



# روز همکار کرونا و پروس (COVID-19)

۱۳۹۸ اسفند ۱۷

گروه اپیدمیولوژی  
دانشگاه بهداشت و ایمنی

## فهرست مطالب

|    |  |
|----|--|
| ۱  | .....تازه های علمی کرونا ویروس ها در WHO                                   |
| ۶  | .....آمار مبتلایان به ویروس کرونا در سطح جهان تا تاریخ ۲۰۲۰/۲/۲۵ ساعت ۷:۳۳ |
| ۷  | .....بایدها و نبایدها در ارتباط با بیماری کرونا                            |
| ۱۰ | .....بایدها و نبایدهای استفاده از ماسک و مواد ضدعفونی کننده                |
| ۱۲ | .....مواردی اثبات نشده در ارتباط با بیماری کرونا                           |
| ۱۳ | .....توصیه ها به بیماران خاص برای پیشگیری از کرونا                         |
| ۱۴ | .....مواد غذایی که از فروشگاه تهیه می شود را چطور از کرونا ضدعفونی کنیم؟   |
| ۱۵ | .....گزارش یک مقاله در زمینه کرونا   |
| ۱۶ | .....References  |

### تازه های علمی کرونا ویروس ها در WHO

#### مقدمه و معرفی:

کروناویروس ها (CoV) خانواده بزرگی از ویروس ها می باشد که باعث رخداد بیماری های رایجی مانند سرماخوردگی تا بیماری های تنفسی مانند سندروم تنفسی خاورمیانه (MERS-Cov) و سندروم حاد تنفسی (SARS-Cov) می شود. کروناویروس نوع جدیدی از این نوع ویروس ها می باشد که قبلا در انسان تشخیص داده نشده است. کروناویروس ها به اصطلاح زئونوز هستند که طبق تعریف به معنای این است که می تواند در حیوانات و انسان ها به طور مشترک باعث ایجاد بیماری شود. برای مثال سندروم حاد تنفسی (SARS-Cov) از طریق گربه زباد (Civet Cat) و سندروم تنفسی خاورمیانه (MERS-Cov) از طریق شتر به انسان انتقال یافته است. همچنین چندین نوع از کروناویروس ها شناخته شده هستند که در حال حاضر انسان را آلوده نکرده است. علائم شایع این نوع عفونت شامل علائم تنفسی، تب، سرفه، تنگی نفس و مشکلات تنفسی می باشد که در موارد شدیدتر این عفونت منجر به پنومونی، سندروم حاد تنفسی، نارسایی کلیه و حتی مرگ می شود.

#### برخی سوالات مهم:

##### نکات ایمنی جهت پیشگیری از این نوع عفونت چیست؟

- رعایت بهداشت فردی (شست و شوی منظم دست ها، پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه )
- پخت کامل گوشت و تخم مرغ
- پرهیز از نزدیک شدن به افرادی که دارای علائم بیماری از جمله عطسه و سرفه می باشند.

##### چه کسانی در معرض ابتلا به نوع شدید (حاد) بیماری می باشند؟

- افراد سالمند و افراد با بیماری های زمینه ای از جمله پرفشاری خون، بیماری های قلبی-عروقی و دیابت.

##### کروناویروس چه مدت می تواند بر روی سطوح زنده بماند؟

- هرچند در حال حاضر مدت زمان دقیق آن مشخص نمی باشد ولی این نوع ویروس می تواند طی چند ساعت تا چند روز بر روی سطوح باقی بماند و زمان آن با توجه به نوع سطح، دما و رطوبت محیطی متغیر می باشد.

## روزنگار کرونا ویروس (COVID-19)

### نحوه پاکسازی محیط چگونه است؟

- جهت پاکسازی سطوح می توان از مواد ضدعفونی کننده ساده استفاده کرد همچنین جهت پیشگیری از ابتلا به این نوع عفونت دست ها را مرتب با دستمال حاوی الکل تمیز کرده یا با آب و صابون بشویید و از لمس چشم ها، دهان و بینی خودداری نمایید.

### چه کارهایی نباید انجام دهیم؟

- استعمال دخانیات
- مصرف خودسرانه داروهای گیاهی سنتی
- استفاده از چندین ماسک به صورت همزمان
- مصرف خودسرانه داروها مانند آنتی بیوتیک ها

### آیا احتمال انتقال از حیوانات اهلی و خانگی وجود دارد؟

- خیر، در حال حاضر شواهدی به نفع انتقال بیماری از حیوانات خانگی و اهلی مانند سگ و گربه وجود ندارد.

### دوره کمون بیماری چقدر است؟

- تخمین زده می شود دوره بیماری بین ۱ تا ۱۴ روز باشد. در اکثر موارد حدود ۵ روز می باشد.

