

پیشگیری و کنترل بیماری ویروسی کرونا



مؤلف:

دکتر علی مهربانی توانا

استاد دانشگاه علوم پزشکی بقیه ... (عج)

انتشارات تیمورزاده نوین

سرشناسه : مهرابی توانا، علی، ۱۳۳۶ -
عنوان و نام پدیدآور : پیشگیری و کنترل بیماری ویروسی کرونا/مولف علی مهرابی توانا.
مشخصات نشر : تهران: تیمورزاده نوین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری : ۱۳۱ص: مصور.
شابک : ۹۵۰۰۰۰ریال 9-622-697124-978 :
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : کروناویروس‌ها -- ایران -- پیشگیری -- پرسش‌ها و پاسخ‌ها
موضوع : Coronaviruses -- Iran -- Prevention -- Questions and answers
موضوع : عفونت‌های کروناویروس -- ایران -- پیشگیری -- پرسش‌ها و پاسخ‌ها
موضوع : Coronavirus infections -- Iran -- Prevention -- Questions and answers
رده بندی کنگره : ۵۷۱/۲۵۶ :
رده بندی دیویی : ۶۱۴۴۷۴۷ :
شماره کتابشناسی ملی :



نام کتاب:	پیشگیری و کنترل بیماری ویروسی کرونا
مؤلف:	دکتر علی مهرابی توانا
ناشر:	انتشارات تیمورزاده نوین
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۹
تیراژ:	۱۰۰۰ جلد
چاپ و صحافی:	نمونه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۱-۲۴-۹
بها:	۹۵,۰۰۰ تومان

مرکز پخش:

تهران، میدان هفتم تیر، ابتدای خیابان قائم مقام فراهانی، پلاک ۳، انتشارات تیمورزاده نوین

تلفن: ۸۸۳۲۹۰۹۱-۹
فاکس: ۸۸۳۲۸۲۸۲

فهرست مطالب

پیشگفتار

۲	هدف
۲	مقدمه
۳	کرونا ویروس چیست؟
۴	مشخصات این ویروس چیست؟
۴	جدیدترین نکته‌ها در مورد ویروس کرونا چیست؟
۵	منظور از نوع تهاجمی و کمتر تهاجمی ویروس کرونا چیست؟
۶	بیماری ویروس کرونا چگونه به انسان منتقل شده است؟
۶	منشأ ویروس کرونا چیست؟
۶	ویروس کرونا چه مدت می‌تواند در محیط زنده بماند؟
۷	ویروس کرونا در چه دمایی می‌تواند زنده بماند؟
۷	علائم بیماری ویروسی کرونا چیست؟
۸	دوره نهفتگی بیماری چقدر است؟
۸	میزان کشندگی ویروس در انسان چقدر است؟
۸	بیشتر چه کسانی مبتلا می‌شوند؟
۸	آیا افراد چاق بیشتر به عفونت ویروسی کرونا مبتلا می‌شوند؟
۹	مرگ و میر عمدتاً در چه کسانی دیده می‌شود؟
۹	پس از ابتلای تعدادی از بیماران در بازارچه شهر ووهان، چه اقدامی را دادند؟
۹	بیماری چه زمانی در چین گزارش شد؟
۱۰	اقدامات دولت چین برای مقابله با بیماری ویروس کرونا چه بود؟
۱۱	اقدامات دولت چین برای مقابله با ویروس کرونا شامل چه مواردی بوده است؟
۱۲	بیماری در چه کشورهایی دیده شده است؟
۱۳	چرا به اپیدمی بیماری ویروسی کرونا، جهان گیری (پاندمی) می‌گویند؟
۱۳	آیا برای پیشگیری از بیماری ویروسی کرونا واکسن وجود دارد؟
۱۴	آیا امیدی برای درمان مبتلایان به بیماری ویروس کرونا وجود دارد؟
۱۵	آیا احتمال بازگشت کووید-۱۹ در بیماران بهبودیافته وجود دارد؟
۱۵	آیا ویروس کرونا از طریق آب هم منتقل می‌شود؟

