

کتابچه پیشگیری از کروناویروس

۱۰۱ نکته علمی که می‌تواند زندگی شما را نجات دهد

مترجمان:

دکتر ثمانه عباسی

(استادیار، ریسرچر، تخصصی پزشکی دانشکده علوم پزشکی آبادان)

عصومه اسدی

(مربی انی عمر دانشکده علوم پزشکی آبادان)

سید ابراهیم زاده

(مربی پرستاری دانشکده علوم پزشکی آبادان)

دکتر مهشید نقاشی

(استادیار علوم تغذیه دانشکده علوم پزشکی آبادان)

با نظارت:

دکتر شکرالله سلمان زاده

(متخصص بیماری‌های عفونی، دانشیار مرکز تحقیقات بیماری‌های عفونی و گرمسیری، انستیتوی

تحقیقات سلامت، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز)

دکتر سارا مبارک

(متخصص بیماری‌های عفونی، استادیار دانشکده علوم پزشکی آبادان)

عنوان و نام پدیدآور

: کتابچه پیشگیری از کروناویروس، ۱۰۱ نکته علمی که می تواند زندگی شما را نجات دهد/ مترجمان: دکتر ثمانه عباسی، معصومه اسدی، منا ابراهیم زاده، دکتر مهشید نقاش پور.

مشخصات نشر

: اهواز: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری

: ۱۵۴ ص.

شابک

: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۹-۰۴۵-۴

وضعیت فهرست نویسی

: فیفا

یادداشت

: دکتر ثمانه عباسی، معصومه اسدی، منا ابراهیم زاده، دکتر مهشید نقاش پور.

موضوع

: تنفس -- اندام ها -- کالبدشناسی

موضوع

: Respiratory organs -- Anatomy

موضوع

: تنفس -- اندام ها -- فیزیولوژی

موضوع

: Respiratory organs -- Physiology

شناسه افزوده

: بیژن نژاد، داریوش، ۱۳۶۰ -

شناسه افزوده

: اسدی فرد، یوسف، ۱۳۶۹ -، ویراستار

شناسه افزوده

: حیدر محمدی، عباس، ۱۳۶۸ -، ویراستار

رده بندی کنگره

: OM 21

رده بندی دیویی

: ۶۱۲/۲

شماره کتابشناسی ملی

: ۵۱۶



: کتابچه پیشگیری از کروناویروس، ۱۰۱ نکته علمی که می تواند زندگی شما را نجات دهد/

مترجمان: دکتر ثمانه عباسی، معصومه اسدی، منا ابراهیم زاده، دکتر مهشید نقاش پور

صفحه آرای و ویراستاری: مرضیه اعتمادی

ناشر: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: تومان

اخطار

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از: زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

مرکز نشر و پخش: اهواز - امانیه - خیابان سقراط غربی جنب مجتمع تصادفات دادگستری - کوچه خاکسار - پلاک ۱۲۰

تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۳۳۲۸۹۳-۳۳۳۳۳۸۶۵ دورنگار: ۰۶۱-۳۳۳۶۴۵۶۸

فصل اول : مروری بر کروناویروس‌ها

- ۱ ویروس‌های مرتبط با عفونت‌های تنفسی چه هستند؟
- ۱ متداول‌ترین ویروس‌های مرتبط با عفونت‌های تنفسی کدامند؟
- ۲ کروناویروس‌ها چه هستند؟
- ۲ شکل و ساختار کروناویروس‌ها چگونه است؟
- ۳ چگونه کرونا ویروس‌ها طبقه‌بندی می‌شوند؟
- ۴ کدام حیوانات وحش کرونا ویروس را حمل می‌کنند؟
- ۵ چگونه کروناویروس از حیوانات به انسان منتقل می‌شود؟
- ۵ کروناویروس‌ها در محیط‌های مختلف چقدر مقاوم هستند؟
- ۸ شدت بیماری‌زایی کروناویروس جدید چقدر است؟
- ۸ آیا انسان می‌تواند در برابر کروناویروس جدید ایمنی حاصل کند؟
- ۹ سندرم حاد تنفسی وخیم (SARS) چیست؟
- ۹ سندرم تنفسی خاورمیانه (MERS) چیست؟
- ۱۰ کروناویروس جدید چیست؟ چرا این بیماری همه‌گیر شده است؟