### آیا آنتی بیوتیک ها موثر هستند؟

- خیر، آنتی بیوتیک ها موثر نخواهند بود.

### احتمال ابتلا به بیماری چقدر است؟

- خطر ابتلا به بیماری وابسته به محل زندگی و مسافرت های اخیر هر شخص دارد. احتمال ابتلا در مناطقی که موارد تشخیص قطعی بیماری زیاد است بیشتر می شود. در حال حاضر ۹۹ درصد از موارد بیماری در چین اتفاق افتاده.

### مراقبت عمومی کروناویروس (2019-nCov) مطابق دستورالعمل WHO

#### اهداف :

- مدیریت روند بیماری در زمان انتقال انسان به انسان یا حیوان به انسان
- تشخیص موارد جدید بیماری در کشورها
- فراهم کردن اطلاعات اپیدمیولوژیک جهت انجام فرآیند ارزیابی خطر در سطح ملی، منطقه ای و جهان
- فراهم کردن اطلاعات اپیدمیولوژیک به عنوان دستورالعملی برای انجام اقدامات لازم

### تعریف مورد در نظام مراقبت 2019-nCov بر اساس دستورالعمل WHO

#### مورد مشکوک (Suspect case) :

- **تعریف ۱:** فردی با علائم عفونت حاد و شدید تنفسی (تب، سرفه، که احتیاج به بستری شدن در بیمارستان داشته باشد) و هیچ علل دیگری از لحاظ کلینیکی برای توجیه علائم وی متصور نباشد و سابقه سفر یا اقامت در چین در طول ۱۴ روز قبل از شروع علائم را متذکر شود.

#### یا

- **تعریف ۲:** فردی که مبتلا به هر نوع بیماری حاد تنفسی باشد و حداقل یکی از موارد زیر را در طی ۱۴ روز قبل از شروع علائم داشته باشد:
- تماس با مورد قطعی یا محتمل عفونت 2019-nCov داشته یا فرد مشکوک در مرکز درمانی کار کرده یا در آن حضور داشته که در آن مکان مورد قطعی یا محتمل 2019-nCov حضور داشته و تحت درمان بوده‌اند.

#### مورد محتمل (Probable case) :

مورد مشکوکی که نتایج آزمایش وی جهت تشخیص 2019-nCov مبهم (بی نتیجه) باشد یا با استفاده از روش pan-coronavirus آزمایش شده و نتیجه آن مثبت بوده و شواهد آزمایشگاهی مبتنی بر سایر پاتوژن های تنفسی وجود نداشته باشد.

#### مورد قطعی (Confirmed case) :

فردی که صرف نظر از علائم و نشانه‌های بالینی نتایج آزمایشگاهی وی مثبت (تایید شده باشد) و مبنی بر وجود عفونت 2019-nCov باشد.

### تعریف موارد قبل از شروع اپیدمی در ایران:

**مورد مشکوک:** مورد مشکوک موردی است که باید نمونه گیری شده و بررسی های بیشتری در مورد آن انجام پذیرد:

۱. فرد مبتلا به بیماری شدید تنفسی تبار (سندرم SARI) که به دلیل تب، سرفه و ... نیازمند بستری در بیمارستان می باشد، و عامل بیماریزای دیگری، برای توجیه علائم بیماری وی متصور نیست (پزشکان در مورد تظاهرات غیر تنفسی و غیر معمول بیماری در افراد با نقص ایمنی باید هوشیار باشند)

که حداقل یکی از مشخصات ذیل را دارا باشد:

- الف - سابقه سفر به ووهان (Wuhan)، در استان هوبای (Hubei) کشور چین، در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علائم بیماری
- ب - از کارکنان بهداشتی درمانی (پزشک، پرستار، خدمه و سایر پرسنل بخش) باشد که در محل که یک مورد بیمار تنفسی شدید (SARI) بستری بوده است خدمت کرده و تردد داشته است (بدون توجه به ملیت یا سابقه مسافرت آن بیمار).
- ج - علی رغم درمان های مناسب برای پنومونی، پاسخ بالینی نامناسب بوده و به شکل غیر معمول و غیر قابل انتظاری وضعیت بالینی بیمار حادث تر و وخیم تر شود (بدون توجه به سابقه سفر و ملیت بیمار) حتی اگر عامل بیماریزای دیگری که توجیه کننده وضعیت بالینی بیمار باشد، نیز از بیمار جداسازی شده باشد.
۲. بیمار دارای علائم تنفسی (با هر شدتی که باشد)، که در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علائم بالینی یکی از انواع تماس های ذیل را داشته باشد:

الف - تماس نزدیک (close physical contact) با مورد قطعی و علامتدار بیماری nCoV.