- ایمنی جمعیتی چیست؟..... ۱۵
- آیا ویروس کرونا از طریق مواد غذایی و لبنیات مانند شیر و ... منتقل می‌شود؟..... ۱۶
- اگر بیمار کرونایی از طریق هواپیما از کشوری به کشوری و یا از نقطه‌ای به نقطه دیگر منتقل شود، چه باید کرد؟..... ۱۶
- آیا ضرورت دارد که فعالیت های علمی، فرهنگی، ورزشی و اجتماعی در جاهایی که هنوز بیماری در آن گزارش نشده است تعطیل شود؟..... ۱۷
- چه میزان شستشوی دست‌ها اهمیت دارد؟..... ۱۷
- آیا شستشوی دست‌ها کافی است تا به بیماری ویروسی کرونا مبتلا نشویم؟..... ۱۷
- آیا زدن ماسک برای پیشگیری از بیماری ویروسی کرونا ضرورت دارد؟..... ۱۷
- ماسک‌های مصرفی چگونه بایدست دفع شود؟..... ۱۸
- برای اینکه به بیماری ویروسی کرونا مبتلا نشویم چه دستورات بهداشتی را باید رعایت کنیم؟..... ۱۸
- آیا احتمال انتقال ویروس از طریق حیوانات، لی و خانگی، به انسان و یا بالعکس وجود دارد؟..... ۱۹
- انتقال ویروس از انسان به انسان چگونه است؟..... ۱۹
- آیا تاکنون درمان بیماری ویروسی کرونا مرفه شده است؟..... ۱۹
- آیا رعایت موازین بهداشت عمومی در کاهش بیماری ویروسی کرونا مؤثر است؟..... ۲۰
- برای جلوگیری از ورود ویروس کرونا در مبادی کشور چه باید کرد؟..... ۲۰
- چه آزمایشگاه‌هایی می‌توانند این ویروس را تشخیص دهند؟..... ۲۱
- به هنگام عطسه نمودن فرد در صورت عدم دسترسی به دستمال کاغذی برای جلوگیری از آلودگی و گسترش ویروس، چه باید کرد؟..... ۲۱
- فاصله‌گذاری اجتماعی در کنترل کرونا چیست؟..... ۲۲
- فاصله‌گذاری اجتماعی هوشمند چیست؟..... ۲۳
- در فرودگاه‌ها یا مرزهای زمینی و دریایی چگونه بیماران تبار تشخیص داده می‌شوند؟..... ۲۳
- چگونه می‌توان یک خرید ایمن در شرایط اپیدمی بیماری ویروسی کرونا داشته باشیم؟..... ۲۴
- آیا در کشور ما تجربه لازم برای درمان بیماران ویروسی کرونا مثبت وجود دارد یا خیر؟..... ۲۵
- مردم کوچه و بازار چه اقداماتی باید انجام دهند؟..... ۲۶
- آیا دانش‌آموزان، دانشجویان و سربازان هم به بیماری ویروسی کرونا مبتلا می‌شوند؟..... ۲۶
- چه زمانی می‌توان متوجه شد که شخصی به بیماری ویروسی کرونا مبتلا شده است؟..... ۲۶
- چه اقداماتی را من و یا خانواده‌ام در صورت پدیدار شدن این علامت باید انجام دهیم؟..... ۲۷
- مدارس و دانشگاه‌ها و مراکز مشابه چه تدابیری باید بیندیشند؟..... ۲۷
- مدیران دانشگاه‌ها و مدارس و مراکز مشابه برای مقابله با این بیماری چه کارهایی باید انجام دهند؟..... ۲۷

تا چه مدت نمی‌توان به چین و کشورها و یا استان‌های آلوده سفر کرد؟ ۲۸

گفته می‌شود که تعدادی از دانشجویان و یا بازرگانان ایرانی در کشورهای آلوده هستند برای محافظت آنها از این بیماری کشنده ویروسی چه باید کرد؟ ۲۸

