

باورهای غلط کرونایی

بیماری کرونا (کووید ۱۹) یک بیماری مسری است که در اثر ویروس جدید کرونا شیوع پیدا کرده است.



ایسنا/کرمان: بیماری کرونا (کووید ۱۹) یک بیماری مسری است که در اثر ویروس جدید کرونا شیوع پیدا کرده است.

اکثر افراد مبتلا به کووید ۱۹ دچار بیماری خفیف تنفسی می شوند و بدون نیاز به درمان ویژه بهبود پیدا می کنند. احتمال بروز بیماری جدی در افراد مسن و کسانی که بیماری زمینه ای نظیر بیماری قلب و عروق، دیابت، بیماری مزمن تنفسی و سرطان دارند بیشتر است

بهترین راه پیشگیری و کند کردن روند سرایت این است که اطلاعات کافی درمورد ویروس کرونا، بیماری هایی که ایجاد می کند و نحوه سرایت آن به دست آورید. شما می توانید با شستن دست ها یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده حاوی الکل و دست زدن به صورت از خود و دیگران در برابر این ویروس محافظت کنید.

ویروس کووید ۱۹ در وهله اول از طریق قطرات بزاق یا ترشحات بینی فرد بیمار هنگام عطسه و سرفه منتقل می شود بنابراین تمرین آداب تنفسی (مثلا سرفه کردن در آرنج) بسیار مهم است.

در حال حاضر، هیچ واکسن یا درمان خاصی برای کووید ۱۹ وجود ندارد اما آزمایشات بالینی برای به دست آوردن درمان احتمالی ادامه دارد.

اما در این میان برخی باورها و اقدامات غلط در مقابله با ویروس کرونا در سطح دنیا وجود دارد که سازمان بهداشت جهانی به برخی از این باورهای اشتباه و غلط نگاهی انداخته است

ماسک زدن در حین ورزش کرد

مردم نباید هنگام ورزش کردن و تمرین کردن از ماسک استفاده کنند زیرا استفاده از ماسک موجب کاهش توانایی خوب و راحت نفس کشیدن انسان خواهد شد.

عرق کردن هنگام ورزش، می تواند ماسک را سریعتر مرطوب کرده و این مرطوبی باعث می شود که نفس کشیدن خیلی سخت شده و رشد جانوران کوچک و میکروسکوپی (میکروارگانیزم ها) را در درون ماسک تقویت کند. بنابراین یکی از اقدامات مهم پیشگیرانه و خیلی مهم در هنگام ورزش کردن این است که فاصله فیزیکی حداقل یک متر را با دیگران رعایت کنید.

احتمال انتشار کووید ۱۹ از طریق کفش ها

واقعیت این است که احتمال انتشار ویروس کووید ۱۹ از طریق کفش ها و ابتلای انفرادی افراد از این طریق بسیار کم است. اقدامات پیشگیرانه و مراقبتی، به طور خاص در منزل و جایی که بچه های کمتر از ۷ سال و کودکانی که بر روی زمین بازی می کنند باید در نظر گرفته شود بنابراین بهتر است که کفش ها را خارج از منزل نگه دارید و این روش می تواند به جلوگیری از تماس با خاک یا هرگونه زایده و آلودگی که می تواند در کف پا و کفش حمل شود، کمک کند.

عامل بیماری کرونا

کووید ۱۹ از خانواده ویروس ها که به آنها کروناویرا گفته می شود، است پس باید مدنظر داشت که آنتی بیوتیک ها نمی توانند در مقابله با ویروس ها کاری کنند.

برخی از مردم که به بیماری کووید ۱۹ مبتلا شده اند، می توانند به بیماری های باکتریایی نیز مبتلا باشند که در این موارد آنتی بیوتیک ها برای بهبود سلامتی آنها پیشنهاد و توصیه می شود.

در حال حاضر هیچ دستورات عمل پزشکی خاصی برای درمان بیماری کووید ۱۹ وجود ندارد و اگر نشانه های بیماری در شما نمایان شد حتما با مراکز بهداشتی تماس بگیرید.

استفاده طولانی مدت از ماسک و مسمومیت

واقعیت این است استفاده طولانی مدت از ماسک های پزشکی می تواند ناراحت کننده باشد، با این حال منجر به مسمومیت با CO₂ و همچنین کمبود اکسیژن نخواهد شد.

