

## پرسش و پاسخ درباره ویروس جدید کرونا (کووید-۱۹)

سازمان جهانی بهداشت بی‌وقفه، در حال رصد و پاسخگویی به طغیان این بیماری است.

### ویروس کرونا چیست؟

ویروس‌های کرونا خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که می‌توانند حیوانات و انسان‌ها را بیمار کنند. تعداد زیادی از ویروس‌های کرونا که تاکنون شناخته شده‌اند، موجب ابتلا به طیفی از عفونت‌های دستگاه تنفسی در انسان‌ها می‌شوند. که از سرماخوردگی تا ابتلا به بیماری‌های شدیدتری مثل سندروم تنفسی خاورمیانه (مرس-MERS) و سندروم تنفسی حاد (سارس-SARS) متغیر هستند. ویروس کرونایی که به تازگی کشف شده است عامل ابتلا به بیماری کووید-۱۹ است.

### کووید-۱۹ چیست؟

ویروس کرونایی که به تازگی کشف شده است موجب بیماری عفونی کووید-۱۹ می‌شود. این ویروس نوظهور و بیماری ناشی از آن، تا قبل از شروع طغیان اخیر در دسامبر سال ۲۰۱۹ در شهر ووهان، کشور چین، ناشناخته بود.

### علائم کووید-۱۹ چیست؟

تب، خستگی و سرفه‌های خشک رایج‌ترین علائم ابتلا به بیماری کووید-۱۹ هستند. بعضی از بیماران ممکن است علائم دیگری مثل درد و کوفتگی، گرفتگی بینی، آبریزش بینی، گلودرد یا اسهال داشته باشند. این علائم معمولاً خفیف هستند و شروع آن‌ها تدریجی است. برخی از افراد مبتلا ممکن است هیچ یک از علائم بیماری را تجربه نکرده و احساس ناخوشی نکنند. بیشتر مبتلایان (حدود ۸۰ درصد) بدون نیاز به درمان خاصی بهبود پیدا می‌کنند. تقریباً از هر ۶ نفر مبتلا به کووید-۱۹، یک نفر به شدت بیمار شده و دچار تنگی نفس می‌شود. در سالمندان و افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای مثل فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی یا دیابت دارند، احتمال وخامت بیماری بیشتر است. کسانی که علائم تب، سرفه و تنگی نفس دارند باید به پزشک مراجعه کنند.

### کووید-۱۹ چگونه منتقل می‌شود؟

سایر افراد ممکن است بیماری را از فردی که به کووید-۱۹ مبتلا است بگیرند. انتقال کووید-۱۹ از افراد بیمار (حامل ویروس) به افراد سالم امکان‌پذیر است. این بیماری می‌تواند از طریق قطره‌هایی که با سرفه یا بازدم از دهان و بینی فرد مبتلا به کووید-۱۹ به اطراف پخش می‌شود، به دیگران نیز سرایت کند. این قطره‌ها بر وسایل و سطوح اطراف فرد بیمار پخش می‌شود. سپس سایر افراد با دست زدن به این وسایل یا سطوح آلوده و لمس چشم‌ها، دهان و بینی، به کووید-۱۹ مبتلا می‌شوند. همچنین امکان ابتلا از طریق تنفس قطره‌های ناشی از سرفه یا بازدم فرد مبتلا به کووید-۱۹ نیز وجود دارد. به همین دلیل، مهم است که از فرد مبتلا به کووید-۱۹ حداقل ۱ متر (یا ۳ فوت) فاصله بگیرید. سازمان جهانی بهداشت پیوسته در حال ارزیابی تحقیقات جاری درباره راه‌های انتقال بیماری کووید-۱۹ است و به اعلام جدیدترین یافته‌ها ادامه خواهد داد.

### آیا ویروسی که عامل ابتلا به کووید-۱۹ است از طریق هوا منتقل می‌شود؟

تا امروز مطالعات نشان داده‌اند که روش اصلی انتقال ویروس عامل کووید-۱۹، از طریق تماس با قطره‌های تنفسی است و نه از طریق هوا. پاسخ به پرسش قبلی «کووید-۱۹ چگونه منتقل می‌شود؟» را مطالعه کنید.

