری، از حیوانات خانگی یا سایر حیوانات مراقبت نکنید. برای اطلاعات بیش تر، به «کووید-۱۹ و حیوانات» مراجعه کنید.
- اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک در خانه از جریان هوای مطلوبی برخوردار است (از طریق یک تهویه هوا یا پنجره باز شده).
- بهداشت دست را مرتباً انجام دهید. دستان خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید و یا از یک ضد عفونی کننده دست حاوی الکل استفاده کنید که حاوی ۶۰ تا ۹۵ درصد الکل باشد، تمام سطوح دستان خود را بپوشانید و آن ها را به هم بزنید تا خشک شوند. اگر دست ها خیلی کثیف هستند، ترجیحاً باید آب و صابون استفاده شود.

- از دست زدن به چشم، بینی و دهان خود با دست‌های نشسته خودداری کنید.
- اگر شما و بیمار در یک اتاق مشترک هستید، هر دو باید ماسک بپوشید.
- هنگام تماس با خون، مدفوع یا مایعات بدن بیمار مانند بزاق، خلط، مخاط بینی، استفراغ و ادرار از ماسک و دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.
- ماسک‌ها و دستکش‌های یکبار مصرف را بعد از استفاده دور انداخته و استفاده مجدد نکنید.
- هنگام درآوردن وسایل حفاظت شخصی، ابتدا دستکش را درآورده و دور بیندازید. سپس بلافاصله دستان خود را با آب و صابون یا ضدعفونی کننده دست الکلی تمیز کنید. در مرحله بعد، ماسک را برداشته و دور ریخته و بلافاصله دوباره دستان خود را با آب و صابون یا ضدعفونی کننده دست تمیز کنید.
- از اشتراک وسایل خانگی با بیمار خودداری کنید. شما نباید بشقاب، لیوان نوشیدنی، فنجان، ظروف غذاخوری، حوله، ملافه یا وسایل دیگر را به اشتراک بگذارید. بعد از استفاده بیمار از این وسایل، آن‌ها را کاملاً بشویید (به بخش بعدی «لباس‌ها را کاملاً بشویید» مراجعه کنید).
- هر روز تمام سطوحی که زیاد لمس می‌شوند مانند پیشخوان، رومیزی، میز کار، وسایل حمام، توالت، تلفن، صفحه کلید، تبلت و میزهای کنار تخت را تمیز کنید. همچنین، هر سطحی که ممکن است خون، مدفوع یا مایعات بدن روی آن‌ها وجود داشته باشد را تمیز کنید.
- از اسپری یا پارچه‌های تمیز کننده خانگی بر طبق دستورالعمل روی برچسب، استفاده کنید. برچسب‌ها حاوی دستورالعمل‌هایی برای استفاده ایمن و مؤثر از محصول تمیز کننده از جمله موارد احتیاطی هستند که هنگام استفاده از محصول باید به کار برده شوند (از جمله مواردی مانند پوشیدن دستکش و اطمینان از تهویه مناسب هنگام استفاده از محصول).
- لباسشویی‌ها را کاملاً بشویید.
- بلافاصله لباس‌ها یا ملافه‌هایی که خون، مدفوع یا مایعات بدن روی آن‌ها وجود دارد را بشویید.
- در حین دست زدن به مواد آلوده، دستکش یکبار مصرف بپوشید و وسایل آلوده را از بدن خود دور نگه دارید. دستان خود را (با آب و صابون یا ضدعفونی کننده دست الکلی) بلافاصله پس از برداشتن دستکش تمیز کنید.
- دستورالعمل‌های مربوط به برچسب روی رخشویخانه یا روی لباس‌ها و مواد شوینده را بخوانید و دنبال کنید. به طور کلی، از مواد شوینده معمولی مطابق با دستورالعمل ماشین لباسشویی استفاده کرده و با استفاده از گرم‌ترین دمای توصیه شده در برچسب لباس، آن‌ها را کاملاً خشک کنید.
- تمام دستکش‌های یکبار مصرف، ماسک‌ها و سایر وسایل آلوده را قبل از ریختن در سطل زباله خانگی، درون یک ظرف محصور قرار دهید. دستان خود را (با آب و صابون یا ضدعفونی کننده دست الکلی) بلافاصله پس از دست زدن به این وسایل تمیز کنید. اگر دست‌ها خیلی کثیف هستند، ترجیحاً آب و صابون استفاده شود.
- درمورد هرگونه سؤال بیش‌تر با ایالت یا بخش بهداشت محلی یا ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود صحبت کنید.



**سوال: آیا CDC استفاده از ماسک در جامعه را برای جلوگیری از کووید-۱۹ توصیه می کند؟**

پاسخ: CDC تضمین نمی کند افرادی که به خوبی از ماسک استفاده می کنند، از خودشان در برابر بیماری های تنفسی از جمله کووید-۱۹ محافظت می کنند. شما فقط باید زمانی ماسک بپوشید که یک متخصص بهداشت و درمان آن را توصیه کند. ماسک باید توسط افرادی که کووید-۱۹ دارند و علائم آن را نشان می دهند استفاده شود. این امر برای محافظت از دیگران در برابر خطر آلودگی است. استفاده از ماسک برای کارکنان بهداشتی و سایر افرادی که از شخص آلوده به کووید-۱۹ در مکان هایی مانند منزل یا یک مرکز درمانی مراقبت می کنند نیز بسیار مهم است.

## اطلاعات پزشکی

**سوال: علائم و عوارضی که کووید-۱۹ می تواند ایجاد کند چیست؟**

پاسخ: علائم فعلی گزارش شده برای بیماران مبتلا به کووید-۱۹ شامل بیماری تنفسی خفیف تا شدید با تب<sup>۱</sup>، سرفه و مشکل در تنفس است.

**سوال: آیا من باید برای کووید-۱۹ آزمایش بدهم؟**

پاسخ: اگر در مدت ۱۴ روز پس از سفر از چین، تب و علائم بیماری تنفسی مانند سرفه یا تنگی نفس دارید، باید به یک متخصص بهداشت مراجعه کرده و آن‌ها را از سفر اخیر خود یا افراد در تماس نزدیک خود، آگاه کنید. اگر با کسی که این علائم را که اخیراً از این منطقه سفر کرده است تماس نزدیک<sup>۲</sup> برقرار کرده‌اید، باید با یک متخصص بهداشت تماس گرفته و این افراد و مسافرت اخیر آن‌ها را گزارش کنید. متخصص بهداشت و درمان شما با بخش بهداشت عمومی و CDC ایالت شما همکاری خواهد کرد تا تشخیص دهد که آیا نیاز به آزمایش برای کووید-۱۹ دارید یا خیر.

**سوال: چگونه فردی را برای کووید-۱۹ آزمایش می کنید؟**

پاسخ: در این زمان، آزمایش تشخیصی کووید-۱۹ فقط در CDC قابل انجام است.

ادارات بهداشت ایالتی و محلی که شخص تحت بررسی (PUI) را شناسایی کرده‌اند، باید فوراً به مرکز عملیات اضطراری CDC (EOC) اطلاع داده تا PUI را گزارش داده و تشخیص دهند که آیا آزمایش برای کووید-۱۹ در CDC اختصاص داده شده است یا خیر. EOC به ادارات بهداشت محلی / ایالتی برای جمع‌آوری، ذخیره و حمل نمونه‌های مناسب به CDC، از جمله در دوره‌های غیر از ساعات کاری یا در تعطیلات آخر هفته / سایر تعطیلات کمک خواهد کرد.

<sup>۱</sup>تب ممکن است ذهنی یا تأیید شده باشد

<sup>۲</sup>تماس نزدیک به به صورت زیر تعریف می‌شود:

الف) قرار گرفتن در فاصله حدود ۶ فوتی (۲ متری) از بیمار مبتلا به کووید-۱۹ برای مدت زمان طولانی. تماس نزدیک ممکن است هنگام مراقبت از بیمار، زندگی با بیمار، بازدید یا به اشتراک گذاشتن محل انتظار یا اتاق با بیمار مبتلا به کووید-۱۹ ایجاد شود.