- ب - کار در بیمارستان یا مرکز درمانی در کشوری که انتقال داخل بیمارستانی در آن کشور گزارش شده باشد
- ج - تماس مستقیم با مخازن حیوانی بیمار (در صورتی وجود عفونت کوروناویروسی جدید در حیوان قطعی شده باشد) در کشورهایی که، کوروناویروس جدید دارای مخزن حیوانی باشد یا ابتلا انسان در اثر انتقال zoonotic محرز شده باشد.

### تعاریف موارد بعد از شروع اپیدمی:

#### مورد مشکوک:

- بیمار با شرح حال سرفه خشک یا لرز یا گلودرد همراه با تنگی نفس با یا بدون تب
- بیمار با علائم تنفسی فوقانی/تحتانی با تظاهرات رادیولوژیک بصورت انفیلتراسیون مولتی لوبولر یک یا دو طرفه در CT scan یا گرافی قفسه صدی

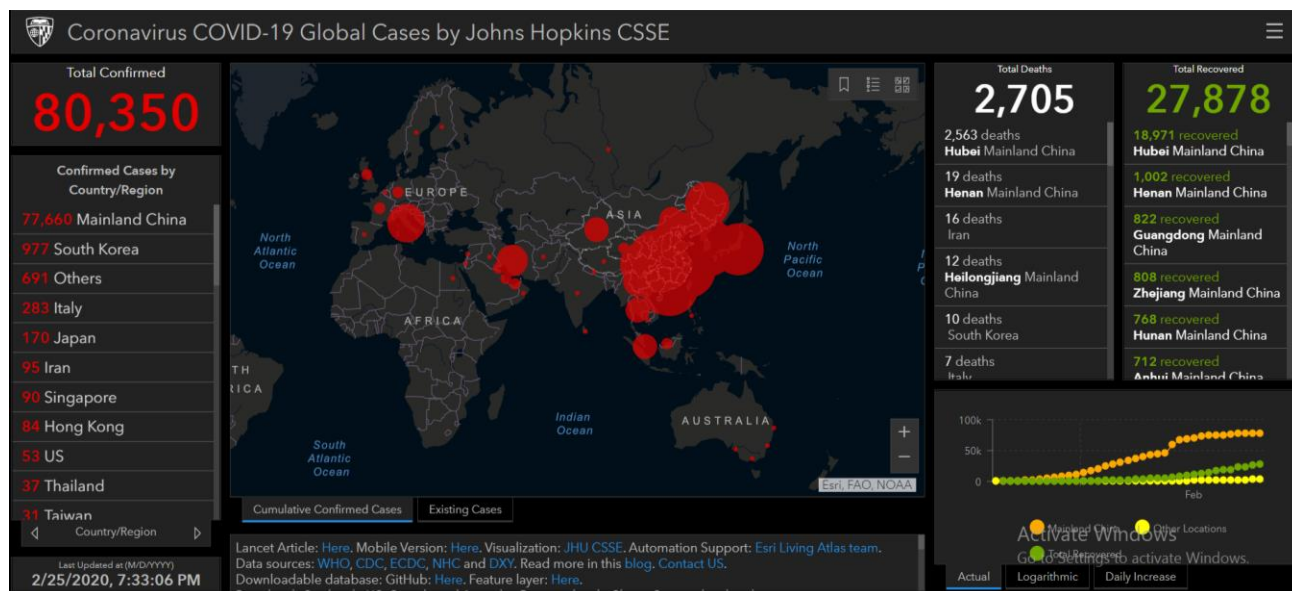
#### مورد محتمل

- هر مورد مشکوک که در عرض ۱۴ روز قبل سابقه تماس نزدیک با مورد قطعی COVID-19 را داشته باشد.
- هر مورد مشکوک که در عرض ۱۴ روز قبل سابقه حضور در مناطق با اپیدمی COVID 19 را داشته باشد.
- فرد مبتلا به پنومونی که علیرغم درمان های مناسب ، پاسخ بالینی نامناسب داشته و به شکل غیر معمول و سرعت غیرقابل انتظاری وضعیت بالینی بیمار حادث تر و وخیم تر شود.