### آیا کووید-۱۹ از فرد فاقد علائم بیماری، به دیگران منتقل می‌شود؟

راه اصلی انتشار این بیماری، از طریق قطره‌های تنفسی است که با سرفه‌های فرد مبتلا در محیط پخش می‌شود. احتمال ابتلا به کووید-۱۹ از طریق تماس با فردی که هیچ علائمی ندارد، بسیار کم است. البته، بسیاری از مبتلایان به کووید-۱۹، به ویژه در مراحل ابتدایی بیماری، علائم خفیف دارند. بنابراین این است ممکن است شما بیماری را از فردی بگیرید که به

عنوان مثال فقط سرفه‌های خفیفی دارد و احساس بیماری نمی‌کند. سازمان جهانی بهداشت پیوسته در حال ارزیابی تحقیقات جاری درباره دوره انتقال بیماری کووید-۱۹ است و به اعلام جدیدترین یافته‌ها ادامه خواهد داد.

### آیا ممکن است از طریق مدفوع فرد بیمار، به کووید-۱۹ مبتلا بشویم؟

به نظر می‌رسد که احتمال انتقال کووید-۱۹ از طریق مدفوع افراد مبتلا، کم است. اگرچه تحقیقات اولیه نشان می‌دهد که در برخی موارد ویروس ممکن است در مدفوع وجود داشته باشد ولی با این حال انتشار ویروس از طریق مدفوع ویژگی اصلی شیوع این بیماری نیست. سازمان جهانی بهداشت پیوسته در حال ارزیابی تحقیقات جاری درباره راه‌های انتقال بیماری کووید-۱۹ است و به اعلام جدیدترین یافته‌ها ادامه خواهد داد. به هر حال، وجود خطر انتقال از طریق مدفوع، دلیل مضاعفی است تا دست‌ها را مرتباً بعد از استفاده از توالت و قبل از غذا خوردن بشویم.

### برای حفاظت خودم و جلوگیری از انتشار بیماری، چه کار کنیم؟

جدیدترین اطلاعات درباره طغیان بیماری کووید-۱۹ را از طریق وبسایت سازمان جهانی بهداشت و مسئولین بهداشت عمومی کشور یا محل زندگی‌تان، پیگیری کنید. در بسیاری از کشورها موارد ابتلا به ویروس جدید کرونا مشاهده شده و در چندین کشور نیز طغیان این بیماری گزارش شده است. در چین و چند کشور دیگر، مسئولان موفق شده‌اند روند طغیان این بیماری را کاهش داده یا متوقف کنند. با این حال همچنان شرایط غیرقابل پیش‌بینی است؛ بنابراین پیوسته آخرین اخبار درباره طغیان این بیماری را دنبال کنید. مراقبت‌های ساده‌ای وجود دارند که با انجام آن‌ها می‌توانید احتمال ابتلای خود به کووید-۱۹ را کاهش داده و مانع از انتشار آن شوید:

