

ویروس مشهور این روزها وارد ایران شده است اما با چند اقدام ساده می توان از تبعات آن دور ماند

کرونا، خیلی دور، خیلی نزدیک

ما در رسانه‌ها با مسائلی که به عنوان هیاهو مطرح می‌شود، هیاهو زمانی است که در حقیقت آن بیماری با ویروس آسیب و کشندگی زیادی ندارد و در تجارت و اقتصاد خسارت زیادی به دنبال نمی‌آورد، ولی پوشش کذب اطلاعاتی آن بالاست و ترس ایجاد می‌کند. این بیماری از آن تیپ بیماری‌هایی است که کشندگی آن کم است ولی چون از خانواده کروناویروس است، زورنالیستی است. یعنی زورنالی پسند است و شما می‌بینید که پوشش خبری بزرگی در دنیا روی آن ایجاد می‌شود، در حالی که ما حوادث خیلی بزرگ‌تری داریم که انسان‌ها را اذیت می‌کند و خسارات بیشتری می‌زند و رسانه‌ها سراغ آن نمی‌روند. نباید درگیر

این هیاهوی رسانه‌ای شد تا جامعه سمت هر چه مروج‌ترود. این بخشی از گفت‌وگویی ما با یک متخصص بیماری‌های عفونی و کارشناس بیماری‌های نوپدید است که چند وقت پیش در ایام اوج شیوع و ابتلا به کروناویروس در چین در همین صفحه منتشر شد. همان روزها گفتیم و نوشتیم که این ویروس یکی از اعضای خانواده کروناویروس‌هاست که دامنه وسیعی را شامل می‌شود و آن طور که در برخی رسانه‌ها گفته و پرداخته می‌شود با کشندگی و خطرات عجیب و هولناک همراه نیست و همان طور که نباید بیش از حد از شیوع آن نگران و مضطرب شد، نباید هم خیلی با آن سهل‌برخورد کرد، چرا که سرعت شیوع و اثرگذاری بالایی دارد. با همین مقدمه و بعد از تایید وجود مبتلایان به این ویروس در کشور و جان باختن تعدادی از هموطنان در اثر ابتلا به این بیماری، دوباره به شرح آنچه تا به الان در حال نوشتن هستیم، اتفاق افتاده است و پدیده‌ها و نیایدهایی که در مواجهه با این ویروس چینی مدنظر است، می‌پردازیم. مراجعه بالای مردم به داروخانه‌ها برای خرید ماسک و برخی اقدام بهداشتی، آشننگی روانی مردم و بیماری‌هایی که در بیمارستان‌ها بستری هستند و حتی آنهایی که درگیر یک سرماخوردگی ساده‌اند، اقدامات عجیب و توسل به برخی اقدامات خانگی و غیرعلمی لزوم این برداشتن و اطلاع دوباره را تصدیق

می‌کند تا شاید همان طور که از فراگیری و شیوع تند آنفلوآنزا جلوگیری شد، از این بیماری مرموز و نگران‌کننده هم با کمترین هزینه و آسیب عبور کنیم. آنچه در مواجهه با این بیماری بیش از هر چیز دیگری مدنظر است و می‌توان از آن به عنوان شاه‌کلید مواجهه با کروناویروس نام برد، مراقبت شخصی است و خلاصه‌آن هم در تقویت سیستم دفاعی بدن و رعایت بهداشت فردی می‌شود. شستن دست‌ها، دست‌نزدن به چشم و بینی با دست‌هایی که از ضدعفونی بودن آن مطمئن نیستیم و دوری کردن از مبتلایان به این ویروس، بخشی از اقداماتی است که با انجام آن تا حد قابل قبولی می‌توان از ابتلا به کروناویروس جلوگیری کرد.

چگونه به کرونا مبتلا نشویم؟

شست‌وشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه | ضدعفونی دست‌ها با ضدعفونی‌کننده‌های الکل‌دار در صورت عدم دسترسی به آب و صابون | پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه دیگران | عدم تماس با افرادی که علائمی شبیه به آنفلوآنزا دارند | عدم تماس محافظت نشده با حیوانات اهلی و وحشی | اجتناب از دست دادن و روبروسی کردن و استفاده از ماسک در تجمعات | رعایت فاصله یک متری با کسانی که علائم بیماری دارند | استفاده از دستمال هنگام عطسه و سرفه و بلافاصله دور انداختن دستمال | ضدعفونی اشیاء و سطوحی که مکرراً آنها را لمس می‌کنید | عدم لمس وسایل و سطوح در مکان‌های شلوغ و حمل‌ونقل عمومی | عدم لمس چشم و صورت با دست‌های ضدعفونی نشده | همراه داشتن دستکش‌های یک‌بار مصرف | عدم تماس نزدیک با بیماران | جداسازی ظروف و وسایل شخصی از دیگران و تمیز نگه داشتن آنها | شست‌وشوی دست‌ها قبل از غذا خوردن | پخت کامل گوشت و تخم مرغ | در خانه ماندن هنگام بیماری

مقاوم‌سازی بدن برای جلوگیری از ابتلا به کرونا

آب کلم | آب کدو تنبل | ترکیب آب توت‌فرنگی و کیوی | آب پرتقال و گریپ فروت و لیمو | آب گوجه‌فرنگی | آب هویج ویتامین‌ها

