



راهنمای خود مراقبتی

# کرونا ویروس جدید (کوئید ۱۹)

کمیته فنی و عملیاتی قرارگاه مدیریت بیماری کرونا

## فهرست

۳	..... کرونا ویروس چیست؟
۴	..... راههای انتقال
۴	..... چه گروههایی در معرض خطر بیشتری قرار دارند؟
۴	..... پیش آگهی و درمان
۵	..... ویروس کرونا با بدن چه می کند؟
۵	..... آیا این یک بیماری مسری است؟
۵	..... آیا ویروس از مادر به جنین منتقل می شود؟
۶	..... ویروس کرونا چگونه تشخیص داده می شود؟
۶	..... نشانه های کرونا ویروس جدید چیست؟
۷	..... چطور از کرونا در سفر پیشگیری کنیم؟
۹	..... چگونه در محیط کاری از ابتلای خود پیشگیری کنیم؟
۱۰	..... هنگام ورود به خانه باید به چه چیزهایی توجه کنیم؟
۱۰	..... هدف و اهمیت قرنطینه خانگی چیست؟
۱۱	..... چه افرادی لازم است که در قرنطینه خانگی بمانند؟
۱۳	..... در صورت بروز علائم، بهترین اقدام چیست.....
۱۵	..... هنگام مراجعه برای درمان به چه مواردی باید توجه کرد؟
۱۶	..... چگونه می توان در مساجد و اماکن مذهبی خطر انتقال بیماری را کاهش داد؟
۱۷	..... ماسک چه تاثیری دارد؟
۱۸	..... ویروس موجود در محیط چگونه از بین می رود؟
۱۹	..... در منزل با چه روشی ضد عفونی کنیم؟
۱۹	..... چطور در منزل محلول ضد عفونی کننده درست کنیم؟
۲۰	..... روش صحیح شستشو دست .....
۲۱	..... چه زمانی میبایست دست های خود را بشوییم؟

- ۲۲ ..... آیا محصولات خریداری شده از سوپر مارکت نیاز به ضدعفونی دارند؟
- ۲۲ ..... اقدامات احتیاطی برای رژیم غذایی چیست؟
- ۲۳ ..... در برابر این بیماری چطور بدن سالم تر و قوی تری داشته باشیم؟
- ۲۴ ..... چگونه از اخبار و آموزش های مرتبط با این بیماری مطلع شویم؟

## کرونا ویروس چیست؟

کرونا ویروس‌ها (نام علمی: Coronaviruses)، خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری‌های شدید تری همچون سارس و مرس را شامل می‌شود. کرونا ویروس‌ها در سال ۱۹۶۵ کشف شده و مطالعه بر روی آن‌ها به طور مداوم تا اواسط دهه ۱۹۸۰ ادامه داشت. تاکنون هفت نمونه از ویروس کرونا کشف شده است که آخرین نوع آنها، در شهر ووهان چین با همه‌گیری در انسان شیوع پیدا کرد.

برای نخستین مرتبه، گزارشی از بروز یک بیماری شبیه ذات‌الریه در شهر ووهان، توسط مقامات چینی به سازمان بهداشتی جهانی ارسال شد. افرادی که به این بیماری مبتلا شده بودند، به خاطر عجیب و متفاوت به نظر رسیدن آن، در قرنطینه نگه داشته شده و خیلی سریع تحقیقات برای یافتن منشأ بیمار آغاز شد.

## کرونا ویروس چقدر خطرناک است؟

کرونا ویروس یا-NCOVID ۱۹، نسل جدیدی از ویروس کرونا است که در طول دو ماه گذشته شیوع پیدا کرده است. کرونا، تا قبل از یک دهه گذشته، ویروسی ساده و کم‌تهاجم بود. تا اینکه در ۲۰۰۳، جهش پیدا کرد و تبدیل به سارس شد. بیماری حاد تنفسی که با ابتلا ۸۰۰۰ نفر و با مرگ و میر ۸۰۰ نفر (یعنی نرخ مرگ و میر حدود ۱۰ درصدی) یکی از جلوه‌های جدید این ویروس بود.

این ویروس در سال ۲۰۱۲، در شکل ویروس مرس بروز پیدا کرد. در آن سال ۵۷۳ نفر به مرس مبتلا شدند و ۱۰۵ نفر از آنها جان باختند. یعنی تقریباً نرخ مرگ و میر حدود ۱۸ درصد.

اگر قرار بود ویروس کرونا با همین ضریب رشد پیشرفت کند، امروز باید شاهد ویروسی به مراتب مرگبارتر از مرس می‌بودیم که بیش از ۲۵ درصد مبتلایان به آن جان می‌باختند. اما خبر خوب اینکه ویروس کرونا ی جدید نسبت به ویروس‌های قبلی کرونا کشندگی کمتری دارد البته این ویروس توان بیماری‌زایی بالایی را نشان داده است این بدان معنی است که با کنترل‌های بهداشتی می‌توان کرونا را کنترل نمود و غفلت از توصیه‌های بهداشتی می‌تواند عواقب بدی داشته باشد.

مسئله مهمی که در مورد کرونا وجود دارد و آن را از سایر انواع کرونا ویروس‌ها متمایز کرده است، رشد سریع و شدت اپیدمی این ویروس است؛ نه خطر مرگ و میر مبتلایان به آن.

## راههای انتقال

این ویروس می‌تواند از شخصی به شخص دیگر منتقل شود، شیوع از طریق ترشحات مجرای تنفس و تماس با سطوح و یا فرد با فرد) از مهمترین عوامل انتقال ویروس اند. همچنین انتقال از راه ذرات هوا نیز یکی دیگر از راه های انتقال این ویروس می باشد.

### چه گروههایی در معرض خطر بیشتری قرار دارند؟

- افراد دچار نقص ایمنی
- افراد تحت درمان مزمن با کورتون
- افراد در حال شیمی درمانی
- افراد دچار سابقه بدخیمی، پیوند اعضا
- افراد دارای بیماری های قلبی، تنفسی، فشار خون بالا و دیابت
- کودکان زیر ۵ سال
- افراد بالای ۶۰ سال
- افراد با وزن بالا (BMI بالای ۴۰)
- و ...

### پیش آگهی و درمان

داروهای موثر در حال تولید هستند، ولی تاکنون روش قطعی برای درمان و مقابله با ویروس تایید نشده اما درمان به صورت داروهای ضد ویروس و درمان علامتی انجام می شود. پیش آگهی شمار زیادی از بیماران خوب است و شرایط تعداد کمی از آنها بحرانی می شوند. به طور کلی پیش آگهی این بیماری برای افراد مسن و افرادی که پیش زمینه بیماری دارند خوب نیست. در کودکان نیز علایم این بیماری کمتر است.