- دست‌هایتان را بطور مرتب و کامل با آب و صابون بشوید یا با محلول‌های ضد عفونی‌کننده حاوی الکل تمیز کنید.
- چرا باید بطور مرتب دست‌ها را بشویم؟ زیرا ویروس‌هایی که ممکن است روی دست‌هایتان باشند با شستشوی (صحیح) دست‌ها با آب و صابون و یا استفاده از محلول‌های ضد عفونی‌کننده حاوی الکل، از بین می‌روند.
- از فردی که سرفه یا عطسه می‌کند، حداقل ۱ متر (۳ فوت) فاصله بگیرید.
- چرا باید از فرد بیمار فاصله بگیریم؟ زیرا افراد با عطسه یا سرفه حجم زیادی از قطره‌های ریز را از دهان و بینی‌شان به اطراف پخش می‌کنند. این قطره‌ها ممکن است حامل ویروس باشند.
- اگر در نزدیکی یک فرد مبتلا به کووید-۱۹ باشید و آن فرد سرفه کند، شما از طریق تنفس این قطره‌های حامل ویروس ممکن است به این بیماری مبتلا شوید.
- به چشم‌ها، دهان و بینی‌تان دست نزنید.
- چرا نباید دست بزنیم؟ چون دست‌های ما با سطوح زیادی در تماس هستند و ممکن است آلوده به ویروس باشند.
- با لمس چشم‌ها، دهان و بینی با دست‌های آلوده، ویروس به آنها منتقل شده، از طریق این نواحی به بدن شما وارد می‌شود و می‌تواند شما را بیمار کند.
- مطمئن شوید که هم شما و هم اطرافیانتان بهداشت تنفسی را رعایت می‌کنید.
- بهداشت تنفسی به معنای پوشاندن دهان و بینی با آرنج خم شده یا دستمال کاغذی در هنگام عطسه و سرفه است. بلافاصله بعد از سرفه و عطسه، دستمال کاغذی خود را دور بیندازید.
- چرا بهداشت تنفسی را رعایت کنیم؟ چون قطره‌های تنفسی عامل انتقال ویروس هستند. با رعایت بهداشت تنفسی می‌توانیم از ابتلای خود و اطرفیانمان به بیماری‌های ویروسی مثل سرماخوردگی، آنفولانزا و کووید-۱۹ جلوگیری کنیم.
- اگر احساس بیماری می‌کنید در خانه بمانید.
- اگر تب دارید، سرفه می‌کنید و به سختی نفس می‌کشید، به پزشک مراجعه کنید و قبل از مراجعه حتماً تماس بگیرید.
- به توصیه‌های مسئولین بهداشت و سلامت در محل زندگی خود، عمل کنید.
- چرا قبل از مراجعه زنگ بزنیم؟ چون مسئولین بهداشت و سلامت کشور و محل زندگی شما، تازه‌ترین اطلاعات مربوط به وضعیت بیماری در منطقه شما را در دست دارند. اگر پیش از مراجعه زنگ بزنید، این امکان را به ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی می‌دهید تا سریعاً شما را به مراکز درمانی مناسب ارجاع دهند.

- این کار همچنین برای حفاظت از خودتان، جلوگیری از گسترش ویروس و ابتلای دیگران مؤثر است.
- تازه‌ترین وضعیت مناطق آلوده به کووید-۱۹ را دنبال کنید (شهرها یا مناطقی که کووید-۱۹ در آن‌ها بطور گسترده در حال انتشار است).
- در صورت امکان از سفر به این مناطق خودداری کنید؛ به‌خصوص اگر سالمند هستید یا دیابت، ناراحتی قلبی یا کلیوی دارید.
- چرا نباید به این نقاط سفر کنیم؟ زیرا احتمال ابتلای شما به کووید-۱۹ در این مناطق بیشتر است.

مراقبت‌های لازم برای افراد ساکن در مناطقی که کووید-۱۹ در آن شیوع پیدا کرده و کسانی که اخیراً (۱۴ روز گذشته) به این مناطق سفر داشته‌اند:

- مراقبت‌هایی که در موارد فوق شرح داده شد را انجام دهید (مراقبت‌های لازم برای همه).
- با ماندن در خانه، فاصله خود با سایرین را رعایت کنید.
- اگر احساس بیماری می‌کنید یا حتی فقط علائم خفیفی مثل سردرد، تب ۳،۳۷ درجه سانتیگراد یا بیشتر یا آبریزش بینی دارید، در خانه بمانید تا علائم برطرف شود.

اگر خارج از خانه کار ضروری دارید، برای تأمین مواد غذایی نیاز است خرید بروید یا قرار است فرد دیگری اقلام موردنیازتان را بیاورد، حتماً ماسک بزنید تا دیگران را بیمار نکنید.

زیرا پرهیز از ارتباط با دیگران و خودداری از مراجعه غیرضروری به مراکز درمانی، به ارائه مؤثرتر اقدامات پزشکی کمک می‌کند و همین موضوع باعث می‌شود شما و دیگر افراد از ابتلا به کووید-۱۹ و دیگر بیماری‌های ویروسی مصون بمانید.

- در صورت بروز تب، سرفه و تنگی نفس، حتماً پیگیر مراقبت‌های درمانی باشید. چراکه این موارد ممکن است ناشی از عفونت دستگاه تنفسی و مشکلات جدی دیگر باشد.