#### مورد قطعی

- جداسازی ویروس COVID-19 از فرد با علائم تنفسی

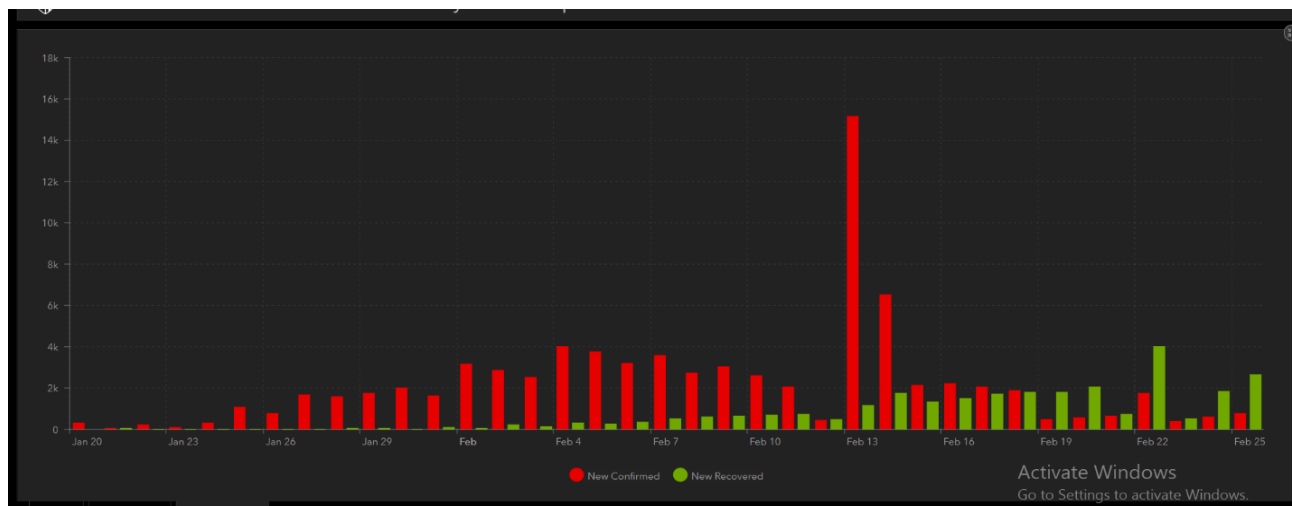
آمار مبتلایان به ویروس کرونا در سطح جهان تا تاریخ ۲۰۲۰/۲/۲۵ ساعت ۷:۳۳



شکل (۱) تعداد کل موارد تایید تشخیص داده شده در سطح جهان ۸۰۳۵۰

تعداد کل موارد مرگ و میر ۲۷۰۵ نفر

تعداد کل موارد بهبود یافته ۲۷۸۷۸ نفر



شکل (۲) روند روزانه تعداد موارد بروز و تعداد موارد بهبود یافته

تعداد موارد بروز ۷۷۷ و تعداد موارد بهبود یافته ۲۷۰۰ در روز ۲۰۲۰/۲/۲۵

کاری از گروه اپیدمیولوژی دانشکده بهداشت و ایمنی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



### بایدها و نبایدها در ارتباط با بیماری کرونا

مواردی که مردم نسبت به موارد پیشگیری از ویروس کرونا دقت کنند:

#### "بایدها"

- اولین مورد و شاید مهمترین آن شستشوی مداوم دست ها با آب و صابون می باشد که این امر توصیه می شود حین جابجایی از مکانی به مکان دیگر (به محض رسیدن به منزل یا محل کار از فضای بیرون). چون ممکن است آلاینده های ناشی از ویروس کرونا بر روی هر سطحی از بدن فرد یا اجسام حضور داشته باشند مانند لوازم محل کار، ماشین آلات یا حتی خانه "چون افراد معمولاً لوازم خانه را همانند میوه ها و سبزیجات، نان یا لوازم مصرفی را از فروشگاه ها و مراکز خرید تهیه می کنند" به طبع این لوازم توسط افرادی در قفسه ها چیده شده یا در کیسه گذاشته و به شما تحویل داده می شود با اینکه در چند روز اخیر در فروشگاه ها بیشتر رعایت می شود ولی باز ممکن است در چند روز قبل از اعلان عمومی لوازم فوق خریداری شده باشند. بنابراین توصیه می شود تا زمانی که از لوازم مصرفی اطمینان نداشتید رعایت بهداشت آن الزامی است. اگر از نوع پختنی است که هنگام پختن از ویروس پاک می شود (به شرط پختن در دمای بالای ۷۰ درجه سانتی گراد) و علاوه بر این به شرط پخت کامل و یا با شستشوی مواد ضدعفونی کننده با الکل حداقل ۷۰ درصد (برای لباس و وسایل) از پاک بودن آن اطمینان داشته باشیم. در این حالت اصل دوم در ادامه اصل اول می باشد که؛
- شستشوی دست ها قبل از خوردن غذا یا تهیه آن. حتی بعد از تهیه غذا نیز دست خود را با مواد پاک کننده مناسب بشویید. افراد در طول روز ممکن است خیلی دست خود را به صورت، دهان یا بینی خود نرسانند ولی خوردن و تهیه غذا امری است که چندین بار در طول روز انجام می گیرد.
- ممانعت از برخورد با قطرات سرفه یا عطسه افراد یا حتی المقدور دور ماندن از این موارد یا با احتیاط فاصله یا عدم ارتباط با این افراد یا وجود ماسک در خود فرد سالم و فرد بیمار. افرادی که دارای علائم سرفه و عطسه می باشند در صورت عدم وجود ماسک و هنگام سرفه و عطسه از دستمال برای عدم پخش شدن آن در محیط استفاده کنند و بعد از انجام کار دستمال را در کیسه مناسب قرار دهید.
- در موارد استفاده از سطل زباله مخصوصاً در محیط بیرون، از سطل های پدال دار یا در باز استفاده کنید و با دست بدون محافظ، با درپوش سطل زباله تماس نداشته باشید.
- رعایت موارد تماس با سایر افراد مانند دست دادن و روبوسی و تا حد ممکن از حضور در مکان های شلوغ و تجمعات؛ مخصوصاً در محیط های بسته خودداری کنید و در صورت حضور حتماً ماسک مناسب به همراه داشته باشد.

