



**World Health  
Organization**

# سوالات رایج پیرامون کرونا ویروس

برگرفته از سازمان بهداشت جهانی (WHO)

مترجمین: مهندس حمید زارعی - مهندس سجاد پاداش - مهندس ایوب بازگیرلیلی

## کرونا ویروس چیست؟

کرونا ویروس خانواده بزرگی از ویروس ها است که ممکن است باعث بیماری در انسان و حیوانات گردد. در انسان چندین نوع کرونا ویروس شناخته شده است که باعث دامنه ای از عفونت های تنفسی از سرماخوردگی معمولی تا بیماری های شدید تنفسی مانند سندروم تنفسی خاورمیانه (MERS) و سندروم تنفسی حاد شدید (SARS) می گردد. یافته های اخیر نشان می دهد کرونا ویروس جدید را به نام **COVID-19** می شناسند.



# COVID-19 چیست؟

COVID-19 یک بیماری عفونی است که قبلاً به نام کروناویروس شناخته شده است. این ویروس و بیماری جدید تا قبل از شیوع آن در ووهان چین در دسامبر ۲۰۱۹ ناشناخته مانده بود.



## علائم و نشانه های COVID-19 چیست؟

بیشترین و رایج ترین علائم COVID-19 تب، خستگی و سرفه خشک می باشد. بسیاری از بیماران ممکن است سردرد، گلو درد، اسهال، گرفتگی و آبریزش بینی داشته باشند. این علائم معمولاً ملایم بوده و بتدریج شروع می شود. بسیاری از افراد به این ویروس مبتلا می شوند در حالی که دارای هیچگونه علائم نبوده و هیچ احساس ناراحتی ندارند. بیشتر افراد (حدود ۸۰ درصد) از این بیماری بدون نیاز به درمان ویژه بهبود می یابند. حدود ۱ نفر از هر ۶ نفری که به COVID-19 مبتلا شده اند دارای بیماری جدی بوده و مشکل تنفسی آن ها تشدید می یابد. افراد مسن و افرادی که تحت مراقبت های پزشکی هستند مانند فشار خون بالا، مشکلات قلبی و دیابت نسبت به سایرین بیشتر در معرض خطر هستند. حدود ۲ درصد از افرادی که به این بیماری مبتلا هستند، منجر به مرگ می شود. افراد دارای تب، سرفه و مشکل تنفسی می بایست هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کنند.



## COVID-19 چگونه گسترش می یابد؟

فرد می تواند COVID-19 را از شخصی که این ویروس را دارد، بگیرد. بیماری می تواند از یک **شخص به شخص دیگر از طریق قطرات کوچک از بینی یا دهان** گسترش یابد وقتی که فرد مبتلا به COVID-19 سرفه یا بازدم نماید. این قطرات بر روی اشیا و سطوح اطراف شخص می نشینند. افراد دیگر از طریق **تماس با این اشیا یا سطوح** و سپس تماس با چشم ها، بینی یا دهان می تواند به COVID-19 مبتلا شوند. همچنین افراد می توانند به COVID-19 مبتلا شوند اگر آن ها در معرض تماس با افراد مبتلا به COVID-19 باشند که قطرات تنفسی یا در سرفه هایشان قطرات تنفسی را به بیرون پرتاب می کند. به این دلیل است که می بایست از فردی که مریض است ۱ متر ( ۳ فوت ) فاصله را رعایت کنیم.



## آیا ویروسی که باعث COVID-19 می شود می تواند از طریق هوا انتقال یابد؟

مطالعات نشان داده است که ویروسی که باعث COVID-19 می گردد عمدتاً از طریق تماس با قطرات تنفسی نسبت به انتقال از طریق هوا، انتقال می یابد.