### شدت بیماری در افراد مختلف مبتلا مانند همدیگر است؟

شدت بیماری در افراد مختلف با همدیگر متفاوت می باشد. این بیماری معمولاً به صورت یک سرما خوردگی ساده بروز می کند و درصد کمی از مبتلایان با شدت زیادی بیمار می شوند. هر چند تعداد زیادی از مبتلایان بهبود

یافته و بر بیماری غلبه می کنند، با این وجود، برخی افراد به شدت بیمار می شوند و حتی ممکن است به دلیل عفونت، مشکلات تنفسی و ... جانشان به خطر بیفتد.

### **ویروس کرونا با بدن چه می کند؟**

این ویروس به جای درگیر کردن بینی باعث عفونت بافت های نرم و مجاری تنفسی در اعماق ریه ها می شود. تب، خستگی و سرفه خشک متداولترین علائم در بین بیمارانی است که در بیمارستان بستری شده اند. این بیماری می تواند به سینه پهلو - التهاب ریه ها و آب گرفتگی کیسه های هوا - تبدیل شود و در نهایت باعث نارسایی ریوی شود. البته در خیلی از موارد نیز علائم خفیف بوده و حتی به بیمارستان نیز مراجعه نکرده اند.

### **آیا این یک بیماری مسری است؟**

باید گفت که کرونا ویروس جدید نیز یک بیماری مسری بوده و در صورت عدم رعایت نکات پیشگیرانه بین افراد منتقل می گردد. اکثر افراد مبتلا ممکن است از چند روز قبل از بروز علائم کرونا را شیوع دهند. همچنین باید دقت نمود که افرادی که با شدت بیشتری مبتلا شده اند و یا کودکان خردسال ممکن است باعث شیوع آن به مدت بیشتری شوند.

### **آیا ویروس از مادر به جنین منتقل می شود؟**

هنوز شواهد کافی مبنی بر انتقال ویروس در دوران بارداری از مادر به جنین یا تأثیر بالقوه این بیماری بر روی کودک وجود ندارد. این موضوع در حال حاضر در دست بررسی است. زنان باردار بایستی موارد احتیاطی لازم برای محافظت از خود در برابر این ویروس را به عمل بیاورند و چنانچه علائمی مانند تب، سرفه یا تنگی نفس در خود مشاهده کردند، سریعاً به پزشک مراجعه کنند .

### **در صورت وجود علائم در خانم باردار و مادران دارای کودک شیرخوار چه کنیم؟**

تمام مادران در مناطق آلوده و پرخطر که علائمی چون تب، سرفه یا تنگی نفس دارند، بایستی هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کنند. با توجه به مزایای تغذیه با شیر مادر و نقش کمرنگ شیر مادر در انتقال ویروس های تنفسی، می توانند شیردهی را ادامه دهند، مشروط بر این که به هنگام در آغوش گرفتن و نزدیک بودن به کودک (از جمله هنگام شیردهی) ماسک بزنند، دست ها را قبل و بعد تماس با کودک بشویند و سطوح آلوده را تمیز و ضدعفونی

کند. اگر مادر به شدت بیمار باشد، بایستی وی را به دوشیدن شیر تشویق کرد که در تمامی این مراحل نیز همان روش های جلوگیری از عفونت فوق الذکر را می بایست رعایت نماید.

### ویروس کرونا چگونه تشخیص داده می شود؟

در غالب بیماران ممکن است نمونه گیری لازم نباشد اما برای برخی بیماران، از گلو یا بینی فرد مشکوک به ابتلا نمونه برداشته شده و به آزمایشگاه فرستاده می شود. گاهی هم نمونه خلط یا ترشحات فرد مشکوک هم به همراه نمونه خون به آزمایشگاه فرستاده می شود. نمونه معمولا از کسانی گرفته می شود که تب، تنگی نفس و سرفه دارند. این آزمایش در دو مرحله اصلی انجام می شود، تشخیص اولیه و تأیید تشخیص؛ در مجموع سه آزمایش انجام می شود که هر آزمایش در واقع بررسی و تشخیص یک توالی ژنتیکی ویروس است. همچنین آزمایش و بررسی سلول های خون و سی تی اسکن ریه می تواند در تشخیص و این بیماری کمک کننده باشد.

### نشانه های کرونا ویروس جدید چیست؟

دوره نهفتگی این بیماری از ۱ تا ۱۴ روز است اما در بیشتر موارد بین ۳ تا ۷ روز علائم بروز می کند. بیماری زایی این ویروس سیستم تنفسی را تحت تأثیر قرار می دهد و علائمی مشابه سرماخوردگی ساده را ایجاد می کند. اما این بیماری عمدتاً با لرز، گلودرد و سرفه ی خشک با یا بدون تب بروز می یابد. تعدادی از بیماران نیز علائمی مانند گرفتگی بینی، آبریزش بینی و اسهال دارند. همچنین در برخی از بیماران فقط تب و خستگی خفیف (و غیره) بروز پیدا می کند. بیمارانی که این بیماری در آنها شدت می یابد، دچار مشکل تنفسی و تنگی نفس می شوند



تعریق و لرز



گلودرد



سرفه خشک

### چطور می توان از ابتلای خود پیشگیری نمود؟

برای این نوع بیماری جدید هنوز واکسنی وجود ندارد. به همین منظور رعایت نکات پیشگیرانه ضروری می باشد. برای پیشگیری، رعایت موارد زیر می تواند در جلوگیری از ابتلا و گسترش ویروس کمک کند.

- ۱- جز در موارد اضطراری از منزل خود خارج نشوید.
- ۲- مرتباً دستهای خود را با آب گرم و صابون بشوئید.
- ۳- همیشه ضد عفونی کننده های الکلی همراه خود داشته باشید تا در صورت عدم دسترسی به آب، با استفاده از آن دستهایتان را ضد عفونی کنید.
- ۴- هنگام عطسه یا سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی پوشانده و پس از آن دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازید. یا قسمت داخلی آرنجتان را جلوی دهانتان بگیرید و حتماً از کسانی که سرفه یا عطسه می کنند فاصله بگیرید.
- ۵- از نزدیک شدن به افرادی که دارای علائم سرماخوردگی هستند خودداری کنید.
- ۶- تا حد امکان سعی کنید در تجمعات خیلی انبوه نباشید یا در صورت حضور از ماسک مناسب استفاده کرده و آن را کاملاً به صورت خود فیکس کنید.
- ۷- در اماکن عمومی تا حد امکان از لمس اشیا و سطوح در دسترس خودداری کنید.
- ۸- با دستان آلوده چشم و صورت خود را لمس نکنید.
- ۹- گوشت و تخم مرغ را قبل از مصرف حتماً کاملاً بپزید.
- ۱۰- میوه و سبزیجات را قبل از مصرف به صورت کامل شستشو و ضد عفونی نمایید.

