



برگه حقایق آنچه که باید در مورد کوید 19 بدانید

17/09/2020

کوید 19 چیست

ویروس های کرونا خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که باعث عفونت های تنفسی می شوند. این موارد می تواند طیفی از سرماخوردگی تا بیماری های جدی تر باشد.

کوید 19 یک بیماری ناشی از نوع جدید ویروس کرونا است. آن اولین بار در دسامبر 2019 در شهر ووهان چین گزارش شد.

علائم کوید 19

علائم کوید 19 می تواند طیفی از بیماری خفیف تا ذات الریه شدید باشد.

برخی از افراد به سرعت و به راحتی بهبود می یابند و دیگران ممکن است خیلی زود بیمار شوند.

علائم کوید 19 شامل موارد زیر است:

- تب
- علائم تنفسی
- سرفه
- گلو درد
- تنگی نفس

علائم دیگر می تواند شامل آبریزش بینی، سردرد، دردهای عضلانی یا مفصلی، حالت تهوع، اسهال، استفراغ، از دست دادن حس بویایی، تغییر حس چشایی، از دست دادن اشتها و خستگی باشد.

آن چگونه گسترش می یابد

کوید 19 از فردی به شخص دیگر از طریق زیر منتقل می شود:

- تماس نزدیک با فرد عفونی (از جمله در 48 ساعت قبل از اینکه وی علائمی داشته باشد)
- تماس با قطرات سرفه یا عطسه فرد آلوده
- لمس اشیاء یا سطوح (مانند دستگیره های در یا میزها) که از فرد آلوده قطراتی در روی آنها هست و سپس لمس دهان یا صورت تان

چون کووید 19 یک بیماری جدید است، در جامعه ما هیچ مصونیتی برای آن وجود ندارد. این بدان معنی است که آن می تواند به طور گسترده و سریع گسترش یابد.

چگونه می توانم برای کووید 19 آزمایش شوم؟

هر کسی با علائم کووید 19 باید آزمایش شود. مهم است که آزمایش شوید حتی اگر فقط علائم خفیفی دارید.

اگر نگران هستید که ممکن است کووید 19 داشته باشید، شما می توانید:

- با استفاده از جستجوگر علائم Healthdirect علائم خود را بررسی کنید یا برای مشاوره با شماره تلفن 1800 020 080 با خط کمک ملی کروناویروس تماس بگیرید. اگر انگلیسی زبان نیستید، می توانید با شماره تلفن 131 450 از خدمات ترجمه کتبی و شفاهی استفاده کنید.
 - به کلینیک تنفسی رایگان کووید 19 مراجعه کنید (کلینیک آزمایش)
 - از طریق تلفن با پزشک خود تماس بگیرید و او آزمایش را ترتیب خواهد داد که این ممکن است هزینه ای را به همراه داشته باشد.
- کلینیک های تنفسی کووید 19 مراکز بهداشتی اختصاصی هستند که در سراسر کشور واقع شده اند و تمرکز آنها بر آزمایش افراد دارای علائم عفونت تنفسی است.
- [نزدیکترین کلینیک تنفسی کووید 19 به شما](#) را پیدا کنید.

منتظر ماندن برای نتایج آزمایش

ممکن است چند روز طول بکشد تا نتایج آزمایش برگردد. در حالی که منتظر نتایج آزمایش خود هستید، باید از راهنمایی های مقامات بهداشت عمومی و متخصصان پزشکی که شما را آزمایش کرده اند، پیروی کنید.

اگر به دلیل داشتن علائم آزمایش شده اید، باید مستقیماً به خانه بروید و در آنجا بمانید. شما باید این کار را تا زمانی انجام دهید که یا نتیجه آزمایش منفی باشد یا علائم شما از بین رود - هر کدام که طولانی تر باشد.

شما ممکن است در قرنطینه باشید چون از مسافرت برگشته اید یا از نزدیک با فرد مبتلا به کووید 19 تماس داشته اید. اگر وقتی در قرنطینه هستید به هر دلیلی آزمایش می شوید باید تا پایان دوره قرنطینه (14 روز) در قرنطینه بمانید. شما باید این کار را انجام دهید حتی اگر علائمی ندارید و آزمایش شما منفی است.

اگر نتیجه آزمایش شما مثبت است، باید طبق دستور پزشک و مقام بهداشت عمومی، از افراد دیگر در خانه، بیمارستان یا محل اقامت خود جدا بمانید.