## آیا می توان به COVID-19 مبتلا شد، از شخصی که هیچگونه علایمی ندارد ؟

روش اصلی گسترش بیماری از طریق قطرات تنفسی از فردی که در حال سرفه کردن است، می باشد. **خطر** ابتلا به COVID-19 از افرادی که هیچگونه علایمی ندارد بسیار پایین است. با این وجود، بسیاری از افراد مبتلا به COVID-19 فقط علایم معمول و ملایم را تجربه می کنند و این یک واقعیت محض در مراحل اولیه بیماری است و احتمال دارد از فردی که فقط سرفه ملایم داشته و حتی احساس مریض بودن ندارد نیز به COVID-19 مبتلا شود. در حال حاضر WHO تحقیقات خود را بر روی دوره انتقال COVID-19 معطوف داشته است و یافته های خود را به اشتراک خواهد گذاشت.



## آیا من از مدفوع افرادی که دارای این بیماری هستند، به COVID-19 مبتلا می شوم؟

خطر ابتلا به COVID-19 از مدفوع فرد دارای عفونت، پایین است. در حالی که بررسی های اولیه نشان می دهد که ویروس ممکن است در مدفوع بسیاری از افراد وجود داشته باشد اما پخش و گسترش از این مسیر به عنوان یک مشخصه عمده شیوع مطرح نیست. اما از آنجایی که به صورت یک خطر هست، می بایست بعد از حمام و قبل از خوردن غذا دست ها را بصورت اصولی و صحیح شستشو داد.





## چگونه می توان از خودم محافظت نمایم و از گسترش بیماری جلوگیری نمایم؟

✓ از آخرین اطلاعات در باره شیوع COVID-19، که از طریق وب سایت WHO و مسئولین بهداشت عمومی محل و ملی شما در دسترس است آگاهی کسب کنید. COVID-19 بیشتر افراد در چین را تحت تاثیر قرار داده است و همچنین در کشورهای دیگر شیوع پیدا کرده است. بیشتر افرادی که تجربه عفونت به این ویروس را داشته اند یک بیماری معمولی بوده و بهبود یافته اند، اما می تواند برای افراد دیگر فرم شدیدتری داشته باشد. با انجام موارد زیر می توان از بهداشت خود و دیگران محافظت نمود:

❖ بطور اصولی و بطور کامل دست های خود را با مواد ضد عفونی بر پایه الکل یا با آب و صابون بشویید.

چرا؟ شستن دست ها با آب و صابون یا بر پایه مواد الکلی میکروب هایی که ممکن است بر روی دست های شما وجود داشته باشد را می کشد.

❖ حفظ حداقل فاصله یک متر بین خود و افرادی که در حال سرفه یا عطسه هستند.

چرا؟ وقتی که یک فرد در حال عطسه یا سرفه هست در واقع قطرات مایع ریز از بینی یا دهان خود پخش می کند که ممکن است حاوی ویروس باشد. اگر شما بیش از اندازه نزدیک شده باشید، شما می توانید این قطرات را تنفس کنید و فردی که در حال سرفه کردن هست ویروس COVID-19 را پخش می کند.



## چگونه می توان از خودم محافظت نمایم و از گسترش بیماری جلوگیری نمایم؟

❖ از تماس دست با چشم، بینی و دهان اجتناب ورزید.

چرا؟ تماس دست ها به سطوح می تواند ویروس را با خود حمل نماید. جایی که آلوده باشد، دست ها می تواند ویروس را به چشم ها، دهان و بینی انتقال دهد. بنابراین ویروس می تواند از این طریق وارد بدن شما گردد و شما را مریض نماید.

❖ مطمئن شوید خود و افرادی که اطراف شما هستند دارای بهداشت سیستم تنفسی هستند. این بدین معنی است وقتی که شما عطسه و سرفه می کنید دهان و بینی خود را با خم کردن آرنج یا دستمال بپوشانید. و فوراً دستمال استفاده شده را در سطل زباله درب دار بیندازید.

چرا؟ قطرات ویروس را پخش می کند. با بهداشت سیستم تنفسی شما افراد پیرامون خود را از ویروس هایی مانند سرماخوردگی، آنفلونزا و COVID-19 محافظت می نمایید.

