



انتقال ویروس COVID-19 از انسان به انسان و از طریق قطره ای و تماسی می باشد. ترشحات ایجاد شده از سرفه، عطسه، مخاط چشم، (تماس ترشحات بیمار مبتلا با افراد سالم)، تماس دست ها با محیط آلوده به ویروس از راههای انتشار آن است.

بر طبق مطالعات صورت گرفته کورونا ویروس ها تا حدود ۹ روز می توانند روی سطوح زنده بمانند و همچنان قدرت عفونت زائی خود را حفظ کنند، به همین علت شناسایی و کنترل راه های پیشگیری از آن برای همگان ضروری می باشد.

علائم بیماری کرونا

ویروس کرونا موجب عفونت بینی، سینوس ها و بخش فوقانی گلو می شود. این ویروس به همان روشی که ویروس های کرونای دیگر منتشر می شوند، انتقال پیدا می کند یعنی از طریق سرفه و عطسه ای افراد آلوده، از طریق تماس با دست و صورت یک فرد آلوده یا با لمس سطوحی که افراد آلوده با آن ها در تماس بوده اند.

علائم می توانند ۲ تا ۱۴ روز پس از مواجهه بروز کنند و به طور متوسط افراد ۵ روز پس از قرارگیری در معرض ویروس و آلوده شدن به آن، علائم را نشان می دهند.

در اوایل بیماری مانند یک سرماخوردگی معمولی است که فرد ممکن است دچار علائم زیر گردد:

تب

سرفه

تنگی نفس

عفونت‌ها از حالت خفیف تا شدید متغیر است. اگر ویروس منجر به ذات‌الریه، نارسایی تنفسی یا شوک عفونی شود، می‌تواند موجب مرگ گردد.

علائم بیشتر ویروس‌های کرونا مانند علائم عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی از جمله آبریزش بینی، سرفه، گلودرد و گاهی تب است که برای مشخص شدن نوع ویروس می‌بایست آزمایش‌هایی نظیر کشت ترشحات بینی یا گلو انجام داد ولی درحالت معمول نیازی به انجام این کار نیست.

اگر عفونت ویروس کرونا به دستگاه تنفسی تحتانی سرایت کند (مجاری هوایی و ریه‌ها)، می‌تواند بخصوص در افراد سالخورده، افراد دچار بیماری قلبی یا افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف منجر به ذات‌الریه شود. در حال حاضر هیچ واکسنی برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا جدید وجود ندارد البته واکسن‌ها و داروهای کاهش‌دهنده‌ی علائم در کشورهای مختلف در حال توسعه هستند اما این کار زمان می‌برد.

انتشار آلودگی کرونا ویروس

۱- راه‌های ورود آلودگی به انسان شامل: بینی، دهان، لب‌ها، چشم‌ها (محدوده T) و دست‌ها می‌باشند.



۲- عمده‌ترین راه‌های انتقال در مراکز کنترل و هماهنگی عملیات (EOC) و محیط‌های اداری به شرح ذیل می‌باشد:

- ✘ سطوح مشترک (میز و صندلی، درب‌ها، دستگیره‌ها، نرده‌ها، شیر آب و امثال آن)
- ✘ وسایل مشترک مورد استفاده مانند کامپیوتر، تلفن، بی‌سیم، لپ‌تاپ، تبلت، ماژیک، خودکار و ...
- ✘ تبادل فیزیکی وسایل مانند لوازم التحریر، لوازم شخصی و ...
- ✘ محل استراحت کارکنان، خوابگاه، نمازخانه و سرویس‌های بهداشتی
- ✘ سالن و میز غذاخوری، آبسردکن
- ✘ سرویس‌های بهداشتی و حمام عمومی

نکات ضروری جهت مراقبت محیطی در مراکز کنترل و هماهنگی عملیات جمعیت هلال احمر جهت کاهش انتشار کرونا ویروس:

