

فرار از جنگ کرونا!

اصول پیشگیری از ابتلا به کرونا که سازمان بهداشت جهانی در پی شیوع آن، وضعیت اضطراری اعلام کرده است

پرونده

سازمان بهداشت جهانی در جدیدترین اطلاعیه اش برای مقابله با شیوع ویروس کرونا در جهان، وضعیت اضطراری اعلام کرد. این سازمان، شامگاه پنجشنبه در گزارشی اعلام کرد آمار مبتلایان به ویروس کرونا در خارج از چین به ۹۸ تن رسیده و برای این که با این ویروس مقابله شود، نیاز به اعلام شرایط اضطراری است. دبیرکل سازمان بهداشت جهانی در همین باره گفته است: «هم اکنون اطلاعاتی درباره خسارت ها و تلفات ناشی از شیوع این ویروس در کشوری با سیستم سلامت ضعیف وجود ندارد. ما باید به کشورها کمک کنیم تا برای مواجهه با هر شرایطی آمادگی لازم را داشته باشند». در همین حال، تا امروز چندین نفر مشکوک به این ویروس در شهرهای مختلف کشورمان معاینه شده اند که ابتلای هیچ کدام شان به کرونا تایید نشده است. در پرونده امروز زندگی سلام، توصیه هایی برای پیشگیری از ابتلا به این ویروس که توسط سازمان بهداشت جهانی اعلام شده و جدیدترین نتایج پژوهش ها و تحقیقات دانشمندان درباره کرونا را خواهید خواند.



ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ۱۲ بهمن ۱۳۹۸

۶ جمادی الثانی ۱۴۴۱ • اول فوریه ۲۰۲۰

شماره ۲۰۳۰۷

۱۵۳۸

نقش های غدد بزاقی در بدن

بزاق یا در صد پایین تری از مواد موجود در خون، یکی از مهم ترین محافظان بدن است

۲

عارضه «حلقه پیری» را می شناسید؟

۲

رایج ترین اشتباهات والدین در فصل کارنامه ها

۳

فرره | قصه «من کی هستم؟» برای کودکان

۴

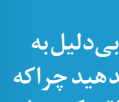



راه های پیشگیری از ابتلا به کرونا

سازمان بهداشت جهانی بعد از اعلام وضعیت اضطراری در پی شیوع ویروس کرونا در جهان، داده هایی تصویری برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری را در چهار دسته منتشر کرد: «مانع بیمار شدن خودتان و دیگران شوید»، «مواد غذایی ایمن مصرف کنید»، «در محل کار، مراکز خرید و مکان های شلوغ، بیشتر مراقب باشید» و «از مراقبت های لازم در سفر غافل نشوید». در ادامه، متن های ترجمه شده این توصیه ها را خواهید خواند.

مانع بیمار شدن خودتان و دیگران شوید



 <p>زمانی که دارای نشانه های سرفه یا تب بالا هستید ارتباط تان را با دیگران برای مدت کوتاهی قطع کنید.</p>	 <p>هنگام عطسه یا سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی یا آرنج خمیده شده تان بپوشانید.</p>	 <p>زمان هایی که باید و حتما دست هایتان را بشوید: بعد از سرفه یا عطسه هنگام مراقبت از بیمار قبل، در زمان پختن و تهیه غذا و بعد از آن قبل از خوردن بعد از استفاده از سرویس بهداشتی زمانی که دست ها به وضوح آلوده شده اند بعد از تماس با حیوانات</p>	 <p>دست هایتان را هر روز با صابون و آب جاری بشوید، به خصوص هر زمان که احساس کردید دست هایتان آلوده شده است.</p>
 <p>حتی اگر دست هایتان به وضوح آلوده نیست، مرتباً آن ها را با آب و صابون بشوید یا با دستمال مرطوب الکلی ضد عفونی کنید.</p>	 <p>زمان هایی که باید و حتما دست هایتان را بشوید: بعد از سرفه یا عطسه هنگام مراقبت از بیمار قبل، در زمان پختن و تهیه غذا و بعد از آن قبل از خوردن بعد از استفاده از سرویس بهداشتی زمانی که دست ها به وضوح آلوده شده اند بعد از تماس با حیوانات</p>	 <p>دست های خود را در فواصل زمانی بین لمس مواد غذایی خام و مواد غذایی پخته شده، بشوید.</p>	 <p>تخته گوشت و چاقوی مورد استفاده برای بریدن گوشت خام و تکه تکه کردن آن، جدای از تخته گوشت و چاقوی مورد استفاده برای مواد غذایی پخته شده باشد.</p>

مواد غذایی ایمن مصرف کنید


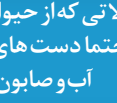
 <p>ترس بی جا وی دلیل به خودتان راه ندهید چرا که حتی در مناطقی که بیماری شیوع پیدا کرده است، مصرف محصولات گوشتی در صورتی که کامل پخته شده و با رعایت نکات ذکر شده برای مصرف آماده شده باشد، هیچ مشکلی نخواهد داشت.</p>	 <p>دست های خود را در فواصل زمانی بین لمس مواد غذایی خام و مواد غذایی پخته شده، بشوید.</p>	 <p>تخته گوشت و چاقوی مورد استفاده برای بریدن گوشت خام و تکه تکه کردن آن، جدای از تخته گوشت و چاقوی مورد استفاده برای مواد غذایی پخته شده باشد.</p>	 <p>از خوردن غذاهای مشکوک، به شدت پرهیز کنید.</p>
---	---	--	--

