

## چگونه ویروس کرونا را دور یزنیم؟

در شرایطی که هر لحظه خبر افزایش تعداد بیماران مبتلا به کرونا بسیاری را مضطرب می کند.



در شرایطی که هر لحظه خبر افزایش تعداد بیماران مبتلا به کرونا بسیاری را مضطرب می کند. بهتر است بدانید که هیچ چیز به اندازه اضطراب و عدم آمادگی، شما را در برابر کرونا ضعیف نمی کند. بهترین راهکار برای مبارزه با کرونا، آرامش و آموختن راههایی است که ریسک ابتلا به ویروس را کاهش می دهند.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: در شرایطی که هر لحظه خبر افزایش تعداد بیماران مبتلا به کرونا بسیاری را مضطرب می کند. بهتر است بدانید که هیچ چیز به اندازه اضطراب و عدم آمادگی، شما را در برابر کرونا ضعیف نمی کند. بهترین راهکار برای مبارزه با کرونا، آرامش و آموختن راههایی است که ریسک ابتلا به ویروس را کاهش می دهند.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب به نقل از نیویورک تایمز، شستشوی مداوم دست ها یکی از نخستین و مهمترین راهکارهایی است که تمامی متخصصان حوزه بیماری های عفونی انجام دادن آن را به ما تاکید می کنند. نکته مهم دیگر این است که از خوددرمانی و مصرف خودسرانه داروهای آنفولانزا خودداری کنید.

مقامات بهداشتی آمریکایی روز سه شنبه هشدار دادند که احتمال دارد ویروس کرونا به سرعت در آمریکا شیوع پیدا کنند. آنها از افراد خواستند که خود و خانواده های خود را آماده کنند. اما چه کاری می توان انجام داد؟ کارشناسان بیماری های عفونی تأکید کرده اند که مردم نباید وحشت کنند و توصیه های عملی ارائه داده اند.

دکتر مارگریت نیل ، متخصص بیماری های عفونی در دانشگاه براون گفت: "اول از همه این که آرام باشید و زندگی روزمره خود را با رعایت نکات بهداشتی ادامه دهید." دکتر استنلی پرلمن متخصص بیماریهای عفونی و فوق تخصص ویروس کرونا در دانشگاه آیووا می گوید: "اگر کسی را در اتوبوس مشاهده می کنید که سرفه می کند به این معنا نیست که حتما مبتلا به کرونا است و قرار است شما هم به سرعت مبتلا شوید."

با این حال قرار نیست که نسبت به اطلاعات علمی بی تفاوت باشیم. طبق تحقیقات اولیه ، به نظر می رسد این بیماری بسیار شبیه به سارس است و احتمالاً از طریق عطسه ، سرفه و سطوح آلوده منتقل می شود. دانشمندان تخمین زده اند که هر فرد آلوده می تواند بدون اقدامات مهار مؤثر ویروس را به اطرافیان منتقل کند. اگرچه این ویروس از ووهان چین سرچشمه گرفته اما بیش از 80 هزار نفر را در حداقل 33 کشور از جمله ایتالیا ، ایران و کره جنوبی بیمار کرده است.

چقدر باید نگران باشم؟

شیوع های جدید در آسیا ، اروپا و خاورمیانه ترس از بروز همه گیری جهانی را ایجاد می کند. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماریها این هفته هشدار دادند که آمریکایی ها باید از احتمال ابتلا به ویروس به ایالات متحده جلوگیری کنند. با این حال شاید بهتر است به جای نگرانی، روشهای پیشگیری را رعایت کنیم.

چه افرادی برای مهار ویروس تلاش می کنند؟

مقامات سازمان بهداشت جهانی با مقامات چین و کشورهای درگیر بیماری همکاری می کنند . چین موفق شده رشد ویروس را کندتر کند اما همانطور که موارد تایید شده در دو قاره جدید رخ داده است ، کارشناسان هشدار داده اند که جهان آماده شیوع بزرگ نیست.

کاهش 50 درصدی خطر ابتلا با شستشوی مداوم دستها

اگر مسافرت کنم در خطر قرار دارم؟

به مسافران مسن و در معرض خطر هشدار داده شده است که از سفر به کانونهای خطر خودداری کنند. اما در صورت

الزام برای سفر، شستشوی مداوم دست ها همچنان مهم است.

چگونه خودم و دیگران را ایمن نگه دارم؟

شستن مرتب دست ها، مهمترین کاری است که می توانید انجام دهید. اگر بیمار هستید در خانه بمانید.

دکتر تریش پرل ، متخصص بیماری های عفونی در مرکز پزشکی UT Southwest ، معتقد است شستشوی دستها خطر انتقال را 30 تا 50 درصد را کاهش می دهد. افزون بر اینها شما باید داخل آرنج خود سرفه کنید و سطوح خانه خود را تمیز نگه دارید. الکل ضد عفونی کننده خوبی برای ویروس کرونا است. غذاهای مقوی بخورید و بدن خود تقویت کنید. از مصرف غذاهای فست فودی یا غیر بهداشتی بپرهیزید. اگر بیماری خاصی دارید داروهای مورد نیاز خود را برای حداقل یک ماه آینده شارژ کنید. مواد اولیه لازم در هر خانه را مانند مواد شوینده لباسشویی و اگر بچه های کوچک دارید، پوشک، شیرخشک و سایر اقلام را برای حداقل دو هفته تهیه کنید (امادگی برای قرنطینه احتمالی)

متخصصان بیماری های عفونی به شدت واکسن های آنفلوانزا را توصیه می کنند و برای افراد مسن واکسن علیه پنومونی را توصیه می کنند ، اگرچه ، به گفته آنها ، نه آنفلوانزا و نه ذات الریه باکتریایی خطر ابتلا به عفونت کروناویروس یا بیمار شدن جدی را تحت تأثیر قرار نمی دهند. اما دکتر پرل می گوید، این احتمال وجود دارد که کرونا ویروس ها با آسیب رساندن به سلولهای ریه ، تسخیر پنومونی را راحت تر کند. جلوگیری از ابتلا به آنفلوانزا همچنین به معنای آن است که در صورت شیوع کروناویروس به اشتباه تشخیص آنفلوانزا داده نمی شود.

اگر بین نزدیکانتان فردی سالخورده حضور دارد شماره های ضروری و مهم مثل اورژانس را برایشان در تلفن خانگی یا همراه ذخیره کنید تا در مواقع خطر به سرعت طلب کمک کنند. اگر علائم بیماری دارید کمتر با سالمندان تماس فیزیکی برقرار کنید.