آیا افرادی که از کشورهای آلوده به کشور برمی‌گردند می‌توانند بلافاصله به دیدار خانواده خود بروند؟ ۲۸

اگر پس از دو هفته علائمی در آنها دیده نشد، آیا آن‌ها می‌توانند به دیدار خانواده خود بروند؟ ۲۸

آیا می‌توان در چنین شرایطی که ویروس کرونا در جهان در حال گسترش است به فعالیت‌های ورزشی پرداخت؟ ۲۹

اساساً این خط دفاعی ما به‌ویژه برای کودکان در مواجهه با این بیماری چیست؟ ۲۹

موقعی که علائم بیماری کرونا (تب - سرفه - تنگی نفس) ظاهر شد آیا می‌توانم خود درمانی کنم؟ ۳۰

اگر یکی از اعضای خانواده بیماری ویروسی کرونا مبتلا شود چه باید کرد؟ ۳۰

اتاق بیمار، در فرض بیماری به‌دین بیمار در خانه، چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد؟ ۳۱

چه کسانی از ملاقات بیمار با بیمار مبتلا به ویروس کرونا ممنوعیت دارند؟ ۳۱

افراد واجد شرایط در صورتی که به ملاقات بیمار می‌روند چه اقداماتی بایستی انجام دهند؟ ۳۱

آیا احتمال آلودگی موبایل، تبلت، کامپیوتر، بشوین، میزکار، وسایل حمام و توالت و ... وجود دارد؟ ۳۲

