

ویروس کرونا (کووید-19)

پرسشهای متداول در باره‌ی کووید-19

[پاسخ برخی پرسشهای متداول در باره‌ی کووید-19](#) را در اینجا بیابید. بیاموزید که این ویروس چگونه گسترش می‌یابد، چه مدت پس از تماس نشانه‌ها آشکار می‌شوند و این نشانه‌ها کدامند. بیاموزید که برای پیشگیری از کووید-19 چه می‌توانید بکنید.

بیماری ویروس کرونا (کووید-19) بیماری است که عامل آن ویروس کرونا است. عفونت‌های تنفسی ناشی از کووید-19 ابتدا در ماه دسامبر 2019 در شهر ووهان چین مشاهده شد. در تاریخ 30 ژانویه 2020 سازمان بهداشت جهانی شیوع این بیماری را به‌عنوان شرایط اضطراری برای سلامت عمومی در سطح بین‌المللی اعلام کرد و در 11 مارس 2020 آن را همه‌گیر در سطح جهانی اعلام کرد. بیماری همه‌گیر هنگامی اعلام می‌شود که یک بیماری در سراسر جهان گسترش می‌یابد.

اگرچه کووید-19 از ووهان چین شروع شده است ولی اکنون در سراسر جهان گسترش یافته است، از جمله در بریتیش کلمبیا. موارد مشاهده شده در بریتیش کلمبیا به شدت تحت کنترل می‌باشند.

ویروس کرونا چگونه انتقال می‌یابد؟

ویروس کرونا از فرد مبتلا با روش‌های زیر انتقال می‌یابد:

- قطرات تنفسی که در هنگام عطسه یا سرفه منتشر می‌شوند
- تماس نزدیک فردی مانند لمس دست یا دست دادن
- دست زدن به هر شی یا سطحی که ویروس بر روی آن است و سپس دست زدن به دهان، بینی یا چشم‌ها قبل از شستن دست‌ها

علائم بیماری کدامند؟

علائم معمول کووید-19 شامل موارد زیر است:

- تب
- سرفه و عطسه
- اختلال در تنفس
- گلو درد
- عطسه

از زمان شروع قرارگیری فرد در معرض ویروس تا زمانی که نشانه‌ها آشکار می‌شوند دوران نهفتگی نامیده می‌شود. پس از قرارگیری در معرض کووید-19، ممکن است تا 14 روز طول بکشد تا نشانه‌ها پدیدار شوند. این دوران طولانی‌ترین دوران شناخته شده از آلودگی به این بیماری است.

اگر در مورد نشانه‌های خود مطمئن نیستید یا نگرانی‌ها و یا پرسشهایی دارید، در هر زمانی با خط تلفن هلت‌لینک‌بی‌سی (8-1-1) تماس بگیرید.

اگر نشانه‌ها را در خود مشاهده کردید، شما می‌بایست:

- هر چه زودتر خود را از دیگران جدا کنید
 - نشانه‌هایی که دارید و سابقه‌ی مسافرت خود را تشریح کنید. آن‌ها شما را راهنمایی خواهند کرد که چه کار کنید
- خود-جداسازی**

- در خانه بمانید
- از تماس با کسانی که بیماری‌های مزمن، یا سیستم ایمنی ضعیف دارند و سالمندان بپرهیزید
- از پذیرفتن دیدارکنندگان در منزل خود بپرهیزید

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 ناشنوایان یا کم‌شنوایان، با **7-1-1** تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.

- دست‌هایتان را به طور مرتب با صابون آب گرم، هر بار به مدت 20 ثانیه، بشویید
- هنگام سرفه یا عطسه، با بازوی‌تان جلو دهان خود را بپوشانید

به پزشک خود مراجعه کنید، قبل از مراجعه با آن‌ها تماس بگیرید تا آن‌ها بتوانند ترتیب معاینه ایمن شما را بدهند. برای محافظت از دیگران ماسک بزنید.

هنگامی که دیداری با یک پزشک یا مسئول سلامتی دارید موارد زیر را به اطلاع وی برسانید:

- نشانه‌هایی که دارید
- مکان‌هایی که مسافرت کرده و یا زندگی کرده‌اید
- اگر تماس مستقیمی با حیوانات داشته‌اید (به‌عنوان مثال، اگر به بازار حیوانات زنده رفته‌اید)
- اگر تماس نزدیکی با یک فرد بیمار داشته‌اید، به‌خصوص اگر دچار تب، عطسه و سرفه یا اختلال در تنفس بوده‌اند.