حتماً پیش از مراجعه تماس بگیرید و اگر اخیراً سفر کرده‌اید یا با افرادی که تازه از سفر برگشته‌اند در ارتباط بوده‌اید، حتماً این موارد را به درمانگران بگویید.

چرا قبل از مراجعه اول تماس بگیریم؟ تماس با این مراکز به ارائه دهندگان خدمات سلامت کمک می‌کند تا سرعت شما را به مناسبترین مراکز هدایت کنند. همین موضوع از گسترش احتمالی کووید-۱۹ و سایر ویروس‌ها جلوگیری می‌کند.

### چقدر احتمال دارد به کووید-۱۹ مبتلا شوم؟

احتمال ابتلا به محل زندگی‌تان بستگی دارد. به‌خصوص اینکه آیا در منطقه شما طغیان کووید-۱۹ گزارش شده است یا خیر. در محل سکونت بیشتر افراد، هنوز احتمال ابتلا به کووید-۱۹ پایین است. با این وجود، در حال حاضر مناطق و شهرهایی در جهان با طغیان این بیماری مواجه هستند. دولت و مسئولین حوزه سلامت با تشخیص هر نمونه جدید از ابتلا به کووید-۱۹، اقداماتی اساسی انجام می‌دهند. مطمئن شوید که محدودیت‌های اعمال شده مرتبط با سفر، جابه‌جایی و دورهمی‌ها را می‌دانید و رعایت می‌کنید. همکاری با اقدامات کنترل بیماری‌ها، به کاهش احتمال ابتلای شما و کاهش روند انتشار ویروس کمک می‌کند. طغیان کووید-۱۹ می‌تواند کنترل شده و انتشار آن متوقف شود، همانطور که در چین و چند کشور دیگر اتفاق افتاده است. متأسفانه امکان ظهور سریع طغیان‌های جدید نیز وجود دارد. آگاهی از شرایط محل زندگی و جایی که قصد رفتن به آن را دارید، مهم است. سازمان جهانی بهداشت روزانه اطلاعاتی مربوط به وضعیت کووید-۱۹ در سرتاسر جهان منتشر می‌کند.

آیا کووید-۱۹ نگران‌کننده است؟

بیماری کووید-۱۹، به خصوص در کودکان و جوانان معمولاً به شکل خفیف است. با این وجود، این بیماری می‌تواند مشکلات جدی‌تری را ایجاد کند: از هر ۵ نفر مبتلا، یک نفر نیاز به مراقبت‌های بیمارستانی دارد. پس کاملاً طبیعی است که افراد نگران تأثیر طغیان این بیماری بر خود یا عزیزانشان باشند. اما ما می‌توانیم برای برطرف شدن نگرانی‌هایمان خوب از خودمان، عزیزانمان و جامعه‌مان مراقبت کنیم. اولین و مهم‌ترین کار، شست و شوی مرتب و کامل دست‌ها و رعایت بهداشت تنفسی است. اقدام بعدی، دنبال کردن و رعایت موارد بهداشتی توصیه شده توسط مسئولین بهداشت در محل زندگی‌تان است؛ مثل اعمال محدودیت‌های لازم در مسافرت رفتن، جابه‌جایی و دورهمی‌ها.

برای یادگیری نکات بیشتری درباره روش‌های حفاظت از خود، به آدرس زیر مراجعه و مطالب آنرا مطالعه کنید:

<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019-farsi/advice-for-public-farsi/>

### چه کسانی احتمال دارد به نوع شدید بیماری کووید-۱۹ مبتلا شوند؟

این بیماری در سالمندان و افرادی با بیماری‌های زمینه‌ای (مثل فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت) بیشتر از سایر افراد، به شکل شدید بیماری بروز پیدا می‌کند. این درحالی است که همچنان درمورد اینکه کووید-۱۹ چگونه انسان را مبتلا میکند در حال آموختن هستیم.

