

بیماری ویروس کرونا (COVID-19)

سوالات متداول درباره COVID-19

پاسخ به بعضی از رایجترین سوالات مربوط به COVID-19 را بیابید. روش‌های انتشار، مدت زمان لازم برای ظهور علائم پس از قرار گرفتن در معرض ویروس و علائمی که باید مراقب آنها باشید را بشناسید. ببینید برای پیشگیری از COVID-19 چه اقداماتی می‌توانید انجام دهید.

بیماری ویروس کرونا (COVID-19)، یک بیماری است که توسط یک نوع ویروس کرونا ایجاد می‌شود. COVID-19 در سراسر جهان، از جمله بریتیش کلمبیا منتشر شده و به عنوان یک بیماری عالمگیر جهانی اعلام شده است.

علائم

علائم COVID-19 مشابه با سایر بیماری‌های تنفسی است، شامل آنفولانزا و سرماخوردگی معمولی. علائم شایع COVID-19 عبارتند از:

- تب
- لرز
- سرفه (یا بدتر شدن سرفه مزمن)
- تنگی نفس
- گلودرد
- آبریزش بینی
- از دست دادن حس بویایی یا چشایی
- حالت تهوع و استفراغ
- اسهال
- سردرد
- درد عضلانی
- خستگی مفرط
- از دست دادن اشتها.

بعضی از علائم کمتر شایع عبارتند از کپ شدن بینی، التهاب ملتحمه (چشم صورتی)، سرگیجه، گیجی، درد شکمی، بثورات پوستی یا تغییر رنگ انگشتان دست یا پا. هر فرد دارای علائم، حتی خفیف، می‌تواند آزمایش دهد.

علائم ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. بعضی از افراد ممکن است علائم خفیفی را تجربه کنند، در حالی که دیگران به علائم شدیدتری دچار می‌شوند. اگر به COVID-19 مبتلا شده‌اید، یا تصور می‌کنید که ممکن است به آن مبتلا شده باشید، به جلوگیری از انتقال آن به دیگران کمک کنید و برای این کار از آغاز علائم تا به قرنطینه شخصی بروید. اگر بیمار هستید، در خانه بمانید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره قرنطینه شخصی، افرادی که باید به قرنطینه شخصی بروند و زمان پایان دادن به قرنطینه شخصی، به این مطلب مراجعه کنید: [قرنطینه شخصی و COVID-19](#).

برای آگاهی از علائم COVID-19، کارهایی که در صورت داشتن احساس بیماری باید انجام دهید، و اطلاع از اینکه چه کسانی بیشتر در معرض دچار شدن به عوارض هستند، به مطلب [علائم COVID-19](#) مراجعه کنید.

کاهش خطر ابتلا به بیماری

ویروس کرونا، به روش‌های زیر از فرد آلوده به فرد دیگر منتقل می‌شود:

- قطره‌های تنفسی منتشر شده موقع عطسه یا سرفه فرد بیمار
- تماس شخصی نزدیک مانند لمس کردن یا دست دادن
- لمس کردن اجسام یا سطوح آلوده به ویروس، سپس دست زدن به دهان، بینی یا چشم‌ها، پیش از اینکه دستتان را شسته باشید

برای کاهش احتمال استنشاق قطرها موقه سرفه یا عطسه فرد بیمار، مهم است که فاصله حدوداً 2 متری را با آنها حفظ کنیم.

شستن دست‌ها

- دست‌های خود را مدام، حداقل به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید. استفاده از آب و صابون، موثرترین راه برای کاهش انتشار بیماری است
- اگر یک سینک برای شستن دستها وجود نداشت، می‌توانید برای تمیز کردن دست‌ها از مواد ضدعفونی‌کننده الکلی دست (ABHR) استفاده کنید، البته فقط در صورتی که کثیفی مشهودی روی دست‌ها وجود نداشته باشد. اگر دست‌ها به صورت واضح کثیف هستند، ابتدا از یک دستمال مرطوب و سپس از ABHR برای تمیز کردن موثر آنها استفاده کنید
- با دست‌های نشسته به صورت، چشم‌ها، بینی یا دهان خود دست نزنید
- سطوحی که به دفعات زیاد لمس می‌شوند را به طور مرتب تمیز و ضدعفونی کنید
- مواد غذایی، نوشیدنی، وسایل غذاخوری و موارد مشابه را با دیگران به اشتراک نگذارید