چگونه می‌توانم از ابتلای خود جلوگیری کنم؟

مهمترین کاری که شما می‌توانید برای جلوگیری از ابتلای خود انجام دهید شستشوی منظم دست‌هایتان و همچنین اجتناب از دست زدن به صورت، چشم‌ها، بینی، یا دهان است.

برای کاهش ریسک ابتلای خود:

- دست‌های خود را به طور منظم با صابون و آب به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید. استفاده از آب و صابون موثرترین روش برای کاهش انتشار ویروس می‌باشد
- اگر امکان شستشو با آب و صابون فراهم نباشد، تا زمانی که دست‌هایتان به وضوح آلوده نشده باشند، مایعات ضدعفونی کننده با پایه الکلی (ABHR) می‌توانند مناسب باشند. ابتدا با یک دستمال کاغذی دست خود را پاک کرده و سپس از AHBR استفاده کنید
- دست‌های نشسته تان را به صورت، چشم‌ها، بینی یا دهان خود نزنید
- هنگام عطسه و سرفه از آداب صحیح تنفس پیروی کنید و دهان و بینی خود را با دستمال یکبار مصرف یا با ساعد خود بپوشانید
- سطوحی را که به صورت مرتب تحت تماس هستند را مرتباً تمیز و ضدعفونی کنید
- از غذا، نوشیدنی یا ظرف مشترک استفاده نکنید
- از رفتن به فضاهای همگانی شلوغ پرهیز کنید. نمونه‌های اینچنینی فضاهایی عبارتند از گردهمایی‌هایی مانند کنسرت‌ها و رویدادهای ورزشی. مکان‌هایی مانند بیمارستانها (برای کارکنان مراقبت‌های بهداشتی) و مدرسه‌ها شامل چنین فضاهایی نیستند
- با رعایت 2-متر فاصله بین خود و دیگران، فاصله‌ی اجتماعی را رعایت کنید
- از دست دادن پرهیز کنید

برای آگاهی بیشتر در باره‌ی روش صحیح شستن دست‌ها، از پیوندهای زیر دیدن کنید:

- شستن دست‌ها: به جلوگیری از شیوع آلودگی‌ها کمک کنید (HealthLinkBC File #85)
- سازمان بهداشت همگانی کانادا: گسترش کووید-19 را کاهش دهید: دست‌هایتان را بشویید (پی‌دی‌اف 298 کیلوبایت)

آیا باید از ماسک استفاده کنم؟

- فقط در صورتی که علائم کووید-19 دارید (به ویژه اگر سرفه می‌کنید) یا از کسی که احتمالاً کووید-19 دارد مراقبت می‌کنید، ماسک بپوشید
- ماسک صورت یکبار مصرف را تنها یک بار می‌توان مصرف کرد
- اگر بیمار نباشید پوشیدن ماسک ممکن است زیاد مؤثر نباشد

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 **1-8-1** (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنویان یا کم‌شنویان، با **1-7-1** تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.

آزمایش کووید-19 چگونه انجام می‌شود؟

آزمایشگاه بهداشت همگانی (PHL) مرکز کنترل بیماری‌های بریتیش کلمبیا (BCCDC)، شیونامه‌های آزمایشگاهی را برای تست‌های شناسایی کووید-19 طراحی کرده است. اگر پزشک یا مراقبتگر بهداشتی شما فکر می‌کند که شما به ویروس کرونا مبتلا هستید، آن‌ها می‌توانند ترتیب انجام تست بر روی شما را بدهند.

آزمایش برای کسانی انجام می‌شود که نشانه‌های بیماری (مانند تب، سرفه، یا مشکل تنفسی) و سابقه‌ی سفر داشته باشند یا تماس فیزیکی نزدیک و طولانی با یک مورد تأیید شده یا محتمل کووید-19 داشته‌اند. آزمایش کووید-19 با سوابهای (NP) Nasopharyngeal یا سوابهای گلو انجام می‌شود.

آیا درمانی برای کووید-19 وجود دارد؟

هیچ درمان خاصی برای کووید-19 وجود ندارد. بسیاری از علائم را می‌توان با درمان‌های خانگی، مانند نوشیدن مایعات فراوان، استراحت و استفاده از یک مرطوب‌کننده هوا یا دوش گرم برای تسکین سرفه یا گلودرد، درمان نمود. بسیاری از افراد مبتلا به ویروس کرونا خودشان درمان می‌شوند. برای افرادی که بیماریشان شدیدتر باشد، مراقبت‌های بیشتری در داخل یا بیرون از بیمارستان نیاز می‌باشند.

