



آشنایی با کوید 19



کتابخانه مرکزی

ویروس کرونا چیست؟

کرونا خانواده بزرگ و متنوعی از ویروس‌ها می‌باشند. تعداد زیادی از موجودات می‌توانند به این ویروس‌ها آلوده شوند که بطور طبیعی شامل پستانداران و پرندگان هستند. خفاش‌ها بهترین میزبان برای این ویروس‌ها می‌باشند و تنوع بیشتری از این ویروس‌ها در آن‌ها وجود دارد.

شناخت کرونا ویروس نوین (Covid-19) که جدیدترین ویروس شناخته شده از خانواده ویروس‌های کرونا است در اواخر دسامبر سال ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین انجام شد. این ویروس عامل بیماری عفونی می‌باشد که معمولاً دستگاه تنفسی و به خصوص ریه‌ها را درگیر می‌کند که یک بیماری مسری است. طبق آمار کرونا، این ویروس تا کنون بیش از ۲۱۹ کشور را درگیر کرده و همچنان در حال گسترش است. از کجا بفهمیم کرونا داریم؟ کرونا چطور خود را نشان می‌دهد؟ بهترین زمان مراجعه به پزشک چه زمانی است؟ از علائم اولیه ابتلا به این ویروس می‌توان به تنگی نفس، تب و سرفه خشک اشاره کرد. در صورت بروز علائم ویروس کرونا، تب بالای ۴۰ درجه یا تب بالای ۳۹ درجه (بیش از ۵ روز)، سرفه، تنگی نفس و فشار روی قفسه سینه باید به پزشک مراجعه شود. دو نوع آزمایش برای تشخیص مبتلایان به این ویروس انجام می‌شود که اولین و قطعی‌ترین آن، تست تشخیص عفونی (PCR) می‌باشد، نتیجه مثبت این آزمایش به معنای ابتلای قطعی به این ویروس است، ولی در صورتی که نتیجه منفی بود اما علائم بیماری پس از آن در فرد دیده شد لازم است آزمایش دیگری انجام شود تا مشخص شود فرد به این ویروس مبتلا است یا خیر. دومین آزمایش تست آنتی بادی می‌باشد، که در آن وجود آنتی بادی مخصوص این ویروس در نمونه خون فرد مورد بررسی قرار می‌گیرد.

چگونگی پخش کرونا ویروس:

ویروس‌های کرونای انسان از طریق قطره‌های آلوده که با سرفه یا عطسه پخش می‌شوند، یا تماس با دست‌ها، سطوح یا اشیاء آلوده از کسی که ویروس کرونا دارد به دیگرانی که با او تماس نزدیک دارند منتقل می‌شوند. فاصله زمانی بین وقتی که یک نفر در معرض ویروس قرار می‌گیرد تا وقتی که عوارض برای اولین بار ظاهر می‌شوند معمولاً ۵ تا ۶ روز است، اگر چه می‌تواند از ۲ تا ۱۴ روز باشد.

به این دلیل، از کسانی که احتمالاً با یک مورد تایید شده تماس داشته‌اند خواسته می‌شود که خودشان را برای ۱۴ روز قرنطینه کنند. به نظر می‌رسد که بیشتر موارد COVID-19 از کسانی که عوارض داشته‌اند پخش می‌شود. تعداد کمی از افراد ممکن است قبل از ظهور عوارضشان عفونی بوده باشند.

علائم ویروس کرونا چیست؟

سازمان بهداشت جهانی (WHO) با توجه به رفتار این ویروس، علائم کرونا را به سه دسته اصلی تقسیم‌بندی کرده است. اکثر افراد مبتلا به کوید-۱۹ دچار بیماری خفیف تنفسی می‌شوند و بدون نیاز به درمان ویژه بهبود پیدا می‌کنند. احتمال بروز بیماری جدی در افراد مسن و کسانی که بیماری زمینه‌ای نظیر بیماری قلب و عروق، دیابت، بیماری مزمن تنفسی و سرطان دارند، بیشتر است.

عوارض بیماری کرونا

لیست بیماری‌های درازمدت ناشی از کووید-۱۹ طولی‌تر و متفاوت‌تر از تصور پزشکان است. مشکلات شایع شامل خستگی، تپش قلب، تنگی نفس، مفاصل دردناک، از دست دادن توانایی تفکر، از بین رفتن مداوم حس بویایی و آسیب به قلب، ریه‌ها، کلیه‌ها و مغز می‌شود. تعیین اینکه احتمال بروز علائم دائمی در بیمار چقدر است، دشوار است؛ چراکه مطالعات مختلف نتایج متفاوتی را دنبال می‌کنند.