- ☞ تهیه و در دسترس قراردادن وسایل حفاظت فردی پرسنل
- ☞ تهیه و در دسترس قراردادن مواد شوینده و ضدعفونی به حد نیاز مجموعه
- ☞ نصب تابلوهای آموزشی راه های پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی به تعداد کافی
- ☞ رعایت مسایل بهداشت فردی مانند پرهیز از دست دادن با یکدیگر و در آغوش گرفتن
- ☞ استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن و یا قسمت بالای آستین لباس
- ☞ استفاده از ضدعفونی کننده ها با پایه الکل بدون نیاز به آب (Hands Rub) قبل و بعد از اتمام شیفت کاری و بعد از تماس با وسایل مشکوک به آلودگی
- ☞ نصب دستورالعمل روش شستن دست ها برای پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در محل سرویس های بهداشتی
- ☞ شستشوی مکرر دستها با آب و صابون حداقل به مدت ۳۰-۲۰ ثانیه به ویژه بعد از عطسه و سرفه یا تماس با فرد مشکوک به بیماری
- ☞ خودداری از تماس نزدیک با فردی که به بیماری تنفسی مبتلاست
- ☞ حفظ فاصله حداقل یک متری با سایر نیروها و اپراتورها در مرکز پاسخگویی اضطراری ۱۱۲
- ☞ استفاده از دستکش یکبار مصرف در زمان استفاده از تجهیزات مشترک مثل تلفن، بی سیم، کامپیوتر و ..
- ☞ قراردادن دستمالهای کاغذی، ماسک ها و دستکش های مصرف شده در یک کیسه نایلونی محفوظ
- ☞ استفاده از وسایل شخصی مانند لیوان چای، ظروف غذا به ویژه قاشق و چنگال، مهر و سجاده نماز
- ☞ پختن کامل مواد غذایی قبل از مصرف و عدم قراردادن مواد غذایی خوراکی خام و پخته را کنار یکدیگر
- ☞ همراه داشتن وسایل خواب و سایر ملزومات مرتبط با بهداشت فردی

- ☞ استفاده از خودکار و نوشت افزارهای شخصی در محل کار
- ☞ عدم استفاده از وسایل مشترک مانند لباس و کاور امدادی
- ☞ جلوگیری از اجتماع نیروهای مازاد و حذف تردهای غیرضروری در مرکز کنترل و هماهنگی عملیات
- ☞ ارائه راهنمایی لازم به تماس گیرندگان با شماره اضطراری ۱۱۲ در خصوص ویروس کرونا و ارجاع آنها به تماس با سامانه تلفنی ۴۰۳۰ جهت دریافت پاسخ کامل به سوالات کرونایی
- ☞ نظافت و گندزدایی فضاهای موجود در EOC حداقل ۲ نوبت قبل از هر شیفت کاری (سالن جلسات، اتاق کارشناسان، مرکز پیام، نمازخانه، محل غذاخوری، سرویس بهداشتی و ...)
- ☞ نظافت و گندزدایی تجهیزات موجود در EOC به صورت روزانه (شامل تلفن ها، گوشی ها، میکروفون دستی بی سیم های ثابت، صفحه کلید و موس کامپیوترها، و تجهیزات جانبی)
- ☞ نظافت سطوح دارای تماس مشترک به وسیله مواد شوینده و سپس توسط ماده گندزدایی (شامل: میزهای پاسخگویی اضطراری ۱۱۲، دستگیره ها، پشتی صندلی ها و وسایل عمومی)
- نکته مهم:** گندزدایی سطوح با هیپوکلریت سدیم ۰,۱ درصد، اتانول ۷۰ درصد یا آب اکسیژنه ۰,۵ درصد پس از گذشت زمان موثر میتواند کوروناویروس ها را کاملا غیرفعال نماید.
- ☞ استفاده از هواکش و سیستم تهویه مناسب در سرویس های بهداشتی، باز گذاشتن درب ها و در صورت امکان پنجره های محل EOC، نمازخانه، سالن اجتماعات و راهروها
- ☞ درب دار بودن تمامی سطل زباله ها (داخل سالن ها، آبدارخانه ها، سرویس های بهداشتی و ...)
- ☞ در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی های فصلی در پرسنل مانند: حمله ناگهانی تب، بیحالی، سرفه، عطسه، درخود فرو رفتن، ناراحتی تنفسی، سرخ شدن یا التهاب و آبریزش از بینی و در مواردی نیز تهوع، استفراغ و اسهال فرد باید بلافاصله از ادامه کار خودداری نموده و به مراکز بهداشتی درمانی / پزشکی معتمد جهت طی دوره درمان و مراقبت های لازم مراجعه نماید.
- ☞ ممانعت از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و مشکوک به بیماریهای تنفسی در مرکز پاسخگویی اضطراری ۱۱۲
- ☞ نظارت مستمر بر رعایت دستورالعمل های تدوین شده و ارسالی از سوی ستاد ملی کرونا توسط مسئولین