

بیماری کروناویروس 2019 (COVID 19) دانشتهای ضروری

این اطلاعات به سرعت در حال تغییر است. با مراجعه به منابع زیر، همواره از جدیدترین اطلاعات موجود مطلع شوید:

مراکز کنترل بیماری (Centers for Disease Control, CDC) bit.ly/cdcoronavirusinfo

اداره خدمات درمانی (Arizona Department of Health Services, ADHS) bit.ly/adhscoronavirus

[/http://www.rispnet.com/medical](http://www.rispnet.com/medical) RISP Net

کروناویروس در منطقه Arizona در حال شیوع است.
همه افراد باید برای محافظت از خود و دیگران اقداماتی را انجام دهند.



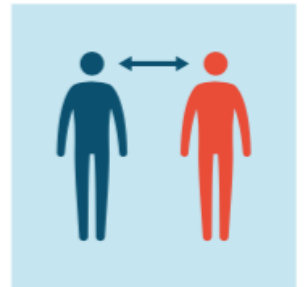
COVID 19 چیست؟



بیماری کروناویروس 2019، یا همان COVID 19، نوعی بیماری تنفسی است که از شخصی به شخص دیگر منتقل می‌شود. ویروسی که باعث COVID 19 می‌شود ابتدا در ماه دسامبر 2019 در شهر ووهان چین شناسایی شد. افراد اهل چین و آنهایی که اجدادشان چینی بوده‌اند نسبت به سایرین در مقابل این ویروس آسیب‌پذیرتر نیستند. هر فردی با هر فرهنگ و ملیتی ممکن است به COVID 19 مبتلا شود.

COVID 19 چگونه شیوع پیدا می‌کند؟

این ویروس عمدتاً در تماس نزدیک از شخصی به شخص دیگر از طریق ریزقطرات تنفسی که با سرفه یا عطسه شخص مبتلا ایجاد می‌شود شیوع می‌یابد. این ریزقطرات می‌توانند در داخل دهان یا بینی افراد پیرامون فرود آیند یا احیاناً طی عمل دم وارد ریه‌ها شوند. این ویروس می‌تواند از راه لمس سطوح آلوده و سپس لمس صورت یا دهان تا قبل از شستن دست‌ها شیوع پیدا کند.



علائم این بیماری چیست؟

شدت علائم COVID 19 از خفیف تا حاد متغیر است و شامل موارد زیر می‌شود

تنگی نفس



سرفه



تب

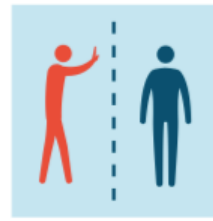


چه کسانی احتمال دارد به COVID 19 مبتلا شوند؟

هرکسی ممکن است به COVID 19 مبتلا شود، اما اینطور نیست که همه دارای علائم باشند. بسیاری از افراد مبتلا به COVID 19 تنها علائم خفیفی دارند و می‌توانند با استراحت در منزل، بهبود یابند. بعضی‌ها حالشان بسیار بد می‌شود و نیاز به بستری در بیمارستان دارند. افراد در همه سنین ممکن است بیمار شوند، ولی در افراد بالای 60 سال و افراد مبتلا به عارضه‌های پزشکی مثل دیابت، بیماری قلبی، سرطان و بیماری‌های تنفسی احتمال بیشتری وجود دارد که به‌واسطه COVID 19 شدیداً بیمار شوند. عوارض ناشی از COVID 19 عبارتند از بیماری‌های حاد مثل ذات‌الریه یا نارسایی کلیه، و در بعضی موارد مرگ.

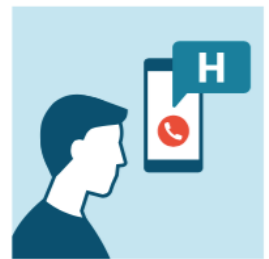
چطور می‌توانم از خود و دیگران محافظت کنم؟

- دست‌هایتان را حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید. بخصوص بعد از رفتن به دستشویی یا فین کردن و قبل از غذا خوردن.
- موقع سرفه یا عطسه، دهانتان را با آرنج یا دستمال بپوشانید.
- از لمس کردن چشم، بینی یا دهان خود با دست‌های نشسته خودداری کنید.
- از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنید.
- اشیاء و سطوح را مرتب تمیز و ضدعفونی کنید.
- دستورالعمل‌های پزشکی و سازمان‌های بهداشت ایالتی را رعایت فرمایید.
- در کاستن از سرعت شیوع این بیماری، سهم خود را بجا آورید. بسیاری از کسب و کارها تعطیل خواهند بود. تا جای ممکن در خانه بمانید، حتی اگر حالتان خوب است و بخصوص اگر بیمار هستید.



برای دریافت کمک به کجا می‌توانم بروم؟

اگر فکر می‌کنید مبتلا به COVID 19 هستید، قبل از مراجعه به درمانگاه یا بیمارستان با پزشکتان تماس بگیرید. اگر پزشکی ندارید، با نزدیک‌ترین مرکز مراقبت‌های فوری تماس بگیرید. اگر آزمایش COVID 19 شما مثبت بود و پزشکتان به شما گفت برای بهبود در خانه بمانید، سعی کنید خود را از سایر افراد خانواده در منزل جدا کنید و در صورت امکان از دستشویی مجزا استفاده نمایید. به هیچ کس دست نزنید. دست‌هایتان را مرتب بشویید. تا وقتی پزشکتان به شما اجازه نداده است، از خانه خارج نشوید مگر در مواقعی که به خاطر تشدید علائم، لازم شود به خدمات پزشکی مراجعه نمایید.



خود و جامعه را از آلودگی‌های ناشی از بیماری کروناویروس در امان نگه دارید.
دست‌هایتان را مرتب بشویید و در خانه بمانید!
با همکاری هم می‌توانیم جلوی شیوع کروناویروس را بگیریم.