❖ اگر احساس ناراحتی می کنید در خانه بمانید. اگر دارای تب، سرفه و مشکل تنفس دارید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

❖ از آخرین اخبار در خصوص توسعه و گسترش COVID-19 آگاهی پیدا کنید و توصیه ها و پیام هایی که مراقبین بهداشت، مسئولین بهداشتی محل و ملی به شما می دهند یا اینکه چگونه خود و دیگران را از COVID-19 محافظت کنید، دنبال کنید.

چرا؟ مسئولین بهداشت ملی و محل بیش تر از هر شخص دیگری درباره گسترده گی بیماری COVID-19 در منطقه شما آگاهی داشته و از اطلاعات کافی برخوردار هستند.



## چقدر احتمال دارد که من به COVID-19 مبتلا شوم؟

### خطر ابتلا:

به جایی که شما زندگی می کنید و به اینکه شما اخیراً مسافرت داشتید، بستگی دارد. خطر عفونت در مناطقی که تعداد افراد مبتلا به COVID-19 تشخیص داده شده، بالاتر است. در حال حاضر، ۹۹ درصد از همه نمونه های COVID-19 در چین اتفاق افتاده. برای افراد دیگر در بسیاری از نقاط جهان، خطر ابتلا به COVID-19 در حال حاضر (اخیراً) پایین است و مهم است که از وضعیت و تلاش های آمادگی در منطقه خود مطلع باشیم.



## آیا من می‌بایست نگران COVID-19 باشم؟

اگر شما در منطقه‌ای که COVID-19 گسترش یافته نباشید و یا اگر از یک منطقه به مناطق آلوده دیگر مسافرت نداشتید یا در تماس نزدیک با افرادی که احساس ناراحتی می‌کنند نبوده باشید، شانس ابتلا شما پایین است. با این وجود، طبیعی و قابل درک است که شما احساس استرس و نگرانی درباره موقعیت داشته باشید. این ایده خوبی است که حقایق را بدست آورید تا به شما در تعیین دقیق خطرات کمک کند و بتوانید اقدامات احتیاط آمیز را انجام دهید. ارائه دهنده خدمات درمانی، مسئولین بهداشت عمومی ملی و کارفرمای شما همه منابع بالقوه‌ای از اطلاعات دقیق COVID-19 در منطقه شما خواهند بود. مهم است که مهم است که از وضعیت زندگی خود مطلع شوید و اقدامات مناسبی را برای محافظت از خود انجام دهید. اگر در منطقه‌ای هستید که شیوع COVID-19 وجود دارد، باید خطر ابتلا به عفونت را جدی بگیرید. موضوعات پیشنهادی توسط مقامات بهداشت ملی و محلی را دنبال کنید. اگرچه برای اکثر افراد COVID-19 فقط بیماری خفیف ایجاد می‌کند، اما می‌تواند برخی از افراد را بسیار بیمار کند، بندرت بیماری می‌تواند مرگبار باشد. افراد مسن و افراد دارای سابقه زمینه‌ای (مانند فشار خون بالا، مشکلات قلبی یا دیابت) بیشتر آسیب پذیرتر هستند.



## چه کسی در معرض ابتلا به بیماری شدید است؟

در حالی که همه ما هنوز در حال یادگیری چگونگی اثر COVID-19 بر جوامع تحت تاثیر هستیم، بنظر می رسد **افراد مسن**، افراد دارای بیماری های زمینه ای ( مانند **فشار خون بالا**، **مشکلات قلبی** یا **دیابت** ) بیشتر از افراد دیگر در معرض شدید بیماری هستند.



## آیا آنتی بیوتیک ها در پیشگیری یا درمان COVID-19 مؤثر هستند؟

آنتی بیوتیک ها علیه ویروس ها مؤثر نیستند ، آنها فقط روی عفونت های باکتریایی تاثیر دارند. COVID-19 نوعی بیماری ویروسی است ، بنابراین آنتی بیوتیک ها مؤثر نیستند. از آنتی بیوتیک ها به عنوان ابزاری برای پیشگیری یا درمان COVID-19 نباید استفاده شود. آنها می بایست به عنوان راهنما توسط پزشک برای درمان عفونت باکتریایی مورد استفاده قرار گیرند.



