

خلاصه کتاب راهکارهای عمومی پیشگیری از ابتلاء به ویروس کرونا

پروفسور جانگ ون هونگ، استاد تمام دانشگاه فودن شانگهای، و رئیس کارگروه ویژه مقابله با ویروس کوئید ۱۹ در شانگهای، کتابی را در خصوص راهکارهای عمومی پیشگیری از ابتلاء به این ویروس تحریر کرده که توسط انتشارات علم و فناوری شانگهای منتشر شده و به همت جمعی از دانشجویان زبان چینی دانشگاه تهران ترجمه شده است.

اهم نکات این کتاب به شرح ذیل ایفاد می گردد؛

به طور کلی این ویروس نیز شبیه سندروم حاد تنفسی سارس است، اما به هیچ وجه یکسان نیستند. منشاء ابتلاء به این ویروس عمدتاً بیماران مبتلا هستند حتی اگر فرد ناقل بدون علامت بیماری باشد، و مهمترین راه شیوع آن از طریق ترشحات مجرای تنفس و تماس (با سطوح و یا فرد با فرد) و یا انتقال از راه ذرات هوا می باشد.

عوارض ابتلاء به این ویروس در افراد مسن و مبتلایان به بیماری های مزمن شدید تر است، و دوره ی نهفتگی آن از ۱ تا ۱۴ روز می باشد. علائم اصلی مبتلایان به این ویروس، تب، خستگی و سرفه ی خشک، و بعضاً آبریزش بینی و اسهال است، و پس از شدت یافتن آن مشکلات تنفسی و التهاب ریوی بروز می یابد.

❖ در ابتدا، نکات کلیدی موثر در پیشگیری فردی مورد بررسی قرار میگیرد؛

۱. قرنطینه خانگی: مادامی که شمار زیادی ناقل و یا بیمار بالقوه وجود داشته باشد، قرنطینه خانگی مهمترین و بهترین انتخاب است، تا ویروس توانایی گسترش خود را از دست داده و زنجیره انتقال آن قطع شود.

همچنین افرادی که طی ۱۴ روز گذشته، سابقه مسافرت یا اقامت و هرگونه ارتباط با مکان های آلوده یا افراد مبتلاء و یا مشکوک داشته اند، باید در قرنطینه خانگی باشند.

فرد قرنطینه شده باید در اتاق جداگانه و با تهویه مناسب زندگی کند و ارتباط اش را با سایر اعضای خانواده به حداقل رساند، همچنین از لوازم نظیر حوله، ظروف، ملافه و ... مشترک نباید استفاده کند، و روزانه با استفاده از مواد ضدعفونی کننده لوازم اتاق خواب، البسه و روشور دستشویی باید ضدعفونی شود.

اگر پس از ۱۴ روز علائمی از بیماری در فرد قرنطینه شده مشاهده نشد، فرد میتواند از قرنطینه خارج شود.

۲. استفاده از ماسک؛ همه ی افراد باید هنگام عطسه و سرفه باید از ماسک، دستمال کاغذی و یا آستین لباس خود برای پوشاندن دهان و بینی خود استفاده کنند.

استفاده از ماسک هنگام ملاقات با مردم، حضور در مکان های عمومی و شلوغ، استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی و غیره توصیه می شود، اما در مکان های شخصی و فردی نیازی به استفاده ماسک نیست.

پس از استفاده از ماسک باید آن را داخل کیسه ی پلاستیکی گذاشته، درب آن را بسته و در زباله دان انداخته شود.

۳. استفاده از دستکش و عینک محافظ؛ برای عموم مردم در زندگی روزمره و عادی صرف شستشوی مرتب و کامل دست ها کفایت می کند.

۴. ویروس زدایی؛ ویروس نسبت به اشعه ماوراء بنفش و گرما حساس است، ۳۰ دقیقه دمای ۵۶ درجه سانتیگراد، دی اتیل اتر، اتانول (الکل) ۷۵ درصد، مواد ضد عفونی کننده دارای کلر، پراستیک اسید و کلروفرم و سایر حلال های چربی همگی می توانند به طور موثر ویروس را نابود کنند.

۵. شستشوی دست ها؛ پس از بازگشت از یک مکان عمومی، لمس لوازم عمومی، عطسه و سرفه، درآوردن ماسک، قبل و بعد از خوردن غذا و لمس اشیاء آلوده باید دست ها را با مایع دستشویی، صابون و یا مایع های ضدعفونی کننده دست با دقت و به طور کامل شست.