۶. در مکان ها یا وسایل حمل و نقل عمومی حتما به موارد رعایت تماس توجه کرده و در صورت برخورد دست با دستگیره ماشین، میله ها یا صندلی اتوبوس یا مترو، محافظ های کناری پله های برقی یا معمولی، دگمه های آسانسور یا زنگ های در و سایر موارد حتما قبل از اقدام به سایر کارهای شخصی و اداری حتما دست خود را با آب و صابون یا مواد ضدعفونی کننده الکل دار بشویید.
۷. استراحت در منزل، مخصوصا افراد مبتلا به موارد شبه آنفلانزا یا سرماخوردگی به همراه تب و سرفه الزامی است.
۸. ظروف و وسایل مصرفی افراد بیمار یا مشکوک به بیماری را جدا نگهداری کنید و بیشتر از ظروف یکبار مصرف باشد تعداد تماس با افراد بیمار کاهش یابد و در اتاق این افراد بجز در موارد اضطراری حضور نداشته باشند و اتاقی با تهویه مناسب و دارای پنجره باشد که هوای اتاق برخی مواقع تعویض شود.
۹. وسایل مصرفی و کاربردی روزانه خود را به طور مدام پاکسازی کنید که شامل موبایل، شارژر و هدفون موبایل، ریموت و کنترل های موجود در خانه همانند تلویزیون و اسپلینت یا وسایل تهویه یا مربوط به چراغ ها، ماشین یا درهای خودکار پارکینگ و دسته کلیدها، کارتهای موجود "بانکی و سوخت" در کیف و خود کیف، عینک و حتی لوازم التحریر شخصی، لوازم جانبی کامپیوتر و لپ تاب همانند موس، کیبرد و .... به صورت مرتب پاکسازی شود.
۱۰. پاک کردن مداوم سطوح و مکان های در خانه و محل کار که مدام محل تردد یا جابجایی وسایل هست، میز آشپزخانه، میز که برای خرد کردن لوازم مصرفی در آشپزخانه یا میز کار اداری و مخصوصا دستگیره های ورودی ساختمان است دقت شود
۱۱. مصرف مواد غذایی مقاوم جهت افزایش مقاومت بدن همانند ویتامین سی، میوه و سبزیجات
۱۲. هنگام استفاده از رستوران ها، کافه ها، و تمام مکان های صرف غذا و نوشیدنی حتما دست های خود را قبل از مصرف بشویید و بیشتر از ظرف های یکبار مصرف مخصوصا قاشق و چنگال استفاده کنید. ولی توصیه جدی بر عدم حضور در این مکان ها برای صرف غذا و نوشیدنی هست مخصوصا موارد مربوط به تهیه غذای آماده یا بیرون برها می باشد.
۱۳. در صورت مشاهده تب، سرفه، تنگی نفس، لرز بدن، درد بدن، سردرد و اسهال، تهوع و استفراغ و آبریزش بینی دچار شدید به مراکز درمانی مراجعه کنید.
۱۴. این ویروس به شکل پنهان حداکثر تا ۱۴ روز در بدن باقی می ماند که در صورت تماس با موارد مشکوک این فاصله زمانی باید دقت شود.
۱۵. برخی ها معتقدند این بیماری از طریق دراپلت (قطرات) منتقل می شود تا ذرات خشک در هوا. بنابراین احتیاط های تماسی با فرد هنگام سرفه و عطسه و تماس دست بر روی اشیاء یا سطوحی که از پاک بودن آن نسبت به این آلاینده ها مطمئن نیستید خودداری کنید و پراکندگی این ویروس به شکل ذرات خشک در هوا هنگام تعویض یا جابجایی وسایل لوله تراشه یا تهویه مصنوعی یا وسایل مربوط به تنفس کمکی بیمار به محیط پخش می شود.
۱۶. در هنگام مراقبت از فرد مبتلا به کرونا یا موارد مشکوک حتما احتیاط های تماس را رعایت کرده و قبل و بعد از تماس با لوازم یا خود بیمار دست های خود را با صابون به مدت ۲۰ ثانیه یا با مواد الکی حداقل ۶۰ درصد بشویید.