لباس‌های بیمار، روبالشی و ملحفه را چگونه باید بشوید؟ ۳۲

اگر ماسک N95 در دسترس نبود چه ماسکی باید است؟ ۳۲

کارکنان پزشکی از چه ماسک‌هایی برای محافظت از خود باید استفاده کنند؟ ۳۳

هر فرد مبتلا به بیماری ویروسی کرونا چند نفر را می‌تواند آلوده کند؟ ۳۳

راه‌های انتقال ویروس کرونا کدامند؟ ۳۴

آیا ویروس می‌تواند قبل از علامت‌دار شدن بیمار به علائم، به دیگری منتقل شود؟ ۳۵

میزان مرگ و میر ناشی از ویروس سارس، مرس و ویروس کرونا چقدر است؟ ۳۶

مرگ و میر این ویروس بیشتر در چه کسانی دیده شده است؟ ۳۶

تشخیص ویروس کرونا چگونه صورت می‌گیرد؟ ۳۶

نمونه لازم برای تشخیص ویروس کرونا چیست؟ ۳۶

چه اماکن و مراکزی در کشورهای آلوده در اثر شیوع ویروس فوق بسته شده‌اند؟ ۳۶

آیا امکان آلودگی ظروف و وسایل غذا خوری وجود دارد یا خیر؟ ۳۷

تزریق واکسن آنفلوآنزا در پیشگیری از کرونا چه تأثیری دارد؟ ۳۷

وضعیت بیماری در دو جنس مرد و زن در جهان چگونه است؟ ۳۷

امروزه دیده می‌شود که مردم اغلب ماسک زده‌اند آیا این امر ضرورتی دارد؟ ۳۸

- با وجود این که ویروس کرونا در خیلی از شهرها گزارش شده است آیا می توان در محافل عمومی از قبیل مساجد، بازار و ... حضور پیدا کرد؟ ۳۹
- آیا ویروس در کودکان نیز دیده می شود؟ ۳۹
- آیا ویروس عامل بیماری کرونا از مادر به فرزند هم منتقل می شود؟ ۴۰
- مادران باردار و پیشگیری از بیماری کرونا ۴۰
- تعداد مبتلایان چه میزان بوده است؟ ۴۱
- آیا احتمال ورود ویروس کرونا به کشور یا کشورها غیر از رفت و آمد انسانی وجود دارد؟ ۴۱
- تعداد تلفات بیماری کرونا ویروس در جهان و ایران تا کنون چه تعداد بوده است؟ ۴۲
- آیا ممکن است که این ویروس به حیوانات خانگی و یا اهلی منتقل شود؟ ۴۳
- آیا بیماری ویروسی کرونا به صورت عفونت بیمارستانی نیز گزارش شده است؟ ۴۳
- وضعیت بیماری ویروس کرونا در کشور ایران چگونه است؟ ۴۴
- آیا بیماری ویروسی کرونا قابل درمان است؟ ۴۵
- چه توصیه های تغذیه ای برای افراد سالم و حتی مبتلایان به ویروس کرونا وجود دارد؟ ۴۵
- با توجه به اهمیت شستشوی دست ها، این شستن چگونه باید باشد؟ ۴۶
- آیا شستشوی چند نوبت دست ها در شبانه روز کافی است؟ ۴۷
- اساساً اگر بخواهیم که در معرض ابتلا به چنین بیماری قرار نگیریم چه اقدامی باید انجام داد؟ ۴۷
- برای از بین بردن ویروس کرونا کدام مواد ضد عفونی کننده ای مناسب است که در منزل و یا محل کار از آن استفاده نمود؟ ۴۷
- آیا بیماری ویروسی کرونا در همه قاره های دنیا دیده شده است یا خیر؟ ۴۸
- چه کشورهایی بیشترین موارد ابتلا به بیماری ویروس کرونا را دارد؟ ۴۹
- بیماری ویروسی کرونا چگونه تشخیص داده می شود؟ ۴۹
- چگونه می توان از بیماری ویروسی کرونا پیشگیری نمود؟ ۴۹
- بیماریابی به موقع و سریع بیماران و درمان آنها چه اهمیتی دارد؟ ۵۰
- آیا بیماران مبتلا به ایدز و ویروس اچ ای وی (HIV) در معرض ابتلا به بیماری ویروسی کرونا قرار دارند؟ ۵۱
- چه وسایلی می تواند به ویروس کرونا آلوده باشد؟ ۵۱
- اگر شخصی بخواهد که به ویروس کرونا مبتلا نشود چه اقداماتی را باید انجام دهد؟ ۵۱
- در صورت ابتلا به ویروس کرونا چه اقدامی باید انجام داد؟ ۵۳
- در صورت برخورد با کسی که بیماری ویروسی کرونا دارد چه باید کرد؟ ۵۴
- چگونه می توان در سفر اضطراری به نقاط آلوده از خطر ابتلا به بیماری ویروسی کرونا در امان ماند؟ ۵۴

