

مهم: با زیادتر شدن مبتلایان جدید کرونا ویروس، می بایست به علائمی همچون (گلودرد، سرفه، آبریزش بینی) و یا طب به این فکر افتاد که شاید به ویروس جدید کرونا مبتلا شده باشد. همچنین میتواند اساسا یک گریپ و یا سرماخوردگی خفیف علت دردها و علائم باشد.

کرونا ویروس چه چیزی هست؟

اولین بار در نوامبر سال ۲۰۱۹ در کشور چین شناسایی شد و در همین حال خیلی سریع به تمام دنیا خودش را رساند. و همچنین در آلمان باعث بیماریهای سخت ریوی شد. در بیشتر موارد این بیماری به واقعا خفیف می باشد.

۲-۱۴ روز (بین ۵-۶ روز) بعد وارد شدن ویروس به بدن، مبتلا شدن، میتواند علائم بروز کند، که این علائم یاد سرماخوردگی یا سینه پهلوی شدید میاندازد.

آیا به کرونا ویروس مبتلا شده ام؟

هر بیماری با علائم تنگی مجرای تنفسی و یا ضعیفی بدن (طب) میتواند ابتلا شدن به کرونا باشد، به خصوص وقتی که شما با یک بیمار دارای کرونا در ارتباط بوده اید. در اینصورت در خانه بمانید.

در صورت ممکن، اگر نیاز به تست کرونا در یکی از مراکز مخصوص تست کرونا باشد. هر منطقه مجزا و متفاوت است. لطفا در این مورد با پزشک خانواده تان صحبت کنید.

پزشک خانواده:

مهم: حضوری نروید به مطب پزشک. بهتر است اول در تماس شوید با پزشکتان با تلفن/ فکس/ ایمیل/ تا به شما مراحل بعدی را گفته شود.

خدمات فوریت های پزشکی : تلفن ۱۱۶ ۱۱۷

مرکز تست محلی، در صورت در دسترس بودن

مراکز بهداشت (محل را با کد پستی پیدا کنید)

مهم: اگر شما داخل یک مطب پزشک میشوید، با ماسکی که دهان و بینی را پوشانده است وارد شوید. (شبیه مواقع خرید)

دوره عفونت/ بیماری

این بیماری در بیشتر افراد با یک دوره خفیف، به طور خاص در جوانان و افراد سالم میباشد. ابتلا به این بیماری میتواند بدون هیچ علائمی باشد، ولی باز هم این افراد میتواند این اشخاص دیگری را آلوده کنند.

در بخش کوچکی از مبتلایان میتواند این بیماری سخت و حاد پیش برود که میتواند بستری شدن در بیمارستان را به همراه داشته باشد.

افراد با سن بالا و با موارد زیر ذکر شده به گروهی تعلق دارن که میتواند این بیماری بسیار سخت و حاد پیش برود.

فشارخون و دیابت

قلب و عروقی و عصبی

اسم، بیماری های ریوی، سیگاری ها

افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند

سن بالا تنها (بدون بیماری های زمینه ای) میتواند دلیلی بسیار کمی برای در خطر بودن داشته باشد

اگر شما علائم شدید داشتید (طب بالا، تنفس سخت)، بدون وقفه با پزشکتان در تماس شوید: در زمانهای اورژانسی با اورژانس (۱۱۲)

چطور محافظت کنم خودم را؟

تمام پیشنهاد های بهداشتی کمک میکنند در برابر ابتلا به بیماری:

جلوگیری نکنید از ارتباطات ضروری با اشخاص دیگر. ببینید در سایت روبرت کوخ انستیتوت

رعایت کنید فاصله تقریباً ۲ متر را با اشخاص دیگر در اتاق های بسته (برای محافظت بخصوص از افراد سن بالا و اشخاص با بیماری زمینه ای)

در تمام ایالت ها میبایست قانوناً در مواقع خرید و استفاده از وسایل نقلیه عمومی از ماسک استفاده شود. نه به روی دستتان

شستن دستان به طور مکرر با آب و مایع دستشویی و یا ضد عفونی کردن مکرر دستانتان با ژل زد عفونی دست. (که در فروشگاه ها موجود است)

روش درست سرفه یا عطسه کردن با یک دستمال جیبی جلوی دهان و بینی گرفته شود و در نهایت دفع دستمال و یا عطسه یا سرفه بر روی قسمت بالایی آرنج. نه بر روی دست ها.

اگر شما مریض شده اید، بمانید در خانه. (این صدق میکند برای بیمار و افرادی که بیشتر و یا ریسک بالای در خطر هستند). اگر شما به پزشک نیاز داشتید تماس بگیرید با پزشکتان.

آیا در برابر کرونا ویروس ایمن هستم؟

تنها در صورتی که شما تست کرونای مثبت داشته اید و یا کرونا قبلاً گرفته اید و یا این بیماری را پشت سر گذاشته اید. میتوانید که در برابر بیماری ایمن باشید. آنتی بادی های موجود نمیتوانند ایمنی شما را تضمین کنند و نمی باشد برای ایمنی افراد استفاده شوند. آنها فقط برای تحقیق مناسب میباشدند.

اقدامات جدید

برای پیشگیری پاندمی کرونا نیاز به همبستگی افراد سالم با افراد بیمار، جوانان با بزرگسالان نه تنها در خانواده خودمان بلکه تمام افراد جامعه می باشد.

شما هم کمک کنید و توجه داشته باشید به اقداماتی جلوگیری که در تمام ایالت ها میباشد: حداکثر کاهش تماس با افراد دیگر، رعایت فاصله، ماسک زدن در وسایل نقلیه عمومی و در مواقع خرید. این اقدامات کاهش میدهد سرعت پخش ویروس را.

کمک کردن در حد امکان به اقوام، آشنایان، همسایه ها، با صحبت کردن، تشویق کردن، و یا کمک های دیگری که نیاز دارند.

در اینصورت کمک می کنید به محافظت از گروههای پرخطر، و همچنین کمکی کرده اید برای جلوگیری از سرعت بالای پخش یک بیماری سخت، که میتواند فشار بالای بر روی سیستم درمانی کشور و مرگ های غیر قابل اجتناب باشد.

Reza Mohammadi