

آنچه والدین باید برای محافظت خود و فرزندانشان در برابر ویروس کرونای جدید بدانند

روابط عمومی اداره کل تجهیزات پزشکی



IMED
National Medical
Device Directorate
IR, IRAN

بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید برای اولین بار در ووهان چین به نام:
۲۰۱۹ COVID-19 / Coronavirus Disease شناخته شده است.
" CO " مخفف Crown و " VI " برای ویروس و " D " ابتدای واژه‌ی بیماری است.

COVID-19 یک ویروس جدید است که به خانواده ویروس‌های کرونا همچون سندرم تنفسی حاد (SARS) و برخی از انواع سرماخوردگی مرتبط است.

COVID-19 توسط سازمان بهداشت جهانی به عنوان پاندمی شناخته شده است. معنی آن چیست؟
شناسایی COVID-19 به عنوان پاندمی نشانه کشندگی این ویروس نیست، بلکه این عنوان، تأییدی بر گسترش جغرافیایی این بیماری است.

اطلاعات زیادی به صورت آنلاین وجود دارد. باید چکار کنم؟

شایعه‌ها و تصورات اشتباه بسیاری درباره ویروس کرونای جدید بصورت آنلاین در دسترس است، مثلاً چگونگی انتشار COVID-19، چگونگی ایمن ماندن و کارهایی که باید در صورت نگرانی برای ناقل ویروس بودن انجام دهید.

بنابراین به هنگام جستجو برای یافتن اطلاعات و مشاوره باید بسیار دقیق بود. این راهنما حاوی اطلاعات و توصیه‌هایی در مورد چگونگی کاهش خطر ابتلا به عفونت است.

همچنین توصیه می‌شود که در مورد آخرین نکات و اخبار مربوط به مسافرت، آموزش و سایر راهنمایی‌هایی که ارگان‌های مسئول ملی یا محلی ارائه می‌کنند، اطلاعات خود را به روز نمایید.

ویروس COVID-19 چگونه گسترش می‌یابد؟

این ویروس از طریق تماس مستقیم با قطرات تنفسی یک فرد آلوده (ناشی از سرفه و عطسه) و لمس سطوح آلوده منتقل می‌شود.
ویروس COVID-19 ممکن است برای چند ساعت روی سطوح زنده بماند، اما ضد عفونی‌کننده‌های ساده می‌توانند آن را بکشند.

نشانه های ابتلا به COVID-19 چیست؟

نشانه های آن می تواند شامل تب، سرفه و تنگی نفس باشد. در موارد شدیدتر، عفونت می تواند باعث ذات الریه یا مشکلات تنفسی شود. به ندرت ممکن است این بیماری کشنده باشد. این علائم شبیه به آنفولانزا یا سرماخوردگی است که بسیار شایعتر از COVID-19 است. به همین دلیل برای تأیید ابتلا به COVID-19، آزمایش لازم است.

یادآوری این نکته مهم است که اقدامات پیشگیرانه‌ی کلیدی این بیماریها یکسان است شستشوی مکرر دست و بهداشت تنفسی (سرفه یا عطسه خود را با دستمال یا آرنج خمشده‌ی خود بپوشانید و سپس دستمال را درون سطل دربسته بیاندازید).

چگونه از خطر عفونت COVID-19 پیشگیری کنیم؟

چهار اقدام پیشگیرانه وجود دارد که شما و خانواده می‌توانید آنها را برای جلوگیری از عفونت به کار بگیرید: در هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با آرنج خمیده یا دستمال بپوشانید. بلافاصله دستمال مصرف شده را دور بیاندازید. از تماس نزدیک با هر کسی که علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا دارد، خودداری کنید. اگر شما یا فرزندتان دچار تب، سرفه یا تنگی هستید به پزشک مراجعه کنید.

بهترین روش برای شستن درست دستها چیست؟

- مرحله ۱ : دستها را با آب جاری، خیس کنید.
- مرحله ۲ : به دستهای خیس صابون کافی بمالید تا جایی که همه‌ی دست را بپوشاند.
- مرحله ۳ : تمام سطوح دستها از جمله پشت دستها، بین انگشتان دست و زیر ناخنها را دست کم برای ۳۰ ثانیه شستوشو دهید.
- مرحله ۴ : دستها را با آب جاری کاملاً بشویید.
- مرحله ۵ : دستان خود را با حوله یا دستمال تمیز یک بار مصرف خشک کنید. دستان خود را مکرر به ویژه پیش از غذا خوردن، پس از فین کردن، سرفه یا عطسه و دستشویی رفتن بشویید.

