

بروزرسانیشده در تاریخ 2020.3.10

ویروس کرونای جدید

## ما اینگونه از خود محافظت میکنیم



### برگه اطلاعات

اطلاعات مهم در مورد ویروس کرونای جدید و کارزار «ما اینگونه از خود محافظت میکنیم».

### چه کارهایی میتوانید انجام دهید؟

دستهایتان را کاملاً بشویید.



هنگام عطسه و سرفه از دستمال جیبی یا آرنجتان استفاده کنید.



فاصله از یکدیگر را رعایت کنید.



از دست دادن بپرهیزید.



در صورت تب داشتن سرفه کردن در خانه بمانید.



فقط پس از رزرو وقت تلفنی، به مطب پزشک یا مرکز اورژانس مراجعه کنید.



## پرسش و پاسخهای متداول دربارهٔ ویروس کرونای جدید

### سرایت و خطرات

#### چرا قوانین بهداشتی و رفتاری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار هستند؟

ویروس کرونای جدید ویروسی است که سیستم ایمنی بدن انسان در برابر آن مصونیت ندارد. این ویروس میتواند باعث بیماریها و سرایت‌های بسیاری شود. بنابر 1 این ما باید سرعت گسترش این ویروس کرونای جدید را تا جای ممکن کاهش دهیم.

به خصوص از افرادی که در صورت بیماری خطر بیشتری آنها را تهدید میکند باید حفاظت شود. این افراد اشخاص بالای 65 سال و اشخاص دارای سابقه یکی از بیماریهای زیر هستند: فشار خون، دیابت، بیماریهای قلبی و عروقی، بیماریهای مزمن تنفسی، سرطان و همچنین بیماریها و درمانهایی که سیستم ایمنی بدن را ضعیف میکنند.

با رعایت کردن تمام این قوانین، میتوانیم از این افراد بهتر مواظبت کنیم. همچنین کمک میکنیم تا افراد با بیماریهای شدید در مراکز درمانی به خوبی درمان شوند. زیرا در بخشهای مراقبتهای ویژه، تعداد اتاقهای درمانی و دستگاههای تنفس مصنوعی محدود هستند.

#### چه کسی بیشتر در معرض خطر قرار دارد؟

ویروس کرونای جدید برای بیشتر افراد مبتلا شده بیضرر است. خطر ابتلا به نوع شدید بیماری در افراد بالای 65 سال و همچنین افرادی که سابقه یکی از بیماریهای زیر را دارند بیشتر است:

- فشار خون
- دیابت
- بیماریهای قلبی و عروقی
- بیماریهای مزمن تنفسی
- بیماریها و درمانهایی که سیستم ایمنی بدن را ضعیف میکنند.
- سرطان

#### آیا در کشور سوئیس امکان ابتلا به ویروس کرونای جدید وجود دارد؟

بله، خطر ابتلا به ویروس کرونای جدید رو به افزایش است.

#### ویروس کرونای جدید چگونه منتقل میشود؟

تماسهای طولانی و نزدیک عامل اصلی انتقال ویروس کرونای جدید هستند: وقتی که شخصی بیشتر از 15 دقیقه و در فاصله کمتر از 2 متر از شخص بیمار باشد. انتقال ویروس بوسیله قطرات کوچک انجام میشود. عطسه و سرفه شخص بیمار باعث میشوند تا ویروسها مستقیماً به غشای مخاطی بینی، دهان و چشمان افراد دیگر برسند. در خصوص دستها: قطرات ریز عطسه و سرفه که ناقل ویروس هستند میتوانند بر روی دستها باشند. تماس دست با دهان، بینی و چشمها ویروس را به آن قسمتها میرساند.

### نشانهها، تشخیص و درمان

#### بیماری ویروس کرونای جدید چه نشانههایی دارد؟

تب، سرفه و تنگی نفس متداولترین نشانهها هستند. این نشانهها با شدتهای متفاوت بروز میکنند. عوارض دیگری مانند عفونت ریه ممکن است اتفاق بیافتند. برای برخی از بیماران مشکلاتی در هاضمه یا در چشم (التهاب غشا چشم) بوجود آمده است.

## من تب دارم و سرفه میکنم، چه اقداماتی باید انجام بدهم؟

در هنگام بروز نشانه‌های بیماری، باید در خانه بمانید تا شخص دیگری را مبتلا نکنید.

در مورد نشانه‌های بیماری:

- تب (دمای بدن بالای 38° همراه با احساس خستگی و گاهی همراه با درد ماهیچه)
- سرفه‌های خشک که ممکن است با گلودرد همراه باشند.