## آیا واکسن، دارو یا درمانی برای COVID-19 وجود دارد؟

خیر. هنوز تا به امروز هیچ واکسن و دارویی برای پیشگیری یا درمان COVID-19 وجود ندارد. با این وجود، مبتلایان برای رفع علائم می بایست مراقبت نمایند. افراد دارای علائم شدید بیماری می بایست بستری شوند. بیشتر بیماران که تحت مراقبت قرار می گیرند، بهبود می یابند.

واکسن های احتمالی و برخی داروهای خاص در دست بررسی است. آن ها از طریق درمانگاه های بالینی مورد آزمایش قرار می گیرند. WHO در حال تلاش برای توسعه واکسن و دارو برای پیشگیری و درمان COVID-19 می باشد. موثرترین روش برای حفاظت از خود و دیگران بر علیه COVID-19 شستشوی مکرر دست ها، پوشاندن سرفه با انتهای آرنج یا دستمال و فاصله حداقل ۱ متر (۳ فوت) از افراد در حال سرفه یا عطسه می باشد.



## آیا COVID-19 مشابه سارس SARS است؟

خیر. آن‌ها متفاوت هستند. نوعی از ویروس‌ها باعث COVID-19 می‌شوند اما نوع دیگری از ویروس باعث سندروم تنفسی حاد شدید می‌شود که SARS نامیده می‌شود. کشندگی SARS به مراتب از COVID-19 بیشتر است اما نسبت به COVID-19 عفونت‌های کمتری دارد. تا سال ۲۰۰۳ هیچ نوع شیوعی از SARS در هیچ‌جا دنیا وجود نداشته است.





## آیا برای محافظت از خودم می بایست ماسک بزنم؟

افرادی که علائم تنفسی مانند سرفه ندارند نیازی به زدن ماسک نیست. WHO استفاده از ماسک را برای افرادی که علائم COVID-19 دارند و افرادی که دارای علائمی مانند سرفه و تب دارند، توصیه می کند. استفاده از ماسک برای پرسنل بهداشتی و افرادی که از دیگران مراقبت می کنند ( در خانه یا مرکز درمانی ) بسیار ضروری است. WHO برای جلوگیری از هدر رفتن غیرضروری منابع گران بها و استفاده نادرست از ماسک، توصیه منطقی به استفاده از ماسک های پزشکی می کند. اگر فقط دارای علائم تنفسی ( سرفه یا عطسه)، مظنون به عفونت COVID-19 با علائم ملایم ( خفیف )، یا از افرادی مراقبت می کنید که مظنون به عفونت COVID-19 هست از ماسک استفاده کنید. مظنونین به عفونت COVID-19 بیشتر مرتبط به مناطقی است که افراد به آن جا مسافرت نمودند یا در تماس نزدیک با افرادی بودند که به این مناطق مسافرت کردند و مریض شدند. موثرترین روش برای حفاظت از خود و دیگران بر علیه COVID-19 شستشوی مکرر دست ها، پوشاندن سرفه با انتهای آرنج یا دستمال و فاصله حداقل ۱ متر ( ۳ فوت ) از افراد در حال سرفه یا عطسه می باشد.



## چگونه می توان از ماسک استفاده نمود و آن را دور انداخت؟

به یاد داشته باشید ماسک فقط باید توسط کارکنان بهداشتی، مراقبین و افراد دارای علایم تنفسی مانند تب و سرفه استفاده شود.

قبل از لمس ماسک دست ها را بر پایه مواد ضد عفونی حاوی الکل یا با آب و صابون بشویید.

قبل از استفاده از ماسک آن را به دقت بررسی کنید.

نوار فلزی می بایست در قسمت بالا ( روی بینی ) قرار گیرد.

قسمت رنگی ماسک می بایست به سمت بیرون باشد.



