



کرونا ویروس جدید چیست؟

کووید-19 (که قبلاً با نام "کرونا ویروس جدید" نامیده می‌شد) نژاد جدیدی از ویروس است که از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. این ویروس در حال حاضر در ایالات متحده و بسیاری از کشورهای دیگر وجود دارد.

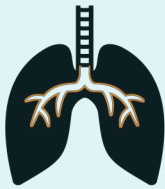
کرونا ویروس جدید چگونه شیوع می‌یابد؟

متخصصان حوزه سلامت همچنان در حال کسب اطلاعات بیشتر درباره شیوع این ویروس هستند. در حال حاضر، به نظر می‌رسد که در موارد زیر این ویروس شیوع می‌یابد:

- از طریق قطرات تنفسی موجود در سرفه یا عطسه فرد مبتلا
- میان افرادی که در تماس نزدیک با یکدیگر هستند (در فاصله حدود 6 فوت (تقریباً دو متری))
- با لمس سطوح یا اشیای حاوی ویروس و سپس لمس دهان، بینی یا چشمان

علائم آن چیست؟

بنا به گزارش افرادی که کرونا ویروس جدید در آنها تشخیص داده شده است، علائم این ویروس ممکن است در کمتر از 2 روز یا به مدت 14 روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر شود.



مشکل در نفس کشیدن



سرفه



تب

راهنمایی برای افرادی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید ناشی از ویروس کووید-19 هستند

Public Health (سلامت عمومی) توصیه می‌کند افرادی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید هستند، باید تا حد امکان در خانه بمانند و از گروه‌های بزرگ افراد دور بمانند. افرادی که بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند، این موارد را شامل می‌شوند:

- افراد بالای 60 سال
- افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای، شامل بیماری قلبی، بیماری ریوی یا دیابت
- افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف‌شده
- زنان باردار

افراد برای اطلاع از اینکه آیا بیماری‌شان آنها را در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید ناشی از ویروس کووید-19 قرار می‌دهد یا خیر، باید با ارائه‌دهندگان مراقبت‌های سلامت خود مشورت کنند.



راهنمایی برای همه

شما می‌توانید خطر ابتلا را برای خود و، مهم‌تر از آن، برای افرادی که آسیب‌پذیری بیشتری در مقابل کووید-19 دارند، کاهش دهید:



- در خانه بمانید و اگر بیمار هستید، به اماکن عمومی نروید.
- به‌طور کلی، جز در موارد ضروری، از محیط‌های پزشکی دوری کنید. در صورت داشتن هرگونه بیماری، پیش از رفتن به مطب، با پزشکتان تماس بگیرید.
- حتی اگر بیمار نیستید، تا حد امکان از مراجعه به بیمارستان‌ها، مراکز مراقبت‌های بلندمدت یا آسایشگاه‌ها خودداری کنید. اگر واقعاً لازم است به یکی از این مراکز مراجعه کنید، زمان حضور خود در آنها را محدود کنید و از بیماران 6 فوت (تقریباً دو متر) فاصله داشته باشید.
- جز در موارد ضروری، به بخش اورژانس مراجعه نکنید. خدمات پزشکی اورژانس باید رسیدگی به وخیم‌ترین موارد را در اولویت قرار دهد. اگر سرفه، تب یا علائم دیگری دارید، ابتدا با پزشک همیشگی خود تماس بگیرید.
- عادات‌های بهداشت شخصی را کاملاً رعایت کنید، شست‌وشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون، سرفه کردن در دستمال کاغذی یا آرنج و خودداری از لمس چشم‌ها، بینی یا دهان، از جمله این موارد است.
- از افراد بیمار فاصله بگیرید، مخصوصاً اگر خطر ابتلا به کرونا و ویروس در شما بیشتر هستید.
- سطوح و اشیایی را که مکرراً لمس می‌شوند، تمیز کنید (مثل دستگیره در و کلید برق). پاک‌کننده‌های خانگی معمولی مؤثر هستند.
- استراحت کافی داشته باشید، مایعات کافی بنوشید، غذای سالم بخورید و استرس خود را مدیریت کنید تا سیستم ایمنی بدنتان را قوی نگه دارید.



اگر علائم ابتلا به ویروس کووید-19 را دارید یا پرسشی دارید، می‌توانید با مراکز زیر تماس بگیرید:

- King County Novel Coronavirus Call Center (مرکز تماس مخصوص کرونا ویروس جدید در شهرستان کینگ)، 206-477-3977. این خط کمکی هم‌روزه از ساعت 8 صبح تا 7 عصر باز است.
- Washington State Novel Coronavirus Call Center (مرکز تماس مخصوص کرونا ویروس جدید در ایالت واشنگتن)، 1-800-525-0127 و فشار دادن #. این خط کمکی هم‌روزه از ساعت 6 صبح تا 10 شب باز است.

اپراتورها می‌توانند با مترجم شفاهی سوم شخصی ارتباط برقرار کنند. باید بتوانید به زبان انگلیسی به آنها بگویید که لازم است به چه زبانی برای شما ترجمه انجام شود. ممکن است با زمان انتظار طولانی مواجه شود.

آماده کمک به یکدیگر باشید. با داشتن حس تعلق اجتماعی قوی، از این دوران دشوار عبور خواهیم کرد.