ب) تماس مستقیم با ترشحات عفونی بیمار مبتلا به کووید-۱۹ (مانند سرفه).

در صورت عدم استفاده از وسایل حفاظت شخصی (PPE) (مانند گان، دستکش، ماسک یکبار مصرف N95 دارای گواهینامه NIOSH، محافظ چشم)، معیارهای PUI در نظر گرفته می‌شود.

توصیه‌های موقت CDC مربوط به پیشگیری و کنترل عفونت در زمینه مراقبت‌های بهداشتی برای افراد تحت بررسی برای بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ را مشاهده کنید:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/infection-control/controlrecommendations.htm>  
[CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-nCoV%2Fhcp%2Finfection-control.html.](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/infection-control.html)

اطلاعات برای تعریف «تماس نزدیک» محدود است. ملاحظات هنگام ارزیابی تماس نزدیک شامل مدت زمان قرار گرفتن در معرض (به عنوان مثال مواجهه طولانی‌تر، ریسک مواجهه را افزایش می‌دهد) و علائم بالینی فرد مبتلا به کووید-۱۹ (مانند سرفه که خطر مواجهه با یک بیمار به شدت بیمار را افزایش می‌دهد) است.

توجه ویژه‌ای باید به افرادی که در مراکز مراقبت‌های بهداشتی در معرض مواجهه هستند، صورت گیرد.

**سوال: آیا فرد می تواند برای کووید-۱۹ آزمایش منفی و بعداً مثبت ارزیابی شود؟**

پاسخ: با استفاده از آزمایش تشخیصی CDC، نتیجه منفی بدین معنی است که ویروسی که باعث کووید-۱۹ می شود در نمونه فرد یافت نشد. در مراحل اولیه عفونت، این امکان وجود دارد که ویروس شناسایی نشود.

برای کووید-۱۹، در حالی که یک فرد علائم دارد اما نتیجه آزمایش برای نمونه جمع آوری شده منفی است، به احتمال زیاد بدان معنی است که ویروس کووید-۱۹ باعث بیماری فعلی او نشده است.

**سوال: متخصصان و ادارات بهداشت و درمان باید چه کاری انجام دهند؟**

پاسخ: برای توصیه ها و دستورالعمل های مربوط به افراد تحت بررسی، کنترل عفونت، از جمله دستورالعمل مربوط به تجهیزات حفاظت فردی، مراقبت در خانه و قرنطینه و بررسی موردی، به اطلاعات مربوط به متخصصان بهداشت و درمان مراجعه کنید:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/clinicalcriteria.html>

برای کسب اطلاعات در مورد جمع آوری نمونه و حمل و نقل آن ها، به اطلاعات مربوط به آزمایشگاه ها مراجعه کنید:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/lab/index.html>

برای اطلاعات در مورد متخصصان بهداشت عمومی در مورد کووید-۱۹، به اطلاعات مربوط به متخصصین بهداشت عمومی مراجعه کنید:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/php/index.html>.

## اطلاعات در مورد کووید-۱۹ و زنان باردار و کودکان

در حال حاضر از گزارش های علمی منتشر شده درباره حساسیت زنان باردار به کووید-۱۹ اطلاعی در دست نیست. زنان باردار دچار تغییرات ایمنی و فیزیولوژیکی می شوند که ممکن است آن ها را در معرض عفونت های تنفسی ویروسی از جمله کووید-۱۹ قرار دهد.

هیچ مدرکی مبنی بر مستعد بودن کودکان نسبت به کووید-۱۹ وجود ندارد. در حقیقت، بیش تر موارد گزارش شده از کووید-۱۹ در چین در بزرگسالان رخ داده است. عفونت در کودکان (به خصوص در کودکان سن پایین تر) گزارش شده است. تحقیقات در حال انجام است تا اطلاعات بیشتری در مورد این شیوع مشخص شود. این یک وضعیت به سرعت در حال تحول است و اطلاعات در صورت دسترسی به روز می شوند. اطلاعات مربوط به کودکان و زنان باردار و کووید-۱۹ در این صفحه موجود است.

## پرسش‌ها و پاسخ‌های متداول: بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹

### (کووید-۱۹) و بارداری

**سوال:** آیا زنان باردار نسبت به عموم مردم بیش‌تر مستعد ابتلا به عفونت هستند یا بیش‌تر در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید یا مرگ ناشی از کووید-۱۹ هستند؟

پاسخ: ما از گزارش‌های علمی منتشر شده درباره حساسیت زنان باردار به کووید-۱۹ اطلاعاتی نداریم. زنان باردار دچار تغییرات ایمنی و فیزیولوژیکی می‌شوند که ممکن است آن‌ها را در معرض عفونت‌های تنفسی ویروسی، از جمله کووید-۱۹ قرار دهد. زنان باردار نیز ممکن است در مقایسه با عموم مردم در معرض ابتلا به بیماری‌های شدید، عوارض جانبی و یا مرگ‌ومیر ناشی از عفونت‌های ویروس کرونای از جمله نشانگان (سندرم) زجر حاد تنفسی ویروس کرونای (سارس-کوو) و نشانگان (سندرم) تنفسی خاورمیانه‌ای ویروس کرونای (مرس-کوو) و سایر عفونت‌های تنفسی ویروسی مانند آنفولانزا در دوران بارداری قرار بگیرند.

اگرچه در ایالات متحده، انتقال ویروس کووید-۱۹ از فردی به فرد دیگر در بین افراد در مواجهه نزدیک با بیمار مشاهده شده است، اما در حال حاضر این ویروس در بین افراد جامعه در ایالات متحده شیوع ندارد و خطر فوری برای عموم مردم کم است. زنان باردار باید اقدامات پیشگیرانه معمول مانند شستن مکرر دست‌ها و اجتناب از تماس با افراد بیمار انجام دهند تا آلوده نشوند.

**سوال:** آیا زنان باردار مبتلا به کووید-۱۹ در معرض خطر عواقب نامطلوب بارداری هستند؟

پاسخ: ما در مورد پیامدهای نامطلوب بارداری در زنان باردار مبتلا به کووید-۱۹ اطلاعاتی نداریم. عوارض ابتلا به عفونت با سایر ویروس‌های کرونای مرتبط (سارس-کوو و مرس-کوو) در دوران بارداری، شامل از بین رفتن حاملگی همراه با سقط جنین و زایمان با بچه مرده است. تب‌های بالا در سه ماهه اول بارداری می‌تواند خطر بروز نقایص خاص هنگام تولد را افزایش دهند.

**سوال:** در صورت مراقبت از بیماران مبتلا به کووید-۱۹، آیا پرسنل مراقبت‌های بهداشتی باردار در معرض خطر عواقب نامطلوب قرار دارند؟

پاسخ: پرسنل بهداشتی و درمانی باردار (HCP) باید دستورالعمل‌های ارزیابی ریسک و کنترل عفونت را برای HCP در معرض بیماران کووید-۱۹ تأیید شده یا مشکوک را دنبال کنند. پیروی از روش‌های پیشگیری و کنترل عفونت توصیه شده بخش مهمی از محافظت از HCP در برنامه‌ریزی‌های بهداشتی است. اطلاعات در مورد کووید-۱۹ در بارداری بسیار محدود است. در صورت امکان در صورت در دسترس بودن کارمندان، باید قرار گرفتن HCP باردار را در معرض بیماران مبتلا به کووید-۱۹ تأیید شده یا مشکوک محدود کرد، به ویژه در مراحل خطر بالاتر (به عنوان مثال مواجهه با فرایندهای تولید ذرات معلق در هوا).