هنگام پوشیدن ماسک های پزشکی، باید این اطمینان را ایجاد کرد که در ابتدا حتما ماسک به اندازه صورت باشد و اینکه به اندازه کافی محکم به صورت بسته شده باشد اما در عین حال به شما این اجازه را بدهد که به راحتی نفس بکشید.

کووید ۱۹ و مرگ و میر

واقعیت این است که اکثر کسانی که که کووید ۱۹ می گیرند، بهبود پیدا می کنند.

بیشتر کسانی که با نشانه های متوسط و ملایم به بیماری کووید ۱۹ مبتلا می شوند می توانند با حمایت های مراقبتی و بهداشتی بهبود پیدا کنند. اگر شما سرفه، تب یا نفس کشیدن خیلی سختی دارید فوراً به پزشک و یا مراکز بهداشتی مراجعه کنید. اگر شما تب دارید و در محیط هایی با بیماری های مالاریا و یا بیماری های عفونی نواحی حاره که توسط پشه پراکنده می شود، زندگی می کنید فوراً اقدامات پزشکی را انجام دهید.

نوشیدن الکل برای حفاظت در برابر کووید ۱۹

واقعیت این است که نوشیدن الکل نمی تواند شما را در مقابل کووید ۱۹ حفاظت کند و حتی می تواند خطرناک نیز باشد. استفاده از الکل می تواند مضر باشد و ریسک مشکلات سلامتی را برای شما افزایش می دهد.

اندازه گیری دمای بدن برای تشخیص کووید ۱۹

واقعیت این است که با اندازه گیری دمای بدن نمی توان به بیماری کرونا پی برد.

اندازه گیری دمای بدن می تواند در شناسایی افرادی که تب دارند، (دماهای بیشتر از دمای نرمال بدن انسان) موثر باشد اما نمی توان با این روش افرادی را که به کرونا مبتلا شده اند شناسایی کرد. دلایل زیادی برای داشتن تب وجود دارد. اگر شما تب دارید و در محیط هایی با مالاریا یا بیماری های عفونی نواحی حاره ای که توسط پشه پراکنده می شود، زندگی می کنید فوراً اقدامات پزشکی را انجام دهید.

درمان کووید ۱۹ با هیدورکسی کلروکین ها

واقعیت این است که در حال حاضر هیچ دارویی به صورت رسمی و با لایسنس سازمان بهداشت جهانی برای حفاظت و درمان کووید ۱۹ وجود ندارد

در حالی که چندین آزمایش دارویی در حال انجام است، اما در حال حاضر هیچ مدرکی مبنی بر اینکه هیدورکسی کلروکین یا هر داروی دیگری برای درمان و یا جلوگیری از ابتلا به کرونا وجود داشته باشد، تعیین نشده است. استفاده های بی مورد از هیدورکسی کلروکین ها می تواند عوارض جانبی و بیماری های جدی را ایجاد کرده و حتی منجر به مرگ شود. سازمان بهداشت جهانی در حال هماهنگی و تلاش ها برای تهیه و ارزیابی داروها برای درمان کووید ۱۹ است.

خوردن غذاهای تند برای جلوگیری از ابتلا به کووید ۱۹

واقعیت این است که اضافه کردن فلفل به سوپ یا دیگر وعده های غذایی نمی تواند به عنوان درمان و مصونیت از کووید ۱۹ موثر باشد

فلفل های تند و داغ در غذاها نمی تواند افراد را درمان یا از ابتلا به کووید ۱۹ جلوگیری کند. بهترین روش برای محافظت در مقابل ویروس کرونا جدید این است که حداقل فاصله یک متری را از دیگران حفظ کرده و مرتبا و به صورت جامع و کامل دست های خود را بشویید. این کار می تواند همچنین برای سلامت عمومی جامعه نیز سود و منفعت داشته باشد. همچنین رژیم غذایی متعادل، ورزش منظم و خواب خوب نیز می تواند در جلوگیری از ابتلا به این ویروس موثر باشد.