### چطور از کرونا در سفر پیشگیری کنیم؟

توصیه ما به شما این است که تمامی برنامه های سفر خودتان را به تعویق بیندازید. اما اگر مجبور به انجام این کار شدید، خوب است که توصیه های زیر را برای جلوگیری از بروز کرونا و پیشگیری از این بیماری به کار ببندید:

۱. اولین و مهم ترین توصیه بهداشتی این است که دستانتان را مرتب با آب و صابون بشویید و ضد عفونی کنید. اگر به مواد شوینده دسترسی ندارید یا از بهداشتی مواد شوینده بین جاده ای اطمینان ندارید حتماً با ژل ضد عفونی کننده و یا الکل، دست ها را ضد عفونی کنید. پد الکلی، ژل ضد عفونی کننده و دستمال مرطوب از اوجب واجبات در سفر است. یادتان نرود که حتماً با خودتان داشته باشید.
۲. سعی کنید در مکان های عمومی و شلوغ تردد نکنید. فاصله خودتان را با دیگران حفظ کنید و اگر دیدید کسی به علائم سرماخوردگی یا کرونا مبتلا بود حتماً حتماً حداقل یک متر از او فاصله بگیرید.



۳. به اشیای مشکوکی که در مکان های عمومی وجود دارند دست نزنید. میله اتوبوس، صندلی وسایل نقلیه عمومی، در و دیوار و هر چیزی که احتمال می دهید پتانسیل آلودگی داشته باشد جزو این لیست به حساب می آید.
۴. حتی اشیا و وسایل خودروی شخصی تان را هم روزی چندبار ضدعفونی و استریل کنید. سعی کنید دستکش یک بار مصرف همراهتان باشد تا در مواقع لازم از آن استفاده کنید.
۵. یک توصیه مهم! همراه خودتان مواد غذایی خشک و غذای خانگی به همراه داشته باشید تا مجبور نشوید که برای غذا خوردن در رستوران های بین راهی توقف کنید. اگر مجبور شدید که به هر دلیلی از رستوران های بین راهی غذا تهیه کنید، حتما از سلامت و پاکیزگی رستوران مطمئن شوید.
۶. به هیچ وجه وقتی دستتان ضدعفونی نشده است، آن را به چشمها، دهان یا بینی تان نزنید.
۷. انتقال اصلی ویروس کرونا از راه مخاط های داخلی بدن و قطرات تنفسی است. پس اگر سرفه یا عطسه می کنید، قسمت داخلی آرنج تان را جلوی دهانتان بگیرید و حتما از کسانی که سرفه یا عطسه می کنند فاصله بگیرید.
۸. به حیوانات دست نزنید. چه اهلی و چه وحشی.
۹. فرآورده های گوشتی و تخم مرغ را خوب و کامل بپزید. سعی کنید مواد غذایی مورد نیازتان را از فروشگاه های معتبر و مورد اطمینان تهیه کنید.
۱۰. حتما آب آشامیدنی تصفیه شده همراه خودتان داشته باشید و یا از آبهای آشامیدنی پلمپ استفاده کنید.
۱۱. میوه ها و سبزیجات را به خوبی ضدعفونی کنید.

مسافرائی که صرفاً تب، سرفه یا درد عضلانی دارند و هیچگونه شواهدی از تنگی نفس ندارند می بایست به صورت سرپایی و اختیاری در منزل ایزوله شوند. این افراد لازم است از طریق سامانه ۱۹۰ مشاوره دریافت نمایند و همچنین در صورتی که علائم شدید تر شد و سفر بیش از یک ساعت است با سامانه ۱۱۵ تماس حاصل نمایند تا از شدت بیماری اطمینان حاصل شود.

بیمارانی که تنگی نفس داشته و یا در وضعیت بد حال قرار دارند، با سامانه ۱۱۵ تماس گرفته و طبق نظر پرستار مرکز ارتباطات اورژانس ۱۱۵، عمل نمایند. این بیماران طبق دستور اورژانس ۱۱۵ به صورت یکی از این دو روش ادامه درمان خواهند یافت:

- ۱- ایزوله سرپایی اختیاری در منزل (این بیماران برای استراحت در منزل راهنمایی میگردند)
- ۲- توسط اورژانس ۱۱۵ یا وسیله شخصی به مرکز درمانی انتقال داده شود.

بیمارانی که در مسیر مواصلاتی ( قطار، هواپیما و...) قرار دارند، ضروریست در محیط مناسب ایزوله شوند و محل حضور قبلی آنها کاملاً ضد عفونی شده و این بیماران ضروری است از ماسک استفاده نمایند. این افراد باید با تماس با شماره ۱۱۵ مورد مشاوره قرار گرفته و نحوه انتقال به مرکز درمانی مشخص شود.

### روش ایزوله کردن بیماران حین سفر:

#### الف: در زمان برخورد اولیه با بیمار مشکوک:

به بیمار مشکوک به کرونا ویروس یک ماسک طبی داده شود و بیمار به فضایی جداگانه هدایت شود (ترجیحاً اتاق ایزوله با در بسته) و بین بیمار با سایر بیماران حداقل یک متر فاصله وجود داشته باشد. به بیمار تاکید شود که هنگام سرفه یا عطسه از دستمال یکبار مصرف استفاده نماید یا در بخش بالایی آرنج سرفه یا عطسه نماید. در صورت آلوده شدن دست با ترشحات تنفسی، باید دست ها را سریعاً بشوید. و یا با مواد ضد عفونی کننده، آلودگی زدایی نماید.

#### ب: احتیاطات قطره ای:

هرکدام از افرادی که از بیمار مراقبت می کنند، در صورتی که در فاصله یک تا دو متر از بیمار ارائه خدمت داده می دهد، باید از ماسک طبی استفاده نماید. همچنین می بایست بیمار در فضایی قرار گیرد که امکان فاصله گذاری (حداقل یک متر) جهت پیشگیری از انتقال بیماری رعایت شود. در صورتی که در حال ارائه خدمت به بیماری هستند که دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه) می باشد باید کادر درمانی از عینک و محافظ صورت استفاده نمایند. در صورتی که بیمار از فضای تعیین شده خارج می شود حتماً از ماسک طبی استفاده نماید اما تا جایی که امکان دارد و ضرورت بالینی ندارد سعی شود بیمار از فضای تعیین شده بیرون برده نشود. در صورت استفاده از سرویس های بهداشتی و امکانات مشترک با سایر افراد حتماً پس از استفاده محل های ترد این افراد مورد ضد عفونی با مواد الکلی قرار گیرد.

