

12 مارچ 2020

معلومات جاری و دستورالعمل ها

COVID-19 و ویروس کرونا -

1. معلومات راجع به وضعیت فعلی

تعداد مبتلایان به ویروس کرونا COVID-19 در سوئیس رو به افزایش است. وضعیت فعلی نشاندهنده 858 مورد مثبت است که چهار مورد آن در شاهزادمنشین لیختن اشتاین اتفاق افتاده است. تاکنون چهار نفر در سوئیس در اثر ویروس کرونا جان خود را از دست داده اند.

اساساً ویروس جدید کرونا به این ترتیب انتقال می یابد:

- با تماس نزدیک و طولانی تر اگر کسی بیشتر از 15 دقیقه با یک شخص مریض به فاصله کمتر از دو متر قرار بگیرد.
- از طریق قطرات اگر فرد مریض عطسه یا سرفه کند، ویروس ها می توانند به صورت مستقیم به غشا های مخاطی بینی، دهان یا چشم افراد دیگر برسند.
- از طریق دست ها قطرات ساری کوچک از طریق سرفه و عطسه روی دست می نشینند. آنها در صورت لمس به دهان، بینی یا چشم سرایت می کنند.

مریضی هایی ناشی از ویروس جدید کرونا به اشکال مختلف ظهور می کنند. بعضی افراد فقط علائم خفیف دارند و احساس مریضی نمی کنند. افراد دیگر به تداوی بیشتر در شفاخانه احتیاج دارند.

اقدامات صحی و بهداشتی و حفظ فاصله بسیار مهم است: برای حفاظت از خود ما و بیش از همه برای حفاظت از کسانی که بخصوص در معرض خطر اند. افرادی که در معرض خطر قرار دارند، باید فاصله خود را تا حد امکان حفظ کنند.

افرادی که بخصوص در معرض خطر اند و جریان مریضی

افرادی که سن شان بیشتر از 65 سال است و کسانی که از یکی از بیماری های زیر رنج می برند، بخصوص در معرض خطر ابتلا به مریضی می باشند:

- فشار خون
- دیابت یا مریضی شکر
- امراض قلبی
- امراض تنفسی مزمن
- روش های تداوی و امراضی که باعث تضعیف سیستم دفاعی بدن می شوند.
- سرطان

2. خود مسوولیت پذیری و همبستگی

همه ی افرادی که مصاب به ویروس کرونا شده اند، احساس مریضی نمی کنند و یا علایم مریضی در آنها دیده نمی شود. برای اینکه ویروس نتواند از اذانه گسترش پیدا کند، فرد باید از خود مسوولیت نشان دهد.

این امر عمدتاً با همبستگی شامل رعایت و تطبیق هدایات بهداشتی می شود که منتشر شده اند.
< دست های تان را به طور کامل بشویید، داخل دستمال یا روی بازوی تان سرفه یا عطسه کنید، در صورت داشتن تب و سرفه در اتاق/ در اقامتگاه بمانید، فاصله خود با افراد دیگر را حفظ کنید، از تکان دادن دست با دیگران خودداری کنید، فقط پس از ثبت نام از طریق تلفن به معاینه خانه داکتر یا شعبه عاجل بروید.

در رابطه با اقامتگاه های ما نکات زیر نیز صدق می کند:

- از رفتن به بازدید و از پذیرش مهمان خودداری کنید
- از تجمعات مردم / گردهمایی ها/ جشن ها و غیره اجتناب ورزید
- دستورالعمل های بهداشتی را رعایت کنید
- دفتر مراقبت را در زمینه پاک کاری و نظافت کمک کنید
- هدایات دفتر مراقبت را بجا آورید
- همدیگر را متقابلاً کمک نمایید

3. نحوه رفتار در صورت مریضی

اگر علایم خفیف از قبیل تب و سرفه دارید، باید با داکتر تماس تلفونی بگیرید و یا به وی مراجعه نکنید. این علایم به طور اتومات به معنای داشتن ویروس کرونا نمی باشند. در چنین حالتی با فرد سرپرست تان تماس بگیرید، در اتاق تان باقی بمانید

از پذیرش بازدید و رفتن به مکتب/ کورس ها و برنامه های اشتغال خودداری کنید.
دفتر مراقبت، چگونگی مراحل بعدی را با پرسونل طبی روشن می سازد. با در نظر داشت شرایط، دفتر مراقبت از شما خواهد خواست تا اقدامات زیر را انجام دهید:

منزوی ساختن خود

- اگر علایم بیماری مانند سرفه و یا تب دارید در خانه بمانید و تا حد ممکن از تماس با افراد دیگر خودداری کنید. ضمن حرکت در داخل اقامتگاه از ماسک استفاده کنید.
- پس از برطرف شدن علایم مریضی، 24 ساعت دیگر نیز در خانه بمانید.

قرنطینه

- اگر با فردی تماس داشتید که موجودیت ویروس جدید کرونا در او تصدیق شده است، پس برای 5 روز پس از اینکه مورد مذکور تشخیص داده شده است در اتاق خود در اقامتگاه بمانید، حتی اگر هیچگونه نشانه ی از مریضی احساس نمی کنید. ضمن حرکت در داخل اقامتگاه از ماسک استفاده کنید.
- در طول این مدت از هر نوع تماس با افراد دیگر خودداری نمایید.

در صورتی که شامل افرادی باشید که در معرض خطر خاص قرار دارند و یا اینکه علایم بیماری شما (مانند تب زیاد، مشکلات تنفسی یا نفس تنگی) شدت می یابد: موضوع را به اطلاع دفتر مراقبت برسانید.

فقط وقتی سر خود به شعبه عاجل در شفاخانه مراجعه کنید که وضع شما بدتر شود یا اینکه مراقبت یا داکتر، قابل دسترسی نباشند. در این حالت باید پیش از وقت به شعبه عاجل تلفون کنید.