کووید 19 چگونه درمان می شود؟

در حال حاضر هیچ درمان خاص یا واکسن تایید شده ای وجود ندارد که کووید 19 را درمان کند یا از آن جلوگیری کند. برخی از روش های درمانی وجود دارد که می تواند به افراد کمک کند تا از کووید 19 شدید بهبودی یابند. تحقیقات در استرالیا و سراسر جهان برای تولید واکسن ها و روش های درمانی بالقوه در حال انجام است.

چه کسی بیشتر در معرض خطر کووید 19 است؟

در استرالیا، افرادی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به ویروس هستند، عبارتند از:

- مسافرانی که اخیراً در خارج از کشور بوده اند
- افرادی که از نزدیک با شخصی که با کووید 19 تشخیص داده شده است، در تماس بوده اند

- افراد در مراکز اصلاحی و بازداشتگاهی
 - افراد در مراکز مسکونی گروهی
- افرادی که در صورت ابتلا به ویروس در معرض خطر بیشتر بیماری شدید قرار دارند یا احتمال آن بیشتر است، عبارتند از:
- افراد 70 ساله و بالاتر
 - افرادی که اگر به ویروس مبتلا شوند، به دلیل برخی از شرایط پزشکی یا درمان، سیستم ایمنی بدن آنها به خطر افتاده است
 - افراد مبتلا به بیماری های مزمن پزشکی مانند:
 - بیماری قلبی
 - بیماری ریه
 - نارسایی کلیه
 - دیابت
 - چاقی شدید
 - بیماری کبد

این فهرست کاملی از شرایط مزمن پزشکی نیست که ممکن است خطر را افزایش دهند. در صورت داشتن هرگونه مشکل پزشکی، توصیه می شود که در مورد خطر فردی خود و اینکه چه کارهایی می توانید برای محافظت از خود انجام دهید با پزشک معالج تان صحبت کنید.

تاکنون میزان کمی از موارد تایید شده کووید 19 در میان کودکان، نسبت به جمعیت وسیع تر، وجود داشته است. در حال حاضر شواهد محدودی در مورد خطر برای زنان باردار وجود دارد.

چگونه از خود و دیگران در برابر کووید 19 محافظت کنید

همه باید در جلوگیری از گسترش کووید 19 سهیم باشند. برای کاهش سرعت انتشار کووید 19 و محافظت از کسانی که بیشتر در معرض خطر هستند، انجام موارد زیر مهم است:

- 1.5 متر از دیگران فاصله داشته باشید
- از احوالپرسی جسمانی مانند دست دادن، بغل کردن و بوسیدن خودداری کنید.
- اگر علائم سرماخوردگی یا شبیه آنفلوآنزا دارید، در خانه بمانید و آزمایش شوید، حتی اگر علائم شما خفیف باشد
- سرفه و عطسه خود را با آرنج یا دستمال تان بپوشانید
- دستمال های استفاده شده را مستقیم داخل سطل آشغال بیندازید و دستان خود را بشویید
- دستان خود را بطور مکرر با آب و صابون بشویید، از جمله قبل و بعد از غذا خوردن و بعد از رفتن به توالت
- از ضد عفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید
- از دست زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید
- سطوح متداول استفاده شده از قبیل نیمکت ها، میزها و دستگیره درها را تمیز و ضد عفونی کنید
- اشیاء متداول استفاده شده از جمله تلفن های همراه، کلیدها، کیف پول و کارت عبور محل کار را تمیز و ضد عفونی کنید

- با باز کردن پنجره ها یا تنظیم تهویه مطبوع، مقدار هوای تازه موجود را افزایش دهید
 - برنامه COVIDSafe را بارگیری کنید
- همیشه در مورد اجتماعات عمومی توصیه [مقامات ایالتی یا تریتوری](#) خود را دنبال کنید. مهم است که شما به ملاقات های عادی پزشکی خود ادامه دهید - به ویژه اگر دارای شرایط مزمن یا موجودی هستید که نیاز به مراقبت پزشکی دارند.

اطلاعات و تماس های بیشتر

[وب سایت وزارت بهداشت دولت استرالیا](#)

[منابع انگلیسی کووید 19](#)

[منابع ترجمه شده کووید 19](#)

[وب سایت دولت استرالیا](#)

[علامت سنج هلت دایرکت](#)

[نزدیکترین کلینیک تنفسی کووید 19](#) به شما را پیدا کنید (healthdirect)

برای پشتیبانی در مورد بهداشت روان و بهزیستی به وب سایت [Head to Health website](#) مراجعه کنید. خط کمک ملی کرونا وپروس: 1800 020 080. این خط اطلاعاتی در 24 ساعت شبانه روز و هفت روز هفته کار می کند. خدمات ترجمه کتبی و شفاهی: 131 450. برای ترجمه کتبی و شفاهی اگر غیر انگلیسی زبان هستید.