

بسم الله الرحمن الرحيم

رضا احمدی دهم تجربی

دبیرستان پسرانه سما (دوره دوم)

99/7/30

سوال پرسش مهر: برای مقابله با کووید 19 چگونه باید به خانواده و همکلاسی های مدرسه و دوستان یاری و کمک کرد؟

در ابتدا کووید 19 چیست:

ویروس های کرونا خانواده بزرگی از ویروس ها است که میتواند حیوانات و انسان ها را بیمار کند. تعداد زیادی از ویروس های کرونا که تاکنون شناخته شده اند موجب ابتلا به طیفی از عفونت های دستگاه تنفسی در انسانها میشوند که از سرماخوردگی تا ابتلا به بیماری های شدیدتر مثل سندروم تنفسی خاورمیانه و سندروم تنفسی حاد متغیر است.

علائم کووید 19:

تب و خستگی و سرفه های خشک که رایج ترین علائم ابتلا به بیماری کووید 19 است. بعضی نیز ممکن است علائم دیگری مثل درد کوفتگی گرفتگی بینی و گلودرد و یا اسهال داشته باشند. این علائم معمولا خفیف هستند و شروع آنها تدریجی است.

تقریبا از 6 نفر مبتلا به کووید 19 یک نفر به شدت بیمار شده و دچار تنگی نفس میشود. در سالمندان و افرادی که بیماری های زمینه ای مثل فشار خون بالا و بیماری قلبی یا دیابت دارند احتمال وخامت بیماری بیشتر است

کووید 19 چگونه منتقل میشود:

این بیماری میتواند از طریق قطره های که با سرفه یا بازدم از دهان و بینی فرد مبتلا به کووید 19 به اطراف پخش میشود و به دیگران سرایت می کند.

برای حفاظت از خودم و خانواده و دوستانم در مقابل کووید19 چه کاری باید بکنم:

1- دست ها یتان را مرتب و کامل با اب صابون بشویید یا با محلول ضد عفونی کننده تمیز کنید. زیرا ویروس هایی که ممکن است روی دستهایتان باشند با شستشو با صابون یا استفاده از محلول ضد عفونی کننده از بین میروند.

2- از فردی که سرفه یا عطسه میکند حداقل 1 متر فاصله بگیرید.

3- به چشم و دهانتان دست نزنید چون دست های ما با سطوح زیادی در تماس است و ممکن است الوده به ویروس باشند.

4- بهداشت تنفسی را رعایت کنید (پوشاندن دهان و بینی) و استفاده از دستمال کاغذی هنگام سرفه یا عطسه و دور انداختن دستمال کاغذی و استفاده از ماسک و دستکش یکبار مصرف هنگام خروج از خانه.

5- اگر تب دارید یا سرفه می کنید و به سختی نفس میکشید به پزشک مراجعه کنید و قبل مراجعه حتما با پزشک خود تماس بگیرید.

6- از سفر کردن به مناطقی که کووید19 به طور گسترده در حال انتشار است خودداری کنید.

7- در حد امکان از خانه خود بیرون نیایید

ایا این بیماری نگران کننده است:

این بیماری در کودکان و نوجوانان معمولا به شکل خفیف است. از هر 5 نفر مبتلا یک نفر به مراقبت

در بیمارستان نیاز دارد پس کاملا طبیعی است که افراد نگران تاثیر طغیان این بیماری بر خود و عزیزانشان باشند.

اما میتوانیم با رعایت پروتکل های بهداشتی و شست شوی مکرر دست ها تا حد امکان از مبتلا شدن به این بیماری جلوگیری کنیم.