### چگونه در محیط کاری از ابتلای خود پیشگیری کنیم؟

- ۱- از پاکیزگی و نظافت محل کار اطمینان حاصل کنید. هوای اتاق باید مداوم در جریان باشد.
- ۲- هنگام رفت و آمد در فضاهای شلوغ و بسته، از ماسک استفاده کنید.
- ۳- ترجیها در دوره شیوع، از سیستم تهویه هوای مرکزی استفاده نکنید و یا استفاده از آن را کاهش دهید.
- ۴- هنگام ضرورت در استفاده از سیستم تهویه ی هوا، همزمان یک هواکش روشن کنید. لوازم و سیستم تهویه ی هوا باید به صورت دوره ای شسته شوند.

- ۵- هر روز به طور مرتب در و پنجره ها را باز کنید تا هوا به جریان بیافتد و تهویه انجام شود.
- ۶- مرتب با مایع ضد عفونی کننده دستگیره در، لوازم و تجهیزات اداره را ضد عفونی کنید.
- ۷- به پاکیزگی دستان خود توجه بیشتری داشته باشید. در تمامی اماکن باید شیر آب، مایع دستشویی و دستمال توالت تعبیه شود. خود را به شستن مداوم دستهایتان عادت دهید.
- ۸- اگر علائمی مانند تب، ضعف، سرفه ی خشک، درد سینه و غیره در شخصی تشخیص داده شد، آن شخص باید به صورت موقت از حضور در محل کار خودداری و برای دریافت درمان های لازم اقدام کند
- ۹- در صورت ضرورت بر برگزاری جلسات، از شروع تا پایان جلسه از ماسک استفاده کنید.
- ۱۰- هنگام گفت و گو فاصله خود را با مخاطب رعایت کنید(فاصله یک و نیم تا ۲ متر)
- ۱۱- زمان جلسات را کنترل کنید.

### هنگام ورود به خانه باید به چه چیزهایی توجه کنیم؟

- ۱- کفش ها را خارج از منزل خارج کنید و در صورت امکان با محلول ضد عفونی اسپری نمائید.
- ۲- لباس های رویی خود را به صورت عادی در آورده و آن را در ورودی منزل و دور از سایر لباس ها آویزان کنید (در صورت شک به آلوده بودن آنها را با رعایت بهداشت فردی و با آب داغ و مواد شوینده توسط ماشین لباسشویی بشوئید)
- ۳- ماسک را بردارید و به روش استاندارد در سطل زباله بیندازید.
- ۴- دستهای خود را به روش استاندارد بشوید .
- ۵- لوازم شخصی مانند موبایل، خودکار و ... را در صورت شک به آلوده بودن با محلول صحیح ضد عفونی کنید.

### هدف و اهمیت قرنطینه خانگی چیست؟

هدف از قرنطینه خانگی، قرنطینه جسمی و فیزیکی، ممانعت از رفت آمد بیمار در جامعه، جلوگیری از بروز مبتلایان نسل دوم و سوم است. مادامی که شمار زیادی ناقل بدون عوارض یا بیمار بالقوه وجود داشته باشد،

قرنطینه خانگی به عنوان یک انتخاب مهم، می تواند راه حل مشکلی باشد که نهادهای درمانی نمی توانند آن را حل کنند. در صورت بروز هر عوارضی، باید برای تشخیص و درمان به بیمارستان مراجعه کرد.

در این مدت می توانید از پخت و پز، کتاب خواندن، نوشیدن چای و سایر فعالیت های غنی کننده اوقات فراغت استفاده کنید، تا کوئید ۱۹ توانایی گسترش خود را از دست داده و از بین برود.

### چه افرادی لازم است که در قرنطینه خانگی بمانند؟

افرادی که طی ۱۴ روز گذشته، سابقه مسافرت یا اقامت در شهرها و مکان های آلوده را داشته اند یا افرادی که طی ۱۴ روز گذشته، با افراد مشکوک به این بیماری ارتباط نزدیک داشته اند. اگر افراد فوق، علائم مشکوک در مورد ابتلا به کوئید ۱۹ را نشان دادند، باید خود را در خانه قرنطینه کرده و در صورت بروز علائم مشکوک به پزشک مراجعه کنند.

### چطور خود یا افراد دیگر را در قرنطینه قرار دهیم؟

#### ❖ محیط قرنطینه

فرد قرنطینه شده باید در اتاق جداگانه و با تهویه مناسب قرار داده شود. از تهویه مناسب مناطق مشترک منزل مانند آشپزخانه، حمام و غیره اطمینان حاصل شود (باز بودن پنجره ها) و اعضای خانواده باید در اتاق مجزا زندگی کنند. اگر شرایط انجام این کار وجود ندارد، باید فاصله یک و نیم تا دو متر را با فرد قرنطینه شده حفظ کرده و محدوده فعالیت فرد قرنطینه شده و محدوده مشترک با سایر اعضای خانواده با بیمار را باید به حداقل رسانده، به ویژه از صرف غذا کنار فرد خودداری شود. همچنین نباید لوازمی همچون مسواک، حوله، کارد و چنگال، سرویس بهداشتی، ملافه و... با فرد قرنطینه شده به اشتراک گذاشته شود. جهت کاهش آلودگی بین تمام اعضای خانواده توصیه می شود برای انجام مراقبت های لازم تنها یک نفر این وظیفه را بر عهده گرفته و نکات زیر را رعایت شود:

- تعیین یک فرد سالم و فاقد بیماری مزمن برای پرستاری از فرد قرنطینه شد.

- باید هنگام حضور در اتاق فرد قرنطینه شده ماسک بزند.
- پس از تماس مستقیم با فرد قرنطینه شده یا ورود به اتاق قرنطینه، حتما دستهای خود را به طرز استاندارد شستشو دهد
- تا حد امکان نزدیک بیمار قرار نگیرد
- هنگام نزدیک شدن به بیمار، هر دو نفر از ماسک استفاده کنند.
- هر روز با استفاده از مواد ضد عفونی کننده حاوی کلر لوازم اتاق خواب و سرویس بهداشتی را ضد عفونی شود.
- برای جلوگیری از آلودگی سایر البسه، لباس و رختخواب فرد قرنطینه شده را با آب گرم ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتیگراد و مواد شوینده خانگی به صورت جداگانه بشوئید. (برای انجام این کار حتما از دستکش استفاده شود و قبل و بعد از آن دست ها به خوبی شسته شود).
- ظروف غذاخوری فرد قرنطینه شده باید علامت گذاری شود. نیازی به دور ریختن ظروف مورد استفاده او نیست، کفایت بعد از استفاده با آب و مواد شوینده شسته شود.
- لوازم آلوده شده مانند دستکش، دستمال کاغذی و ماسک ها باید در اتاق بیمار جمع شوند، علامت گذاری شده و جداگانه در کیسه های درب بسته دور ریخته شود.
- در صورت وجود سرویس بهداشتی مشترک بین فرد قرنطینه شده و سایر افراد منزل، پس از هر بار استفاده می بایست با درب بسته سیفون کشیده شده و فضا با محلول مناسب ضد عفونی شود.