برای آگاهی بیشتر در مورد کارهایی که می‌توانید در صورت مشاهده علائم انجام دهید، به لینک‌های زیر مراجعه کنید:

- انواع سرماخوردگی
- تب و لرز، 12 ساله و بزرگتر
- تب و لرز، 11 ساله و کوچکتر
- دشواری‌های تنفسی، 11 ساله و کمتر
- دشواری‌های تنفسی، 12 ساله و بزرگتر

آیا واکسنی برای کووید-19 وجود دارد؟

هنگامی که یک بیماری جدید باشد، مانند کووید-19، واکسنی وجود نخواهد داشت، تا زمانی که ساخته شود. چند واکسن احتمالی اکنون در دست آزمایش هستند. ساخت واکسن جدید زمانبر است.

خود-پایش و خود-جداسازی چیست؟

خود-پایش

خود-پایش یعنی اینکه علائمی مانند تب، سرفه یا دشواری تنفسی را به مدت 14 روز زیر نظر داشته باشید. در طول این مدت، سلامتی خود و فرزندان و افراد سالمند یا بیمار مزمن را بپایید. کسانی که خود-پایی می‌کنند می‌توانند به مدرسه بروند و کار کنند و در فعالیتهای عادی مشارکت داشته باشند.

شما می‌توانید فعالانه خودپایی کنید، یعنی با استفاده از تب سنج دیجیتالی، از طریق دهان دو بار در روز، صبح و شب، دمای بدن خود را اندازه بگیرید. اگر داروهای تب‌بری از قبیل استامینوفن (مانند تایلنول®) یا ایبوپروفن (مانند آدویل®) استفاده می‌کنید، دمای بدن می‌بایست حد اقل 4 ساعت پس از آخرین نوبت مصرف دارو گرفته شود.

اگر نشانه‌های کووید-19 را در خود مشاهده کردید، می‌بایست خود-جداسازی را شروع کنید:

- هر چه زودتر خود را از دیگران جدا کنید
- با متخصص مراقبت‌های بهداشتی خود یا هلت‌لینک‌بی‌سی (8-1-1) تماس بگیرید
- نشانه‌هایی که دارید و سابقه‌ی مسافرت خود را تشریح کنید. آن‌ها شما را راهنمایی خواهند کرد که چه کار کنید

خود-جداسازی

خود-جداسازی یعنی اینکه در خانه بمانید و تماس با دیگران را به مدت 14 روز محدود کنید. این کار به جلوگیری از گسترش آلودگی کمک می‌کند زیرا نشانه‌های بیماری ممکن است تا 14 روز پس از قرارگیری در معرض ویروس کووید-19 آشکار شوند. در طول دوران نهفتگی (کمون)، احتمال اندکی وجود دارد که میکروبها را به دیگران انتقال دهید هر چند احساس بیماری نمی‌کنید. به همین دلیل، مهم است که از کسانی که در خطر بالای قرارگیری در معرض بیماری هستند خواسته شود که خود-جداسازی نمایند.

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 ناشنوایان یا کم‌شنوایان، با

7-1-1 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.

برای محدود کردن تماس با دیگران، شما می‌بایست:

- در خانه بمانید
- از تماس با کسانی که بیماریهای مزمن، یا سیستم ایمنی ضعیف دارند و سالمندان پرهیزید
- از پذیرفتن دیدارکنندگان در منزل خود پرهیزید
- دستهایتان را به طور مرتب با صابون و آب گرم، هر بار به مدت 20 ثانیه، بشوید
- هنگام سرفه یا عطسه، با بازویتان جلو دهان خود را بپوشانید

برای آگاهی بیشتر در مورد خود-جداسازی، پیوند زیر را ببینید:

- سازمان بهداشت همگانی کانادا: بیماری ویروس کرونا: هنگامی که کووید-19 گرفته‌اید، چگونه خود را در خانه ایزوله کنید (پی‌دی‌اف 344 کیلوبایت)

از پیش برنامه‌ریزی کنید و خود را آماده کنید که اگر شما یا عضوی از خانواده‌تان بیمار شود و نیاز به مراقبت داشته باشد چه کار باید بکنید.