## روزنگار کرونا ویروس (COVID-19)

- از تماس های غیرضروری با حیوانات مزرعه و وحشی پرهیز کنید.
- موارد تماس شامل؛ ارائه خدمات درمانی به فرد بیمار، همسفر، همکلاسی، همخانه، همکار و ... اطلاق می شود که معمولا در یک محیط بسته هستند.
- موارد مربوط به ماسک بیشتر هنگامیکه در کنار سایر مردم هستند احساس می شود
- به طور کلی لیوان نوشیدنی، ظروف خوردنی، حوله، ملافه یا وسایل دیگر خود را با سایر افراد خانه یا محل کار به اشتراک نگذارید.
- علائم و نشانه های بیماری را چه در افراد سالم و چه افراد بیمار به طور مرتب بررسی کنید.

### "نبایدها"

- به شایعات و اخبار از منابع غیر رسمی توجه نکنید.
- استرس بیشتر نسبت به رعایت موارد بهداشت فردی، شایعات و ترس از بیماری نداشته باشید. چون استرس ایمنی بدن را کاهش می دهد.
- هر اخبار و اطلاعاتی که بدست می آورید تا از صحت آن مطلع نشدید برای دیگران ارسال نکنید.

### بایدها و نبایدهای استفاده از ماسک و مواد ضدعفونی کننده

مطابق دستورالعمل های منتشر شده سازمان جهانی بهداشت، درخصوص نحوه استفاده صحیح از ماسک برای محافظت از کرونا ویروس جدید، افراد سالم فقط در زمانی که با فرد مشکوک به ابتلا به ویروس کرونا (دارای علائم سرفه های خشک، عطسه و تب) مواجهه دارند نیاز به استفاده از ماسک مناسب را دارند. همچنین طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت، مردم سالم در شرایط معمولی نیازی به استفاده از ماسک ندارند. هیچ شواهدی در مورد مفید بودن استفاده از ماسک برای محافظت از افراد غیر بیمار وجود ندارد. در صورت تمایل به استفاده از ماسک، ماسک های جراحی معمولی نیز برای افرادی عادی مناسب است. زمانی که فرد سرفه یا عطسه های مداوم دارد نیز به استفاده از ماسک مناسب (جراحی، N95 یا P2) نیاز دارد، در صورت عدم امکان استفاده از ماسک، فرد می تواند بر روی دستمال کاغذی و یا روی بخش بالایی آستین لباس خود سرفه یا عطسه کند. البته باید توجه داشت که دستمال کاغذی مورد استفاده بلافاصله در سطل درب دار دور انداخته شود. استفاده از ماسک N95 یا P2، فقط برای افرادی که با بیماران مبتلا به کروناویروس مواجهه دارند و همچنین کادر درمانی بیمارستان ها و مراکز بهداشتی و درمانی، توصیه می شود. استفاده از این نوع ماسک ها برای افراد عادی توصیه نمی شود. استفاده از ماسک فقط زمانی که همراه با شستشوی مداوم دست ها با آب و صابون مایع یا مواد ضدعفونی کننده با پایه الکلی باشد، موثر است. در غیر اینصورت، استفاده از ماسک به تنهایی محافظتی از فرد ایجاد نمی کند.

### درصد الکل مناسب، ۶۰ تا ۷۰ درصد است.

در خصوص استاندارد مصرف الکل برای ضدعفونی دست و سطوح تماس، درصد الکل مناسب، ۶۰ تا ۷۰ درصد است. الکل های صنعتی که غلظت ۹۶ درصد دارند و در مغازه ها یا داروخانه ها فروخته می شوند، به هیچ وجه اثر میکروب کشی ندارند و باید این مواد ضدعفونی کننده غلظت ۶۰ تا ۷۰ درصد داشته باشند.

هنگام برداشتن ماسک از روی صورت دست نباید با قسمت جلویی ماسک در تماس باشد و باید ماسک از بخش پشتی آن از روی صورت برداشته شود. پس از برداشتن ماسک از روی صورت فوراً ماسک را در یک سطل پسماند درب دار دور بیندازید و دست ها را با آب و صابون مایع و یا مواد ضدعفونی کننده با پایه الکلی مناسب (۶۰ الی ۷۰ درصد) به مدت حداقل ۲۰ ثانیه و تمامی دست شسته شود. همچنین در صورت استفاده از ماسک، باید از قرار گرفتن کامل ماسک بر روی دهان و بینی به طوری که هیچ نفوذی از اطراف نداشته باشد، مطمئن شوند و آن را از لحاظ مناسب بودن اندازه و پوشش کامل بینی و دهان و تنفس بدون نشت از اطراف چک کنند. در صورت رعایت نکات فوق استفاده از ماسک می تواند باعث در معرض قرار گرفتن بیشتر فرد و احتمال خطر بیشتری می شود.