### چه زمانی می توان فرد را از قرنطینه خارج نمود؟

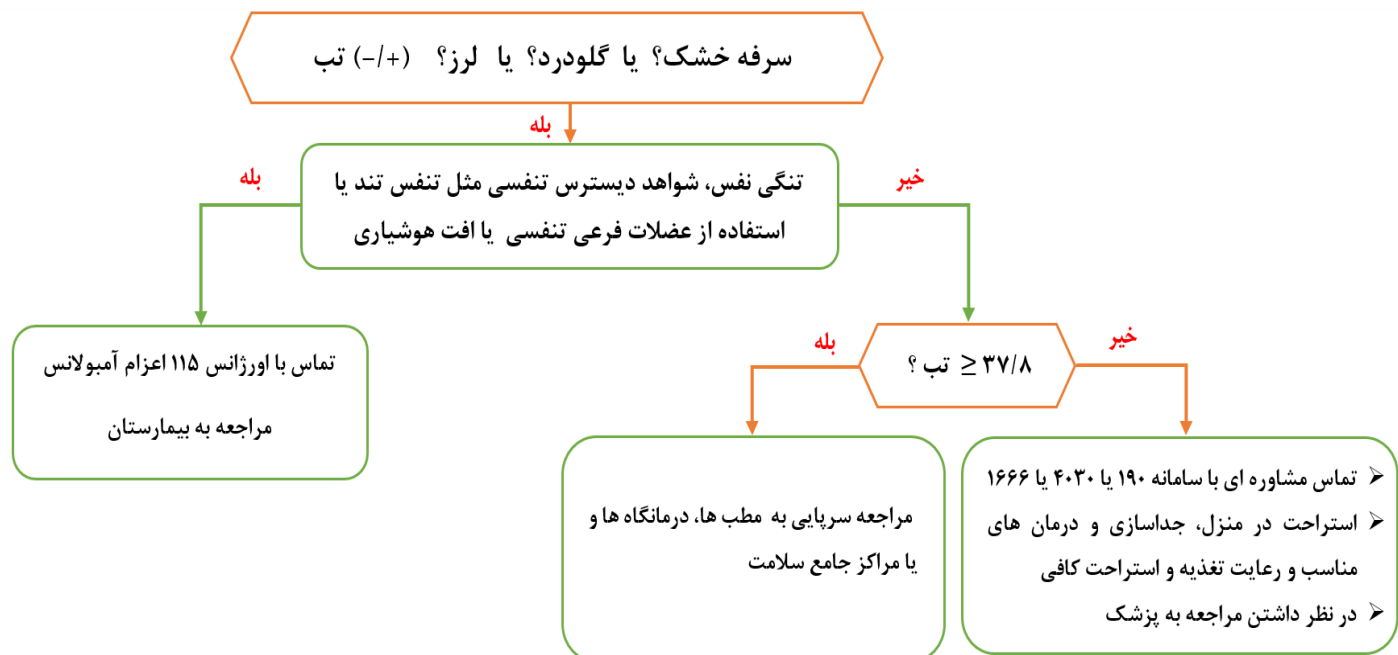
اگر بعد از ۱۴ روز علائمی از بیماری در فرد قرنطینه شده مشاهده نشد، فرد میتواند منطقه قرنطینه را ترک کند. و در صورت وجود علائم مرتبط با بیماری باید به پزشک مراجعه کند.

### اگر علائمی مشابه سرماخوردگی داشتیم چه کنیم؟

- ۱- طبق پروتکل (چه زمان نیاز به درمان داریم) عمل کنید.
- ۲- در صورت نیاز به قرنطینه در منزل، طبق روش استاندارد و توضیح داده شده خود را قرنطینه کنید
- ۳- با افراد خانواده و نزدیکان دست نداده و از تماس نزدیک یا در آغوش گرفتن آنها خودداری کنید.
- ۴- در محیط های عمومی و پر تجمع به هیچ عنوان حاضر نشوید.

- ۵- همواره دهان و بینی خود را با ماسک مناسب پوشانده و آن را کاملاً به صورت خود فیکس کنید. و طول زمان استفاده که محدود بوده را رعایت نمایند.
- ۶- از وسایل بهداشتی مانند حوله، ملحفه و ... شخصی استفاده کنید.
- ۷- داروهای تجویز شده را به صورت مرتب مصرف نموده و توصیه های پزشک را بکار ببندید.
- ۸- در صورت بروز علائم جدید یا تشدید و بدتر شدن بیماری به مرکز درمانی مراجعه نمائید.
- ۹- بازدید کنندگان و رفت و آمد های غیر ضروری به منزل توسط دیگران را محدود کنید.
- ۱۰- در صورت وجود افراد گروه های پر خطر (خانم های باردار، سالمندان، کودکان و بیماران دچار نقص سیستم ایمنی) بیمار را تا زمان بهبود به محیط دیگری منتقل نمائید.
- ۱۱- هوای داخل منزل را تهویه کنید.
- ۱۲- از استفاده مشترک از وسایل مانند لباسشویی خودداری کنید.
- ۱۳- سطوح و لباس های بیمار را مرتباً ضد عفونی کنید.

### در صورت بروز علائم، بهترین اقدام چیست؟



## آیا در همه شرایط می توان با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفت؟

گاهی ممکن است شدت بیماری تا حدی زیاد شود که فرد در معرض خطر قرار بگیرد. در موارد زیر قبل از هر اقدامی با شماره ۱۱۵ تماس گرفته و درخواست کمک کنید:

### کودکان:

- ۱- تنفس بسیار تند و سخت
- ۲- رنگ پوست، لب ها و ناخن ها به رنگ خاکستری متمایل به آبی و کبود باشد.
- ۳- استفراغ مداوم و شدید
- ۴- کاهش هوشیاری (اگر بیمار را صدا بزنید اما پاسخی ندهد)
- ۵- کودکی که هوشیاری اش پایین بوده یا عضلاتش بسیار شل است.
- ۶- تب بسیار بالا و تشنج در کودکان
- ۷- کاهش علائم آنفولانزا و در عین حال وجود تب شدید
- ۸- نوزادی که حین بیماری علی رغم گریه اشکی ندارد.
- ۹- نوزادی که در حین بیماری پوشک بسیار کمی را خیس می کند.