**سوال:** آیا زنان باردار مبتلا به کووید-۱۹ می‌توانند ویروس را به جنین یا نوزاد خود منتقل کنند (انتقال عمودی)؟

پاسخ: تصور می‌شود ویروسی که باعث کووید-۱۹ می‌شود، عمدتاً از طریق تماس نزدیک با شخص آلوده از طریق قطره‌های تنفسی انتقال می‌یابد. این که آیا یک زن باردار مبتلا به کووید-۱۹ می‌تواند با سایر راه‌های انتقال عمودی (قبل، در حین و بعد از زایمان)

ویروس کووید-۱۹ را به جنین یا نوزاد خود منتقل کند، هنوز مشخص نیست. با این حال، متون منتشر شده نشان دادند در موارد محدود اخیر، کودکانی که از مادران مبتلا به کووید-۱۹ متولد شده‌اند، آزمایش کووید-۱۹ هیچ‌کدام از نوزادان مثبت نبود. علاوه بر این، ویروس در نمونه‌های مایع آمنیوتیک یا شیر مادر تشخیص داده نشده است. اطلاعات محدودی در مورد انتقال عمودی برای سایر ویروس‌های کرونا (مرس-کوو و سارس-کوو) در دسترس است، اما انتقال عمودی برای این عفونت‌ها گزارش نشده است.

**سوال: آیا نوزادان متولد شده از مادران مبتلا به کووید-۱۹ در دوران بارداری در معرض خطر عواقب نامطلوب قرار دارند؟**

پاسخ: براساس گزارش موارد محدود، پیامدهای نامطلوب نوزادی (از جمله تولد زودرس) در بین نوزادان متولد شده برای مادران مبتلا به کووید-۱۹ در دوران بارداری گزارش شده است. با این حال، هنوز مشخص نیست که این پیامدها مربوط به عفونت مادر بوده و در این زمان خطر عواقب نامطلوب در نوزادان مشخص نیست. با توجه به داده‌های محدود مربوط به کووید-۱۹ در دوران بارداری، آگاهی از نتایج منفی از سایر عفونت‌های ویروسی تنفسی ممکن است برخی از اطلاعات را ارائه دهد. به عنوان مثال، سایر عفونت‌های ویروسی تنفسی در دوران بارداری مانند آنفلوانزا با پیامدهای نامطلوب نوزادی از جمله وزن کم هنگام تولد و زایمان زودرس همراه بوده است. علاوه بر این، داشتن سرماخوردگی یا آنفلوانزا با تب بالا در اوایل بارداری ممکن است خطر بروز نقایص خاص هنگام تولد را افزایش دهد. نوزادان زودرس و یا نوزادان نارس از مادران آلوده با سایر عفونت‌های کروناویروس (سارس-کوو و مرس-کوو) در دوران بارداری به دنیا آمده‌اند.

**سوال: آیا این خطر وجود دارد که کووید-۱۹ در یک زن باردار یا نوزاد بتواند اثرات طولانی مدت بر سلامت و رشد شیرخواران داشته باشد که ممکن است نیاز به حمایت بالینی فراتر از دوران نوزادی داشته باشد؟**

پاسخ: در این زمان، هیچ اطلاعاتی در مورد اثرات سلامتی طولانی مدت بر روی نوزادان مبتلا به کووید-۱۹ یا نوزادان در معرض ویروس ایجاد کننده کووید-۱۹ در رحم وجود ندارد. به طور کلی، نوزادان نارس و یا نوزادان با وزن کم هنگام تولد با عوارض جانبی طولانی مدت همراه هستند.

**سوال: آیا مادر مبتلا به کووید-۱۹ در دوران شیردهی با خطر احتمالی شیرخوار مرتبط است؟**

پاسخ: انتقال فرد به فرد از طریق تماس نزدیک با شخص مبتلا به کووید-۱۹ گزارش شده است و تصور می‌شود که عمدتاً انتقال از طریق قطره‌های تنفسی ناشی از سرفه یا عطسه فرد مبتلا انجام شود.

در موارد محدودی که تاکنون گزارش شده است، هیچ مدرکی مبنی بر وجود ویروس در شیر مادران مبتلا به کووید-۱۹ یافت نشده است. هیچ اطلاعاتی در مورد انتقال ویروس کووید-۱۹ از طریق شیر مادر یا به عبارتی حضور ویروس عفونی در شیر مادر آلوده وجود ندارد.

در گزارش‌های محدود از زنان شیرده آلوده به کووید-۱۹، ویروس در شیر مادر تشخیص داده نشده است. با این حال، پادتن علیه سارس-کوو حداقل در یک نمونه مشاهده شد.

## دستورالعمل موقت در مورد تغذیه با شیر مادر برای مادران مبتلا به کووید-۱۹ تأیید شده یا تحت بررسی کووید-۱۹

این دستورالعمل موقت برای زنانی در نظر گرفته شده است که مبتلا به کووید-۱۹ تأیید شده بوده و یا تحت بررسی (PUI) برای این بیماری قرار گرفته و در حال حاضر در حال شیردهی هستند. این دستورالعمل موقت بر اساس آنچه در حال حاضر در مورد کووید-۱۹ و انتقال سایر عفونت های تنفسی و ویروسی شناخته شده، بنا شده است. در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، CDC این دستورالعمل موقت را در صورت لزوم به روز می کند. برای دسترسی به دستورالعمل درباره شیردهی در شرایط اضطراری پس از زایمان، به سایت زیر مراجعه کنید:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/inpatientobstetric-healthcare-guidance.html>

### انتقال کووید-۱۹ از طریق شیر مادر

شیوع کووید-۱۹ بسیار ناشناخته است. تصور می شود که انتقال فرد به فرد عمدتاً از طریق قطره های تنفسی ناشی از سرفه یا عطسه شخص آلوده انجام می شود (شبیه به شیوع آنفولانزا و سایر عوامل بیماری زا تنفسی). در مطالعات محدود در مورد زنان مبتلا به کووید-۱۹ و مبتلا به نشانگان (سندرم) زجر حاد تنفسی (سارس-کوو)، ویروس در شیر مادر تشخیص داده نشده است؛ اما ما نمی دانیم که آیا مادران مبتلا به کووید-۱۹ می توانند ویروس را از طریق شیر مادر منتقل کنند.

### راهنمایی شیردهی CDC برای سایر بیماری های عفونی

شیر مادر سبب محافظت در برابر بسیاری از بیماری ها می شود. موارد استثنایی وجود دارد که شیر مادر توصیه نمی شود. CDC هیچ دستورالعمل خاصی برای شیردهی هنگام عفونت با ویروس های مشابه مانند سارس-کوو یا نشانگان (سندرم) تنفسی خاورمیانه ای (مرس-کوو) ندارد.

خارج از شرایط فوری پس از زایمان، CDC توصیه می کند که مادر مبتلا به آنفولانزا در ضمن اقدامات احتیاطی برای جلوگیری از شیوع ویروس به شیرخوار خود، به شیر دادن به نوزاد خود ادامه دهد.

### راهنمایی در مورد شیردهی مادران مبتلا به کووید-۱۹ تأیید شده یا تحت بررسی برای کووید-۱۹

شیر مادر بهترین منبع تغذیه برای بیش تر نوزادان است؛ اما در مورد کووید-۱۹ ناشناخته است. این که آیا و چگونه شیردهی شروع یا ادامه یابد، باید توسط مادر با هماهنگی خانواده و ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی مشخص شود. یک مادر مبتلا به کووید-۱۹ تأیید شده یا یک PUI علامت دار، باید از اقدامات احتیاطی احتمالی برای جلوگیری از شیوع ویروس به نوزاد خود، از جمله شستن دست های خود قبل از لمس کردن نوزاد و در صورت امکان پوشیدن ماسک هنگام شیردهی استفاده کند. در صورت استفاده از شیر مادر با پمپ دستی یا برقی، مادر باید قبل از لمس هر قسمت پمپ یا بطری، دست های خود را بشوید و توصیه های مربوط به تمیز کردن مناسب پمپ را بعد از هر بار استفاده دنبال کند. در صورت امکان، از یک مادر شیرده سالم برای شیر دادن نوزاد استفاده کنید.