## روزنگار کرونا ویروس (COVID-19)

### ماسک ها فقط یک بار استفاده شوند.

ماسک ها فقط یک بار استفاده شوند و از ماسکی که قبلا استفاده کردید، دوباره استفاده نشود. زمانی که ماسک خیس شده یا نفس کشیدن در آن سخت شود، نیاز به تعویض ماسک است.

### رعایت فاصله یک متری با افراد

مردم به خصوص در استان های درگیر کرونا، در صورت تردد در فضاهای عمومی حداقل فاصله یک متر با سایر افراد را رعایت کنند، به خصوص از افرادی که سرفه یا عطسه می کنند یا علائمی از تب دارند. توصیه سازمان جهانی بهداشت این است که مردم از حضور در فضاهای شلوغ و پرتراکم اجتناب کنند. با توجه به اینکه دست ها با سطوح مختلف در تماس هستند، از تماس دست با چشم، دهان و بینی اجتناب شده و به طور مداوم با آب و صابون شسته شوند.

### استفاده از ماسک های پارچه ای و نخی به هیچ عنوان توصیه نمی شود.

استفاده از ماسک های پارچه ای و نخی به هیچ عنوان توصیه نمی شود. به طور کلی توصیه می شود که در فضاهای عمومی نیز تهویه طبیعی به میزان مناسب فراهم شود و از باز بودن درب ها جهت حرکت هوا اطمینان حاصل شود. به گونه ای که در شرایطی که افراد در یک فضا حضور دارند، درب ها و پنجره ها جهت حرکت هوا باز باشد.

### مواردی اثبات نشده در ارتباط با بیماری کرونا

کرونا خطرناک‌ترین ویروس دنیاست؟

ویروس‌های خطرناک‌تری داریم مثل ابولا که درصد بسیار بیشتری را می‌کشد.

کرونا از سوپ خفاش آمده است؟

کرونا از یک بازار گوشت در ووهان شروع شد. چند فرضیه در مورد آغاز این بیماری مطرح است که هنوز به اثبات نرسیده است.

از طریق کالاهای رسیده از چین می‌توان بیمار شد؟

خیلی نامحتمل است؛ به‌نظر می‌آید این ویروس نمی‌تواند مدت زیادی خارج از بدن انسان زنده بماند.

بستن مرز، گسترش بیماری را متوقف می‌کند؟

بیماری در افراد بیمار از قبل از بروز علائم نیز قابل انتقال است و صرفاً با بستن مرزها نمی‌توان گسترش بیماری را متوقف می‌کند.

کرونا یک ویروس مهندسی توسط قدرت‌های جهانی است؟

این فرضیه هنوز اثبات نشده است.

### توصیه‌ها به بیماران خاص برای پیشگیری از کرونا

#### بیماران خاص باید بیش از سایر افراد از خودشان در برابر ویروس کرونا مراقبت کنند.

به طور کلی بیماران خاص و پیوندی بیش از دیگران باید از خودشان مراقبت کنند. خانواده‌ها و اطرافیان این بیماران نیز باید بیشتر از خودشان مراقبت کنند. در عین حال این بیماران باید همان توصیه‌هایی را که برای افراد عادی ارائه می‌شود، رعایت کنند. اقداماتی مانند شست‌وشوی مرتب دست‌ها، دوری کردن از افرادی که ممکن است آلوده باشند، پرهیز از حضور در مناطق پر ازدحام و تجمعات و... را انجام دهند. به هر حال سیستم ایمنی این بیماران از سایر افراد ضعیف‌تر بوده و در نتیجه اثرگذاری ویروس بر روی آنها می‌تواند قابل توجه‌تر باشد. بنابراین بیماران خاص از سفر پرهیز کرده و سعی کنند در محیطی سالم و دور از آلودگی بمانند. به طور کلی ماسک تاثیر عمده‌ای در پیشگیری از کروناویروس ندارد، و بهتر است بیشتر تلاش کنند که از محل‌های آلوده دوری کنند. در عین حال بیماران خاص هم مانند سایر مردم در صورتیکه دچار تب شدند، به پزشک مراجعه کرده و به توصیه‌های پزشک توجه کنند و در صورتی که بعد از مراجعه به پزشک علائم‌شان ادامه داشت و یا دچار سرفه‌های خشک یا تنگی نفس شدند، باز هم به پزشک مراجعه کنند و حتماً بیماری‌شان را به صورت جدی پیگیری کنند.

