

کووید ۱۹ یا ویروس کرونا چیست؟

ویروس کرونا یک ویروس جدید است که از شخص به شخص دیگر انتقال می‌شود. این ویروس از کشور چین آغاز شد اما فعلاً در تمام دنیا گسترش یافته. در حالی که بیشتر قضیه‌ها بیماری خفیف است، متخصصان صحتی نگران این موضوع هستند زیرا این ویروس احتمال ایجاد مریضی شدید و سینه بگل در بعضی از افراد داشته و در برخی موارد منجر به مرگ می‌شود.

علامات ویروس کرونا چیست؟

علائم کووید شامل تب، سرفه، تنگی نفس یا مشکل در تنفس، لرزه، تکان مکرر با لرزه، درد عضلاتی، سردرد، گلودرد، از بین رفتن ذائقه و بو است. این علائم ممکن است 2 تا 14 روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر شود.

چگونه میتوانم برای کووید ۱۹ تست شوم؟

اگر شما این علائم را تجربه می‌کنید، خود را قرنطینه کنید و با دیپارتمان صحتی شهر مکسیکو در شماره (833) 551-0518 تماس بگیرید. اگر باور دارید که این ویروس را دارید، قرنطینه کردن خود بسیار حیاتی است. این بدان معناست که خود را در یک اتاق جداگانه از بقیه اعضای فامیل جدا کنید تا وقتی که مطمئن شوید که شما این ویروس را حمل نمی‌کنید.

اگر نیاز به تست یا معالجه دارید، لطفاً بیاد داشته باشید که شما نیاز به شماره امنیتی یا وضعیت شهروندی ندارید. اگر نیاز به تست یا معالجه کووید ۱۹ دارید، هیچ مجازات کیفری یا خطرات دیگری برای شما یا خانواده شما وجود ندارد.

اگر نتیجه تست برای کووید ۱۹ مثبت می‌آید چی باید بکنم؟

در خانه بمانید مگر اینکه ضرورت به مراقبت طبی داشته باشید.

- در خانه باشید. بسیاری از مردمی که کووید ۱۹ مثبت هستند علائم خفیف مریضی می‌باشند و بدون مراقب طبی می‌توانند خوب شوند. در خانه بمانید مگر اینکه ضرورت به مراقبت طبی داشته باشد. از مکان‌های عمومی بازدید نکنید.
- مراقبت خود باشید. استراحت کنید و آب بدن تانرا تکمیل کنید. داروهای بدون نسخه مانند استامینوفن را مصرف کنید تا به شما در بهتر شدن کمک کند.

- با داکتر خود به تماس باشید. قبل از اینکه امداد طبی دریافت کنید زنگ بزنید. اگر در تنفس مشکلی دارید، یا علائم هشدار اضطراری دیگری دارید، یا اگر فکر می‌کنید مسئله عاجل است، حتماً مراقب باشید.
- از ترانسپورت عمومی، همراه دیگران در موتر یا تکسی سفر نکنید.

خود را از مردم دیگر جدا کنید.

- تا جایی که امکان دارد، در یک اتاق خاص باشید و از مردم دیگر و حیوانات خانگی دور بمانید. اگر امکان داشته باشد، باید از یک تشناب جداگانه استفاده کنید. اگر مجبور باشید که نزدیک افراد یا حیوانات در داخل یا خارج خانه باشید، از ماسک استفاده کنید.
- از استفاده یکجایی وسایل مثل ظروف، گیلان نوشیدنی، پیاله، روی پاک، وسایل یا خوابیدن در یک بستر با دیگران خود داری کنید. این اشیا را پس از استفاده بدرستی بشوئید.
- مواردی را که اغلب استفاده می‌کنید مانند تلفون، ریموت کنترل، میز آشپزخانه، تبلت، میز کار، وسایل حمام، تشناب، صفحه کلید، تبلت و میزهای کنار تخت خواب را پاک و ضد عفونی کنید.
- اگر یک شخص مراقب یا کسی دیگری نیاز به پاک کاری و ضد عفونی کردن اتاق خواب یا حمام شخص فرد مریض داشته باشد، باید این کار را فقط در وقت ضرورت انجام دهد. شخص مراقبت کننده باید قبل از پاک کاری ماسک و دستکش یکبار مصرف استفاده کند. آنها باید به مدت طولانی منتظر باشند تا پس از استفاده تشناب شخص مریض، بخواهند تشناب را استفاده یا پاک کاری کنند.

ویروس کرونا چقدر شدید است؟

بسیاری از کیس‌های ویروس کرونا بسیار خفیف است و نیاز به مراقبت شفاخانه ندارد. در صد کم مردم شدیداً مریض میشوند و دچار مشکلات شش و تنفس مثل سینه بگل میگردند. افراد مسن و افراد تحت معالجه طبی در معرض بیشترین خطر هستند.

ویروس کرونا چطور پخش میشود؟

در حال حاضر، تصور می شود ویروس گسترش می یابد:

- از طریق قطرات تنفسی وقتی فرد مریض سرفه یا عطسه می کند
- از لمس اشیاء یا سطوح آلوده به ویروس و سپس لمس دهان، بینی یا چشم ها
- تماس نزدیک با شخص مریض (در حدود ۶ فوت یا ۲ متر)

چگونه می توانم از ویروس کرونا خود را محافظت کنم؟

هرکسی در جلوگیری از شیوع مریضی به ویژه برای محافظت از افرادی که بیشتر در معرض خطر هستند، نقش دارد. این مراحل به جلوگیری از شیوع کووید ۱۹ کمک می کند:

- اغلب دست های خود را با صابون و آب برای حد اقل ۲۰ ثانیه بشوئید. اگر صابون و آب در دسترس نباشد، از یک محلول ضدعفونی کننده دست که حاوی حداقل 60 درصد الکل است استفاده کنید.
- از لمس روی، چشم ها، بینی یا دهان با دست های ناشسته خودداری کنید
- از تماس نزدیک با مردمی که در معرض خطر زیاد هستند جلوگیری کنید.
- اگر مریض هستید در خانه باشید
- در وقت سرفه یا عطسه دهان و بینی تان را با دستمال کاغذی یا آرنج بپوشانید
- سطوح و اشیاء را که اغلب لمس می کنید پاک و ضد عفونی کنید
- از گرد همایی های بزرگ جلوگیری کنید.
- وقتی که از خانه بیرون می شوئید ماسک روی بپوشید

چطور می توانم ماسک روی بسازم؟

اکنون وقتی که از خانه بیرون میروید باید ماسک بپوشید. CDC

طرز تهیه ماسک روی را در <https://www.cdc.gov/coronavi->

[rus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.](https://www.cdc.gov/coronavi-)

html یاد میدهد

شما به آسانی می توانید در خانه از یک چادر یا دستمال ماسک روی بسازید. حتماً تکه را دو لایه کنید و روکش آن را روی بینی و دهان خود بکشید.