### بزرگسالان:

- ۱- تنگی نفس شدید یا سختی در تنفس
- ۲- درد فشارنده در قفسه سینه
- ۳- سرگیجه شدید و ناگهانی
- ۴- گیجی و اختلال در تشخیص محیط اطراف
- ۵- استفراغ مداوم و شدید
- ۶- سرفه های مداوم و معمولا خشک

## هنگام مراجعه برای درمان به چه مواردی باید توجه کرد؟

### ❖ در مسیر رفت و برگشت از بیمارستان

- تر جیهاً از ماسک استفاده کنید یا هنگام سرفه کردن با استفاده از دستمال یا آستین پیراهن جلوی دهان و بینی خود را بگیرید. از قرار دادن دست مقابل بینی و دهان پرهیز شود.
- از افراد سالم فاصله یک و نیم تا ۲ متری را رعایت کنید.
- از مترو، اتوبوس و وسایل نقلیه عمومی پرهیز شود.
- از حضور در اماکن پر ازدحام پرهیز شود.
- در صورت استفاده از وسایل نقلیه عمومی باید پس از استفاده ضد عفونی شود.
- تا حد امکان سطوح عمومی (نرده، درب ها و ...) توسط بیمار لمس نشود.
- پس از اتمام مراحل و توصیه جهت استراحت در منزل، سریعاً باز گردید و در محیط نمانید.
- تا حد امکان از داشتن همراه (سالم) خودداری کنید.
- در صورت ضرورت حضور فرد همراه، رعایت بهداشت فردی بسیار مهم می باشد.

### ❖ هنگام مراجعه به بیمارستان

- مستقیماً برای درمان به بخش مخصوص مراجعه کنید.
- از تردد در سایر بخش ها و محیط بیمارستان جداً خودداری نمائید.
- همراه بیمار نباید به محیط تریاژ و بیماران وارد شود.
- در داخل بیمارستان استفاده از ماسک و تجهیزات محافظتی برای بیمار و همراه بیمار ضروری است.
- همراه بیمار از خوردن و آشامیدن در محیط بیمارستان پرهیز کند.

## هنگام پرواز با هواپیما و یا استفاده از قطار به چه نکاتی توجه کنیم؟

- هنگام ورود یا خروج از ایستگاه حتماً با کارکنانی که دمای بدن افراد را اندازه گیری می کنند همکاری کنید.
- وعده های غذایی را کاهش دهید
- سعی کنید از برداشتن ماسک خودداری کنید
- از تماس دست ها با دهان، بینی و چشم های خود پرهیز کنید



- هنگام عطسه یا سرفه کردن، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی یا آستین لباس خود بپوشانید.
- در راه، فاصله ایمنی از دیگران را حفظ کنید و به سلامتی مسافران اطرافتان توجه جدی داشته باشید.
- اگر شرایط غیرعادی پیش آمد، موضوع را به کارکنان گزارش دهید.
- تا حد امکان از راهروهای شلوغ دوری کنید
- رفت و آمد در کوبه ها و واگن ها را تا حد امکان کاهش دهید
- از استفاده از آبخوری های عمومی خودداری کنید، سعی کنید همراه خود آب بیاورید و یا بطری آب خریداری کنید.
- اگر فردی با علائم سرماخوردگی در همان وسایل حمل و نقل قرار دارند، باید گزارش شود

### چگونه می توان در مساجد و اماکن مذهبی خطر انتقال بیماری را کاهش داد؟

با آموزش و رعایت موارد بهداشتی می توان به طرز چشمگیری از گسترش این ویروس جدید پیشگیری نمود که شامل موارد زیر می باشد:

- جاروب کردن روزانه و تی کشیدن با مواد ضدعفونی کننده.
- قراردادن ظرف زباله (درب دار) به همراه کیسه زباله در گوشه ای از صحن.
- جاروب کردن روزانه و مستمر محیط مسجد.
- شستشوی روزانه دستگیره ها و نرده ها با مواد ضدعفونی کننده.
- توصیه اکید جهت استفاده از مهر، تسبیح و سجاده شخصی در مسجد.
- عدم استفاده از حوض های آب راکد جهت وضو گیری.
- قرارگیری مایع شستشوی دست به مقدار کافی جهت شستشوی دستها.
- آموزش و نصب پوستر روش صحیح شستن دست در سرویس های بهداشتی.
- ضد عفونی نمودن مکرر وضوخانه
- در اختیار قرار دان آب گرم در سرویس های بهداشتی جهت شستشو بهتر دست ها.
- استفاده از لیوان های یک بار مصرف در آب خوری ها.
- عدم حضور پرسنل و خادمین مسجد که دارای علائم سرماخوردگی می باشند.
- استفاده از ظروف یکبار مصرف در مساجد.
- در اختیار قرار دادن سطل های زباله درب دار در تمامی محیط های مسجد.
- در اختیار قرار دادن کافی دستمال کاغذی جهت استفاده در هنگام عطسه، سرفه و ...

- استفاده از کیسه های یکبار مصرف جهت حمل کفش و عدم استفاده مجدد توسط اشخاص دیگر
- عدم در اختیار گذاشتن چادر های نماز مشترک برای بانوان

### ماسک چه تاثیری دارد؟

یکی از صحنه هایی که دیدن آن هنگام اپیدمی بیماری های ویروسی برایمان آشناست، افرادی است که ماسک به صورت دارند. استفاده از ماسک برای پیشگیری از انتقال ویروس روشی معمول در بسیاری از کشورهاست که با شیوع آن در ایران نیز شاهد آن هستیم. هر چند که استفاده از ماسک می تواند خطر انتقال ویروس از "پخش شدن" از طریق عطسه یا سرفه را کاهش دهد و نوعی محافظت در مقابل انتقال دست به دهان فراهم آورد اما استفاده از آن به صورت طولانی و در همه شرایط توصیه نمی شود. بهترین و مناسب ترین زمان برای استفاده از ماسک در مردم عادی، ورود به مکان های عمومی شلوغ یا سرپوشیده، استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، هنگام مراقبت از بیمار مشکوک یا حضور در محیط هایی که افراد مشکوک به کرونا ویروس در آن هستند می باشد. همچنین باید به این نکته توجه داشت که همچنان شستن دست ها، عدم تماس دست با صورت و همچنین نزدیک نشدن به افراد مشکوک و دارای علامت بهترین روش و موثرترین روش پیشگیری از ابتلا می باشد.