برای آگاهی بیشتر در باره‌ی آماده‌سازی، پیوند زیر را ببینید:

- سازمان بهداشت همگانی کانادا: آماده باشید (کووید-19)

برای منابع مفید بیشتر، پیوندهای زیر را ببینید:

- سازمان بهداشت همگانی کانادا: در باره‌ی بیماری ویروس کرونا (کووید-19) (پی‌دی‌اف 575 کیلوبایت)
- سازمان بهداشت همگانی کانادا: چگونه از کسی که مبتلا به کووید-19 است در خانه مراقبت کنیم: راهنمایی برای مراقبتگران (پی‌دی‌اف 345 کیلو بایت)
- سازمان بهداشت همگانی کانادا: جمعیت آسیب‌پذیر و کووید-19 (پی‌دی‌اف 335 کیلوبایت)

پرسشهای متداول در مورد کووید-19

برای پاسخهای بیشتر در مورد بعضی از متداولترین سوالات در مورد ویروس کرونا پیوندهای زیر را ببینید:

- سازمان سرطان بی‌سی: کووید-19 و معالجات سرطان – اطلاعاتی برای بیماران
- مرکز کنترل بیماری‌های بی‌سی: (BCCDC): پرسشهای متداول در مورد ویروس کرونای جدید برای کودکان و دانش‌آموزان (پی‌دی‌اف 570 کیلوبایت)
- مرکز کنترل بیماری‌های بی‌سی: (BCCDC): ویروس کرونای جدید (کووید-19)
- اداره‌ی بهداشت فریزر هلت: پرسشهای مربوط به ویروس کرونا – عموم مردم
- دولت کانادا: بیماری ویروس کرونا (کووید-19): پرسشهای متداول (FAQ)
- اداره‌ی بهداشت کوستال هلت ونکوور: اطلاعاتی در مورد بیماری ویروس کرونا (کووید-19)
- سازمان بهداشت جهانی: سوال و جواب در مورد ویروسهای کرونا و ویروس کرونا (کووید-19)

وبسایت‌های مفید

مرکز کنترل بیماری‌های بریتیش کلمبیا

مرکز کنترل بیماری‌های بی‌سی خدمات ترویج سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها و همچنین شناسایی و درمان بیماری‌ها را برای کاهش انتقال بیماری‌های واگیر و مزمن و قابل جلوگیری و خطرات سلامت محیطی ارائه می‌دهد. BCCDC همچنین پشتیبانی برای تحلیل و سیاست‌گذاری به دولت و مسئولان بهداشت ارائه می‌دهد.

- BCCDC: ویروس کرونای جدید 2019 (کووید-19) راهنمای بهداشت همگانی بی‌سی. برای برنامه‌های مدرسه‌ها و مهدکودکها (پی‌دی‌اف 494 کیلوبایت)
- BCCDC: توصیه‌هایی به مراکز آموزش عالی برای ویروس کرونای جدید 2019 (کووید-19) (پی‌دی‌اف 260 کیلوبایت)
- عموم مردم: ویروس کرونای جدید (کووید-19)
- کارشناسان بهداشتی: ویروس کرونای جدید (کووید-19)
- اخبار و بهروز رسانی: آخرین آمار موارد ویروس کرونای جدید

سازمان بهداشت همگانی کانادا (PHAC)

سازمان بهداشت همگانی کانادا در راستای ارتقای سلامت، از بیماری‌های مزمن، آسیب‌ها و بیماری‌های عفونی پیشگیری و آن‌ها را کنترل می‌کند. PHAC با موارد اورژانسی بهداشت همگانی مقابله می‌کند. برای آگاهی بیشتر در مورد کووید-19، از جمله توصیه‌های مسافرتی، پیوندهای زیر را ببینید:

- دولت کانادا: بیماری ویروس کرونا (کووید-19): بهروز رسانی شیوع
- دولت کانادا: بیماری ویروس کرونا (کووید-19): توصیه‌های مسافرتی
- دولت کانادا: هشدارهای مسافرتی

سازمان بهداشت جهانی (WHO)

سازمان بهداشت جهانی رهبری اقدامات مرتبط با موارد سلامت جهانی را بر عهده دارد. WHO مشکلات سلامتی مانند کووید-19 را مانیتور و بررسی کرده، برای کشورها پشتیبانی فنی فراهم نموده و استانداردهای سلامتی را تعیین می‌کند. برای آگاهی بیشتر در مورد nCoV-2019 به نشانی زیر مراجعه کنید:

- سازمان بهداشت جهانی: شیوع بیماری ویروس کرونا (کووید-19)
- سازمان بهداشت جهانی: آماده‌سازی محل کار خود برای کووید-19

اگر در مورد سلامتی خود نگرانید یا پرسشهایی دارید، در هر زمانی با هلت‌لینک‌بی‌سی (8-1-1) تماس بگیرید یا با مراقبت‌گران بهداشتی خود صحبت کنید.

آخرین بهروز رسانی: 13 مارس 2020