## چگونه می توان از ماسک استفاده نمود و آن را دور انداخت؟

ماسک را ر روی صورت خود قرار دهید. و لبه فلزی ماسک را بچسبانید تا بینی شما رو بپوشاند.

قسمت پایین ماسک را بکشید تا دهان و چانه شما را بپوشاند.

بعد از استفاده ماسک را بردارید. برای اجتناب از تماس دست با سطح آلوده ماسک، بندهای آن را از پشت گوش کشیده و بردارید.

بلافاصله پس از استفاده ماسک را در سطل دربسته بیندازید.

بهداشت دست را بعد از لمس و دور انداختن ماسک انجام دهید. از مواد ضدعفونی برپایه الکل استفاده کنید یا اگر آلودگی مرئی است دست های خود را با آب و صابون بشویید.



## دوره کمون COVID-19 چقدر می باشد؟

دوره کمون به فاصله زمانی بین گرفتن ویروس و شروع علائم بیماری اطلاق می شود. برآورد شده که دوره کمون COVID-19 در دامنه ۱ الی ۱۴ روز است که بیشتر حول ۵ روز است.



## آیا انسان ها می توانند به COVID-19 از طریق منبع حیوانی مبتلا شوند؟

کروناویروس خانواده بزرگی از ویروس ها بوده که در حیوانات شایع است. بندرت افراد به این ویروس مبتلا می شوند و ممکن است به افراد دیگر سرایت کند. برای مثال کروناویروس **SARS** از طریق **گره زباد** و کرونای **MERS** از طریق **شتر یک کوهانه** انتقال می یابد. **منبع بالقوه حیوانی COVID-19 هنوز تایید نشده است.** برای محافظت از خود وقتی که در بازار حیوانات زنده هستید از تماس مستقیم با حیوانات و سطوح در تماس با حیوانات خودداری کنید. در تمام مواقع از روش های ایمنی غذا اطمینان حاصل کنید. برای جلوگیری از آلوده شدن غذاهای پخته نشده از خوردن گوشت خام، شیر یا اندام حیوانات خودداری کنید و از مصرف محصولات حیوانی خام یا پخته نشده خودداری کنید.



## آیا می توانم از حیوان خانگی COVID-19 بگیرم؟

**خیر.** هیچ شواهدی مبنی بر اینکه حیوانات خانگی مانند گربه و سگ به این ویروس آلوده شده یا ویروسی که باعث ابتلا COVID-19 شود، وجود ندارد.



## مدت ماندگاری ویروس COVID-19 بر روی سطوح چقدر است؟

هنوز به طور قطع مشخص نیست که ویروس ناشی از COVID-19 چه مدت بر روی سطوح زنده می ماند. اما به نظر می رسد مانند سایر کروناویروس ها عمل می کند. مطالعات نشان می دهد که کروناویروس ها از جمله COVID-19 ممکن است برای مدت **چند ساعت تا چند روز** بر روی سطوح زنده بماند و ممکن است تحت شرایط مختلف بسته به نوع سطح، دما یا رطوبت محیط تغییر کند. اگر فکر می کنند ممکن است سطحی آلوده باشد آن را با مواد گندزداهای ساده پاکسازی کنید تا ویروس از بین برود و از خود و دیگران محافظت کند. از تماس دست با چشم، دهان یا بینی اجتناب کنید.



## آیا دریافت کالاهای تجاری از مناطقی که COVID-19 گزارش شده ایمن است؟

بله. احتمال مبتلا شدن فرد از طریق کالاهای تجاری آلوده پایین است و خطر ابتلا به ویروس COVID-19 از طریق بسته هایی که جابجا شده و یا در معرض شرایط متفاوت و همچنین تغییرات دما قرار می گیرد بسیار پایین است.





## چه کارهایی من نباید انجام بدم؟

اقدامات زیر علاوه بر اینکه بر علیه COVID-19 موثر نیست می تواند مضر هم باشد.

- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ درمان داروهای گیاهی سنتی
- ✓ استفاده از چندین ماسک بر روی هم
- ✓ مصرف خودسرانه داروها از جمله آنتی بیوتیک