### از چه ماسکی باید استفاده شود؟

برای عموم مردم بجز کادر پزشکی و درگیر با بحران، توصیه می شود ماسک پزشکی یکبار مصرف استفاده کنند. برای کارمندان در مکان های پرجمعیت مانند بیمارستان ها، فرودگاه ها، ایستگاه های قطار، متروها، اتوبوس های عمومی هواپیماها، قطارها، سوپر مارکت ها، رستورانها و غیره و همچنین اعضای ارگان هایی همچون پلیس، نیروهای امنیتی، پیک ها و ... همین طور افرادی که در خانه دارای بیمار قرنطینه شده هستند، توصیه می شود از ماسک های جراحی پزشکی یا ماسک های محافظ ذرات مطابق با استانداردهای N95 استفاده کنند.

### استفاده درست از ماسک چگونه است؟

- ماسک را با دست نگه داشته و نگهدارنده های آن را ثابت نمائید.
- گیره ماسک روی بینی قرار داده و لایه های ماسک به بیرون یا به سمت پایین تا شود.
- نوک دو انگشت خود را در امتداد نوار فلزی پل بینی از وسط به طرفین و به آرامی به سمت داخل فشار دهید تا جایی که نزدیک به پل بینی شود.
- ماسک را به صورت صحیح مرتب کنید تا ناحیه اطراف ماسک کاملا به صورت بچسبد.



### به چه مدت می توان از ماسک استفاده کرد؟

به طور کلی ماسک های جراحی پس از ۲ ساعت یا در صورت مرطوب شدن و ماسک N۹۵ پس از ۸ ساعت می بایست تعویض گردد. حتما باید به استفاده شخصی از ماسک توجه شود و پیش از ماسک زدن نیز بر اساس قواعد دستها شسته شده و در هنگام استفاده نیز از تماس با سطح داخلی ماسک خودداری گردد. همچنین در حین استفاده از ماسک از اقدام به برداشتن مکرر پرهیز کنیم و تماس دست با سطح خارجی ماسک نیز به هیچ عنوان نباید انجام گردد.

همچنین هر زمانی که ماسک به وسیله قطرات سرفه یا عطسه یا دیگر اشیا آلوده، آلوده شد یا هنگامی که ماسک دچار تغییر شکل، آسیب یا بوی خاص گردید، حتما باید به سرعت ماسک تعویض گردد.

### چگونه ماسک مصرف شده را دور بیندازیم؟

پس از گذشت مدت زمان توصیه شده می بایست به طرز صحیح آن را دور بیندازیم. بعد از استفاده آن را داخل کیسه ی پلاستیکی گذاشته، درب کیسه را بسته و به صورت جدا و بر اساس دستورالعمل های شهر خود دور بیندازید.

ماسک استفاده شده توسط افراد مشکوک به بیماری و پرسنل مراقبت و پرستاری از آنان، مانند زباله های عفونی بیمارستانی جمع آوری می شود. نکته قابل توجه پس از دور انداختن ماسک، این است که دست ها باید به روش استاندارد شسته شود.

### ویروس موجود در محیط چگونه از بین می رود؟

بر اساس طرح تشخیص و درمان ذات الریه ناشی از کوئید ۱۹ (نسخه ی پنجم آزمایشی منتشر شده در چین)، ویروس در شرایط زیر به طور مؤثر نابود می شود:

- ۳۰ دقیقه دمای ۵۶ درجه سانتیگراد

- دی اتیل اتر
- اتانول (الکل) ۷۵ درصد
- مواد ضد عفونی کننده دارای کلر
- پر استیک اسید
- کلروفرم
- سایر حلال های چربی

### در منزل با چه روشی ضد عفونی کنیم؟

پوست را میتوان با مالیدن الکل روی آن ضد عفونی کرد. هنگام ضد عفونی دست با محلول های الکلی توجه به نحوه استاندارد مالیدن محلول به تمام دست ضروری می باشد.

سطوح و اشیا محیط خانه را می توان با استفاده از الکل ضد عفونی یا مواد ضد عفونی کننده دارای کلر پاک کرد.

#### ❖ هنگام استفاده از مواد ضد عفونی کننده توجه به نکات زیر ضروری می باشد:

۱. الکل ماده ای قابل اشتعال است. برای ضد عفونی، الکل را در مساحت زیاد اسپری نکنید، در غیر این صورت غلظت اتانول در هوا ممکن است باعث آتش سوزی شود.
۲. در هنگام استفاده از مواد ضد عفونی کننده حاوی کلر، به نسبت های رقیق سازی و غیره توجه کنید
۳. از مخلوط کردن با سایر ضد عفونی کننده ها خودداری کنید، زیرا ممکن است مقدار زیادی گاز سمی تولید کند.
۴. همچنین در اشیایی که در برابر حرارت مقاومت دارند می توان با جوشاندن به مدت ۱۵ دقیقه ضد عفونی کرد.

### چطور در منزل محلول ضد عفونی کننده درست کنیم؟

#### ❖ جهت محیط و سطوح معمولی

برای این امر از محلول های کلر با غلظت یک دهم درصد استفاده شود. برای تهیه این محلول باید یک سهم ماده سفید کننده تجاری (وایتکس) با غلظت ۵ در صد را به ۴۹ سهم آب سرد معمولی در ظرفی درب دار و ترجیحا پلاستیکی اضافه نمود. (به عنوان مثال به ازای یک پیمانه وایتکس ۴۹ پیمانه آب به آن اضافه شود) حداکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده برای گندزدایی ۲۴ ساعت در نظر گرفته شود.

### ❖ جهت محیط و سطوح آغشته به ترشحات بیماران

برای این امر از محلول های کلر با غلظت نیم درصد استفاده می شود. برای تهی این محلول باید یک سهم سفید کننده تجاری (وایتکس) به غلظت ۵ درصد را به ۹ سهم آب سرد معمولی در ظرفی درب دار و ترجیها پلاستیکی اضافه نمود. (به عنوان مثال به ازای یک پیمانه وایتکس ۴۹ پیمانه آب به آن اضافه شود) حداکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده برای گندزدایی ۲۴ ساعت در نظر گرفته شود.

### ❖ نحوه تهیه الکل ۷۰ درجه برای ضد عفونی

بهترین غلظت برای میکروب کشی با الکل، غلظت ۷۰ درجه است. با توجه به اینکه الکل طبی موجود در بازار دارای غلظت ۹۶ درجه می باشد برای تهیه الکل ۷۰ درجه بایستی به ازای هر سه سهم الکل یک سهم آب مقطر یا آب جوشیده سرد شده اضافه نمود. ( به عنوان مثال به ازای سه پیمانه الکل طبی ۹۶ درجه یک پیمانه آب به آن اضافه شود.

