



توصیه های مفید در مورد ویروس کرونای جدید، برای شما که در یکی از گروه های آسیب پذیر هستید

از افرادی که بیشتر آسیب پذیر هستند مراقبت کنید

ویروس کرونا چیست؟

ویروس کرونا باعث عفونت در دستگاه تنفسی می شود. علائم آن می تواند از یک سرماخوردگی عادی تا عفونت در ریه ها باشد و به عنوان مثال: به صورت قطرات سرفه یا عطسه، و یا از طریق سطوح عمومی و یا تماس فرد مبتلا به ویروس (دست دادن، از طریق اشیاء، دستگیره وغیره) از شخصی به شخص دیگر منتقل شود.

به نظر می رسد ویروس کرونای جدید بیشتر سالمندان (به ویژه افراد بالای هشتاد سال) و افراد با بیماری های زمینه ای را دچار بیماری حاد می کند. شما با مراقبت از خود، می توانید از سالمندان و افراد آسیب پذیر محافظت کنید.

گروه های آسیب پذیر شامل چه کسانی می شود؟

برخی گروه ها در صورت ابتلا به ویروس کرونای جدید، بیشتر در معرض خطر بیماری حاد هستند.

- افراد مسن (به ویژه افراد بالای هشتاد سال)
- بانوان باردار (برای احتیاط)
- افراد با بیماری های زمینه ای
- افراد با ناراحتی های قلبی (در مورد افرادی که فشار خون بالا دارند و درمان شده اند، صدق نمی کند)
- افراد با مشکلات حاد ریوی (در مورد افرادی که بیماری آسم دارند و درمان شده اند، صدق نمی کند)
- افراد با سیستم ایمنی ضعیف
- افراد دیابتی
- افراد سرطانی
- کودکان با بیماری های زمینه ای

اگر شما بیماری زمینه ای دارید چه در حد متوسط و چه حاد مانند فشار خون بالا یا آسم که با دارو هم تحت کنترل نیست، در گروه افراد آسیب پذیر قرار دارید. اما چنانچه بیماری زمینه ای شما تحت کنترل است، در گروه افراد آسیب پذیر قرار ندارید. اگر در این مورد دچار تردید هستید، و یا به مشاوره های پزشکی بیشتری نیاز دارید، توصیه می کنیم با پزشک معالج خود صحبت کنید.

اگر من در یکی از گروه های آسیب پذیر باشم، چه کار باید بکنم؟

توصیه های بهداشت عمومی را رعایت کنید.

اگر شما در یکی از گروه های آسیب پذیر هستید، به شما توصیه می کنیم تا بهداشت عمومی را بیشتر رعایت کنید و به توصیه های تردد در جامعه توجه کنید.

- دست های خود را مرتب با صابون بشویید و یا از مایع ضد عفونی استفاده کنید. مخصوصاً وقتی که بیرون در تماس با دیگران بودید، و همینطور قبل از این که چیزی بخورید.
- در بازوی خود سرفه و عطسه کنید - نه در دستانتان.
- اگر بیرون می روید، از دستکش استفاده کنید.
- اگر علائم بیماری دارید، حتی علائم خفیف، تا زمانی که بهبود نیافتید، در خانه بمانید.
- تماس بدنی (دست دادن، بغل کردن و بوسیدن) را به حداقل برسانید و از فعالیت های اجتماعی دوری کنید.
- از فعالیت های تفریحی/اجتماعی، که در تماس نزدیک با دیگران است (مانند خرید، ورزش، موسیقی زدن، تیم ژیمناستیک، کلوب های کارت بازی، برنامه های خانوادگی، دیدار/دیدار نوه ها) موقتاً خودداری کنید.
- از دیگران بخواهید تا رعایت کنند.

اقدامات احتیاطی ویژه

ما همچنین توصیه می کنیم، تا آن جا که میتوانید از خود مراقبت کنید، تا از ابتلا به این ویروس جلوگیری کنید.

- تا جایی که ممکن است، در خانه بمانید.
- از حضور در اماکن پر ازدحام پرهیز کنید. توصیه می کنیم در ساعت های شلوغ از وسائل نقلیه عمومی استفاده نکنید.
- در بهداشت دست ها بیشتر دقت کنید. اگر به عنوان مثال دستگیره ای را لمس کرده اید و یا وقتی به خانه می آید، دست های خود را خوب بشویید. شاید بهتر باشد با دستکش بیرون بروید.
- اگر دست های شما تمیز نیست، به بینی، دهان و چشم های خود دست نزنید. چرا که ویروس معمولاً از طریق دست ها به غشاء های مخاط بینی، دهان و چشم ها منتقل می شود.
- فاصله خود را با دیگران حفظ کنید، به ویژه اگر بیمار به نظر می رسند. قطرات سرفه و عطسه تا فاصله یک تا دو متر در هوا پخش می شوند و از همین طریق می توانند به دیگران منتقل شوند. ویروس ها می توانند به مدت طولانی در هوا بمانند.



اکنون اگر باید کمتر با دیگران باشم، چه کارهایی می توانم بکنم؟

چنانچه باید کمتر از معمول با دیگران باشید، باید کارهایی را جایگزین آن کنید و این به شرایط و موقعیت شما بستگی دارد. به عنوان مثال می توانید در مکان های خلوت به پیاده روی بروید، به حیاط و باغ بروید، با دوستان و آشنایان تماس تلفنی یا تماس تصویری برقرار کنید. اگر عادت دارید به ورزش و ژیمناستیک بروید، می توانید تمرین های خود را در خانه انجام بدهید.

چه زمانی باید دقت بیشتری داشته

در صورت مشاهده موارد زیر با پزشک خود تماس بگیرید:

- ◀ سرفه های خشک و غیرعادی
- ◀ تب
- ◀ دوره طولانی بیماری بیش از چند روز
- ◀ عدم بهبود
- ◀ مشکلات تنفسی
- ◀ حاد شدن علائم

این خیلی مهم است که ابتدا تماس بگیرید و در اتاق انتظار حضور نداشته باشید، چرا که ممکن است دیگران را هم متبلا کنید.