### آیا مصرف آنتی‌بیوتیک در جلوگیری از ابتلا به کووید-۱۹ یا درمان آن مؤثر است؟

خیر. آنتی‌بیوتیک‌ها هیچ تأثیری در جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های ویروسی ندارند و فقط در درمان عفونت‌های باکتریایی مؤثر هستند. بیماری کووید-۱۹ نیز عامل ویروسی دارد، بنابراین آنتی‌بیوتیک بر آن بی‌تأثیر است. آنتی‌بیوتیک‌ها نباید برای پیشگیری یا درمان بیماری کووید-۱۹ استفاده شوند. آنتی‌بیوتیک‌ها فقط باید با تجویز پزشک برای درمان عفونت‌های باکتریایی استفاده شوند.

### برای پیشگیری و درمان کووید-۱۹ دارو یا درمان خاصی وجود دارد؟

با اینکه بعضی از روش‌های درمانی خانگی، سنتی و جدید، ممکن است علائم بیماری کووید-۱۹ را کاهش یا تسکین دهند؛ اما باید بدانیم تا امروز هیچ دارویی برای پیشگیری و درمان این بیماری ساخته نشده است.

سازمان جهانی بهداشت به هیچ وجه پیشگیری یا درمان کووید-۱۹ با مصرف خودسرانه دارو به خصوص آنتی‌بیوتیک را توصیه نمی‌کند. با این حال، چندین کارآزمایی بالینی برای آزمودن داروهای سنتی و جدید در حال انجام است. سازمان جهانی بهداشت به محض انتشار نتایج این آزمایش‌ها، اطلاعات به‌روز را منتشر می‌کند.

### آیا کووید-۱۹ واکسن، دارو یا درمان خاصی دارد؟

هنوز خیر. تا امروز هیچ واکسن یا داروی ضدویروسی به‌طور خاص برای این بیماری ساخته نشده است. با این وجود، بیماران مبتلا برای کاهش علائم بیماری باید تحت مراقبت قرار بگیرند. مبتلایانی که سابقه بیماری‌های جدی دارند، باید در بیمارستان بستری شوند. بیشتر مبتلایان با دریافت مراقبت‌های حمایتی [بدون بستری] بهبود می‌یابند. ساخت واکسن و درمان‌های خاص دارویی، در دست تحقیق بوده و مراحل کارآزمایی بالینی را سپری می‌کنند. سازمان جهانی بهداشت در حال سازماندهی فعالیت‌های موجود برای ساخت واکسن و دارو جهت پیشگیری و درمان بیماری کووید-۱۹ است. موثرترین راه‌های پیشگیری از ابتلا به کووید-۱۹، عبارتند از: شست‌وشوی مرتب دست‌ها، استفاده از دستمال کاغذی یا

آرنج خم شده برای پوشاندن صورت در هنگام سرفه و رعایت فاصله حداقل ۱ متری (۳ فوت) از افرادی که سرفه یا عطسه می‌کنند.

(مراقبت‌های لازم برای همه در مقابل ویروس جدید کرونا را مطالعه فرمایید).

**آیا کووید-۱۹ همان بیماری سارس است؟**

خیر. ویروس عامل کووید-۱۹ و ویروس عامل طغیان سندروم تنفسی حاد (سارس) در سال ۲۰۰۳، از نظر ساختار ژنتیکی بهم مرتبط هستند، اما بیماری‌هایی که ایجاد می‌کنند کاملاً متفاوت است. سارس کشنده‌تر از کووید-۱۹ است اما شیوع کمتری دارد. از سال ۲۰۰۳ به بعد، در هیچ‌جای جهان، طغیان سارس مشاهده نشده است.