فصل دوم : انتقال کروناویروس جدید

- ۱۱ پنومونی اکتسابی از جامعه چیست؟
- ۱۱ معیارهای تشخیص پنومونی اکتسابی از جامعه چیست؟
- ۱۲ کدام عوامل بیماری‌زا باعث ایجاد پنومونی اکتسابی از جامعه می‌شوند؟
- ۱۳ چگونه پنومونی اکتسابی از جامعه منتقل می‌شود؟
- ۱۴ عوامل خطر ساز انتقال پنومونی اکتسابی از جامعه چیست؟
- ۱۵ چگونه می‌توان از پنومونی اکتسابی از جامعه جلوگیری کرد؟
- ۱۶ چه کسانی مستعد ابتلا به کروناویروس جدید هستند؟
- ۱۶ خصوصیات اپیدمیولوژیک کووید -۱۹ چیست؟

- ۱۸ مسیرهای انتقال کروناویروس جدید چیست؟
- ۱۹ انتقال قطرات چیست؟
- ۲۰ انتقال از طریق هوا چیست؟
- ۲۰ انتقال تماسی چیست؟
- ۲۱ ارتباط نزدیک چیست؟
- چرا باید تماس‌های نزدیک به مدت ۱۴ روز تحت نظر قرنطینه پزشکی قرار گیرد؟

فصل سوم: شناسایی، پیشگیری و درمان COVID-19

- ۲۳ تظاهرات بالینی COVID-19 چیست؟
- ۲۳ آیا چیزی در مورد تست‌های آزمایشگاهی برای COVID-19 می‌دانید؟
- ۲۴ ویژگی‌های تصاویر قفسه سینه در COVID-19 چیست؟
- ۲۴ چگونه موارد COVID-19 را از سایر بالینی تشخیص دهیم؟
- ۲۵ چگونه موارد COVID-19 را تأیید کنیم؟
- ۲۵ چگونه می‌توان موارد شدید COVID-19 را تشخیص داد؟
- ۲۶ تفاوت بین COVID-19 با دیگر پنومونی‌ها چیست؟
- مخاطبین نزدیک می‌باید چه کاری در مورد تجربه به توصیه‌های مرکز کنترل بیماری انجام دهند؟
- ۲۶ اگر احتمالاً مبتلا به COVID-19 هستم، چه کاری باید انجام دهم؟
- ۲۷ چگونه یک مؤسسه پزشکی را برای درمان انتخاب کنیم؟
- ۲۷ اگر بیمار نیاز به حمل و نقل داشته باشد، چه باید کرد؟
- ۲۸ آیا دارو یا واکسنی علیه COVID-19 وجود دارد؟
- ۲۸ چگونه COVID-19 را درمان کنیم؟
- ۲۹ معیارهای بالینی برای آزادسازی از قرنطینه و ترخیص چیست؟