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش صحیح شستشوی دست‌ها به اینجا مراجعه کنید:

- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: شستن دست‌ها](#)
- [شستشوی دست: شستن دستها: به جلوگیری از شیوع آلودگیها کمک کنید HealthLinkBC File #85](#)
- [اداره بهداشت عمومی کانادا: کاهش انتشار COVID-19: دستان خود را بشویید \(PDF 298KB\)](#)

نظافت عمومی و ضدعفونی کردن:

- برای جلوگیری از انتشار بیماری‌ها، از جمله COVID-19، محیط خانه خود را به صورت منظم تمیز و ضدعفونی کنید. می‌توان از آب و صابون (مانند مایع ظرفشویی) یا دستمالهای مرطوب پاک‌کننده خانگی برای پاک کردن کثیفی‌ها، خرده‌ها، روغن یا سایر باقی مانده‌ها و ضایعات از روی سطوح استفاده کرد
- سطوحی که زیاد لمس می‌شوند (مانند کانتور، میز، دستگیره در، توالت، سینک، شیر آب و غیره) را حداقل یک بار در روز تمیز کنید
- پیش از ضدعفونی کردن، با آب و صابون تمیز کنید
- در صورت امکان، از مواد ضدعفونی‌کننده خریداری شده از فروشگاه استفاده کنید. اگر امکان دسترسی به مواد ضدعفونی‌کننده خریداری شده از فروشگاه وجود نداشت، می‌توانید مایع سفیدکننده خانگی را به نسبت‌های مشخص با آب هم‌دم با محیط (از آب داغ استفاده نکنید) ترکیب کرده و از آن برای ضدعفونی کردن قسمت‌های مختلف خانه خود استفاده کنید. مایع سفیدکننده خانگی باید رقیق شود
- توصیه‌های مربوط به آبکشی و خشک کردن، بخش مهمی از روند ضدعفونی کردن است

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تمیز و ضدعفونی کردن، همچنین برای مشاهده جدول روش آماده سازی محلول ضدعفونی با استفاده از مایع سفیدکننده و آب، به مطلب مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا مراجعه کنید: [تمیز و ضدعفونی کردن](#).

اگر با کسی در یک خانه زندگی می‌کنید که به COVID-19 مبتلاست یا علائم تنفسی دارد که طی 14 روز پس از بازگشت به کانادا ایجاد شده، شما در معرض خطر بالای مواجهه با بیماری و انتقال آن به دیگران قرار دارید. به مدت 14 روز در خانه خود به قرنطینه شخصی بروید. در صورت امکان، در اتاق‌های جداگانه‌ای بمانید، در تخت‌های جداگانه بخوابید و از سرویس بهداشتی مجزا استفاده کنید.

پایین نگه داشتن میزان انتقال

فاصله‌گذاری فیزیکی

فاصله‌گذاری فیزیکی با دیگران وقتی بیرون از خانه هستید، همچنان بسیار مهم است.

برای پایین نگه داشتن میزان انتقال COVID-19، این چند نکته ساده را رعایت کنید.

- وقتی علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا دارید، در خانه بمانید و فاصله فیزیکی ایمن از اعضای خانواده را رعایت کنید.
- دستان خود را زود به زود بشویید.
- از دست زدن به چشم‌ها، بینی یا دهان خود خودداری کنید.

- وقتی سرفه یا عطسه می‌کنید، جلوی بینی و دهان خود را بپوشانید.
- خارج از محدوده اعضای خانواده با کسی دست ندهید.
- وقتی بیرون هستید، فاصله حدوداً 2 متری را بین خود و دیگران رعایت کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش محافظت از خود و دیگران، به مطلب [فاصله گذاری فیزیکی](#) در مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا مراجعه کنید.