چه گروه‌هایی بیشتر در خطر ویروس کرونا هستند؟

کووید-۱۹ گروه‌های زیر را بیشتر تحت تاثیر قرار می‌دهد:

- افراد بالای ۶۰ سال
- اشخاصی که سابقه‌ی بیماری طولانی‌مدت مانند بیماری قلبی، ریوی، دیابت، سرطان یا فشار خون را دارند.
- افرادی که سیستم ایمنی ضعیف (Immunosuppressed) دارند.

مراقبت‌های بعد از کرونا

به منظور کاهش عوارض روحی و روانی کووید-۱۹ به نکات زیر دقت کنید:

- رژیم غذایی سالم و برنامه ورزشی مرتب داشته باشید.
- بر روی حافظه خود کار کنید چرا که این بیماری حافظه را تحت تاثیر قرار می‌دهد.
- مراقب علائم هشدار دهنده باشید. در صورت بروز با مراکز درمانی تماس بگیرید.
- به خودتان زمان بدهید و به تدریج فعالیت‌های خود را آغاز کنید.
- همچنان فاصله اجتماعی و دیگر نکات بهداشتی را رعایت کنید.

در تلاش برای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا در بین جامعه باید به توصیه‌های زیر عمل کنید:

- دستان خود را با آب گرم و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید.
- اگر به آب و صابون دسترسی ندارید، از ضدعفونی کننده دست با حداقل ۶۰ درصد الکل استفاده کنید.
- زمان سرفه یا عطسه جلوی دهان‌تان را با دستمال یا بازوی خود بگیرید.
- دستمالی که استفاده کردید سریعاً داخل سطل زباله بیندازید و دستان خود را پس از آن سریعاً بشویید.
- اگر دستان خود را نشستید هرگز با آن بینی، چشمان و دهان خود را لمس نکنید.
- زمانی که به بیرون از خانه و به مکان شلوغ می‌روید، حتماً در کنار رعایت فاصله فیزیکی با سایرین ماسک بزنید. از این مکان‌ها باید به پاساژهای خرید، مترو و مجموعه‌های خدمات فردی و فروشگاه‌های اشاره کنیم.
- اگر احساس مریضی می‌کنید در خانه بمانید و از سایرین دوری کنید.
- با کارفرمای خود برای بررسی امکان دورکاری صحبت کنید.
- تماس خود را با افرادی که خطر ابتلا به این بیماری برای آن‌ها بیشتر است محدود کنید، مانند سال‌خوردگان یا کسانی که مشکلات سلامتی یا سیستم ایمنی ضعیف دارند.
- کسانی که به آسیا سفر می‌کنند نباید به بازار پرندگان و حیوانات برونند، از جمله بازارهای "خیس"
- جداسازی و استریل ظروف و وسایل شخصی
- ضد عفونی کردن میوه و سبزیجات مصرفی

• بعضی از رایج‌ترین علائم ویروس کرونا که تا به حال گزارش شده اند به شرح زیر هستند:

- شروع به سرفه یا بدتر شدن آن
- کم آوردن نفس یا به سختی نفس کشیدن
- دمای ۳۸ درجه بدن یا بیشتر از آن
- احساس تب
- لرز
- احساس خستگی یا ضعف
- **دردهای بدنی** یا عضلانی
- از دست دادن حس چشایی یا بویایی
- علائم مربوط به معده و روده) **دل درد**، اسهال، **استفراغ**
- احساس مریضی و ناخوشی

علائم ویروس کرونا ممکن است در کودکان به شکل دانه‌های پوستی یا تغییرات در ظاهر پوست باشد. علائم این بیماری پس از ابتلای فرد به این ویروس ممکن است ۱۴ روز طول بکشد تا ظاهر شوند. باید توجه کنید شما ممکن است مبتلا به این ویروس باشید، ولی علائم را نشان ندهید. این ویروس ممکن است از فردی که علائم آن را نشان نمی‌دهد به فرد دیگری انتقال داده شود. این نوع شیوع بیماری در بین افرادی رایج است که در تماس نزدیک با سایرین قرار دارند یا در مکان‌های عمومی و بسته فعالیت می‌کنند. اگر علائم ویروس کرونا را دارید، خودتان را به مدت ۱۴ روز در خانه قرنطینه کنید تا جلوی انتقال این ویروس را به سایرین بگیرید. همچنین باید برای اطمینان از سلامت خود، در صورت مشاهده علائم این بیماری به درمانگاه‌ها برای آزمایش مراجعه کنید.