فصل چهار: احتیاط‌های شخصی

- ۳۰ چگونه می‌توان از عفونت‌های تنفسی در فصل بهار و زمستان جلوگیری کرد؟
- ۳۱ چرا آنفولانزای ناشی از ویروس‌ها همه‌گیر می‌شود؟
- ۳۱ چگونه می‌توان خود را از ویروس کرونای جدید دور نگه داشت؟
- ۳۲ آیا یک ماسک می‌تواند مانع از چنین کروناویروس‌های کوچکی شود؟
- ۳۲ ویژگی‌های ماسک برای اهداف مختلف چیست؟
- ۳۳ تفاوت بین ماسک‌های تنفسی KN95 و N95 چیست؟
- ۳۵ چگونه ماسک را انتخاب کنیم؟
- ۳۶ چگونه می‌توان ماسک را پوشید، از آن استفاده کرد و سپس خارج کرد؟
- چند بار باید ماسک را تعویض کرد؟ آیا ماسک تنفسی N95 می‌تواند به طور گسترده یا مجدد استفاده شود؟
- ۳۷ چگونه می‌توانم عینک خود را از آلودگی‌ها دور نگه دارم؟
- ۳۸ چگونه باید جمعیت‌های ویژه ماسک را انتخاب کنند؟
- ۳۸ چرا شستشوی دست در جلوگیری از بیماری‌های تنفسی اهمیت دارد؟
- ۳۹ چگونه شستن دست‌ها به درستی انجام شود؟
- ۴۰ چه لحظات کلیدی برای بهداشت دست در زندگی روزمره وجود دارد؟
- ۴۰ در صورت عدم وجود آب تمیز چگونه می‌توان دست‌ها را شست؟
- ۴۰ آیا شستشوی دست با آب و صابون در برابر کروناویروس‌ها اثرگذار است؟
- آیا الکل ۷۵٪ می‌تواند خطر ابتلا به عفونت کروناویروس جدید را کاهش دهد؟
- ۴۱ چگونه می‌توان از بیمار مبتلا به COVID-19 در خانه مراقبت کرد؟
- ۴۲ آیا لازم است موارد مشکوک با علائم خفیف در خانه قرنطینه شوند؟
- ۴۳ چگونه برای عفونت‌های مشکوک در خانه قرنطینه کنیم؟
- ۴۵ درمورد تماس نزدیک با بیمار COVID-19، چه کاری باید انجام دهیم؟

- ۴۷ چگونه عفونت بیمارستانی را کنترل کنیم؟
- چرا کادر پزشکی کلینیک تب در جلسات مشاوره از لباس محافظ استفاده می کنند؟
- ۴۸ مراکز مراقبت های بهداشتی به چه تجهیزاتی برای محافظت شخصی نیاز دارند؟
- ۴۸ با وجود شیوع COVID-19، چه شیوه زندگی توصیه می شود؟
- ۴۹ چگونه می توان در حین شیوع COVID-19 ورزش کرد؟
- ۵۰ کشیدن سیگار و مصرف مشروبات الکلی چگونه روی سیستم ایمنی بدن شما تاثیر می گذارند؟
- ۵۰ چگونه می توان از سرایت کروناویروس جدید در خانه جلوگیری کرد؟
- ۵۱ چگونه اتاق های سرد را تهویه کنیم؟
- ۵۲ چگونه می توان از سرایت کروناویروس جدید در طول سفر جلوگیری کرد؟
- ۵۳ کدام یک از گیاهان متداول حتماً می توانند از COVID-19 جلوگیری کنند؟
- ۵۴ چگونه می توان در طول شیوع COVID-19 از نظر ذهنی آماده شد؟
- ۵۵ چگونه می توان از سرایت کروناویروس جدید در بازار کشاورزان جلوگیری کرد؟
- ۵۸ چگونه می توان از سرایت کروناویروس جدید در سینما و تئاترها جلوگیری کرد؟
- ۵۹ چگونه می توان از سرایت کروناویروس جدید در هنگام مسافرت با وسایل نقلیه عمومی جلوگیری کرد؟
- ۵۹ چگونه می توان از سرایت کروناویروس جدید در محل کار جلوگیری کرد؟
- ۵۹ چگونه می توان از سرایت کروناویروس جدید در آسانسورها جلوگیری کرد؟
- ۶۰ چگونه می توان از سرایت کروناویروس جدید در هتل ها جلوگیری کرد؟

فصل پنجم: اقدامات محافظانه در اماکن عمومی

- چگونه می توان از سرایت کروناویروس جدید در بازار کشاورزان جلوگیری کرد؟
- ۵۸ چگونه می توان از سرایت کروناویروس جدید در سینما و تئاترها جلوگیری کرد؟
- ۵۹ چگونه می توان از سرایت کروناویروس جدید در هنگام مسافرت با وسایل نقلیه عمومی جلوگیری کرد؟
- ۵۹ چگونه می توان از سرایت کروناویروس جدید در محل کار جلوگیری کرد؟
- ۵۹ چگونه می توان از سرایت کروناویروس جدید در آسانسورها جلوگیری کرد؟
- ۶۰ چگونه می توان از سرایت کروناویروس جدید در هتل ها جلوگیری کرد؟

