



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime



ستاد مبارزه با مواد مخدر

ویروس کرونای جدید COVID-19

چگونه در
مکان‌های مصرف از
خود در مقابل آن
محافظت کنیم؟

چگونه در مکان‌های مصرف از خود در مقابل آن محافظت کنیم؟

ویروس کرونای جدید چیست؟

ویروس COVID-19 است که چند ماه قبل در چین برای اولین بار شناسایی شد. این ویروس فرم جهش یافته‌ی ویروس سرماخوردگی معمولی است و از زمان انتشار آن در چین، افراد بسیاری را در جهان و کشورمان مبتلا کرده است. این ویروس باعث مرگ گروهی از بیماران نیز شده است.

شیوه انتقال ویروس کرونای جدید :

ویروس از فرد بیمار به دیگر افرادی که در تماس نزدیک یا حتی فاصله‌ی نزدیک (تا دو متری) با او هستند انتقال پیدا می‌کند. زمانی که فرد بیمار سرفه می‌کند قطرات حاوی ویروس پخش شده و می‌تواند مستقیماً به افراد نزدیک انتقال یابد یا بر روی سطوح یا سایر اعضای بدن افراد نشسته و در نهایت وارد ریه گردد.

توجه داشته باشید تماس با سطوحی که در معرض سرفه‌ی فرد مبتلا بوده و به درستی ضدعفونی نشده باشند، تا ساعت‌ها بعد می‌تواند باعث انتقال گردد.

ویروس کرونای جدید از طریق ورود به دهان، بینی و چشم باعث ابتلا می‌شود. تماس با قطرات حاوی ویروس از طریق تنفس یا دست آلوده در تماس با دهان، بینی و چشم وارد بدن شده و ایجاد بیماری می‌کند.



برای پیشگیری از آلودگی لازم است که پس از تماس با هرگونه سطوح، دست‌ها به خوبی شسته شوند.

اقدامات پیشگیرانه از ابتلا به ویروس کرونای جدید:

هنگام سرفه یا عطسه از دستمال تمیز برای پوشاندن دهان و بینی خود استفاده کنید و بعد بلافاصله دستمال را در سطل زباله بیندازید یا آتش بزنید، اگر دستمال در دسترس نبود در قسمت بالای آستین سرفه یا عطسه کنید. همان طور که در شکل نشان داده شده است، با آرنج خود دهان و بینی خود را بپوشانید.



از دست دادن و روبوسی کردن با دیگران، خصوصاً افرادی که علامت دارند پرهیزید. حداقل فاصله‌ی یک متر را با دیگران حفظ کنید.



دست‌های خود را مرتب با آب و صابون به مدت حداقل بیست ثانیه بشوید، دقت کنید تمام دست و لای انگشتان شستشو شود.



از تماس دست خود با صورت، دهان، بینی و چشم جلوگیری کنید.



اگر علائم و نشانه‌های سرماخوردگی دارید از ماسک استفاده کنید.



تا جایی که امکان دارد مراقب رژیم غذایی خود باشید.



در صورت بروز علائم ذکر شده در این بروشور، به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی درمانی یا تیم امداد رسانی سیار مراجعه کنید.



در چه شرایطی بیشتر در معرض خطر هستید:

اگر شما مصرف‌کننده‌ی هر نوع ماده‌ی مخدر (همچون تریاک یا هرویین) یا محرک (مانند شیشه) هستید، سیستم ایمنی بدن شما ضعیف‌تر هست و احتمالاً در برابر این ویروس آسیب‌پذیرتر هستید. آسیب‌پذیری شما در شرایط زیر افزایش می‌یابد، اگر:

- در گرم‌خانه‌ها و شلتر سکونت دارید.
- در پاتوق‌های مصرف با افراد زیادی در یک محل تجمع دارید.
- وسایل مصرف و تزریق مانند پپ و سرنگ را اشتراکی استفاده می‌کنید.
- عفونت‌های ویروسی همراه مثل اچ‌آی‌وی شما مثبت باشد.

آیا همه افراد مبتلا علامت دارند؟

متأسفانه ویروس می‌تواند تا دو هفته در بدن فرد مبتلا بدون علامت وجود داشته باشد، ولی در همین حال قابلیت انتقال به دیگران را نیز دارد. پس فقط نباید در برابر کسانی که سرفه یا عطسه می‌کنند مراقب باشیم، باید در برابر همه احتیاط کنیم.