۶. در صورت استفاده از تهویه هوا، لازم است تک تک اجزای آن ضدعفونی شده و در بازه های زمانی معین پنجره باز شود تا هوای داخل اتاق جریان داشته باشد.

❖ در ادامه، نکات کلیدی موثر در پیشگیری از ابتلاء در شرایط مختلف مورد بررسی قرار میگیرد؛

۱. **در منزل؛** استراحت منظم، ورزش به میزان کافی، خواب کافی، مداومت در شستشوی دست، عدم اشتراک حوله توسط اعضای خانواده، حفظ پاکیزگی مبلمان منزل، تهویه و جریان هوای مناسب، تعویض فیلتر هوای تهویه، محدود کردن حداکثری فعالیت خارج از منزل، استفاده از تخته های برش و ابزار برش جداگانه برای مواد غذایی خام، پخت کامل گوشت، تخم مرغ، و شیر، استفاده بیشتر مایعات، تغذیه سالم و تقویت سیستم ایمنی بدن، ارزیابی مداوم تب (خصوصاً در افراد مسن و یا افراد دارای سابقه بیماری)، ضد عفونی کردن اقلام خریداری شده از سوپر مارکت در حدامکان، خرید غذای بیرون از فروشگاه های معتبر و بهداشتی، استحمام منظم، ضدعفونی منظم آسانسور، پله ها و نرده ها از جمله موارد لازم برای رعایت در محیط خانه می باشد.

۲. **در بیرون از منزل و محیط عمومی؛** استفاده از ماسک در مکان های عمومی پرتراکم، رعایت فاصله یک متری از سایر افراد، پوشاندن بینی و صورت با دستمال یا آرنج در هنگام عطسه و سرفه، پرهیز از تماس دست های آلوده با بینی، دهان و چشم، مداومت در شستشوی دستها، باز نگه داشتن پنجره ماشین جهت تهویه هوا، عدم استفاده از آبخوری های عمومی، استحمام هنگام بازگشت به خانه، آویزان کردن لباس های بیرونی در ورودی منزل از جمله نکاتی است که باید مورد توجه قرار گیرد.

۳. **در محیط کار؛** استفاده از ماسک هنگام رد و بدل کردن مدارک و شستشوی دست ها پس از آن، ضد عفونی کردن دوره ای تجهیزات اداری، کیبورد کامپیوتر، دستگیره در، گوشی موبایل و ... با دستمال آغشته به الکل، اطمینان از پاکیزگی و نظافت محل کار، کاهش استفاده از تهویه هوای مرکزی و استفاده از هواکش و یا باز نگه داشتن متناوب پنجره ها جهت جریان هوای مداوم، خودداری از حضور در محل کار در صورت بروز علائم، استفاده از ماسک در جلسات، رعایت فاصله حداقل یک متری هنگام گفت و گو، کاهش تعداد جلسات گروهی اهم موارد لازم رعایه در محیط کار می باشد.

❖ در پایان، نکات مهم هنگام مراجعه به مراکز درمانی مورد بررسی قرار میگیرد؛

کاهش مراجعات درمانی تا حد امکان، به تعویق انداختن معاینات پزشکی لازم برای زنان باردار و یا کودکان در صورت اجازه پزشک مربوطه، اعلام داوطلبانه سابقه اقامت یا رفت و آمد در مناطق و شهرهای آلوده و یا سابقه تماس با بیماران و افراد مشکوک به پزشکان، پرهیز از نزدیک شدن به بخش های اورژانس و تماس با سایر مراجعه کنندگان.

"یا من تُحلُّ به عَقْدُ المَکَّارِ، هَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْکَ رَحْمَةً وَ فِرْجاً هَنِیئاً وَ اجْعَلْ لَنَا مِنْ عِنْدِکَ مَخْرَجاً وَحِیاً"

«ای آنکه گره کارهای فروبسته به سرانگشت تو گشوده می گردد، رحمت و گشایشی بر ما ارزانی کن و راه برون رفت از این گرفتاری را بر ما آسان کن»
(فرازی از صحیفه سجاده، نیایش هفتم)

واحد تحقیق و پژوهش

موسسه حقوقی پترو قانون ایرانیان

اسفند ۱۳۹۸