استفاده بیماران خاص از داروهای بالا برنده ایمنی بدن، به نوع بیماری فرد بستگی دارد. هیچ فردی نباید سر خود اقدام درمانی و دارویی انجام دهد. در عین حال برخی بیماران مانند بیماران پیوندی با مصرف دارو مقداری سیستم ایمنی‌شان به صورت عمدی کاهش می‌یابد تا بتوانند عضو پیوندی را تحمل کنند. در چنین شرایطی اصلاً صلاح نیست که داروهایشان را تغییر دهند. بیماران خاص هرگونه تغییر در داروهایشان را حتماً با نظر پزشک‌شان انجام دهند.

### مواد غذایی که از فروشگاه تهیه می شود را چطور از کرونا ضد عفونی کنیم؟

#### فریز مواد غذایی موجب از بین رفتن ویروس کرونا می شود.

ویروس کرونا در مقابل فریز خیلی زود از بین می رود. همچنین ویروس در مقابل گرما نیز خیلی زود از بین می رود. این ویروس برای زنده ماندن احتیاج به سلول زنده و میزبان دارد و در محیط آزاد ممکن است تا چند ساعت زنده بماند. البته چون اکنون تازه این اپیدمی شروع شده است مدت زمان زنده ماندن ویروس کرونا مشخص نیست اما ویروس های شبیه به آن، حداکثر تا ۴۸ ساعت قابلیت زنده ماندن دارد.



## گزارش یک مقاله در زمینه کرونا

### عنوان: کلروکین فسفات دارای کارایی ظاهری در درمان پنومونی همراه با COVID-19 در مطالعات بالینی

بیماری کرونا ویروس COVID-19 در جهان بسرعت در حال گسترش است و دانشمندان جهت کشف داروهایی برای درمان موثر این بیماری در چین هستند. نتایج ناشی از چندین کلینیکال تریال بصورت multicenter در چین نشان داده اند که کلروکین فسفات که داروی قدیمی در درمان مالاریاست دارای کارایی ظاهری وایمنی قابل قبولی در پنومونی همراه با کروناست. این دارو پیشنهاد می شود که در ورژن های بعدی گایدلاین های جلوگیری، تشخیص و درمان پنومونی ناشی از کرونا در کمیته بین المللی سلامت و بهداشت و درمان چین به منظور استفاده در جمعیت های بزرگ در آینده مورد استفاده قرار گیرد. در این مطالعه ابتدا بصورت *In vitro* در غلظت های مختلف با نیمه عمر مشخص کارایی دارو در محیط کشت بررسی و سپس در کلینیکال تریال های مختلف مولتی سنتر در ۱۰ شهر چین پنومونی همراه با کرونا مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حدود ۱۴ کلینیکال تریال بر روی ۱۰۰ بیمار، حاکی از برتری گروه درمان با کلروکین در مقایسه با گروه کنترل بود. اثر این دارو که به عنوان ضد التهاب در آرتريت روماتوئید و لوپوس استفاده می شود بعنوان داروی آنتی وایرال با افزایش PH اندوزومال مورد نیاز جهت فیوژن ویروس/سلول و اختلال در گلیکوزیلاسیون رسپتورهای سلولی SARS-COV19 h است.

## References

1. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
2. <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
3. Global Surveillance for human infection with coronavirus disease (COVID-2019)-Interim guidance- available in: [https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-(2019-ncov))
4. دستورالعمل مراقبت، تشخیص، درمان کوروناویروس جدید (nCoV-2019) شناسایی شده در چین. مرکز مدیریت بیماری های واگیر. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
5. فلوچارت تشخیص و درمان بیماری COVID 19 در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری. ضمیمه دستورالعمل کشوری کرونا ویروس جدید. نسخه اول. مرکز مدیریت بیماریهای واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
6. <https://medlineplus.gov/lab-tests/coronavirus-testing>
7. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention-treatment.html>
8. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/steps-when-sick.html>
9. پمفلت آموزشی پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا -۲۰۱۹ برای عموم مردم. معاونت درمان کرونا ویروس وزارت بهداشت
10. پمفلت آموزشی پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا -۲۰۱۹ برای عموم مراقبت از بیمار مبتلا به کرونا. معاونت درمان کرونا ویروس وزارت بهداشت
11. سایت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دکتر عباس شاهسونی رییس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، در گفت و گو با وبدا
12. رییس مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری های وزارت بهداشت، دکتر مهدی شادنوش، در گفتگو با ایسنا
13. اخبار سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران / <https://www.irimc.org/>
14. <https://www.fartaknews.com>
15. The Center for Systems Science and Engineering at Johns Hopkins University
16. Data sources: WHO, CDC, ECDC, NHC and DXY
17. <https://www.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>
18. Jianjun Gao, Zhenxue Tian, Xu. Breakthrough: Chloroquine phosphate has shown apparent efficacy in treatment of COVID-19 associated pneumonia in clinical studies. Advance Publication. 2020, P1-2.