**آیا باید برای حفاظت از خودم ماسک بزنم؟**

فقط در صورتی ماسک بزنید که با علائم بیماری کووید-۱۹ را دارید (مخصوصاً سرفه) و یا از فردی که ممکن است این بیماری را داشته باشد مراقبت می‌کنید. حتماً بعد از اینکه ماسک را یکبار استفاده کردید، آن را دور بیندازید. اگر بیمار نیستید و از فرد مبتلا به این بیماری مراقبت نمی‌کنید، با زدن ماسک، فقط آن را هدر می‌دهید. کمبود ماسک مشکلی جهانی است. از این‌رو سازمان جهانی بهداشت به مردم تأکید می‌کند تا هوشمندانه از ماسک‌ها استفاده کنند. سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند که به طور منطقی [فقط با دلایل فوق] از ماسک‌های پزشکی استفاده کنید، تا این کالای کمیاب را هدر ندهید و همچنین از استفاده اشتباه جلوگیری کنید (توصیه‌های استفاده از ماسک را مطالعه کنید). موثرترین راه‌ها برای محافظت از خود و دیگران در برابر کووید-۱۹ عبارتند از: شستشوی مرتب دست‌ها، استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج خم شده برای پوشاندن صورت در هنگام سرفه و رعایت فاصله حداقل ۱ متری (۳ فوت) از افرادی که سرفه یا عطسه می‌کنند.

مراقبت‌های لازم برای همه در مقابل ویروس جدید کرونا را مطالعه فرمایید.

**روش صحیح پوشیدن، درآوردن و دورانداختن ماسک چیست؟**

- ۱- یادمان باشد که ماسک را فقط این افراد باید استفاده کنند:
- کارکنان بخش سلامت، کسانی که از بیماران مراقبت می‌کنند، افراد با علائم تنفسی مثل تب و سرفه.
- ۲- قبل از دست زدن به ماسک، حتماً دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید و یا با محلول‌های ضد عفونی‌کننده حاوی الکل تمیز کنید.
- ۳- ماسک را بردارید و خوب و ارسی کنید تا پاره یا سوراخ نباشد.
- ۴- بالای ماسک یعنی جایی که نوار نازک فلزی دارد را پیدا کنید [این قسمتی است که روی بینی قرار می‌گیرد].
- ۵- مطمئن شوید که سمت صحیح آن مقابل صورت شما قرار دارد (طرف رنگی).
- ۶- ماسک را روی صورت بگذارید. سعی کنید با فشردن نوار نازک فلزی یا قسمتی که سفت‌تر است، ماسک را متناسب با بینی‌تان حالت دهید تا ثابت بماند.
- ۷- پایین ماسک را به سمت چانه بکشید تا دهان و چانه کامل پوشانده شوند.
- ۸- بعد از استفاده، ماسک را درآورید، همزمان با درآوردن کش‌ها از پشت گوش‌هایتان، ماسک را از جلوی دهان و لباس‌هایتان دور کنید تا با سطح آلوده ماسک، هیچ تماسی پیدا نکنند.

۹- بلافاصله بعد از درآوردن ماسک، آن را در سطل زباله دردار بیندازید.

۱۰- حتماً بعد از درآوردن و دورانداختن ماسک، بهداشت دست‌ها را رعایت کنید. یعنی دست‌ها را با آب و صابون بشوید (به‌خصوص اگر بوضوح کثیف شده باشند) یا با محلول ضدعفونی‌کننده حاوی الکل تمیز کنید.

### دوره نهفتگی (کمون) بیماری کووید-۱۹ چقدر است؟

دوره نهفتگی یا کمون بیماری، یعنی مدتی که از زمان ورود ویروس به بدن تا بروز علائم بیماری طول می‌کشد. طبق تخمین‌های موجود، مدت دوره کمون بیماری کووید-۱۹ بین ۱ تا ۱۴ روز است. رایج‌ترین دوره کمون این بیماری ۵ روز است. به محض کسب اطلاعات بیشتر درباره تخمین مدت دوره نهفتگی یا کمون، اطلاعات به‌روزرسانی می‌شود.

### آیا ممکن است از طریق تماس با حیوانات به کووید-۱۹ مبتلا شویم؟

ویروس‌های کرونا خانواده بزرگی از ویروس‌های شایع در حیوانات هستند. گاهی انسان‌ها نیز از طریق حیوانات به این ویروس مبتلا و باعث انتقال آن به افراد دیگر می‌شود. مثلاً، سارس‌کووی (SARS-CoV) از طریق گربه زباد و مرس‌کووی (MERS-CoV) از طریق شتر عربی به انسان منتقل شدند. هنوز دقیقاً مشخص نیست کووید-۱۹ از چه حیوانی به انسان منتقل شده است. وقتی به بازارهای فروش حیوانات زنده می‌روید، برای حفاظت از خود، از لمس حیوانات و سطوحی که با حیوانات تماس داشته‌اند، خودداری کنید.