- چگونه می‌توان از سرایت کروناویروس جدید در بازارهای مرطوب جلوگیری کرد؟ ۶۱
- چگونه می‌توان از سرایت کروناویروس جدید در بیمارستان‌ها جلوگیری کرد؟ ۶۱
- چگونه می‌توان از سرایت کروناویروس جدید در دانشکده‌ها و دانشگاه‌ها جلوگیری کرد؟ ۶۲
- چگونه می‌توان از سرایت کروناویروس جدید در مدارس ابتدایی، متوسطه و همچنین مهد کودک‌ها جلوگیری کرد؟ ۶۳
- چگونه دانش‌آموزان می‌توانند از سرایت کروناویروس جدید در مکان‌های یادگیری جلوگیری کنند؟ ۶۴
- چگونه دانش‌آموزان می‌توانند از سرایت کروناویروس جدید در فضای زندگی خود جلوگیری کنند؟ ۶۵
- چگونه می‌توان از عفونت کروناویروس جدید ۲۰۱۹ در مراکز مراقبت از سالمندان پیشگیری کرد؟ ۶۶
- چگونه می‌توان از عفونت کروناویروس جدید ۲۰۱۹ در سالن‌های غذاخوری جلوگیری کرد؟ ۶۷

فصل ششم: مبانی بیماری‌های واگیردار

- بیماری‌های واگیردار مهم و قابل توجه چیست؟ ۶۸
- چرا COVID-19 در طبقه B بیماری واگیردار طبقه‌بندی شده است در حالی که اقدامات کنترل در کلاس A گرفته شده است؟ ۶۹
- "گسترش‌دهندگی وسیع" چیست؟ ۶۹
- عفونت بدون علامت چیست؟ ۷۰
- قرنطینه شامل مراقبت‌های پزشکی، چه نوع قرنطینه‌ای است؟ ۷۰
- چگونه بیماران حساس مبتلا به عفونت‌ها را منتقل کنیم؟ ۷۱
- ضمائم ۷۳
- اطلاعات کروناویروس از مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها ۷۴

۷۶	خلاصه وضعیت بیماری کروناویروس-۱۹ (COVID-19).....
۷۶	مقدمه.....
۷۷	منبع و نحوه انتشار ویروس.....
۷۸	وضعیت در ایالات متحده آمریکا.....
۷۹	شدت بیماری.....
۷۹	ارزیابی خطر.....
۸۰	امکان وقوع چه اتفاقاتی وجود دارد؟.....
۸۱	پاسخ به نگرانی‌های پیشگیری و کنترل بیماری‌ها به شرایط ایجاد شده.....
۸۲	اقدامات مهم برای پیشگیری و کنترل بیماری‌ها.....
۸۵	توصیه‌های مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها.....
۸۶	COVID-19 چگونه منتشر می‌شود؟.....
۸۷	آیا امکان انتشار ویروس توسط افرادی که بیمار نیستند، وجود دارد؟.....
۸۸	میزان سهولت انتشار ویروس چگونه است؟.....
۸۸	نشانه‌ها.....
۸۹	پیشگیری و درمان.....
	در صورت ابتلا به بیماری کروناویروس ۲۰۱۹، چطور می‌توانم COVID-19 را مدیریت کنم؟.....
۹۰	می‌توان کرد؟.....
۹۱	قدم‌هایی برای کمک به جلوگیری از انتشار COVID-19 برای افراد بیمار.....
۹۵	ادامه ندادن قرنطینه در خانه.....
۹۵	لکه‌دار کردن اجتماعی مربوط به COVID-19.....
۹۸	به اشتراک گذاشتن حقایق مربوط به COVID-19.....
۱۰۰	مبانی بیماری.....
۱۰۵	روش‌های پیشگیری.....
۱۰۹	اطلاعات پزشکی.....
۱۱۱	اطلاعاتی در ارتباط با COVID-19 در زنان باردار و کودکان.....