انتقال کووید از طریق گیاهان دارویی

واقعیت این است که کووید ۱۹ نمی تواند از طریق گیاهان دارویی منتقل شود

با توجه به اطلاعات، شواهد و اسناد موجود، کووید ۱۹ نمی تواند از طریق گیاهان دارویی انتقال پیدا کند. این ویروس که عامل آن کووید ۱۹ می باشد به صورت اولیه از طریق قطرات هنگامی که شخص مبتلا، سرفه، عطسه یا صحبت می کند، انتشار پیدا کند. همچنین افراد می توانند از طریق تماس با سطوح آلوده و سپس تماس با چشم، بینی یا دهان قبل از آنکه دست های خود را بشویند، به این ویروس مبتلا شوند. برای حفاظت خودتان، فاصله حداقل یک متری را از دیگران را حفظ کرده و سطوح در تماس را مرتبا گندزدایی کنید. دست های خود را به صورت کامل بشویید و در اغلب اوقات از تماس دست خود با چشم ها، دهان و بینی اجتناب کنید.

اسپری کردن مواد گندزدا به بدن

واقعیت این است که اسپری کردن مواد شیمیایی سفید کننده یا دیگر مواد گندزدا به بدن، نمی تواند شما را در برابر ویروس کووید ۱۹ حفاظت کند و حتی می تواند خطرناک باشد

نباید در محیط ها و شرایطی قرار گیرید که مواد شیمیایی سفید کننده و گندزدا به بدن شما اسپری شود. این مواد بسیار سمی بوده و اگر به داخل دهان شما وارد شوند می توانند سبب مسمومیت شده حتی سوزش و آسیب به پوست و چشم ها را نیز به همراه خواهد داشت.

مواد سفید کننده و گندزداها باید با نهایت دقت و تنها برای گندزدایی سطوح استفاده شود. یادآوری می شود سفیدکننده ها و دیگر مواد گندزدا باید خارج از دسترس کودکان قرار گیرد.

نوشیدن مشتقات الکلی

واقعیت این است که نوشیدن متانول، اتانول یا مواد سفیدکننده نمی تواند جلوگیری یا درمان کننده کووید ۱۹ باشند و می تواند فوق العاده خطرناک باشد

متانول، اتانول و مواد سفید کننده، سمی می باشند. نوشیدن آنها سبب ناتوانی و حتی مرگ افراد خواهد شد. متانول، اتانول و مواد سفید کننده در اکثر اوقات برای کشتن ویروس های موجود بر روی سطوح و تمیز کردن استفاده می شود و در این حال شما به هیچ عنوان نباید آنها را بنوشید.

برای حفاظت خودتان در برابر کووید ۱۹، گندزدایی اشیا و سطوح به ویژه آنهایی که در تماس مرتب با دستانتان است توصیه می شود. شما می توانید از مواد سفیدکننده رقیق شده یا الکل برای گندزدایی سطوح استفاده کنید.

اثر شبکه موبایل 5G بر روی کووید ۱۹

واقعیت این است که شبکه موبایل 5G نمی تواند ویروس کووید ۱۹ را انتشار دهد.

ویروس نمی تواند از طریق امواج رادیو و شبکه موبایل انتقال پیدا کند. کووید ۱۹ در بسیاری از کشورهایی که در آنها شبکه موبایل (5G) نیز کار نمی کند انتشار پیدا کرده است.

کووید ۱۹ از طریق قطرات تنفسی زمانی که شخص مبتلا به این بیماری سرفه، عطسه یا صحبت می کند، انتشار پیدا می کند. مردم می توانند از طریق تماس با سطوح آلوده و تماس با چشم ها، دهان و بینی به این ویروس، مبتلا شوند.

در معرض آفتاب قرار گرفتن

واقعیت این است که در معرض آفتاب یا دماهای بیشتر از ۲۵ درجه سانتی گراد قرار گرفتن، شما را در برابر کووید ۱۹ حفاظت نخواهد کرد

شما می توانید به کووید ۱۹ مبتلا شوید و این موضوع ربطی به چگونگی آفتابی بودن یا هوای داغ و گرم ندارد زیرا در کشورهایی با هوای گرم و داغ گزارش هایی از موارد ابتلای افراد به کووید ۱۹ داشته ایم بنابراین برای حفاظت خودتان، اطمینان از تمیز بودن دست های خود به صورت مرتب و کامل داشته باشید و از تماس دست های خود با چشم ها، دهان و بینی دوری کنید.

کووید ۱۹ و اثرات همیشگی آن

واقعیت این است که گرفتن کووید ۱۹ به این معنا نیست که عوارض این ویروس همیشه در زندگی افراد باقی خواهد ماند.

بیشتر افرادی که کووید ۱۹ را می گیرند می توانند بهبود پیدا کرده و این ویروس را از بدن خودشان حذف کنند. اگر شما به این بیماری مبتلا شدید، باید از نشانه ها و رفتار این بیماری اطمینان حاصل پیدا کنید. اگر شما سرفه می کنید، تب دارید یا به سختی نفس می کشید فوراً به پزشک و مراکز بهداشتی مراجعه کنید. بیشتر بیماران پس از دریافت حمایت های پزشکی بهبود پیدا کرده اند.

تمرین نفس کشیدن برای فهمیدن ابتلا به کووید ۱۹

واقعیت این است که توانایی برای نگه داشتن نفس به مدت ۱۰ ثانیه یا بیشتر بدون سرفه و یا احساس ناراحتی به این معنا نیست که شما از ویروس کووید ۱۹ پاک هستید

بیشترین نشانه های رایج کووید ۱۹، سرفه، احساس خستگی و تب است. در برخی از افراد نیز فورم های شدیدی از این بیماری از قبیل ذات الریه ایجاد شده است. بهترین روش برای تایید و اطمینان از اینکه ویروس کووید ۱۹ دارید یا خیر، تست های آزمایشگاهی است. شما نمی توانید با تمرین های نفس کشیدن از عدم ابتلا به این بیماری اطمینان پیدا کنید و حتی می تواند خطرناک نیز باشد.

کووید ۱۹ در مناطق گرم انتشار پیدا نمی کند

واقعیت این است که ویروس کووید ۱۹ می تواند در هر نوع آب و هوای از جمله نواحی با آب و هوای مرطوب و داغ هم انتشار پیدا کند

بهترین روش برای حفاظت خودتان در مقابل با کووید ۱۹، رعایت فاصله گذاری فیزیکی حداقل یک متر از دیگران و شست و شوی مرتب دست هاست که با این کار ویروس های موجود در دستان خود را از بین می برید و توجه داشته باشید که با لمس کردن چشم، دهان و بینی ممکن است عفونت رخ دهد.

هوای سرد کووید ۱۹ را می کشد

واقعیت این است که هوای سرد و برفی نمی تواند ویروس کووید ۱۹ را بکشد

دلیلی وجود ندارد که هوای سرد ویروس کرونا جدید یا دیگر بیماری های را بکشد. دمای طبیعی بدن انسان بدون در نظر گرفتن دمای خارجی یا آب و هوا حدود ۳۶.۵ تا ۳۷ درجه سانتی گراد است. بیشتر روش های موثر برای حفاظت در برابر کرونا ویروس جدید شستن مرتب دست ها با آب و صابون یا مواد ضدعفونی کننده پایه الکلی است.

دوش آب داغ

واقعیت این است که گرفتن دوش با آب داغ نمی تواند شما را در برابر کووید ۱۹ حفاظت کند

گرفتن دوش با آب داغ نمی تواند شما را در برابر گرفتن کووید ۱۹ حفاظت کند. دمای طبیعی بدن انسان بدون در نظر گرفتن دمای دوش و آب حمام حدود ۳۶.۵ تا ۳۷ درجه سانتی گراد است و گرفتن دوش با آب فوق العاده داغ می تواند خیلی مضر باشد و حتی باعث سوختگی نیز شود. بهترین روش برای حفاظت خودتان در برابر کووید ۱۹ شست و شوی مرتب دست ها می باشد. با این کار ویروس را می توانید از دست های خود حذف کنید.

انتقال کووید ۱۹ از طریق نیش پشه

واقعیت این است که ویروس کووید ۱۹ نمی تواند از طریق نیش زدن پشه ها منتشر شود

طبق اطلاعات دریافتی، هیچ نشانه و سندی مبنی بر اینکه کرونا ویروس جدید می تواند از طریق پشه ها انتقال پیدا کند وجود ندارد. کرونا ویروس جدید یک ویروس تنفسی است که انتشار اولیه آن از طریق قطرات تولید شده هنگام سرفه و عطسه یا از طریق قطرات آب دهان و ترشحات از بینی یک شخص بیمار انتشار پیدا می کند بنابراین برای حفاظت خودتان دست ها را مرتباً با مواد ضدعفونی کننده پایه الکلی یا آب و صابون بشوید. همچنین از نزدیک شدن با هر شخصی که در حال سرفه یا عطسه کردن است دوری و اجتناب کنید.