## پرسش‌ها و پاسخ‌های متداول در مورد بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹) و کودکان

**سوال:** آیا کودکان در مقایسه با عموم مردم نسبت به ویروس ایجاد کننده کووید-۱۹ حساس‌ترند و چگونه می‌توان از عفونت جلوگیری کرد؟

پاسخ: خیر، هیچ مدرکی مبنی بر مستعد بودن کودکان وجود ندارد. در حقیقت، بیش‌تر موارد کووید-۱۹ تایید شده و گزارش شده از چین در بزرگسالان رخ داده است. عفونت در کودکان با سن کم‌تر گزارش شده است. از اطلاعات محدودی که در مورد نشانگان (سندرم) زجر حاد تنفسی (سارس-کوو) و نشانگان (سندرم) تنفسی کرناویروس خاور میانه (مرس-کوو) منتشر شده است، عفونت در کودکان نسبتاً شایع نیست. انتقال فرد به فرد ویروس ایجاد کننده کووید-۱۹ در بین افراد در تماس نزدیک مسافران برگشته از استان هوبئی در چین دیده شده است. این ویروس در حال حاضر در جوامع ایالات متحده شیوع ندارد و خطر آن برای عموم مردم کم است. کودکان برای جلوگیری از عفونت باید اقدامات پیشگیرانه معمول از جمله تمیز کردن مکرر دست‌ها با استفاده از آب و صابون یا ضدعفونی کننده دست الکلی، دوری از افراد بیمار و واکسیناسیون به روز (از جمله واکسن آنفلوانزا) را انجام دهند.

**سوال:** آیا ارائه بالینی کووید-۱۹ در کودکان در مقایسه با بزرگسالان متفاوت است؟

پاسخ: گزارش‌های محدودی از کودکان مبتلا به کووید-۱۹ در چین علائم سرماخوردگی مانند تب، آبریزش بینی و سرفه را توصیف کرده است. علائم دستگاه گوارش (استفراغ و اسهال) حداقل در یک کودک مبتلا به کووید-۱۹ گزارش شده است. این گزارش‌های محدود نشان می‌دهد که کودکان مبتلا به کووید-۱۹ تأیید شده معمولاً علائم خفیفی نشان داده‌اند و اگرچه عوارض شدید (مانند نشانگان (سندرم) زجر حاد تنفسی، شوک سپتیک) نیز گزارش شده است، اما بسیار نادر است.

**سوال:** آیا کودکان در مقایسه با بزرگسالان در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید، عوارض و مرگ‌ومیر ناشی از عفونت کووید-۱۹ هستند؟

پاسخ: تاکنون گزارش‌های بسیار کمی از نتایج بالینی برای کودکان مبتلا به کووید-۱۹ گزارش شده است. گزارش‌های محدود از چین حاکی از آن است که کودکان مبتلا به کووید-۱۹ تأیید شده با علائم خفیف همراه هستند و اگرچه عوارض شدید (مانند نشانگان (سندرم) زجر حاد تنفسی، شوک سپتیک) گزارش شده است، اما به نظر می‌رسد که این موارد نادر است. با این حال، مانند سایر بیماری‌های تنفسی، ممکن است جمعیت خاصی از کودکان در معرض خطر عفونت شدید (مانند کودکانی که شرایط بهداشتی ضعیف دارند) قرار گیرند.

**سوال:** آیا درمان قابل قبولی برای کودکان مبتلا به کووید-۱۹ وجود دارد؟

پاسخ: در حال حاضر هیچ داروی ضد ویروسی توصیه شده یا مجاز توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده برای کووید-۱۹ وجود ندارد. مدیریت کلینیکی شامل اجرای سریع اقدامات پیشگیری و کنترل عفونت در مراکز بهداشتی-درمانی و مدیریت حمایتی از



عوارض می باشد. کودکان و اعضای خانواده آن ها باید در برنامه های معمول پیشگیری از جمله پوشاندن دهان هنگام سرفه، شستشوی مکرر دست ها با آب و صابون یا ضد عفونی کننده دستی مبتنی بر الکل، واکسیناسیون به روز (از جمله واکسیناسیون در مقابل آنفولانزا) استفاده کرده و از شیوع عفونت های تنفسی جلوگیری کنند.

# دستورالعمل موقت برای تجار و کارفرمایان برای برنامه ریزی و پاسخ به بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹)، فوریه ۲۰۲۰

این دستورالعمل موقت بر اساس آنچه که در حال حاضر در مورد بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹) شناخته شده، تهیه شده است. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) در صورت لزوم و با دسترسی به اطلاعات بیش‌تر، این دستورالعمل موقت را به روز می‌کنند.

CDC همراه با وزارت بهداشت و خدمات انسانی و همراه با دولت ایالات متحده در پاسخ به بهداشت عمومی به کووید-۱۹ فعالیت می‌کند. شیوع ویروس ایجاد کننده کووید-۱۹ ناشناخته است. دانش فعلی تا حد زیادی بر اساس آنچه در مورد ویروس‌های کرونای مشابه شناخته شده، استوار است.

## دستورالعمل صنعتی CDC

منابع برای خطوط هوایی:

<https://www.cdc.gov/quarantine/air/managing-sicktravelers/nCoV-airlines.html>

منابع برای صنعت کشتیرانی:

<https://www.cdc.gov/quarantine/maritime/index.html>

## بخش تجارت CDC

دکتر Messonnier یک بروزرسانی موقعیتی را در مورد بیماری کووید-۱۹ برای شرکای بخش خصوصی CDC ارائه می‌دهد.

ویروس‌های کرونا یک خانواده بزرگ از ویروس‌ها هستند که در انسان و بسیاری از گونه‌های مختلف حیوانات از جمله شتر، گاو، گربه و خفاش شایع است. کروناویروس‌های حیوانی می‌توانند افراد را آلوده کرده و بعد از آن بین افراد شایع شوند (مانند مرس-کو و سارس-کو). ویروس ایجاد کننده کووید-۱۹ در چین از فردی به فرد دیگر گسترش می‌یابد و برخی از انتقال فرد به فرد محدود در کشورهای خارج از چین از جمله ایالات متحده گزارش شده است. با این حال، در حال حاضر بیماری‌های تنفسی مانند آنفلوآنزای فصلی در بسیاری از جوامع ایالات متحده رواج دارد.

دستورالعمل موقت زیر ممکن است در جلوگیری از مواجهه با بیماری‌های حاد تنفسی از جمله کووید-۱۹ در محل کار و در مراکزی غیر از مراکز بهداشتی-درمانی کمک کند. این دستورالعمل در صورت شیوع گسترده‌تر کووید-۱۹، ملاحظات برنامه‌ریزی را نیز ارائه می‌دهد.

برای جلوگیری از انگ و تبعیض در محیط کار، فقط از رهنمودهای گفته شده در زیر استفاده کنید تا خطر کووید-۱۹ را تعیین کنید. خطر را بر اساس نژاد یا کشور مبدأ تعیین نکنید و حتماً محرمانه بودن افراد دارای کووید-۱۹ را تأیید کنید. اطلاعات بیش‌تری در مورد قابلیت انتقال، شدت و سایر ویژگی‌های کووید-۱۹ مورد نیاز است و تحقیقات ادامه دارد.

### راهکارهای توصیه شده برای استفاده کنونی کارفرمایان:

به طور فعال کارمندان بیمار را ترغیب کنید که در خانه بمانند:

- به کارکنانی که علائم بیماری حاد تنفسی دارند توصیه می‌شود که حتماً در خانه بمانند و تا زمانی که عاری از تب نباشند (۳۷٫۸ درجه سانتی‌گراد یا بیش‌تر با استفاده از دماسنج دهانی) و دارای علائم تب و هرگونه علائم دیگر حداقل ۲۴ ساعت بدون استفاده از داروهای کاهش دهنده تب یا سایر داروهای تغییر دهنده علائم (مانند داروی ضدسرفه) هستند، به محل کار خود برنگردند. کارمندان باید به سرپرست خود اطلاع دهند و در صورت بیمار بودن در خانه بمانند.
- اطمینان حاصل کنید که سیاست‌های بیرون آمدن بیمار انعطاف‌پذیر و مطابق با رهنمودهای بهداشت عمومی است و کارمندان از این سیاست‌ها آگاه هستند.
- با شرکت‌هایی که دارای کارمندان استخدام شده یا قراردادی هستند و فعالیت‌های تجاری شما را انجام می‌دهند، در مورد اهمیت در خانه ماندن کارمندان بیمار صحبت کنید و آن‌ها را ترغیب کنید تا سیاست‌های غیر مجازاتی بیرون آمدن بیمار استفاده کنند.
- برای تأیید صحت بیماری یا بازگشت به محل کار، نیازی به یادداشت ارائه دهنده خدمات بهداشتی برای کارکنان بیمار مبتلا به بیماری حاد تنفسی ندارید، زیرا دفاتر ارائه دهنده خدمات درمانی و مراکز درمانی ممکن است بسیار شلوغ بوده و قادر به ارائه چنین اسناد و مدارک به موقع نباشند.
- کارفرمایان باید سیاست‌های منعطفی را حفظ کنند که به کارمندان اجازه می‌دهد در خانه بمانند تا از یک خانواده بیمار مراقبت کنند.
- کارفرمایان باید بدانند که تعداد بیش‌تری از کارمندان ممکن است برای مراقبت از فرزندان بیمار یا سایر اعضای خانواده بیمار، در خانه بمانند.