۱۱۲	پرسش و پاسخ‌های پرتکرار: بیماری کروناویروس ۲۰۱۹ (COVID-19) و بارداری.....
۱۱۵	راهنمایی‌های موقت برای مادران شیرده مبتلا یا در معرض ابتلا به COVID-19
۱۱۶	انتقال COVID-19 از طریق شیر مادر.....
۱۱۶	راهنمایی‌ها و توصیه‌های مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها برای دیگر بیماری‌های عفونی.....
۱۱۷	پرسش و پاسخ‌های پرتکرار: بیماری کروناویروس ۲۰۱۹ (COVID-19) و کودکان.....
۱۱۹	دستورالعمل‌هایی برای کسب و کارها و مشاغل در ارتباط با کروناویروس ۲۰۱۹ (COVID-19) فریه ۲۰۲۰.....
۱۲۰	راهنمایی‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها برای صنایع.....
۱۲۰	بخش تجارت در مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها.....
۱۲۱	توصیه‌های استراتژیک برای استفاده کارمندان و کارفرمایان.....
۱۲۵	برنامه‌ریزی برای شیوع احتمالی COVID-19 در آمریکا.....
۱۲۵	ملاحظات برنامه‌ریزی‌ها.....
۱۲۷	ملاحظات مهم برای برنامه‌ریزی در پاسخ به شیوع بیماری‌های عفونی.....
۱۳۰	راهنمای کاهش ابتلا به COVID-19: مداخلات غیردارویی برای آمادگی جامعه در پاسخ به شیوع COVID-19.....
۱۳۱	مداخلات غیردارویی برای آمادگی جوامع.....
۱۳۱	مداخلات غیردارویی در زمان شیوع COVID-19 در جوامع.....
۱۳۲	COVID-19 و حیوانات.....

پیشگفتار

پنومونی کروناویروس جدید، COVID-19 که برای اولین بار از ووهان گزارش شد، در سراسر چین و حتی به سایر کشورهای جهان گسترش پیدا کرد. موارد تأیید شده از COVID-19 به مراتب بیشتر از بیماری سندرم تنفسی حاد وخیم (SARS) در سال ۲۰۰۳ رو به افزایش است و میزان مرگ و میر ناشی آن نیز قابل چشم‌پوشی نیست. سازمان بهداشت جهانی بعثت توانایی انتقال "انسان به انسان" در این ویروس، در تاریخ ۳۱ ژانویه سال ۲۰۲۰ این ویروس را به عنوان یک ضرورت بهداشت جهانی با نگرانی‌های بین‌المللی معرفی کرد. این حقان نشانگر شدت و پیچیدگی شیوع این بیماری است.

با توجه به این وضعیت که هیچ داروی مؤثری برای بیماری‌های عفونی ویروسی در دسترس نیست، اقدامات پیشگیرانه مانند کنترل منبع عفونت، تشخیص زود هنگام بیماران، قطع زنجیره انتقال و حفاظت از جمعیت مستعد اهمیت دارد. اگرچه مؤسسات پزشکی اصلی‌ترین نیروی مقابله با این بیماری هستند، اما مشارکت عمومی مردم برای کنترل سریع اپیدمی این ویروس نیز ضروری است. بنابراین، انتشار اطلاعات به مردم بسیار مهم است.

با توجه به این موضوع، پروفسور وانگ ژوان مرکز پیشگیری و کنترل از بیماری‌ها در ووهان چین به منظور کنترل این بیماری هیئت‌انکاشان را برای تدوین این کتابچه در مورد ویژگی‌های کلی کروناویروس‌ها و نحوه انتقال، تشخیص و درمان این بیماری، اقدامات احتیاطی برای افراد در اماکن عمومی و اصول مربوط به پذیرایی سرایت بیماری، جمع‌آوری و سازماندهی نمود. با استفاده از تصاویر گرافیکی و به زبان ساده، این کتاب به‌عنوان یک مقدمه منظم و ساده که به دانش علمی در مورد این بیماری کمک می‌کند، در نظر گرفته شده است.

سرعت و دامنه گسترش عفونت COVID-19، انتشار این کتابچه را با اهمیت می‌کند. به اعتقاد من این کتابچه نقش اساسی در تعمیم و گسترش دانش مربوط به این بیماری، افزایش آگاهی نسبت به پیشگیری و کنترل بیماری و جلوگیری از هراس اجتماعی خواهد داشت. من از نوشتن پیشگفتار این کتابچه بسیار خوشحالم.

نانشان ژوانگ

ژانویه ۲۰۲۰