اگر نشانه‌ها خفیف باشند، میتوانید شخصاً از خودتان پرستاری کنید. پس از اینکه نشانه‌های بیماری از بین رفتند تا 24 ساعت خانه را ترک نکنید تا افراد دیگر را آلوده نکنید. به قوانین بهداشتی و رفتاری توجه کنید (صفحه اول را ملاحظه بفرمایید «چه کارهایی میتوانید انجام بدهید؟»).

اگر در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید هستید یا نشانه‌های بیماری در حال بدتر شدن هستند: به پزشک خود زنگ بزنید. او تصمیم میگیرد که آیا معاینه پزشکی لازم است یا اینکه صرفاً کافی است در خانه بمانید و از خودتان پرستاری کنید.

## بیماری بوجود آمده توسط ویروس کرونا چگونه درمان میشود؟

تا به امروز هیچ درمانی برای بیماریهایی که عامل آنها انواع ویروسهای کرونا هستند وجود ندارد. درمان، محدود به تسکین نشانه‌های بیماری است. به منظور محافظت از بقیه افراد، بیماران ایزوله میشوند. در صورت بیماری شدید معمولاً درمان در بخش مراقبتهای ویژه انجام میشود. در شرایط خاص دستگاه تنفس مصنوعی مورد نیاز است.

## **اقدامات برای محافظت**

### در هنگام سفر چه نکاتی مهم هستند؟

تقریباً در تمامی مناطق دنیا خطر سرایت ویروس کرونا وجود دارد. اما تاکنون سازمان بهداشت جهانی (WHO) هیچ محدودیتی برای مسافرت اعلام نکرده است. در بسیاری از فرودگاهها اقدامات نظارتی شدیدی برای مسافران وجود دارد.

در طول سفر نیز توصیه‌های بهداشتی و رفتاری را رعایت کنید. بدین وسیله میتوانید خودتان را از سرایت ویروس کرونا جدید محافظت کنید.

آیا سن شما بیشتر از 65 سال است یا سابقه بیماری دارید (فشارخون، بیماریهای مزمن تنفسی، دیابت، بیماریهای قلبی و عروقی، بیماریها و درمانهایی که سیستم ایمنی بدن را ضعیف میکنند، سرطان)؟ به توصیه‌های ما بپیروید برای افراد آسیبپذیر توجه کنید.

در برخی کشورها مناطقی وجود دارند که قرنطینه شده‌اند. ورود و خروج از آنجا - در صورت امکان - فقط با مجوز ویژه انجامپذیر است. ما نمیتوانیم تخمین بزنیم که تا چه زمانی این محدودیتها و مقررات اعمال میشوند.

در فرودگاههای بینالمللی، مسافران باید انتظار اقدامات نظارتی شدیدتری را داشته باشند.

### **تلفن کسب اطلاعات برای افرادی که به سوئیس سفر میکنند:**

شما نشانه‌های بیماری را دارید (تنگی نفس، سرفه، تب)، قصد دارید به سوئیس سفر کنید و سوالات پزشکی دارید؟ با شماره 410584644488 + تماس بگیرید.

اطلاعات برای سوالات پزشکی برای سفر شما:

[www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch)

قبل از سفر، در مورد اقدامات قابل اجرا در وضعیت فعلی، از طریق سفارت یا کنسولگری کشور مقصد، اطلاعات کسب کنید.

(وبسایت EDA <نمایندگیهای خارجی در سوئیس>).

## ویروس کرونای جدید چیست؟ SARS-CoV-2 چیست و COVID-19 چیست؟

ویروس کرونای جدید در اواخر سال 2019 به دلیل تعداد زیاد و غیرمعمول عفونتهای ریوی در شهر ووهان در مرکز چین کشف شد. نام این ویروس SARS-CoV-2 است و به همان خانوادههای تعلق دارد که پاتوژنهای «سندرم تنفسی خاورمیانه» MERS و «سندرم تنفسی حاد» SARS تعلق دارند.

در تاریخ 11 فوریه 2020، سازمان بهداشت جهانی رسماً بیماری ایجاد شده توسط این ویروس کرونای جدید را نامگذاری کرد: COVID-19، که مخفف «بیماری ویروس کرونا 2019» است. بهآلمانی Coronavirus-Krankheit 2019

در حال حاضر اطلاعات موجود بیان میکنند که ویروس از حیوانات به انسان منتقل شده است و اکنون فقط از انسان به انسان منتقل میشود. منشأ محلی احتمالاً یکی از بازارهای ماهی و حیوانات در شهر ووهان است که مقامات چینی درحال حاضر آنجا را تعطیل کردهاند.

اطلاعات بیشتر:

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)

(آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی، انگلیسی)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

**Bundesamt für Gesundheit BAG**  
**Office fédéral de la santé publique OFSP**  
**Ufficio federale della sanità pubblica UFSP**  
**Federal Office of Public Health FOPH**