دستگاه های خشک کننده دست و کشتن ویروس

واقعیت این است که خشک کننده های دست هیچ تاثیری در کشتن ویروس کووید ۱۹ ندارند

خشک کننده های دست هیچ تاثیری در کشتن ویروس کووید ۱۹ ندارند. برای حفاظت خودتان دست ها را مرتباً با مواد ضدعفونی کننده پایه الکلی یا آب و صابون بشوید و برای خشک کردن دست های خود از دستمال دستشویی یا خشک کن هوای گرم استفاده کنید.

استفاده از لامپ های اشعه UV برای گندزدایی

واقعیت این است که نباید از لامپ های اشعه UV برای گندزدایی دست های خود یا دیگر نواحی پوست استفاده کرد

اشعه UV می تواند سبب سوزش پوست و آسیب رسیدن به چشم های شما شود. دست های خود را با مواد ضدعفونی کننده پایه الکلی یا آب و صابون بشوید که موثرترین روش برای از بین بردن ویروس است.

واکسن آنفلوآنزا و تاثیر آن بر کووید ۱۹

واقعیت این است که واکسن های ذات الیه نمی تواند شما را در برابر ویروس کووید ۱۹ حفاظت کند

واکسن های ذات الیه از جمله واکسن پنوموکوکی (pneumococcal) و واکسن آنفلوآنزای نوع B نمی تواند شما را در برابر با کرونا ویروس جدید حفاظت کند. این ویروس خیلی جدید و متفاوت است و احتیاج به واکسن خاص خودش دارد.

محققین در حال تلاش برای کشف و تهیه واکسن در برابر کووید ۱۹ هستند و سازمان بهداشت جهانی نیز از این تلاش ها حمایت خواهد کرد. اگرچه این واکسن ها هیچ تاثیری در برابر کووید ۱۹ ندارند، اما واکسنیاسیون در برابر بیماری های تنفسی برای محافظت از سلامتی شما بسیار توصیه می شود.

خوردن سیر

واقعیت این است که خوردن سیر شما را در برابر کووید ۱۹ محافظت نمی کند.

سیر برای سلامتی غذا بوده که دارای برخی خواص ضد میکروبی است. با این حال هیچ شواهدی از زمان شیوع این بیماری در دسترس نیست که خوردن سیر مردم را از ویروس کرونا جدید محافظت کند.

واقعیت این است که آنتی بیوتیک ها نمی توانند شما را در برابر کووید ۱۹ محافظت یا درمان کنند

آنتی بیوتیک ها تنها در برابر باکتری ها می توانند کار کنند نه ویروس ها. کووید ۱۹ دارای عامل ویروسی است و بنابراین نباید آنتی بیوتیک ها برای حفاظت و درمان این بیماری استفاده شوند. اما اگر به دلیل بیماری کووید ۱۹ در بیمارستان بستری باشید، ممکن است آنتی بیوتیک دریافت کنید زیرا عفونت باکتری ها نیز مهم است.

فقط افراد مسن مبتلا می شوند

واقعیت این است که همه رده های سنی می توانند به ویروس کووید ۱۹ مبتلا شوند

افراد با سن بالا و افراد با سن پایین می توانند به ویروس کووید ۱۹ مبتلا شوند. افراد مسن و افرادی با بیماری های زمینه ای مانند دیابت، بیماری های قلبی و تنگی نفس آسیب پذیری بیشتری نسبت به این بیماری خواهند داشت و حتی می توانند فرم های شدید این بیماری را بگیرند.

سازمان بهداشت جهانی به همه گروه های سنی توصیه می کند که قدم های خود مراقبتی را بر دارند. برای مثال در جهت رعایت مسائل شست و شوی بهداشتی دست ها و بهداشت تنفسی قدم بر دارند.

منبع: سازمان بهداشت جهانی