- آیا امکان پذیر بود که از ورود ویروس کرونا به کشور جلوگیری می شد و یا از انتشار آن ممانعت به عمل می آمد؟ ۵۶
- افرادی که مبتلا شده اند عموماً چه کسانی هستند؟ ۵۶
- آیا کسی یا کسانی از این بیماری خطرناک بهبود یافته اند؟ ۵۷
- بیماری کرونا در ایران چگونه دیده شده است؟ ۵۷
- آیا منشأ بیماری در ایران مشخص شده است؟ ۵۸
- تاکنون چه تعداد بیماری در ایران گزارش شده است؟ ۵۸
- تجارب ایران و جهان در کنترل این بیماری چیست؟ ۵۸
- تجربه ایران در کنترل بیماری کرونا ۵۹
- نقش نیروهای مسلح جمهوری اسلامی در مقابله با کرونا ۶۰
- اقدامات قوه قضاییه در مقابله سرایت ویروس کرونا در زندان های کشور چه بود؟ ۶۲
- نقش وزارت بهداشت در مقابله با کرونا ۶۲
- سامانه تلفنی ۴۰۳۰ و درگاه SALAMATOV چیست؟ ۶۳
- تجارب کشورهای دیگر برای برخورد با این ویروس چگونه بوده است؟ ۶۳
- تجربه استرالیا برای کنترل بیماری چیست؟ ۶۴
- تجارب کشورهای شرق آسیا ۶۵
- وضعیت بیماری در کشورهای دیگر جهان چگونه است؟ ۶۸
- اینکه گفته می شود که ویروس کرونا آمده است تا مردم را از بین ببرد آیا این موضوع درست است یا خیر؟ ۶۸
- پس چه اقدامی باید انجام داد؟ ۶۸
- چه کسانی برای تشخیص کرونا به مراکز درمانی مراجعه نمایند؟ ۷۰
- شانس زنده ماندن انسان در مقابل ویروس کرونا چقدر است؟ ۷۰
- آیا علائم بیماری ویروسی کرونا با بیماری ویروس آنفلوآنزا و سرماخوردگی شبیه به هم است؟ ۷۰
- آیا باید شهرهای آلوده را قرنطینه نمود؟ ۷۱
- مقررات قرنطینه در برخی کشورها و جریمه های آن برای مهار و کنترل بیماری ویروسی کرونا چگونه است؟ ۷۱
- آیا مردم عادی نیاز به ماسک دارند؟ ۷۷
- چه زمانی بیماران مشکوک به کرونا باید با ۱۱۵ تماس بگیرند؟ ۷۸
- توصیه بهداشتی روانی و فردی حائز اهمیت چیست؟ ۷۹
- آیا ویروس در دوره نهفتگی بیماری آلوده کننده است؟ ۷۹
- آیا خودکار و موبایل که گاهی به طور اشتراکی استفاده می شوند می توانند آلوده کننده باشد؟ ۷۹

- ۷۹..... آیا استامپ مشترک هم می تواند آلوده کننده باشد؟
- ۷۹..... آیا در زمانی که موارد بیماری ویروسی کرونا در حال افزایش است، باید به بیمارستان ها مراجعه نمود؟
- ۸۰..... بیماری کرونا در کشورهای سرد سیر بیشتر است یا گرمسیر؟
- ۸۱..... آخرین آمار بیماری کرونا چیست؟
- ۸۱..... آیا بیماری از انسان به حیوان از قبیل سگ و گربه و یا بالعکس منتقل می شود؟
- ۸۱..... آیا تهیه ماسک و مواد ضد عفونی به آسانی در دسترس همگان قرار داشت؟
- ۸۱..... تغذیه چقدر در پیشگیری از کرونا نقش دارد؟
- ۸۲..... آیا تغذیه مناسب بدو، انجام ورزش و خواب کافی به تنهایی علیه ویروس کرونا مؤثر است؟
- ۸۴..... بیماران زمینه ای برای پیشگیری از ابتلا به این ویروس به چه نوع تغذیه ای نیاز دارند؟
- ۸۴..... چه غذاهایی به عنوان مانع ورود ویروس می شود؟
- ۸۴..... آیا مصرف فست قودها توصیه می شود؟
- ۸۴..... آیا ویروس کرونا از طریق پول و اسکناس هم منتقل می شود؟
- ۸۵..... آیا ویروس از طریق دستگاه های کارتخوان و یا دستگاه های عابربانک قابل انتقال است؟
- ۸۵..... آیا لازم است همه مردم ماسک بزنند؟
- ۸۶..... آیا ویروس بیماری کرونا از بین می رود؟
- ۸۷..... دیدگاه طب سنتی چیست؟
- ۸۸..... خود قرنطینه ای چیست و شامل چه کسانی می شود؟
- ۸۹..... آیا کلروکین برای پیشگیری و درمان بیماری ویروسی کرونا مؤثر است؟
- ۸۹..... آیا ممکن است نازل های پمپ های بنزین و گاز به ویروس کرونا آلوده باشد؟
- ۸۹..... آیا ورزش هنگام شیوع ویروس کرونا ضرورت دارد؟
- ۸۹..... آیا بیماران نجات یافته از ویروس کرونا هم می توانند ورزش کنند؟
- ۹۰..... آیا در شرایطی که بیماری ویروسی کرونا در جامعه شیوع دارد می توان به دندان پزشکی مراجعه نمود؟
- ۹۰..... در شرایطی که ویروس کرونا در شهرها و روستا ها منتشر شده است، روش صحیح خرید نان از نانوایی ها چیست؟
- ۹۱..... آیا انتقال خون به بیمار از لحاظ ویروس کرونا هم کنترل صورت می گیرد؟
- ۹۱..... زباله ها چگونه باید دفع شوند؟
- ۹۲..... زباله های عفونی بیماران کرونایی چگونه باید جمع آوری و دفع شود؟
- ۹۳..... افرادی که زباله گردی می کنند آیا ممکن است آلوده به این ویروس شوند؟
- ۹۳..... آیا ممکن است پزشکان، پرستاران و کادر بهداشتی هم به این ویروس مبتلا شوند؟

