**همه چیز در خصوص کروناویروس‌ جدید**

کروناویروس ها خانواده بزرگی از [ویروس‌ها](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%88%DB%8C%D8%B1%D9%88%D8%B3_(%D8%B2%DB%8C%D8%B3%D8%AA%DB%8C)) هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری [سارس](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D8%A7%D8%B1%D8%B3) را شامل می‌شود. از اواخر دسامبر ۲۰۱۹، [نوع تازه‌ای از ویروس کرونا](https://fa.wikipedia.org/wiki/%DA%A9%D8%B1%D9%88%D9%86%D8%A7%DB%8C_%D8%AC%D8%AF%DB%8C%D8%AF) در شهر [ووهان](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%88%D9%88%D9%87%D8%A7%D9%86) چین با [همه‌گیری](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%87%D9%85%D9%87%E2%80%8C%DA%AF%DB%8C%D8%B1%DB%8C) در [انسان](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%86%D8%B3%D8%A7%D9%86) شیوع پیدا کرده و تاکنون باعث شیوع بیماری در تعدادی از کشورهای دنیا شده است. در حال حاضر ویروس کرونا به کشور وارد نشده اما باید همه مردم در گروههای سنی مختلف آگاه و هشیار باشند که ممکن است این ویروس از کشورهای مختلف به داخل سرایت کند، به این دلیل همواره رعایت اصول بهداشتی می تواند سلامت آنها را در برابر این ویروس ایمن کند.

**روش های انتقال ویروس کرونا**

[کرونا](https://fa.wikipedia.org/wiki/%DA%A9%D8%B1%D9%88%D9%86%D8%A7%D9%88%DB%8C%D8%B1%D9%88%D8%B3) ویروس به سرعت از طریق قطرات تنفسی از انسان به انسان یا از برخی حیوانات به انسان منتقل می‌شود. همچنین این نوع ویروس از طریق تنفس و پخش آن در هوا هم قابل انتقال است و تجمعات افراد در مکان های بسته، به سرعت شرایط را برای انتقال این ویروس مساعد می‌کند.

**علائم بیماری کروناویروس جدید چیست؟**

از علائم این بیماری می توان به گلودرد، سرفه و تب شدید اشاره کرد که در درصدی از افراد به التهاب ریه و نارسایی کلیه منجر می شود.

**دوره نهفتگی ویروس کرونا چقدر است؟**

دوره کمون این بیماری یک تا 14 روز و گاهی تا 23 روز نیز اعلام شده است

**در چه کسانی بیماری شدیدتر می شود؟**

در کسانی که سابقه بیماری مزمن مانند بیماری تنفسی، قلبی، کبدی یا کلیوی داشته اند یا به هر دلیلی سیستم دفاعی بدنشان ضعیف شده است مانند: دیابت، یا درمان های دارویی ضعیف کننده ایمنی بدن، ممکن است بیماری کروناویروس جدید شدیدتر شده و منجر به بستری و گاهی فوت بیمار گردد. افراد جوان که تغذیه سالم داشته و از سلامت کافی جسمی بهتری برخوردار هستند در صورت عفونت به این ویروس، بیماری خفیف تری را معمولاً تجربه می نمایند. تاکنون اکثر قریب به اتفاق موارد فوتی افراد بالای 60 سال سن بوده اند. شدت بیماری و میزان کشندگی کروناویروس جدید از آنفلوانزای H1N1 پایین تر می باشد.

**پیشگیری از آلودگی و ابتلا به ویروس کرونا**

در حال حاضر واکسنی برای ویروس کرونا وجود ندارد و بهترین راه پیشگیریاز این عفونت، دوری از قرار گیری در معرض ویروس است. با کارهای زیر میتوانید از سرایت ویروسهای تنفسی پیشگیری کنید:

1-حداقل بیست ثانیه برای شستشوی دستان خود با آب و صابون، وقت بگذارید و مرتبا دستان خود را بشویید. میتوانید در صورت عدم دسترسی به آب و صابون، از محلول ضد عفونی کننده بر پایه الکل که حداقل 60% الکل دارد، استفاده کنید.

2-از تماس دست با چشم ها، بینی و دهان خودداری کنید

3-از تماس نزدیک با افراد بیمار پرهیز کنید.

4-اگر بیمار هستید، در منزل بمانید

5- برای جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا، بلافاصله بعد از ورود به خانه، دست های خود را بشویید و ضدعفونی کنید. این کار را از همه اعضای خانواده بخواهید.

5-با دستمال کاغذی، هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان خود را بگیرید و سپس دستمال را در سطل زباله بیندازید

6-اشیاء و سطوحی را که مرتبا لمس می کنید (مانند ریموت کنترل تلویزیون، دستگیره درها، گوشی موبایل و غیره)، تمیز و ضد عفونی کنید

7- از رفتن به بازار حیوانات زنده خودداری کنید

8- غذاهایتان کاملا پخته شود. بنابراین از خوردن غذاهای نیم پز مانند تخم مرغ عسلی، استیک نیم پز یا آبدار خودداری کنید.

9- از تماس و لمس حیوانات وحشی و اهلی ( زنده یا مرده) خودداری کنید.

10- رعایت فاصله (حداقل یک متر) با فرد بیماری که سرفه می نماید. در پیشگیری از ابتلا به این بیماری مؤثر است.

11- دست دادن و روبوسی را به حداقل ممکن برسانید.

12. استفاده از ماسک به هیچ وجه برای عموم مردم توصیه نمی شود و فقط افرادی که سرماخوردگی یا عفونت تنفسی دارند بهتر است برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگران از ماسک استفاده کنند.

13. مصرف ویتامین c، میوه ها و سبزیجات باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و فرد را در مقابل ابتلا به ویروس کرونا مقاوم می کند.

**درمان ویروس کرونا:**

مانند بسیاری از بیماری های ویروسی، کروناویروس جدید درمان قطعی نداشته و به آنتی بیوتیک پاسخ نمی‌دهد. تاکنون برای درمان این بیماری داروی اختصاصی معرفی نشده است و بهترین راه مصون ماندن از آن خودمراقبتی و پیشگیری است.

**بهنام لشگرآرا رییس گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت**