

دستور العمل مربوط به کروناویروس جدید (2-COV-SARS) و کووید-19

کروناویروس جدید چقدر خطرناک است؟

ابتلا به کروناویروس جدید می‌تواند منجر به علائمی همچون سرفه، آبریزش بینی، گلودرد و تب و همچنین گاهی اسهال شود. پس از ابتلا، علائم بیماری ممکن است تا ۱۴ روز بعد ظاهر شود. این عفونت در اکثر افراد از جمله کودکان، کشنده نیست. در برخی از مبتلایان، این ویروس ممکن است شدیدتر شود که شامل مشکلات تنفسی و ذات الریه است. تاکنون، مرگ و میر عمدتاً در بیمارانی رخ داده است که پیرتر بوده‌اند یا قبلاً دچار بیماری‌های مزمن نهفته شده‌اند. داده‌های کافی در دسترس نیست تا بتوان شدت این بیماری تنفسی جدید را ارزیابی کرد. در حال حاضر هیچ واکسنی برای محافظت در برابر کروناویروس جدید وجود ندارد.

کروناویروس جدید چگونه منتقل می‌شود؟

کروناویروس جدید از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. راه اصلی انتقال به صورت واگیری هوا برد است. این می‌تواند مستقیماً از طریق غشاهای مخاطی دستگاه تنفسی یا به طور غیر مستقیم از طریق دست اتفاق بیفتد، که سپس با مخاط دهان یا بینی و پرده ملتحمه چشم تماس پیدا می‌کند.

چگونه می‌توان از انتقال کروناویروس جلوگیری کرد؟

ملاحظاتاتی که باید به خاطر سپرد ...

- ▶ در هنگام سرفه یا عطسه، بیشترین فاصله ممکن را حفظ کنید - بهتر است که به سمت دیگر بچرخید. در آرنج خود یا در یک دستمال کاغذی عطسه کنید و سپس آن را در سطل آشغال بیندازید.
- ▶ در هنگام سلام به افراد دیگر، از لمس کردن خودداری کنید و دستان خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه به طور مرتب و کاملاً با آب و صابون بشویید.

بهداشت خوب دست‌ها مهم است ...

- ▶ پس از ورود به یک موسسه آموزشی همچون مهد کودک یا مدارس؛
- ▶ بعد از استراحت و فعالیت‌های ورزشی؛
- ▶ بعد از فین، عطسه یا سرفه کردن؛
- ▶ قبل از تهیه غذا، قبل از خوردن غذا و بعد از استفاده از توالت.

دست‌های خود را از صورتتان دور نگاه داشته و از لمس کردن دهان، چشم‌ها یا بینی خودداری کنید.



اشیائی را که با دهان خود لمس کرده‌اید، مانند لیوان یا بطری را با افراد دیگر به اشتراک نگذارید.



وسایل دیگر از جمله ظرف، حوله یا وسایل کار همچون خودکار را با افراد دیگر به اشتراک نگذارید.



در صورت بروز علائم بیماری چه کاری باید انجام دهم؟

علائم اولیه ابتلا به کروناویروس جدید عبارتند از سرفه، آبریزش بینی، گلودرد و تب. برخی از مبتلایان دچار اسهال نیز خواهند شد. اگر کارکنان موسسه آموزشی یا کودکان و نوجوانانی که در منطقه‌ای بوده‌اند که در آن کروناویروس جدید شیوع پیدا کرده است، طی ۱۴ روز دچار علائم فوق‌الذکر شوند، باید از تماس غیرضروری با افراد دیگر خودداری کنند و در صورت امکان در خانه بمانند. افراد مبتلا باید با پزشک عمومی خود تماس تلفنی بگیرند و قبل از مراجعه به پزشک در مورد نحوه انجام اقدامات خود صحبت کنند. اگر با فردی که مبتلا به چنین بیماری است تماس برقرار کنید، افراد مبتلا باید با مسئول بهداشتی مربوطه تماس بگیرند. مسئول بهداشتی مربوطه را می‌توانید در بانک اطلاعاتی موسسه رابرت کوچ (RKI) در <https://tools.rki.de/PLZTool/> پیدا کنید.

می‌توانید این و سایر اطلاعات را در وبسایت www.infektionsschutz.de بیابید. همچنین می‌توانید به رسانه‌های مرکز فدرال آموزش بهداشت (BZgA) دسترسی پیدا کنید، به عنوان مثال برچسب «سستشوی صحیح دست» و پوستر «۱۰ نکته بهداشتی» که به صورت رایگان در وبسایت [hygienetipps-10-http://www.infektionsschutz.de/medien/plakat](http://www.infektionsschutz.de/medien/plakat-hygienetipps-10) قابل دسترسی است



کتابخانه
کتابخانه