### کارمندان بیمار را جدا کنید:

- CDC توصیه می‌کند کارمندانی که علائم بیماری حاد تنفسی (سرفه و تنگی نفس) را هنگام ورود به محل کار نشان داده و یا در طول روز بیمار شوند باید از سایر کارکنان جدا شده و فوراً به خانه فرستاده شوند. کارمندان بیمار باید هنگام سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با یک پارچه بپوشانند (در صورت عدم وجود پارچه از آرنج خود استفاده کنند).
- تأکید بر ماندن در خانه در هنگام بیماری، تأکید بر قوانین تنفسی و بهداشت دست توسط همه کارکنان:
- پوسترهایی نصب کنید که به ماندن در خانه در هنگام بیماری، رعایت آداب سرفه و عطسه و رعایت بهداشت دست در هنگام ورود به محل کار و یا سایر مناطقی که مراجعه می‌کنند، تشویق کند.
- دستمال و ظروف دفع بدون لمس را برای استفاده کارمندان فراهم کنید.

- به کارمندان دستور دهید تا دستان خود را مکرراً با یک ماده ضدعفونی کننده دست الکلی که حداقل ۶۰-۹۵٪ الکل دارد تمیز کنند یا دستان خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویند. اگر دست‌ها خیلی کثیف هستند، باید ترجیحاً آب و صابون استفاده شوند.
- آب و صابون و مواد پاک کننده دست مبتنی بر الکل را در محل کار تهیه کنید. از حفظ منابع کافی اطمینان حاصل کنید. پاک کننده دست را در چندین مکان یا در اتاق کنفرانس قرار دهید تا بهداشت دست را ترغیب کنید.
- برای اطلاعات بیش‌تر به وب سایت‌های مربوط به سرفه و عطسه و دست تمیز مراجعه کنید:

[https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/etiquette/coughing\\_sneezing.html](https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/etiquette/coughing_sneezing.html)

<https://www.cdc.gov/handwashing/materials.html>

- نظافت معمول محیطی را انجام دهید:
- مرتباً تمام سطوح لمس شده در محل کار مانند میز کار، رومیزی و دستگیره در را تمیز کنید. از مواد تمیز کننده معمول استفاده کرده و دستورالعمل‌های موجود در برچسب را دنبال کنید.
- در حال حاضر هیچ گندزدای اضافی فراتر از تمیز کردن معمول توصیه نمی‌شود.
- دستمال مرطوب یکبار مصرف را تهیه کنید تا سطوح متداول (مانند دستگیره در صفحه کلید، کنترل از راه دور و میز) قبل از هر بار استفاده توسط کارکنان پاک شود.
- قبل از مسافرت به کارمندان توصیه کنید که برخی اقدامات را انجام دهند:
- اخطارهای سلامتی مسافرتی CDC (<https://wwwnc.cdc.gov/travel>) را برای آخرین دستورالعمل‌ها و توصیه‌های مربوط به هر کشوری که به آن سفر خواهید کرد را بررسی کنید. اطلاعات سفر مخصوص مسافرانی که در حال رفتن به چین بوده و یا از چین به کشورشان بر می‌گردند و اطلاعات مربوط به کارکنان و خدمه‌های هواپیمایی را می‌توان در وب سایت CDC یافت:

[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019\\_nCoV/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019_nCoV/index.html) / مسافران

- به کارمندان توصیه کنید تا قبل از سفر علائم بیماری حاد تنفسی خود را بررسی کرده و به مدیر خود اطلاع دهند و در صورت بیماری در خانه بمانند:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019nCoV/about/symptoms.html>

- به کارکنان بیمار که هنگام مسافرت یا انجام وظیفه موقت بیمار می‌شوند، بفهمانید که باید به مدیر خود اطلاع دهند و در صورت نیاز باید فوراً با یک مشاور بهداشتی تماس بگیرند.
- در خارج از ایالات متحده، کارمندان بیمار باید از سیاست شرکت شما برای دسترسی به مراقبت‌های پزشکی پیروی کرده و یا با یک ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی یا شرکت کمک‌های پزشکی خارج از کشور تماس بگیرند تا به آن‌ها در یافتن ارائه دهنده خدمات درمانی مناسب در آن کشور کمک کنید. یک افسر کنسولی ایالات متحده می‌تواند در یافتن خدمات

درمانی کمک کند. با این حال، سفارتخانه‌ها، کنسولگری‌ها و تجهیزات نظامی ایالات متحده، مجوز قانونی، توانایی و منابع لازم برای تجویز دارو، واکسن یا مراقبت پزشکی را برای شهروندان خصوصی خارج از کشور ندارند.

- اقدامات اضافی در پاسخ به ورود پراکنده کووید-۱۹:
- کارمندانی که سالم هستند اما یک عضو خانواده بیمار در خانه با بیماری کووید-۱۹ دارند، باید مدیر خود را مطلع کرده و نحوه انجام ارزیابی خطر برای مواجهه احتمالی خود، به دستورالعمل CDC مراجعه کنند:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/php/riskassessment.html>

- اگر تأیید شود که یک کارمند مبتلا به کووید-۱۹ است، کارفرمایان باید سایر کارمندان خود را از مواجهه احتمالی با کووید-۱۹ در محل کار آگاه کنند و طبق قانون آمریکایی‌های دارای معلولیت (ADA) مسائل محرمانه را حفظ کنند. کارمندانی که در مواجهه با همکار مبتلا به کووید-۱۹ تأیید شده هستند، باید به دستورالعمل CDC برای نحوه انجام ارزیابی خطر برای مواجهه احتمالی خود مراجعه کنند.

#### برنامه‌ریزی برای شیوع احتمالی کووید-۱۹ در ایالات متحده

در حال حاضر شدت بیماری یا این که چند نفر مبتلا به کووید-۱۹ شوند، ناشناخته است. اگر شواهدی از شیوع کووید-۱۹ در ایالات متحده وجود داشته باشد، کارفرمایان باید برنامه‌ریزی کنند تا بتوانند به شیوه‌ای انعطاف‌پذیر به بیماری با شدت مختلف پاسخ دهند و آماده باشند تا در صورت لزوم برنامه‌های پاسخگویی به حرفه خود را اصلاح کنند. برای عموم مردم آمریکا، از جمله کارمندان شاغل در مراکزی غیر از مراکز بهداشتی-درمانی و در جایی که خطر زیادی برای مواجهه با کووید-۱۹ وجود ندارد، خطر فوری بهداشتی ناشی از کووید-۱۹ کم تلقی می‌شود. CDC و همکارانش هم‌چنان به نظارت بر داده‌های ملی و بین‌المللی در مورد شدت بیماری کووید-۱۹ ادامه داده و کار انتشار نتایج این ارزیابی‌های مداوم را انجام داده و در صورت لزوم توصیه‌های اضافی را ارائه می‌دهند.