اگر صابون و آب به راحتی در دسترس نیست، از یک ضدعفونی کننده الکلی مخصوص دست با حداقل ۶۰ درصد الکل استفاده کنید. اگر دستها آشکارا آلوده اند، دستها را با آب و صابون بشویید.



دست هایتان را بطور مکرر با آب و صابون بشویید یا از ضدعفونی کننده های الکلی استفاده نمایید.



هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را با آرنج خمیده یا دستمال بپوشانید و بلافاصله دستمال مصرف شده را دور بیندازید.

در صورتی که شما یا کودکان تان تب، سرفه یا نفس تنگی داشتید، باید در پی مراجعه به مرکز درمانی یا پزشک باشید.



آیا باید ماسک پزشکی بپوشم؟

در صورت داشتن علائم تنفسی (سرفه یا عطسه) برای محافظت از دیگران، استفاده از ماسک پزشکی توصیه می‌شود. اگر علائمی ندارید دیگر نیازی به پوشیدن ماسک نیست. در صورت پوشیدن ماسک، برای اطمینان از اثربخشی آنها و جلوگیری از افزایش خطر انتقال ویروس، باید آنها را درست استفاده کنید و سپس به درستی دور بیندازید. استفاده از ماسک به تنهایی برای جلوگیری از عفونت کافی نیست و باید با شستشوی مکرر دست، پوشاندن عطسه و سرفه و جلوگیری از تماس نزدیک با هر کسی که دارای علائم سرماخوردگی یا آنفلوانزا باشد (سرفه، عطسه، تب) همراه باشد.

آیا COVID-19 روی کودکان تأثیر می‌گذارد؟

این ویروس جدید است و ما هنوز از چگونگی تأثیر آن بر کودکان یا زنان باردار آگاهی کافی نداریم. می‌دانیم که افراد در هر سنی ممکن است به این ویروس آلوده شوند، اما تاکنون موارد نسبتاً کمی از COVID-19 در بین کودکان گزارش شده است. این ویروس در موارد نادر کشنده است، که تاکنون عمدتاً در افراد مسن با بیماری‌های زمینه‌ای رخ داده است.

اگر فرزندم علائم COVID-19 داشته باشد چه باید انجام دهم؟

به پزشک مراجعه کنید، اما به یاد داشته باشید که الآن، فصل آنفلوانزای فصلی در نیمکره‌ی شمالی است و علائم COVID-19 مانند سرفه یا تب می‌تواند مشابه علائم آنفلوانزا یا سرماخوردگی باشد، که بسیار شایع هستند. به کارهای بهداشتی مانند شستشوی منظم دست خود ادامه دهید و کودک خود را با واکسیناسیون {عادی} به روز نگه دارید تا کودک شما در برابر دیگر ویروس‌ها و باکتری‌های بیماری‌زا محافظت شود. مانند دیگر عفونت‌های تنفسی مانند آنفلوانزا، فقط در صورت بروز علائم به مراکز درمانی یا پزشک مراجعه کنید و تلاش کنید از رفتن به مکان‌های عمومی (محل کار، مدرسه، وسایل حمل و نقل عمومی) خودداری کنید تا از انتقال ویروس به دیگران جلوگیری شود.

اگر یکی از اعضای خانواده علائم را نشان داد، چه باید کرد؟

فقط در صورتی که شما یا کودک تان تب، سرفه یا نفس تنگی داشتید، باید در پی مراجعه به مرکز درمانی یا پزشک باشید. در صورتی که به مناطقی که COVID-19 گزارش شده، رفته‌اید، یا اگر با کسی که از یکی از این مناطق سفر کرده است و دارای علائم تنفسی است، در تماس نزدیک بوده‌اید، با پزشک یا مراقبان بهداشتی تماس بگیرید.

آیا باید مانع رفتن فرزندم به مدرسه شوم؟

اگر فرزندتان علائم COVID-19 را نشان داد، دستورالعمل‌های مراقبت‌های بهداشتی و پزشکی را دنبال کنید. در غیر این صورت، مانند دیگر عفونت‌های تنفسی مانند آنفولانزای فصلی، کودک خود را در حالی که علامت‌دار است در خانه نگه دارید تا به خوبی در خانه استراحت کند و از رفتن به اماکن عمومی خودداری کنید تا از انتقال بیماری به دیگران جلوگیری شود.