ماسک

اگر دارای علائم COVID-19 هستید یا از فردی که دچار علائم است مراقبت می‌کنید، ماسک بزنید. ماسک‌ها به عنوان یک مانع عمل کرده و از انتشار قطرات تنفسی وقتی سرفه یا عطسه می‌کنید، جلوگیری می‌کنند. استفاده از ماسک به همراه اقدامات پیشگیرانه فوق می‌تواند به محافظت از اطرافیان کمک کند.

ماسک غیز پزشکی یا پارچه‌ای

یک ماسک پارچه‌ای می‌تواند از تماس قطره‌های تنفسی فردی که نمی‌داند مبتلاست، با سایر افراد خارج از محدوده خانه وی جلوگیری کند. یک ماسک غیرپزشکی یا پوشش صورت را می‌توان برای مواقعی استفاده کرد که نمی‌توانید فاصله فیزیکی ایمن را با دیگران رعایت کنید، مثلاً در وسایل حمل و نقل عمومی.

استفاده از ماسک پارچه‌ای به تنهایی نمی‌تواند از شما در برابر COVID-19 محافظت کند. به انجام اقدامات پیشگیرانه ادامه دهید، مانند شستن مرتب دست‌ها، تمیز و ضدعفونی کردن سطوح و وسایل خود و رعایت فاصله‌گذاری فیزیکی تا حد ممکن.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره استفاده از ماسک و انواع ماسک‌ها، به مطلب مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا مراجعه کنید:

[ماسک‌ها](#)

ماندن در نزدیکی خانه

ماندن در نزدیکی خانه به کاهش احتمال منتشر شدن COVID-19 کمک می‌کند. قرنطینه شخصی پس از مسافرت‌های بین‌المللی، اجباری است. با مراجعه به [مطلب سفر و COVID-19](#) اطلاعات بیشتری درباره مسافرت در داخل و خارج از کانادا کسب کنید.

قرنطینه شخصی و پایان دوره قرنطینه شخصی

قرنطینه‌سازی شخصی یعنی باید در خانه بمانید و از موقعیت‌هایی که ممکن است در آن با دیگران در تماس باشید، اجتناب کنید. این کار، اقدام مهمی برای جلوگیری از انتشار بیماری است.

هر فردی که در مواجهه با یک بیمار COVID-19 قرار گرفته یا از مسافرت بین‌المللی بازگشته است، باید به قرنطینه شخصی برود و مراقب علائم COVID-19 باشد که ممکن است تا 14 روز پس از مواجهه با ویروس بروز کند.

هر فردی که دچار علائم COVID-19 است باید پس از آغاز علائم به قرنطینه شخصی برود.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره قرنطینه شخصی، افرادی که باید به قرنطینه شخصی بروند و زمان پایان قرنطینه شخصی، به [مطلب قرنطینه شخصی و COVID-19](#) مراجعه کنید.

نظارت شخصی بر علائم

نظارت شخصی بر علائم یعنی شما باید به دقت بر وضعیت سلامت خود توجه داشته باشید تا ببینید آیا به علائم مشابه COVID-19، مانند تب، سرفه یا تنگی نفس دچار می‌شوید یا خیر. شما همچنین باید باید به کودکان یا افراد نزدیک که مسن یا دچار بیماری مزمن هستند هم کمک کنید و بر وضعیت سلامتی آنان نیز نظارت داشته باشید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نظارت شخصی بر علائم، به مطلب [روش نظارت شخصی بر علائم](#) در مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا مراجعه کنید.

آزمایش

آزمایش برای هر فردی که دچار علائم مشابه سرماخوردگی، آنفولانزا و COVID-19 است، توصیه می‌شود، حتی علائم خفیف.

اگر دارای علائم هستید و می‌خواهید برای COVID-19 آزمایش بدهید، دیگر به ارجاع یک تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی نیازی ندارید و نباید با 1-8-1 تماس بگیرید. شما می‌توانید از [ابزار آنلاین ارزیابی شخصی](#) استفاده کنید تا به شما کمک کند بدانید آیا به ارزیابی بیشتر از طریق آزمایش COVID-19 توسط یک پزشک، پرستار رسمی یا در مرکز محلی جمع‌آوری نمونه نیاز دارید یا خیر.