#### ملاحظات برنامه‌ریزی

همه کارفرمایان باید در صورت شیوع بیماری در ایالات متحده، در نظر بگیرند که چگونه می‌توانند شیوع بیماری‌های حاد تنفسی را کاهش داده و تأثیر کووید-۱۹ را در محل کار خود حداقل کنند. آن‌ها باید اهداف خود را شناسایی و بسط دهند که ممکن است یک یا چند مورد از این موارد را شامل شود: (الف) کاهش انتقال در بین کارمندان، (ب) محافظت از افرادی که در معرض خطر بیشتری برای عوارض جانبی بهداشتی قرار دارند، (ج) حفظ فعالیت‌های تجاری و (د) به حداقل رساندن تأثیرات منفی بر سایر موجودات موجود در زنجیره تأمین آن‌ها. برخی از ملاحظات اصلی هنگام تصمیم‌گیری در مورد پاسخ‌های مناسب عبارتند از:

- شدت بیماری (تعداد افراد بیمار بستری در بیمارستان و میزان مرگ‌ومیر) در جامعه‌ای که تجارت در آن واقع شده است.
- تأثیر بیماری روی کارکنانی که آسیب‌پذیر بوده و ممکن است دارای ریسک بالاتری در مقابل اثرات نامطلوب بهداشتی ناشی از کووید-۱۹ باشند. کارمندان را آگاه کنید که ممکن است برخی از افراد در معرض ابتلا به بیماری‌های شدید مانند بزرگ‌سالان مسن و کسانی که دارای شرایط مزمن پزشکی هستند، در معرض خطر بیشتری باشند.
- برای افزایش تعداد احتمالی غیبت کارمندان و اعضای خانواده آن‌ها به دلیل بیماری، تعطیلی برنامه‌های کودک و مدارس به دلیل بیماری آماده شوید:

- کارفرمایان باید برای نظارت و پاسخ‌گویی به غیبت در محل کار برنامه‌ریزی کنند. در صورت غیبت بیش‌تر از حد معمول، برنامه‌هایی را برای ادامه کارکردهای اساسی در کسب‌وکار پیاده کنید.
- از پرسنل نوبتی برای انجام وظایف اساسی به گونه‌ای استفاده کنید که حتی در صورت عدم حضور اعضای کلیدی، محل کار قادر به فعالیت باشد.
- عملکردهای اساسی و اتکاء دیگران و جامعه به خدمات یا محصولات خود را ارزیابی کنید. آماده باشید تا در صورت نیاز برای حفظ عملیات حساس، روش‌های تجاری خود را تغییر دهید (مانند شناسایی تأمین کنندگان جایگزین، اولویت‌بندی مشتریان یا در صورت لزوم برخی از عملیات خود را به طور موقت متوقف کنید).
- کارفرمایان با بیش از یک مکان شغلی تشویق می‌شوند تا مدیران محلی را برای انجام اقدامات مناسب مندرج در برنامه پاسخ به شیوع بیماری‌های عفونی شغلی خود بر اساس شرایط موجود در هر منطقه، تعیین کنند.
- هماهنگی با مقامات بهداشتی ایالتی و محلی برای همه مشاغل به شدت مورد تشویق قرار گرفته تا اطلاعات به موقع و دقیق بتوانند پاسخ‌های مناسب را در هر مکانی که عملیات در آن انجام می‌شود، ارائه دهد. از آن‌جا که شدت شیوع ممکن است با توجه به موقعیت جغرافیایی متفاوت باشد، مقامات بهداشت و درمان محلی باید رهنمودهای خاص برای جوامع خود صادر کنند.

#### ملاحظات مهم برای ایجاد یک برنامه واکنشی در برابر شیوع بیماری‌های عفونی

کلیه کارفرمایان باید ضمن حفظ اطمینان از استمرار عملیات، راهکارهایی را برای محافظت از نیروی کار خود در برابر کووید-۱۹ آماده کنند. در حین شیوع کووید-۱۹، کلیه کارمندان بیمار باید در خانه بمانند و دور از محل کار باشند و باید به پیروی از قوانین تنفسی و بهداشت دست تشویق شوند و تمیز کردن معمول سطوح لمس شده به طور مرتب انجام شود.

کارفرمایان باید:

- اطمینان حاصل کنید که این طرح انعطاف‌پذیر است و کارمندان خود را در تهیه و بررسی برنامه خود درگیر می‌کنید.
- بحث یا تمرین متمرکز را با استفاده از برنامه خود انجام دهید تا نقاط ضعف یا مشکلات طرح مشخص و اصلاح شود.
- برنامه خود را با کارمندان به اشتراک بگذارید و سیاست‌های منابع انسانی محل کار و انعطاف‌پذیری آن را توضیح دهید و و آن‌ها را از حقوق و مزایا خود آگاه کنید.
- بهترین اقدامات را با سایر مشاغل موجود در جوامع (به ویژه آن‌هایی که در زنجیره تأمین شماست)، اتاق‌های بازرگانی و انجمن‌ها برای بهبود تلاش‌های پاسخگویی در جامعه به اشتراک بگذارید.

توصیه‌هایی برای برنامه پاسخ به شیوع بیماری‌های عفونی:

- مواجهات شغلی و خطرات سلامتی احتمالی مربوط به کار را برای کارمندان خود شناسایی کنید. OSHA اطلاعات بیش تری در مورد چگونگی محافظت از کارگران در برابر مواجهه احتمالی با کووید-۱۹ دارد:

<https://www.osha.gov/SLTC/covid19/>

- سیاست‌های منابع انسانی را مرور کنید تا اطمینان حاصل کنید که سیاست‌ها و رویه‌ها مطابق با توصیه‌های بهداشت عمومی و مطابق با قوانین ایالتی و فدرالی محل کار است برای اطلاعات بیش‌تر در مورد مسئولیت‌های کارفرمایان، به آدرس وبسایت وزارت کار <https://www.dol.gov/> و تساوی فرصت اشتغال به وبسایت <https://www.eeoc.gov/> مراجعه کنید.
- کاوش کنید که آیا می‌توانید خط مشی‌ها و شیوه‌هایی مانند کارگاه‌های قابل انعطاف (مثلاً ارتباط از راه دور) و ساعات کاری انعطاف‌پذیر (مانند شیفت‌های نامنظم) را ایجاد کنید تا فاصله فیزیکی بین کارمندان و هم‌چنین بین کارمندان و سایر افراد را افزایش دهید (اگر مقامات بهداشت و درمان محلی توصیه به ایجاد استراتژی‌های فاصله‌گذاری اجتماعی می‌کنند). برای کارکنانی که قادر به کار از راه دور هستند، سرپرستان باید کارمندان را به جای ورود به محل کار تا زمانی که علائم به طور کامل برطرف نشود، به دورکاری تشویق کنند. اطمینان حاصل کنید که شما از فناوری اطلاعات و زیرساخت‌های لازم برای پشتیبانی از چندین کارمندی که در خانه کار می‌کنند، برخوردار هستید.
- کارکردهای اساسی تجاری، مشاغل یا نقش‌های اساسی و عناصر مهم موجود در زنجیره تأمین خود (به عنوان مثال، مواد اولیه، تأمین کنندگان، خدمات / محصولات پیمانکارهای فرعی و تدارکات) مورد نیاز برای حفظ فعالیت‌های تجاری را شناسایی کنید. در صورت افزایش غیبت کاری یا قطع این زنجیره‌ها، نحوه عملکرد شغل خود را برنامه‌ریزی کنید.
- مقامات، محرک‌ها و رویه‌های فعال‌سازی و خاتمه برنامه واکنش شیوع بیماری‌های عفونی، نحوه تغییر عملیات تجاری (مانند تغییر یا بسته شدن عملیات در مناطق آسیب دیده) و نحوه انتقال دانش تجاری به کارکنان کلیدی را مشخص کنید. برای شناسایی این عوامل محرک، با مقامات بهداشت محلی خود همکاری کنید.
- اگر مسئولان بهداشت عمومی خواستار استراتژی فاصله‌گذاری اجتماعی هستند، برنامه‌ریزی کنید تا مواجهه بین کارمندان و هم‌چنین بین کارمندان و مردم به حداقل برسد.
- فرآیندی را برای برقراری ارتباط با کارمندان و شرکای تجاری در مورد برنامه‌های پاسخ به شیوع بیماری‌های عفونی و آخرین اطلاعات کووید-۱۹ ایجاد کنید. ترس، اضطراب، شایعات و اطلاعات غلط کارمندان را پیش‌بینی کنید و ارتباطات را بر این اساس برنامه‌ریزی کنید.
- در برخی جوامع، برنامه‌های کودک و مدارس ممکن است تعطیل شوند (به ویژه اگر بیماری کووید-۱۹ بدتر شود). اگر غیبت تعداد کارمندان بیمار افزایش یابد (افرادی که برای مراقبت از اعضای خانواده بیمار خود در خانه می‌مانند و کسانی که به دلیل تعطیلی مدارس باید در خانه بمانند و از کودکان خود مراقبت کنند)، نحوه عملکرد خود را مشخص کنید. تجار و سایر کارفرمایان باید برای ایجاد شرایط کاری انعطاف‌پذیر و سیاست‌هایی کاری برای این کارمندان آماده شوند.
- شرایط محلی بر تصمیماتی که مقامات بهداشت عمومی برای سطح جامعه می‌گیرند، تأثیر می‌گذارد. در حال حاضر، کارفرمایان باید وقت خود را برای یادگیری برنامه‌ها در هر جامعه‌ای که در آن کار می‌کنند، بگذارند.
- اگر شواهدی مبنی بر شیوع کووید-۱۹ در ایالات متحده وجود دارد، سفرهای تجاری غیر ضروری به کشورهای دیگر را لغو کنید. دستورالعمل CDC برای سفر در سایت زیر قابل رویت است:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/travelers/index.html>