\*بهتر است محلول های گندزدا را روزانه تهیه کنیم

\*به یاد داشته باشیم رعایت موارد ایمنی در تهیه محلول های گندزدا الزامی می باشد

### چه زمانی میبایست دست های خود را بشوئیم؟

پس از بازگشت از یک مکان عمومی، لمس لوازم عمومی، پس از عطسه و سرفه، پس از آوردن ماسک، قبل و بعد از خوردن غذا، پس از لمس اشیاء آلوده نیاز است تا دست ها را با آب گرم و مایع دستشویی به صورت استاندارد بشوئیم. همچنین اگر در شرایطی قرار داشتیم که آب موجود نبود می توان از محلول های ضد عفونی کننده الکلی استفاده نمود. برای این محلول ها نیز روش استاندارد مالیدن محلول به تمام نقاط دست ضروری می باشد.

## روش شستن استاندارد دست ها چگونه است؟

- دست ها زیر جریان آب خیس کنید.
- مقدار مناسب مایع دستشویی با صابون به صورت یکسان به کف، پشت، انگشتان و قسمت داخلی آن مالیده شود.
- دست ها با دقت به مدت ۱۵ ثانیه به صورت زیر به هم مالیده شود.
- مالیدن کف دست ها و زیر انگشتان دو دست به یکدیگر.
- مالیدن کف یک دست روی پشت دست دیگر.
- کف دستها را به صورتی که انگشتان دست از میان یکدیگر رد شوند به هم بمالید.
- انگشتان یکی از دست ها را به داخل جمع کرده، پشت انگشت ها را به داخل دست دیگر بمالید.
- مالش گردشی شست یک دست در کف دست دیگر و بالعکس.
- مالش مدور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس.
- دستها را زیر آب شستشو دهید. و دست ها را با دستمال یا حوله تمیز پاک کنید.



## آیا محصولات خریداری شده از سوپر مارکت نیاز به ضدعفونی دارند؟

لمس اشیای آلوده شده به ویروس کوئید ۱۹ ممکن است باعث سرایت بیماری به داخل بدن شود. همچنین اگر تماسی بین دست با چشم، دهان و بینی ایجاد شود، ممکن است باعث انتقال غیر مستقیم ویروس شود. پس با رعایت بهداشت فردی نیازی به نگرانی بیش از حد نیست. توجه کنید محصولات قابل شستشو مانند کنسروها و .. با آب گرم و مایع ظرفشویی شسته شود و مابقی اقلام می بایست پس از خارج سازی، بسته بندی آن را درون سطل زباله درب دار قرار دهید و بلافاصله دستان خود را شسته و سطوح تماسی را ضد عفونی کنید.

## آیا غذای بیرون سالم و ایمن است؟ آیا به ضدعفونی احتیاج دارد؟

به طور کلی خوردن غذای بیرون به دلیل امکان آلودگی آن در زمان طبخ یا بسته بندی توصیه نمی شود. اما اگر مجبور به خرید آن شدید، باید از فروشگاه معتبر انتخاب و خرید کنید. تنها از این طریق می توان اطمینان حاصل کرد که خوردن گوشت طبق اصول بهداشت و قرنطینه بوده علاوه بر آن به روش سالم تهیه شده است.

در ضمن اگر نگران خطر تماس و یا سرایت ویروس در حین تحویل غذا از پیک هستید، می توانید از او بخواهید که بسته را پشت در بگذارد و سپس خودتان بسته را بردارید. حتما پس از باز کردن بسته، آن را درون سطل زباله درب دار قرار داده و دستان خود را بشوید سپس غذا را میل کنید.

## اقدامات احتیاطی برای رژیم غذایی چیست؟

- عدم استعمال گوشت نامطمئن حیوانات و فراورده های تولید شده از آن .
- گوشت پرندگان تازه را از فروشگاههای رسمی خریداری کنید و تخم مرغ، شیر و مرغ را کاملاً بپزید.
- استفاده از تخته های برش و ابزار برش جداگانه برای مواد غذایی خام و پخته شده و شستشوی دست هنگام کار کردن با هر کدام از آنها.
- گوشت را حتی در مناطق شیوع بیماری پس از پخت کامل میتوان میل کرد.
- به رژیم غذایی و تغذیه متعادل توجه کنید.
- مصرف میوه و سبزیجات تازه.

## در برابر این بیماری چطور بدن سالم تر و قوی تری داشته باشیم؟

خوشبختانه حتی با وجود شدت گسترش این ویروس، همچنان با پیشگیری می توان جلوی بروز این ویروس در بدن را گرفت.

اما افزایش سطح ایمنی بدن هم می تواند به سادگی به شما کمک کند تا اگر به این بیماری مبتلا شدید، بدن شما به خوبی از پس بیماری برآید و دوره بیماری را پشت سر بگذارد. با رعایت موارد زیر بدن قوی تری داشته باشید:

### ۱- مصرف قند را کاهش دهید

مصرف قند زیاد می تواند سیستم ایمنی شما را سرکوب کند و موجب شود که دفاع بدن در برابر عفونت ها از جمله ویروس دشوار شود. این وضعیت همچنین شما را در معرض ابتلا به عفونت های روده ای قرار می دهد که سیستم ایمنی را سرکوب کرده و موجب نشستی روده می شوند. همچنین مصرف الکل نیز موجب سرکوب سیستم ایمنی می شود.

### ۲- استرس خود را کاهش دهید

استرس سیستم ایمنی را سرکوب می کند. انجام فعالیت هایی نظیر یوگا به کاهش استرس کمک می کند.

### ۳- هر شب ۷-۹ ساعت بخوابید

طی خواب، سمومی که هنگام روز در معرض آن قرار گرفته ایم، از بدن پاک سازی می شود. کم خوابی مزمن می تواند عملکرد سیستم ایمنی را به میزان قابل توجهی تضعیف کند.

### ۴- از تقویت کننده های ایمنی استفاده کنید

سیستم ایمنی خود را به کمک یک مکمل تقویت کننده ی سیستم ایمنی تقویت کنید.

### ۵- ورزش کنید

ورزش با افزایش جریان خون، به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند. افزایش جریان خون موجب می شود آنتی بادی ها سریع تر در جریان خون جا به جا شوند و سیستم ایمنی بهتر بتواند با بیماری مبارزه کند. ورزش همچنین می تواند با تسکین استرس و کاهش آزاد شدن هورمون استرس در بدن موجب تقویت سیستم ایمنی شود. اما باید توجه نمود که ورزش در باشگاهها و محیط های بسته یا مشکوک به آلودگی نباید انجام گردد.

## چگونه از اخبار و آموزش های مرتبط با این بیماری مطلع شویم؟

با توجه به اینکه معمولاً بازار شایعات در بحران ها داغ می باشد و افراد سود جو به دنبال منفعت های شخصی اقدام به انتشار اخبار کذب و ناصحیح می کنند، بهتر است همه ما اخبار و آموزش های علمی را از مراجع علمی، رسمی و مورد تایید وزارت بهداشت پیگیری نمایند.