هر فرد دارای علائم، هر چند خفیف، می‌تواند برای COVID-19 آزمایش بدهد. در حالی که هر فردی می‌تواند آزمایش بدهد، بعضی از علائم می‌توانند نشانه‌های سایر عارضه‌ها یا مشکلات پزشکی نیز باشند و شما ممکن است به مراقبت پزشکی نیاز داشته باشید. اگر مطمئن نیستید که باید مراقبت پزشکی دریافت کنید یا آزمایش بدهید، با تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود ارتباط برقرار کنید، با شماره 1-8-1 تماس بگیرید یا از این ابزار استفاده کنید: [ابزار ارزیابی شخصی علائم COVID-19 برپیتیش کلمبیا](#).

برای مشاهده لیست مراکز جمع‌آوری نمونه (مکانهایی که می‌توانید آنجا آزمایش بدهید) در سراسر استان، روی لینکهای زیر کلیک کنید تا نزدیکترین مکان به خود را بیابید یا برای یافتن نزدیکترین مرکز به خود، با شماره 1-8-1 تماس بگیرید.

- [ابزار جستجوی مرکز جمع‌آوری نمونه](#) (نسخه موبایل و دسکتاپ)
- [ابزار جستجوی مرکز جمع‌آوری نمونه](#) (نسخه مرورگر اینترنت اکسپلورر)

آزمایش گرفتن از افراد دارای علامت که در معرض خطر بیشتری قرار دارند به طور ویژه مهم است. این افراد همچنان در اولویت هستند و شامل شاغلان حوزه خدمات سلامت و بهداشت، کارکنان بخش خدمات ضروری و افرادی می‌شوند که در برابر عوارض ناشی از COVID-19 آسیب‌پذیر هستند.

اگر علائم ندارید، لزومی به انجام آزمایش وجود ندارد.

درمان

هیچ درمان مشخصی برای COVID-19 وجود ندارد. بسیاری از علائم را می‌توان در خانه کنترل کرد. مقدار زیادی مایعات بنوشید، به اندازه کافی استراحت کنید و از یک دستگاه رطوبت‌ساز (بخور) یا دوش آب داغ برای تسکین سرفه یا گلودرد استفاده کنید. از داروهای بدون نسخه (مانند تایلنول) می‌توان برای پایین آوردن تب و تسکین دردها استفاده کرد. اگر درجه حرارت بدن خود را ثبت می‌کنید، این کار را پیش از مصرف داروهای تب بر انجام دهید یا اینکه صبر کنید تا حداقل 4 ساعت از آخرین دوز مصرفی دارو بگذرد.

وقتی یک بیماری، مانند COVID-19، جدید باشد، واکنشی نخواهد داشت، تا وقتی که ساخته شود. واکنش‌های احتمالی در دست مطالعه و بررسی هستند. ساختن یک واکنس جدید می‌تواند مدت‌ها به طول بیانجامد.

بیماری ناشی از ویروس کرونا در اکثر افراد به خودی خود بهبود می‌یابد. افرادی که دچار بیماری شدیدتری می‌شوند، ممکن است به درمان حمایتی داخل یا خارج از بیمارستان نیاز داشته باشند. اگر نیاز به ملاقات با یک تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی دارید، از قبل با آنها تماس بگیرید تا بتوانند هماهنگی‌های لازم برای ارزیابی وضعیت شما با حفظ اصول ایمنی را انجام دهند. جهت محافظت از دیگران از ماسک استفاده کنید.

پزشکان و پرستاران رسمی در دوران بیماری عالمگیر COVID-19 برای ارائه خدمات مراقبتی حضوری آماده هستند، و بعضی از مراکز هم ممکن است به صورت تلفنی یا تماس تصویری افراد را ویزیت کنند. اگر به خدمات مراقبتی نیاز داشتید، لطفاً با تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود تماس بگیرید. یا از [لیست HealthLinkBC](#) استفاده کنید یا برای یافتن یک تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی در جامعه محلی خود، با شماره 1-8-1 تماس بگیرید.