در صورت امکان بهتر است فرزندتان رفتن به مدرسه را ادامه دهد. با وجود این پیروی از راهنمایی‌ها و محدودیت‌های ارگان‌های ملی ضروری است. اگر مقامات ملی و / یا محلی مدرسه‌ها را به حالت تعلیق درآورده‌اند، از اطلاعیه‌های مدرسه و سایر راهنمایی‌های رسمی درباره‌ی چگونگی اطمینان یافتن از ادامه‌ی آموزش فرزندانتان پیروی کنید. همچنین نه تنها نظارت بر ادامه آموزش کودکانی که در این شرایط به مدرسه نمی‌روند حائز اهمیت است بلکه حفاظت از آنها در برابر COVID-19 و در برابر تهدیدات احتمالی دیگر که ممکن است در صورت عدم نظارت رخ دهد، بسیار مهم است.

اگر فرزندتان به دلیل تعطیلی مدرسه در خانه مانده است، خودتان آموزش روش‌های رعایت بهداشت دست و تنفس درست به او را ادامه دهید آموزش‌هایی مانند شستشوی مکرر دست، پوشاندن سرفه یا عطسه با آرنج خمیده یا دستمال و سپس دور انداختن دستمال در سطل بسته و اینکه اگر دستان خود را به خوبی نشسته است چشم، دهان و بینی را لمس نکند.

آیا زنان باردار می‌توانند ویروس کرونا را به کودک متولد نشده انتقال دهند؟

در حال حاضر، شواهد کافی درباره انتقال ویروس از مادر به نوزاد خود در دوران بارداری یا تأثیر احتمالی

ویروس بر کودک وجود ندارد. این موضوع در حال بررسی است.
زنان باردار باید در صورت بروز علائمی مانند تب، سرفه و یا نفس تنگی اقدامات احتیاطی مناسب برای محافظت از خود در برابر ویروس را جدی بگیرند و به پزشک یا مرکز درمانی مراجعه نمایند.

نگران فشار، تبعیض و انگزدن هستیم. بهترین راه برای صحبت کردن در مورد آنچه رخ داده چیست؟

نگرانی درباره ویروس جدید کرونا پذیرفتنی است، اما ترس و انگزدن وضعیت سخت را بدتر می‌کند. مثلاً در سراسر جهان گزارشهایی از افراد (به ویژه آسیایی تبار) وجود دارد که مورد سوء استفاده کلامی یا حتی جسمی قرار می‌گیرند.

موارد اضطراری بهداشت برای همه افراد مبتلا، دوره‌ای تنش‌زا است. مهم است که آگاه و پشتیبان و با هم مهربان باشید. کلمات اهمیت دارند و استفاده از زبانی که باعث تحریک کلیشه‌های موجود می‌شود افراد را از انجام آزمایش و انجام اقدامات مورد نیاز برای محافظت از خود و اجتماعاتشان دور می‌کند. در اینجا برخی از بایدها و نبایدهایی را که باید هنگام سخن‌گفتن با فرزندان، خانواده و دوستان درباره ویروس کرونا جدید رعایت شود، یادآور می‌شویم:

باید: در مورد بیماری کروناویروس جدید صحبت کنید.

نباید: مکان یا قومیت را به بیماری ربط دهید. به یاد داشته باشید ویروس‌ها نمی‌توانند افراد از جمعیت، قومیت یا پیشینه‌ی نژادی خاصی را هدف قرار دهند.

باید: در مورد "افراد" که COVID-19 دارند"، "افراد" که تحت درمان COVID-19 هستند"، "افراد" که از « COVID-19 بهبود می‌یابند" یا "افراد" که پس از ابتلا به COVID-19 جان باختند" صحبت کنید.

نباید: افراد مبتلا به این بیماری را موارد COVID-19 یا قربانیان بنامید.

باید: در مورد افراد ناقل یا گیرنده‌ی COVID-19 صحبت کنید.

نباید: در مورد افرادی که دیگران را به COVID-19 آلوده می‌کنند یا ویروس را گسترش می‌دهند صحبت کنید، زیرا این به معنای انتقال عمدی و همراه با سرزنش مبتلایان است.

باید: بر اساس داده های علمی و آخرین توصیه‌های رسمی سازمان بهداشت جهانی، در مورد خطر COVID-19 با دقت صحبت کنید.

نباید: شایعه‌های تأیید نشده را تکرار یا منتشر کنید و با غلو کردن و به‌کاربردن عناوینی مانند “آخرالزمان” و “طاعون” ترس ایجاد کنید.

باید: مثبت صحبت کنید و بر اهمیت اقدامات پیشگیری مؤثر از جمله پیروی از نکات مربوط به شستشوی دست تأکید کنید.

اکثر مردم می‌توانند بر این بیماری غلبه کنند. اقدامات ساده‌ای وجود دارد که همه ما می‌توانیم برای مراقبت از خود، عزیزانمان و افرادی با ایمنی آسیب پذیر انجام دهیم.