- محدودیت‌های سفر ممکن است توسط سایر کشورها اعمال شود که توانایی کارمندان در بازگشت به خانه را در صورت بیمار بودن در هنگام سفر، محدود می‌کند.
- جلسات یا رویدادهای بزرگ کاری را لغو کنید.
- برای تأیید کانال‌های ارتباطی و روش‌های انتشار اطلاعات شیوع محلی، ادارات بهداشت ایالتی و محلی را درگیر کنید.



# دستورالعمل کاهش کووید-۱۹ در جوامع ایالات متحده:

## مداخلات غیر دارویی برای آمادگی جامعه و پاسخ به شیوع بیماری

مداخلات غیردارویی (NPI) از اقدامات بهداشت عمومی است که می تواند گسترش بیماری های تنفسی نوظهور مانند کووید-۱۹ که هنوز واکسن و درمان دارویی برای آن در دسترس نیست را کاهش دهد<sup>۱</sup>. مداخلات غیر دارویی شامل اقدامات حفاظت فردی و اقدامات به کار گرفته شده در جامعه که توسط جوامع آسیب دیده اجرا می شود. این مداخلات برای ایجاد آمادگی جامعه در جوامع بدون بیماری کووید-۱۹ و برای حمایت از پاسخ شیوع در اجتماعاتی که موارد محلی یا خوشه ای از بیماری در آن ها رخ داده است، مورد استفاده قرار می گیرند.

### NPI برای آمادگی در جامعه

CDC به افراد و خانواده ها توصیه می کند اقدامات پیشگیرانه روزانه را دنبال کنند:

- جداسازی داوطلبانه در منزل: وقتی مبتلا به بیماری تنفسی علامت دار هستید در خانه بمانید. در حال حاضر، این علائم بیش تر ناشی از ویروس آنفولانزا یا سایر ویروس های تنفسی است تا ویروس کووید-۱۹.
- آداب تنفس: در هنگام سرفه و عطسه دهان خود را با دستمال بپوشانید، سپس دستمال را درون سطل زباله بیندازید.
- بهداشت دست: دست ها را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید (مخصوصاً بعد از رفتن به توالت؛ قبل از غذا خوردن؛ و بعد از فین کردن بینی، سرفه یا عطسه)
- اگر آب و صابون به راحتی در دسترس نیست، از یک ضدعفونی کننده دست الکلی با ۶۰-۹۵٪ الکل استفاده کنید.
- اقدام بهداشت محیط: به طور مرتب سطوح و اشیاء را که اغلب لمس می کنید، تمیز کنید

استفاده روزمره از این اقدامات توسط افراد و خانواده های آن ها باعث افزایش تاب آوری جامعه و آمادگی برای پاسخ به شیوع آن می شود.

### NPI برای شیوع کووید-۱۹ در جوامع

**اقدامات حفاظت فردی.** در حین شیوع در جامعه شما، CDC اقدامات پیشگیرانه روزانه ذکر شده در بالا - به خصوص ماندن در خانه در هنگام بیماری - و انجام این اقدامات اضافی را توصیه می کند:

- دور ماندن از افرادی که بیمار هستند
- تا حد امکان تماس چهره به چهره با دیگران را محدود کنید

<sup>۱</sup>اطلاعات تکمیلی در مورد پایه شواهد برای هر NPI و ملاحظات اجرای آن ها در زیر موجود است: دستورالعمل های کاهش برای جلوگیری از آنفولانزای همه گیر - ایالات متحده، ۲۰۱۷ - [https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/66/rr/rr6601a1.htm#T1\\_down](https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/66/rr/rr6601a1.htm#T1_down)

- اگر شما یا اعضای خانواده شما در معرض خطر بالای عوارض کووید-۱۹ هستید با پزشک معالج خود مشورت کنید
- ماسک بپوشید (در صورت تجویز توسط ارائه دهنده خدمات بهداشتی و یا اداره بهداشت عمومی)
- اگر یک عضو خانواده مبتلا به بیماری تنفسی علامت دار باشد، در خانه بمانید در صورت تجویز توسط ارائه دهنده خدمات بهداشتی و یا اداره بهداشت عمومی: قرنطینه خانگی داوطلبانه

**اقدامات جامعه.** اگر بیماری کووید-۱۹ در جامعه شما بروز کرده باشد، مقامات بهداشت عمومی ایالتی و محلی ممکن است تصمیم به اجرای موارد زیر بگیرند:

- تعطیلی موقت مراکز مراقبت از کودکان و مدارس
  - سایر اقدامات فاصله گذاری اجتماعی که فاصله فیزیکی بین افراد را افزایش می دهد از جمله:
    - اقدامات فاصله گذاری اجتماعی در محیط کار مانند جایگزینی جلسات حضوری به جلسات از راه دور
    - اصلاح، به تعویق انداختن یا لغو اجتماعات گسترده.
- تصمیم گیری در مورد اجرای اقدامات جامعه توسط مقامات محلی و ایالتی، در صورت لزوم با مشورت با مقامات فدرال و بر اساس دامنه شیوع و شدت بیماری صورت می گیرد. اجرای این امر به تعامل گسترده جامعه و ارتباطات مستمر و شفاف بهداشت عمومی نیاز دارد.

## کووید-۱۹ و حیوانات

**سوال: حیوانات یا محصولات حیوانی که از چین وارد می‌شوند چه خطری دارند؟**

پاسخ: CDC هیچ گونه شواهدی ندارد که نشان دهد حیوانات یا محصولات حیوانی وارد شده از چین خطری برای انتشار کووید-۱۹ در ایالات متحده دارند. این یک وضعیت به سرعت در حال تحول است و اطلاعات در صورت دسترسی، به روز می‌شوند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده (CDC)، وزارت کشاورزی ایالات متحده (USDA) و مرکز خدمات آبزیان و حیوانات وحشی ایالات متحده (FWS) نقش مهم و مکمل در تنظیم واردات حیوانات زنده و محصولات حیوانی به ایالات متحده دارند. CDC برای حیوانات و محصولات حیوانی که تهدیدی برای سلامتی انسان دارند، قوانین وضع می‌کند. USDA برای حیوانات و محصولات حیوانی را که تهدیدی برای کشاورزی محسوب می‌شود، قوانین وضع می‌کند و FWS برای واردات گونه‌های در معرض خطر و حیات وحش که می‌تواند به سلامتی و رفاه انسانها، منافع کشاورزی، باغداری یا جنگلداری و رفاه و بقای منابع حیات وحش آسیب برساند، قوانین وضع می‌کند.

