

## محافظت در مقابل کرونا ویروس ۲۰۱۹ n-cov



کرونا ویروس نام یک ویروس از خانواده بزرگ ویروس است و باعث بیماریهای تنفسی میشود و در بین حیوانات بسیار شایع است. بیماری که دارای مشکل زمینه ای هستند مثل بیماران دیابتی - سرطانی - بیماران قلبی و سالمند - زنان باردار و کودکان در خطر هستند .

علائم بیماری . سردرد - سرفه - عطسه - تب - مشکلات تنفسی و تنگی نفس  
ظاهرا با تب شروع شده و پس از آن با سرفه خشک و بعد یک هفته تنگی نفس ایجاد میشود .  
هنوز درمان مشخص وجود ندارد و بهبودی بسیاری از افراد خود به خود صورت گرفته است و بیشتر درمانها به کاهش شدت علائم - استراحت مطلق - و نوشیدن مایعات محدود بوده است .

راههای انتقال : در بعضی موارد بین افراد انتقال صورت گرفته است این بیماری ۲ هفته دوره نهفتگی دارد که علایم بعد از ۲ هفته ظاهر میشود . ویروس از طریق ذرات موجود در هوا از طریق عطسه و سرفه ؛ از طریق تماس بدنی نزدیک - روبوسی - دست دادن ؛ از طریق تماس دست با سطح الوده چشم - بینی - دهان انتقال پیدا میکند.

راههای پیشگیری

- ۱- دستهای خود را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید و یا با ژل ضد عفونی کنید. از تماس با مسافرانی که از چین مراجعه کردن پیشگیری کنید
- ۲- از تماس نزدیک با افرادی که مریض هستند خودداری کنید .
- ۳- از دست دادن به چشم - بینی - دهان خودداری کنید .
- ۴- هنگام حضور در مکانهای عمومی از ماسک استفاده کنید .
- ۵- از مصرف غذاهای خیابانی و رو باز استفاده نکنید .
- ۶- گوشت و تخم مرغ را قبل خوردن کامل بپزید .
- ۷- از تماس با حیوانات خودداری کنید .
- ۸- هنگام سرفه و عطسه دهان خود را با یک دستمال بپوشانید و سپس دستمال را در سطح زباله بیاندازید .
- ۹- در صورت علایم بیماری باید در اتاق جدا گانه مراقبت شود .
- ۱۰- در صورت وجود فرد مبتلا دستشویی و ظرف و کناره های تخت را با وایتکس ادرصد ضد عفونی شود .