از مراقبت های لازم در سفر غافل نشوید

 <p>اگر تب بالایی دارید یا بیش از حد سرفه می کنید، از رفتن به سفر پرهیز کنید.</p>	 <p>در صورت احساس تنگی نفس جعبه کمک های پزشکی را قبل از شروع سفر در دسترس تان بگذارید.</p>
--	---

 <p>اگر از ماسک استفاده می کنید، مطمئن شوید که این پوشش به خوبی اطراف دهان و بینی تان را پوشانده است. در ضمن و بعد از دست زدن به ماسک یا در آوردنش، دست هایتان را بشوید.</p>	 <p>در هر رستورانی غذا نخورید، به خصوص غذاهای گوشتی.</p>
---	---

در مکان های شلوغ، بیشتر مراقب باشید

 <p>بعد از تماس با حیوانات یا محصولات که از حیوانات است یا خرید از مغازه های پروتئینی، حتما دست های خود را با آب و صابون بشوید.</p>	 <p>به هیچ عنوان، چشم، دهان و بینی خود را لمس نکنید.</p>
--	---

 <p>به گوشت های فاسد بدون داشتن دستکش و رعایت نکات ایمنی، دست نزنید.</p>	 <p>از هر گونه تماس با حیوانات ولگرد، اشغال ها و مایعات ریخته شده روی زمین خودداری کنید.</p>
---	---

 <p>پوشش های محافظ مانند دستکش و روپوش را روزانه بشوید.</p>	 <p>پوشش های محافظ مانند دستکش و روپوش را روزانه بشوید.</p>
--	--

شبیه سرماخور دگی است و کودکان نمی گیرند

نتایج جدید ترین تحقیقات دانشمندان درباره کرونا از خطر ناک تر بودنش برای ۴۰ سال به بالا حکایت دارد

تا کنون درباره راه های شیوع ویروس های انسانی کرونا مطالعات چندانی صورت نگرفته با این حال، این روزها ثابت شده که ویروس های انسانی کرونا از یک فرد مبتلا به فردی دیگر از طریق هوا به وسیله عطسه یا سرفه و تماس نزدیک فردی مانند لمس کردن یا دست دادن انتقال می یابد. این ویروس ها ممکن است از طریق لمس اشیاء یا سطوح آلوده و سپس تماس دست با دهان، بینی یا چشم نیز انتقال یابد. گاهی اوقات این ویروس ها ممکن است منجر به بیماری های شبکه تنفسی تحتانی مانند ذات الریه شود. در مورد ذکر است هم اینک واکنشی برای حفاظت در برابر ابتلا به ویروس انسانی کرونا وجود ندارد اما می توان با رعایت یک سری اصول بهداشتی از ابتلا یا تشدید بیماری پیشگیری کرد.

کرونا شبیه سرماخور دگی و آنفلوآنزا است

یکی از دلایلی که تشخیص این بیماری را در مراحل اولیه کمی سخت می کند، شباهت زیاد علائم و نشانه های آن به بیماری هایی مانند سرماخور دگی و آنفلوآنزا است. از جمله این علائم می توان به تب، سرفه، تنگی نفس و مشکلات تنفسی حاد اشاره کرد که می تواند تا چند روز ادامه پیدا کند. همچنین ممکن است قبل از بروز نشانه های اصلی، بیمار برای چند روز سرفه های بدون دلیل داشته باشد. در موارد حاد، مشکلات گوارشی نیز پدید آمده و اسهال به سراغ بیمار خواهد آمد. در گزارش هایی از بیماران مبتلا به ویروس کرونا، جدید و هوان چین، اختلالات و نار سایی های کلیوی نیز گزارش شده است. به وسیله نمونه برداری از مخاط بینی و گلو، نمونه برداری از خون یا دیگر انواع آزمایش، ریشه بیماری مشخص خواهد شد. در حالت معمول و خوش بینانه، انتظار می رود علائم بعد از چند روز از بین بروند اما در صورتی که ویروس کرونا به دستگاه تنفسی تحتانی (نای و ریه) سرایت کند، مخصوصاً در افراد دارای سن بالا، بیماری های قلبی ایجاد و در افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف به ذات الریه منجر می شود.

کودکان کرونا نمی گیرند!

خبر خوبی که تا اندازه ای می تواند خیال والدین نگران را راحت کند، این است که یافته های دانشمندان نشان می دهد قربانیان کرونا تعداد محدودتری نسبت به بیماری های مشابه ویروسی دارند و تا کنون هیچ کودک زیر هشت سالی به این بیماری مبتلا نشده است. ۱۴ سال دارد. قربانیان این بیماری هم عموماً بالای ۴۰ سال داشته اند و بیشتر آن ها پیش از این با بیماری های عفونی، قلبی - عروقی و سرطان درگیر بوده اند. سابقه داشتن این بیماری ها به طور واضح روشن می کند که این افراد سیستم ایمنی ضعیفی داشته و نتوانسته اند در مقابل این ویروس دوام بیاورند. در واقع این ویروس آن قدرها هم که به نظر می رسد، کشنده نیست. البته این باعث نمی شود توصیه های