پیشگفتار

امروزه شاهد آنیم که بیماری ویروسی کرونا که از چین اپیدمی (همه‌گیر) شده است و یک پس از دیگری کشورهای دیگر را آلوده نموده و بر حسب اعلام سازمان بهداشت جهانی به صورت پاندمی (جهان‌گیر) در آمده است و خطرات ناشی از این بیماری چه به صورت مرگ و میر انسان‌ها و چه ابتلای تعداد زیادی از افراد و چه ترس و وحشتی که بیماری در سراسر دنیا به وجود آورده است توجه مجامع بین‌المللی به ویژه سازمان بهداشت جهانی را به خود جلب نموده است تا جایی که سازمان مذکور اعلام شرایط اضطراری به همه جهان نموده است و سطح هشدار بهداشتی خیلی از کشورها به ویژه کشورهای پیشرفته برای مقابله با بیماری مذکور افزایش یافته است و مقامات سیاسی اجتماعی کشورها نیز در بالاترین سطح ممکن در تلاشند که با اتخاذ تدبیر لازم از شدت و گسترش بیماری مذکور به هر نحو ممکن جلوگیری نمایند زیرا همگان به خوبی می‌دانند که ورود و گسترش بیماری ویروسی کرونا نه تنها سبب ابتلا انبوهی از جمعیت انسان‌ها و ایجاد ناآرامی و مرگ و میر آنان می‌گردد، بلکه باعث کاهش فعالیت‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی شده و به عبارت دیگر فعالیت کشورها را از هر لحاظ دچار رکود خواهد نمود که نمونه آن می‌توان به کاهش گسترده و فراگیر فعالیت‌های اقتصادی و فرهنگی در کشور چین اشاره نمود که منشأ این بیماری بوده است و حتی مسابقات المپیک ۲۰۲۰ توکیو نیز به خاطر شیوع این بیماری برگزار نمی‌گردد و لذا اهمیت پیشگیری و کنترل این بیماری با شناخت هرچه بهتر از ویروس کرونا میسر است.

لذا نویسنده کتاب با بهره‌گیری از تجارب گذشته به‌ویژه پاندمی آنفولانزا که در سال ۱۳۸۸ در جهان رخ داد و کشور ما هم به نوعی درگیر آن بود در پی آن است که بیماری کرونا که به‌عنوان یک بیماری نوظهور از آن یاد می‌شود را به خوبی به خوانندگان معرفی نماید و با تأکید بر اصول بهداشتی، آنان را به پیشگیری از این بیماری مرموز تشویق و ترغیب نماید چرا که علیه این بیماری، در حال حاضر نه واکسنی برای پیشگیری وجود دارد و نه درمان مؤثر و اطمینان‌بخشی، لذا تنها اقدامات بهداشتی می‌تواند از این بیماری مرموز و خطرناک جلوگیری نماید و این کتاب به جزئیات این موضوع می‌پردازد.