



چه کنیم ابولا نگیریم؟

با تداوم شیوع ابولا، نگرانی‌ها در مورد ابتلا به این بیماری در سراسر جهان رو به افزایش است.

با تداوم شیوع ابولا، نگرانی‌ها در مورد ابتلا به این بیماری در سراسر جهان رو به افزایش است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شبکه خبری بی‌بی‌سی، کارشناسان سلامت توانسته‌اند اطلاعات بیشتری درباره چگونگی جلوگیری از شیوع این بیماری پیدا کنند که حدود 7500 نفر را در آفریقای غربی آلوده کرده است. برای مقابله با این ویروس مرگبار آگاهی از اقدامات پیشگیرانه زیر الزامی است:

دست نزنید

ویروس کشنده ابولا از طریق تماس مستقیم با ترشحات بدن فرد آلوده همچون خون، استفراغ و بزاق دهان منتقل می‌شود. کارشناسان به کادر پزشکی توصیه می‌کنند از دستکش‌های لاستیکی استفاده کنند که لازم است پیوسته ضدعفونی شود. همچنین خانواده بیماران و پزشکانی که از آنان مراقبت می‌کنند با بیشترین خطر ابتلا مواجه هستند. به همین دلیل، تماس با بیماران فقط باید محدود به کمک‌های لازم پزشکی بوده و همیشه با محافظت کامل بدن و پوشش صحیح انجام شود. این ویروس نمی‌تواند از پوشش محافظ مانند دستکش، ماسک، عینک محافظ، لباس سرهمی و چکمه‌های لاستیکی عبور کند هر چند عده کمی به چنین پوشش پیشرفته‌ای دسترسی دارند. همچنین افرادی که به این لباس‌ها دسترسی دارند باید هر 40 دقیقه لباس‌های خود را عوض کنند تا در امان باشند. دمای داخل این پوشش می‌تواند تا 40 درجه سانتیگراد بالا برود.

چشم‌هایتان را بپوشانید

در صورتی که یک قطره آلوده به ویروس ابولا روی سطح پوست قرار گیرد، می‌توان بلافاصله آن را با آب و صابون یا محلول ضدعفونی کننده الکلی شست و شو داد، هر چند در مورد چشم‌ها وضعیت متفاوت است. به عنوان مثال تنها یک قطره کوچک عطسه که مستقیماً داخل چشم شود می‌تواند ویروس را وارد بدن کند. به همین ترتیب، غشاء مخاطی دهان و داخل بینی و همچنین زخم‌های سطحی پوست از بخش‌های آسیب‌پذیر بدن هستند.

البسه آلوده را معدوم کنید

یکی از تکان‌دهنده‌ترین علایم ابولا خونریزی است. بیماران ممکن است از طریق چشم، گوش، بینی، دهان و یا مقعد دچار خونریزی شوند. اسهال و یا استفراغ نیز می‌تواند همراه با خونریزی باشد. خطر ابتلا به ابولا هنگام پاکسازی البسه بسیار بالاست. هر گونه لباس آلوده یا زباله پزشکی باید سوزانده و تجهیزات پزشکی ضدعفونی شود. بدون ضدعفونی سازی دقیق، انتقال ویروس ادامه یافته و تشدید می‌شود. قطرات ریز روی سطوح مختلف نیز که به دقت پاک نشده باشد می‌تواند خطرناک باشد.

هنوز مشخص نیست که این ویروس تا چه مدت می‌تواند در جایی قرار داشته و همچنان خطرناک باشد. ویروس آنفلوآنزا و میکروب‌های دیگر می‌توانند تا دو ساعت یا بیشتر در محیط‌های بیرونی مانند روی سطح میز و دستگیره درها زنده بمانند. آب و صابون و محلول‌های ضدعفونی کننده الکلی می‌توانند غشاء بیرونی این ویروس را از بین ببرند و ضدعفونی کردن با محلول سفیدکننده نیز روشی موثر است که در مناطق دورافتاده نیز در دسترس است.

پیشگیری از ابولا

لباس محافظ در برابر ابولا

کلاه جراحی:

کلاه جراحی بخشی از پوشش محافظ سر و گردن را تشکیل می‌دهد. این کلاه لایه محافظ اضافی برای پزشکان فراهم می‌کند تا مطمئن باشند که در هنگام کار در مراکز درمانی نمی‌توانند به صورت تصادفی بخشی از صورت خود را لمس کنند.

عینک ایمنی:

عینک ایمنی برای محافظت از چشم‌ها در برابر پاشیده شدن مایعات در نظر گرفته شده است. پیش از استفاده از عینک، محلولی به آن پاشیده می‌شود تا از بخار کردن شیشه آن جلوگیری شود.

لباس جراحی:

یک دست لباس جراحی که مایعات را جذب می‌کند و به راحتی قابل شستشو است، لایه زیرین پوشش را تشکیل می‌دهد. معمولاً بخش پایین این لباس را در چکمه فرو می‌کنند تا از پوشیده بودن کامل سطح پوست اطمینان حاصل شود.

دستکش دولایه:

حداقل دو دستکش روی هم پوشیده می‌شود و لبه‌های آن را روی آستین‌های لباس می‌کشند. پزشکان باید هر بار پس از معاینه بیمار، دستکش‌های خود را عوض کنند و پیش از پوشیدن دستکش‌های نو، دستان خود را به دقت تمیز و ضدعفونی کنند. پزشکان هنگام جابه‌جا کردن زباله‌های عفونی از دستکش‌های با مقاومت بالا استفاده می‌کنند.

چکمه:

پزشکانی که با ابولا مقابله می‌کنند معمولاً چکمه‌های لاستیکی پوشیده و شلوار خود را در آن‌ها فرو می‌کنند. اگر چکمه در دسترس نباشد، پزشکان باید کفش‌های تماماً بسته، ضدآب و مقاوم در برابر سوراخ شدن بپوشند.

پیشبند:

یک پیشبند ضد آب به عنوان لایه محافظ نهایی، روی لباس سرهمی پوشیده می‌شود.

سرهمی:

لباس سرهمی روی لباس جراحی پوشیده می‌شود. این لباس مشابه لباس‌هایی است که در محیط‌های کار با مواد خطرناک پوشیده می‌شود. مسئول نظارت بر پوشش در تیم پزشکی باید قبل از پوشیده شدن این لباس از سالم بودن آن اطمینان حاصل کند.

ماسک تنفس:

ماسک تنفس برای محافظت از پزشکان در برابر سرفه‌های بیمارانی استفاده می‌شود. طبق دستورالعمل سازمان خیریه پزشکان بدون مرز، ماسک تنفس باید در مرحله دوم و بلافاصله پس از پوشیدن لباس سرهمی پوشیده شود.

ماسک طبی:

این ماسک برای محافظت از دهان در برابر پاشیده شدن خون یا سایر مایعات بدنی بیمارانی پوشیده می‌شود. در صورت استفاده از ماسک تنفس، پزشکان باید این ماسک بیرونی را سوراخ کنند تا راه برای ماسک تنفس باز شود.