**بسته آموزشی کورونا ویروس Covid-19 ویژه دانشجویان**

**کوروناویروس چیست؟**

خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که هفتمین رده جدید آن در شهر ووهان چین پیدا شده است . مرکز شروع طغیان آن در اثر حضور یا کار در بازار عمده فروش ماهی و غذاهاي دریایی در ووهان چین بوده است.

**علایم ابتلا به این ویروس چیست؟**

• **علایم شایع:** تب، سرفه، کوتاهی تنفس، علایم گوارش، اسهال

• **علایم در موارد شدید :** عفونت ریه ( پنومونی)، سندرم تنفسی حاد شدید، نارسایی کلیه

**چه کسانی بیشتر مستعد ابتلا هستند؟**

* سالمندان
* افراد داراي بیماري زمینه اي مثل دیابت، بیماري هاي قلبی
* خانم هاي باردار
* کودکان

**آیا انتقال فرد به فرد امکان پذیر است**؟

• راه هاي احتمالی انتقال:

* انتشار از راه هوا
* تماس نزدیک با انسان مبتلا
* دست زدن به وسایل آلوده

**راه های پیشگیری:**

* به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوي کامل دست ها با آب و صابون کنید.

- از دست دادن و روبوسی کردن با افراد داراي علایم تنفسی ( سرفه، عطسه و...) خودداري کنید.

- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالاي آستین بپوشانید.

- فاصله حداقل یک و نیم متري را از افراد بیمار رعایت کنید.

- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.

- از رها کردن دستمال کاغذي هاي مصرف شده در محیط خودداري کنید.

- از خوردن مواد غذایی نی مپز خودداري کنید.

- از تماس با حیوانات اهلی/ وحشی خودداري کنند.

**آیا برای محافظت از خود به ماسک نیاز داریم؟**

استفاده از ماسک به تنهایی باعث محافظت نمی شود. باید حتما بهداشت دست و بهداشت تنفسی را رعایت کنید.

• **صرفا در این موارد استفاده از ماسک توصیه می شود:**

* زمانی که علایم تنفسی( سرفه یا عطسه) دارید.
* از فرد مبتلا به این بیماري مراقبت می کنید.
* مبتلا به این بیماري هستید.

**چگونه ماسک بزنیم؟**

* قبل از ماسک زدن دست هاي خود را با آب و صابون مایع یا مایع دستشویی بر پایه الکل بشویید.
* به طور کامل دهان وبینی خود را با ماسک بپوشانید. و مطمئن باشد که فضایی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد.
* در زمانی که ماسک دارید اصلا به آن دست نزنید.
* در صورتی که ماسک مرطوب یا آلوده شود آن را تعویض کنید.
* در هنگام برداشتن ماسک، آنرا از پشت خارج کرده و در سطل زباله دردار گذاشته و دستها را با آب و صابون مایع یا محلول شستشو بر پایه الکل بشویید.

**فرد مشکوک به بیماری کیست؟**

فردي است که به دلیل تب، سرفه و تنگی نفس نیازمند بستري در بیمارستان بوده و عامل بیماریزاي دیگري براي توجیه علایم بیماري وي وجود ندارد و حداقل یکی از موارد زیر را دارا است:

* سابقه سفر به کشور چین، در عرض 14 روز قبل از شروع علایم بیماري
* تماس نزدیک با مورد قطعی و علامتدار بیماري
* مراقبت مستقیم از بیمار مبتلا به عفونت ناشی از کورونا ویروس(محتمل/ قطعی)

**تماس نزدیک به چه معنا است؟**

* تماس بیمارستانی با بیمار
* همکار بودن یا همکلاس بودن با فرد مبتلا به کورونا ویروس یا هرتماس شغلی با بیمار مبتلا به کورونا ویروس در فضاي بسته مشترک
* همسفر بودن با فرد مبتلا به کورونا ویروس در یک وسیله نقلیه مشترک

**چه مدت زمانی ویروس بر روی سطوح زنده می ماند؟**

* هنوز مشخص نمی باشد که ویروس کورونا ویروس چه مدت بر روي سطوح زنده می ماند.
* اطلاعات فعلی نشان می دهند که براي چند ساعت این ویروس بر روي سطوح زنده می مانند.
* مواد شستشودهنده مثل وایتکس می تواند ویروس را از روي سطوح از بین ببرد.

**دوره کمون بیماری چه مدت است؟**

* دوره کمون مدت زمانی است که بین ورود عامل بیماري زا و شروع علایم فاصله است.
* دوره کمون این بیماري بین 1تا 14 روز می باشد.

**آیا آنتی بیوتیک برای درمان بیماری موثر است؟**

* خیر
* آنتی بیوتیک ها برروي ویروس ها تاثیري ندارند.
* کوروناویروس جدید یک ویروس است و بنابراین آنتی بیوتیک روي آن اثري ندارد.

**آیا دارویی برای پیشگیری یا درمان این بیماری وجود دارد؟**

* تاکنون واکسن یا داروي ضد ویروس براي درمان این دسته از ویروس ها یافت نشده است. درمان علامتی است.
* اگر می خواهید خودتان را از بیماري محافظت کنید باید به اصول بهداشت تنفسی و بهداشت دست و عدم تماس نزدیک با فرد بیمار پایبند باشد.

**پیشگیری از ابتلا به کورونا در دانشگاه ها/ دانشکده ها/ خوابگاه ها:**

* رعایت بهداشت تنفسی و آموزش آن
* رعایت بهداشت دستها و آموزش آن
* نظافت مرتب سرویس هاي بهداشتی و کلاس ها/ اتاق ها
* داشتن وسایل مخصوص هر فرد و عدم داشتن وسایل مشترک
* در خوابگاه ها تخت ها با فاصله حداقل یک متر باشند.