منابع غذایی ویتامین K: جعفری، گیاه خردل، پیاز، کلم فندقی، شلغم، اسفناج، خیار، کلم بروکلی، توت‌فرنگی و جگر مرغ و گل کلم | منابع غذایی ویتامین C: فلفل قرمز، فلفل سبز، کشمش سیاه، کیوی، پرتقال، توت‌فرنگی، کلم بروکلی، آناناس، انبه و گریپ فروت | منابع غذایی ویتامین B6: سینه بوقلمون، گوشت گوساله، ماهی تن، سینه مرغ، دانه‌های کنجد، نخودسبز و لوبیا چیتی | منابع ویتامین D3: ماهی‌هایلیبوت، ماهی کپور، ماهی سالمون، انواع قزل‌آلاها، تخم‌مرغ و شیر، روغن کبد ماهی تن | منابع ویتامین A: سیب‌زمینی شیرین، کلم برگ، هویج، اسفناج، جگر گاو، کاهو، کره، تخم‌مرغ، کدو حلواپی و زردک | منابع ویتامین B9: اسفناج، کلم بروکلی، مارچوبه، لوبیا چشم‌بلبلی، جگر گاو، لوبیا قرمز، کلم، آوکادو، کاهو و پرتقال | منابع ویتامین E: فندق، بادام، دانه‌های آفتابگردان، انبه، اسفناج، کدو گردویی، فلفل دلمه‌ای، زیتون، گوجه‌فرنگی و کیوی

درصد مرگبار بودن کرونا در مقایسه با سایر ویروس‌های کشنده در جهان

کرونا؛ عفونت دستگاه تنفسی **۳ درصد** احتمال مرگ‌ومیر **آنفلوآنزا؛** سوزش و گلودرد **۱۳ درصد** احتمال مرگ‌ومیر **زیکا؛** درد مفاصل و راش پوستی **۲۰ درصد** احتمال مرگ‌ومیر **سارس؛** تنگی نفس شدید **۳۶ درصد** احتمال مرگ‌ومیر **تب کریمه کنگو؛** کیودی و خونریزی از دماغ و دهان **۴۰ درصد** احتمال مرگ‌ومیر **نیپاه؛** سردرگمی شدید ذهنی **۷۵ درصد** احتمال مرگ‌ومیر **تب ماربورگ؛** مشکلات شدید گوارشی **۸۸ درصد** احتمال مرگ‌ومیر **ابولا؛** ضعف و تب شدید **۹۰ درصد** احتمال مرگ‌ومیر

در صورت ابتلا به کرونا چه کنیم؟

محدود کردن فعالیت‌های خارج از خانه | جز برای دریافت مراقبت‌های پزشکی در اماکن عمومی حاضر نشویم | عدم استفاده از حمل‌ونقل عمومی | جدا کردن خود از دیگران | استفاده از یک حمام جداگانه | اتاق خود را از دیگران جدا کنیم | استفاده از دستمال هنگام عطسه و سرفه | شست‌وشوی ۲۰ ثانیه‌ای دست‌ها بعد از عطسه و سرفه | پوشاندن صورت با ماسک | شست‌وشوی مرتب دست‌ها به مدت ۲۰ ثانیه | خودداری از دست زدن به چشم و بینی با دست ضدعفونی نشده | عدم اشتراک وسایل شخصی با دیگران | کنترل علائم بیماری به ویژه تب | مراجعه به مراکز درمانی در صورت به وخامت رفتن بیماری

مواجهه با فرد مبتلا به کرونا در خانه

کسانی در خانه بمانند که وجودشان برای مراقبت از بیمار الزامی است | ترک خانه توسط باقی اعضای خانواده | رفت و آمدها محدود شود | دور کردن افراد سالخورده و مبتلایان به بیماری‌های مزمن از بیمار | کنترل جریان هوا و تهویه هوا | شست‌وشوی مرتب دست‌ها به مدت ۲۰ ثانیه | استفاده از دستکش هنگام تماس با خون، ترشحات بدن یا ادرار و ... فرد مبتلا | دور انداختن وسایل یک‌بار مصرف استفاده شده | ضدعفونی کردن سطوح مختلف منزل که فرد مبتلا با آنها تماس داشته است | ضدعفونی مکرر لباس‌های فرد مبتلا | همراه داشتن دستکش یک‌بار مصرف و شستن دست‌ها بعد از استفاده از آن

آخرین آمار مبتلایان به کرونا در کشورهای مختلف

چین ۷۵ هزار و ۴۶۷ نفر مبتلا و دو هزار و ۲۳۶ نفر جان باخته‌اند | **کشتی دياموند پرنسس در ژاپن** ۶۳۴ نفر مبتلا و دو نفر جان باخته‌اند | **کره جنوبی** ۱۵۶ نفر مبتلا و دو نفر جان باخته‌اند | **ژاپن** ۹۷ نفر مبتلا و یک نفر جان باخته است | **ایران** ۱۸ نفر مبتلا و چهار نفر جان باخته‌اند | تا به امروز حدود **۳۰ کشور** دنیا خبر از ابتلای برخی شهروندان‌شان به بیماری کرونا داده‌اند که در مجموع نشان دهنده آمار **۷۶ هزار و ۷۳۸ نفری** از مبتلایان به کروناست. از این تعداد البته تا به امروز مجموعاً **دو هزار و ۲۴۹ نفر** جان‌شان را از دست داده و **۱۸ هزار و ۵۸۰ نفر** نیز جان سالم به در برده‌اند.

در صورت تماس با فرد مبتلا چه کنیم؟

به مدت ۱۴ روز مراقب علائم زیر باشید | تب، سرفه، تنگی نفس یا مشکل در تنفس، لرز، درد بدن، گلودرد، سردرد، اسهال، تهوع، استفراغ و آبریزش بینی | در نهایت اگر به هر یک از این علائم مبتلا بودید سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.