وقتی نزد یک تامین‌کننده خدمات بهداشتی و درمانی می‌روید، لطفاً موارد زیر را به اطلاع وی برسانید

- علائمی که دارید
- محلی که به آن مسافرت کرده یا در آن زندگی می‌کنید
- اگر با فرد بیمار در تماس نزدیک یا طولانی بوده‌اید، خصوصاً اگر آنها دچار تب بوده‌اند، سرفه می‌کرده‌اند یا در تنفس مشکل داشته‌اند

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره اقداماتی که در صورت مشاهده علائم باید انجام دهید، به مطلب [نشانه‌ها و COVID-19](#) مراجعه کنید.

سلامت روانی

بیماری عالمگیر COVID-19 می‌تواند باعث بروز حس‌های سردرگمی، غم و اضطراب شود که کنترل آنها دشوار است. ممکن است به خاطر اطلاع از جدیدترین اخبار دچار استرس شوید یا در دوران قرنطینه شخصی، احساس تنهایی کنید. اینها حس‌هایی عادی در مواجهه با عدم قطعیت و ابهام هستند. مراقبت از سلامت روانی و مهربان بودن با خودتان، هم اکنون بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره سلامت روانی و COVID-19 به این مطلب مراجعه کنید:

- [سلامت روانی و COVID-19](#)
- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: تندرستی روانی در طول دوره COVID-19](#)
- [دولت کانادا: مراقبت از سلامت روانی \(PDF 371KB\)](#)

کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها

فرزندپروری در طول دوران بیماری عالمگیر می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. اگر باردار یا در حال شیردهی هستید، ممکن است سوالاتی درباره سلامت خود و فرزندتان داشته باشید. ممکن است وقتی فرزندانتان در خانه می‌مانند، دغدغه‌های دیگری درباره فرزندپروری داشته باشید. اطلاعات بیشتری درباره نوزادان و سلامت مادران و کمک به فرزندانتان برای کنار آمدن با شرایط در دوران بیماری عالمگیر به دست بیاورید:

- [کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها در دوران COVID-19](#)

داروها

با پیشرفت بیماری عالمگیر COVID-19، تغییراتی در نحوه تامین دارو از سوی داروسازان ایجاد شده است. این امر شامل تجدید نسخه و تامین اضطراری داروهای تجویزی هم می‌شود. داروسازان نمی‌توانند بدون نسخه هیچ داروی جدیدی را ارائه دهند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تغییرات ایجاد شده در خدمات داروخانه‌ها، به این مطلب مراجعه کنید:

- [کالج داروسازی بریتیش کلمبیا: ویروس کرونای جدید \(COVID-19\)](#)

منابع مفید

اطلاعات زیادی درباره COVID-19 و واکنش استان به این بیماری عالمگیر وجود دارد. برای دستیابی به لیستی از منابع مورد اعتماد که ما در خط HealthLinkBC 8-1-1 از آن برای ارائه اطلاعات و مشاوره سلامتی به ساکنین بریتیش کلمبیا استفاده می‌کنیم، به [مطلب منابع مفید برای COVID-19](#) مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات درباره COVID-19 به زبان‌های دیگر، به صفحه [محتوای ترجمه شده مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا](#) مراجعه کنید. ویدیوهایی به زبان اشاره آمریکایی نیز موجود هستند.

اگر دغدغه یا سوالی درباره سلامت خود دارید، در هر زمان از طریق شماره (8-1-1) با HealthLinkBC تماس بگیرید یا با تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود صحبت کنید.

آخرین به روز رسانی: 19 ژوئن، 2020

اطلاعات ارائه شد در مطلب ویژه سلامتی در زمینه بیماری ویروس کرونا (COVID-19)، از صفحات [BCCDC: آزمایش و BCCDC: علائم](#)، برگرفته شده است، آخرین دسترسی در تاریخ 19 ژوئن، 2020.

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca/healthfiles، یا واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اضطراری، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca دیدن کنید یا با شماره 8-1-1 (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنویان یا کم‌شنویان، با 7-1-1 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.