**سوال: آیا در حین شیوع کووید-۱۹ می‌توانیم با حیوانات خانگی به ایالات متحده سفر کنیم؟**

پاسخ: لطفاً به الزامات CDC برای آوردن سگ به ایالات متحده مراجعه کنید:

<https://www.cdc.gov/importation/bringing-an-animalinto-the-united-states/index.html>.

شرایط فعلی برای واکسیناسیون هاری در مورد سگ‌های وارد شده از چین (کشوری پرخطر برای هاری) اعمال می‌شود.

**سوال: آیا باید نگران حیوانات خانگی یا سایر حیوانات و کووید-۱۹ باشیم؟**

پاسخ: در حالی که به نظر می‌رسد این ویروس از یک منبع حیوانی پدید آمده است، اما اکنون در چین از فرد به فرد دیگر انتقال می‌یابد. هیچ دلیلی وجود ندارد که فکر کنیم هر گونه حیواناتی از جمله حیوانات خانگی در ایالات متحده ممکن است منبعی از عفونت با این ویروس کرونا باشند. تا به امروز، CDC هیچ گزارشی از حیوانات اهلی یا سایر حیوانات مبتلا به کووید-۱۹ دریافت نکرده است. در حال حاضر، هیچ مدرکی مبنی بر این که حیوانات خانگی بتوانند به کووید-۱۹ آلوده شده و یا باعث گسترش آن شوند، وجود ندارد. با این حال، از آن جا که حیوانات می‌توانند بیماری‌های دیگری را در افراد گسترش دهند، همیشه ایده خوبی است که دست‌های خود را بعد از تماس با حیوانات بشویید. برای اطلاعات بیشتر در مورد فواید زیاد مالکیت حیوانات خانگی و همچنین سالم ماندن در اطراف حیوانات از جمله حیوانات خانگی، دام و حیوانات وحشی به وب سایت حیوانات سالم، افراد سالم CDC مراجعه کنید (<https://www.cdc.gov/healthypets/index.html>).

**سوال: آیا در صورت ابتلا به بیماری کووید-۱۹ باید از تماس با حیوانات خانگی یا حیوانات دیگر خودداری کنیم؟**

پاسخ: شما باید در حالی که مبتلا به کووید-۱۹ هستید، ارتباط با حیوانات خانگی و حیوانات دیگر را محدود کنید (دقیقاً مانند سایر افراد). اگرچه گزارش نشده است که حیوانات اهلی یا حیوانات دیگر مبتلا به کووید-۱۹ بیمار شوند، اما هنوز هم توصیه می‌شود افراد مبتلا به کووید-۱۹ تماس با حیوانات را محدود کنند تا این که اطلاعات بیش‌تری درباره ویروس بدست آید. در صورت امکان، عضو

دیگری از خانواده در هنگام بیماری از حیوانات مراقبت کند. اگر مبتلا به کووید-۱۹ هستید، از تماس با حیوان خانگی خود (از جمله نوازش کردن، خوابیدن، بوسه یا لیس زدن و به اشتراک گذاشتن غذا) خودداری کنید. اگر در حین بیمار بودن باید از حیوان خانگی خود مراقبت کنید یا باید در اطراف حیوانات باشید، دست خود را قبل و بعد از تعامل با حیوانات خانگی بشویید و ماسک بپوشید.

**سوال: برای حیواناتی که اخیراً از چین وارد شده‌اند (از طریق پناهگاه‌ها، گروه‌های نجات یا به عنوان حیوانات خانگی)، چه اقدامات احتیاطی باید انجام شود؟**

پاسخ: حیواناتی که از چین وارد می‌شوند برای ورود به ایالات متحده باید الزامات CDC و USDA را برآورده کنند. در حال حاضر، هیچ مدرکی مبنی بر این که حیوانات خانگی می‌توانند به کووید-۱۹ آلوده شده و یا آن را گسترش دهند، وجود ندارد. حیواناتی که اخیراً از چین وارد شده‌اند مانند هر حیوانی که وارد محیط جدید می‌شوند، باید روزانه برای علائم بیماری بررسی شوند. اگر حیوان بیمار شود، باید توسط دامپزشک معاینه شود. قبل از آوردن حیوان به درمانگاه دامپزشکی، با دامپزشک محلی خود تماس بگیرید و به آن‌ها بگویید که این حیوان اخیراً در چین بوده است.

**سوال: آیا هنگام مسافرت باید از بازار حیوانات و خود حیوانات اجتناب کنم؟**

پاسخ: در ایالات متحده، هیچ دلیلی وجود ندارد که فکر کنیم هر گونه حیوان از جمله حیوانات اهلی و حیوانات خانگی ممکن است در این زمان منشأ عفونت کووید-۱۹ باشند. اگر در هر نقطه از جهان از بازار حیوانات زنده بازدید می‌کنید، مهم است که قبل و بعد از بازدید از بازار، دستان خود را کاملاً با آب و صابون تمیز کنید. از تماس با حیوانات بیمار یا محصولات فاسد شده و همچنین مایعات و زباله‌های آلوده خودداری کنید.

## منابع

خلاصه‌ای از موقعیت بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹) در CDC:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/summary.html>

دستورالعمل موقت برای سرپرستان برنامه‌های مراقبت از کودکان و مدارس ایالات متحده برای برنامه‌ریزی، تهیه و پاسخ به بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹):

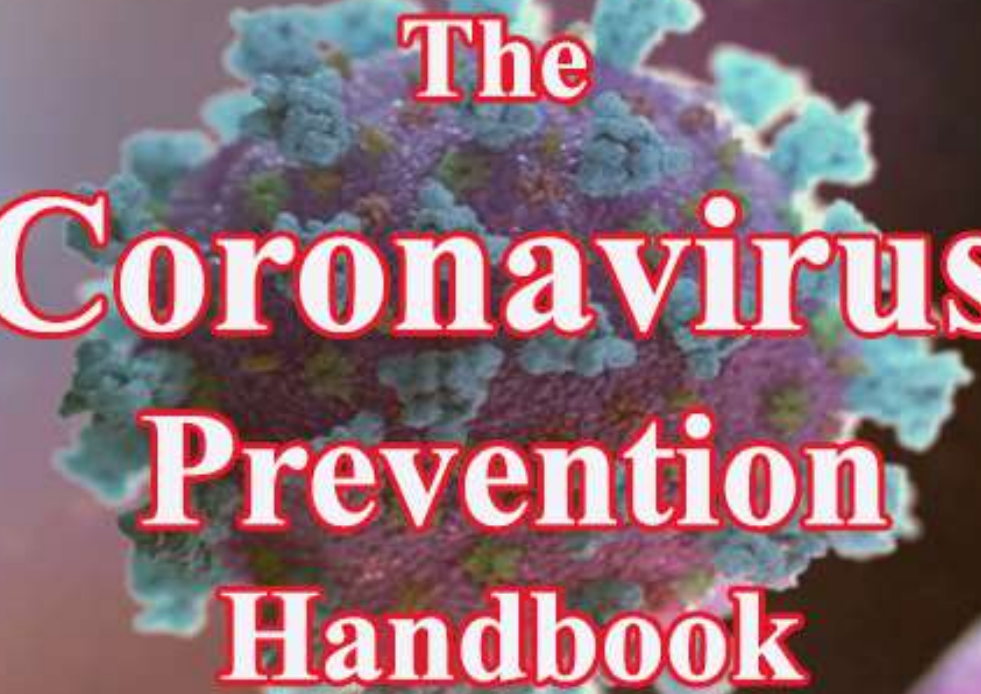
[https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/66/rr/rr6601a1.htm#T1\\_down](https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/66/rr/rr6601a1.htm#T1_down)

دستورالعمل موقت برای تجار و کارفرمایان برای برنامه‌ریزی و پاسخ به بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹):

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/specificgroups/guidance-business-response.html>

CDC در عمل: آمادگی جوامع در برابر شیوع بالقوه بیماری کووید-۱۹:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/php/preparing-communities.html>



# **The Coronavirus Prevention Handbook**

**Translated By:**

**Neamatollah Jaafarzadeh Haghighi Fard**

**Yalda Hashempour**

**Hossain Jabbari**

**Zabihollah Yousefi**

**Amir zahedi**