برای پیشگیری و کاهش انتقال ویروس چه باید بکنیم؟

- از حضور در تجمعات و اماکن شلوغ و تجمعی تا جایی که امکان دارد پرهیز کنیم.
- در صورت حضور در پاتوق مصرف یا سایر اماکن تا حد امکان، دست کم یک و نیم متر فاصله را حفظ کنیم.
- سعی کنیم پاتوق‌هایی را انتخاب کنیم که امکانات شستشو و دستشویی در اطراف آنها وجود داشته باشند.
- سیگار خود را به کسی قرض ندهیم و از کسی هم قرض نگیریم.

● پیپ خود را به کسی قرض ندهیم و از کسی قرض نگیریم. مصرف مشترک پایپ علاوه بر خطر انتقال ویروس عامل ایدز و هپاتیت‌ها در حال حاضر می‌تواند ویروس کرونای جدید را نیز به شما انتقال دهد.

● دست‌های خود را مرتب با آب و صابون (حداقل بیست ثانیه) بشوییم یا از محلول‌های مخصوص ضدعفونی دست استفاده کنیم، اگر محلول مناسب در دست نبود استفاده از پدهای الکلی که توسط تیم‌های امدادرسان سیار توزیع می‌شود گزینه‌ی مناسبی به‌نظر می‌رسد.

● بعد از خروج از توالت، بعد از عطسه، سرفه یا فین کردن و قبل از غذا خوردن و در هنگام تماس با حیوانات، دست‌های خود را به خوبی بشوییم.

● در شرایط زیر از ماسک‌های تنفسی استفاده کنیم:

● در مواجهه با افرادی که احتمال بیمار بودن را دارند.

● اگر خودمان علائم ابتلا را داشتیم.

● در اماکن عمومی از تماس دست خود با دهان و بینی خود جلوگیری کنیم.

● با هیچ کس در هیچ جا دست ندهیم و روبوسی نکنیم (این توصیه شامل همه حتی اعضای خانواده نیز می‌شود، نه اینکه فقط با افراد به ظاهر مشکوک دست ندهیم و روبوسی نکنیم).

● مراقب تغذیه‌ی خود باشیم. توصیه‌های زیادی از مصرف سیر تا انواع ویتامین‌ها را می‌شنویم، تا بحال اگرچه شواهدی در دست نیست ولی از قبل می‌دانیم تغذیه‌ی خوب، خواب مناسب و ورزش متناسب سیستم ایمنی بدن را قوی‌تر می‌کند، برای این کار:

● از مصرف غذای خام نظیر گوشت نیم پز و یا شیر غیرپاستوریزه خودداری کنیم.

● تا حد ممکن از میوه و سبزیجات ضدعفونی شده و تازه استفاده کنیم.

● تا حد ممکن از مصرف سیگار و خصوصاً قلیان پرهیز کنیم.

در صورت مشاهده‌ی چه علائمی در خود یا دوستانمان به مراکز بهداشتی مراجعه کنیم؟ در شرایط زیر حتماً به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه می‌کنیم، تا زمان مراجعه تلاش می‌کنیم تا با زدن ماسک و یا پوشش سرفه‌ی خود دیگران را مبتلا نکنیم یا خودمان مبتلا نشویم.

- تب یا
- سرفه‌ی خشک یا،
- لرز یا،
- تنگی نفس

آیا هر سرفه‌ی یا هرگونه تنگی نفس نشانه‌ی ابتلا به ویروس COVID-19 است؟

خیر، بسیاری از بیماری‌های دیگر نیز علائمی مشابه دارند ولی در شرایط کنونی هر علامتی، خصوصاً تنگی نفس را باید جدی بگیریم.

تب، سرفه‌ی خشک و تنگی نفس، سه علامتی هستند که در صورت بروز، نیاز به بررسی و پیگیری دارند.

تلفن‌های ضروری در روزهای شیوع کرونا:

- پاسخگویی وزارت بهداشت در مورد کرونا ۴۰۳۰
- اورژانس ۱۱۵
- صدای مشاور ۱۴۸۰
- سامانه‌ی پاسخگویی نظام سلامت ۱۹۰
- خط ملی مشاوره‌ی اعتیاد ۰۹۶۲۸