### حتماً نکات بهداشتی مرتبط با مواد غذایی را رعایت کنید.

در مصرف گوشت خام، شیر و سایر محصولات حیوانی خیلی دقت کنید. تا از آلودگی موجود در غذاهای خام (پخته‌نشده) و محصولات حیوانی خام یا نیم‌پز شده، در امان بمانید.

### ممکن است از طریق حیوان خانگی‌ام به کووید-۱۹ مبتلا شوم؟

با اینکه در هنگ‌کنگ یک مورد از ابتلای یک سگ به این بیماری گزارش شده بود، تا امروز هیچ موردی از اینکه سگ، گربه و هرگونه از حیوانات خانگی ممکن است کووید-۱۹ را منتقل کنند، گزارش نشده است. کووید-۱۹ عموماً از طریق قطره‌های پخش شده هنگام سرفه یا عطسه یا حرف زدن فرد بیمار منتقل می‌شود. برای مراقبت از خود، حتماً دست‌هایتان را بطور مرتب و با دقت بشوید.

### این ویروس تا چه مدت روی سطوح زنده می‌ماند؟

هنوز به‌طور قطعی مشخص نیست که ویروس عامل بیماری کووید-۱۹ تا چه مدت روی سطوح زنده می‌ماند، اما عملکرد این ویروس شباهت بسیاری به انواع دیگر ویروس‌های کرونا دارد. مطالعات نشان می‌دهند که ویروس‌های کرونا (از جمله اطلاعات اولیه در مورد ویروس عامل کووید-۱۹) ممکن است از چندین ساعت تا چندین روز روی سطوح زنده بمانند. مدت زمان بقای ویروس در شرایط متفاوت، متغیر خواهد بود (مثلاً جنس سطح مورد نظر، دما و رطوبت محیط). اگر فکر می‌کنید سطحی به ویروس آلوده است، به راحتی می‌توانید با مواد ضدعفونی‌کننده تمیزش کنید تا از خود و دیگران در برابر ابتلا به این بیماری محافظت کنید. دست‌هایتان را با آب و صابون بشوید یا با محلول‌های ضدعفونی‌کننده حاوی الکل تمیز کنید. به چشم‌ها، دهان و بینی خود دست نزنید.

### دریافت بسته پستی از مناطقی که کووید-۱۹ در آن‌ها گزارش شده، بی‌خطر است؟

بله. احتمال آلودگی محصولات با بسته بندی کارخانه‌ای از طریق فرد مبتلا، کم است. و نیز احتمال کمی وجود دارد که از طریق بسته‌هایی که در شرایط متفاوت و دماهای مختلف، جابه‌جا، ارسال و صادر شده‌اند، به بیماری کووید-۱۹ مبتلا شویم.

**اقدامات زیر هیچ تأثیری در جلوگیری از ابتلا به کوید-۱۹ ندارند و حتی ممکن است مضر هم باشند.**

زدن چند لایه ماسک، مصرف آنتی‌بیوتیک و در هر وضعیتی، اگر تب دارید، سرفه می‌کنید و به‌سختی نفس می‌کشید، باید هرچه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید تا احتمال ابتلا به بیماری (عفونت) شدید را کاهش دهید. اگر اخیراً به جایی سفر داشته‌اید، حتماً این موضوع را با پزشکتان در میان بگذارید.

این پرسش و پاسخ، با اطلاعات جدید درباره کوید-۱۹، نحوه انتقال آن و اثرات ناشی از آن بر مردم جهان، بروزرسانی خواهد شد. برای کسب اطلاعات بیشتر، صفحات مرتبط با ویروس جدید کرونا را در وبسایت سازمان جهانی بهداشت مرتب دنبال کنید. سازمان جهانی بهداشت بی‌وقفه، جدیدترین تحقیقات این موضوع و دیگر موضوعات مرتبط با کوید-۱۹ را رصد می‌کند و به‌محض انتشار یافته‌های جدید، حتماً اطلاعات را بروزرسانی خواهد کرد.

<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019-farsi/>