

ویروس کرونا (coronavirus) این روزها در سراسر جهان در حال تاختن است. کشورهای بیشماری از آسیا که زادگاه ویروس کووید-۱۹ بوده تا آفریقا در چنبره این ویروس گرفتار شده اند. کرونا در حقیقت یک خانواده گسترده از ویروس هایی است که منجر به عفونت های تنفسی از یک سرماخوردگی ساده تا اپیدمی سارس می شوند که در سال ۲۰۰۳ شیوع پیدا کرد. و حالا کووید-۱۹ (COVID-19) جدیدترین عضو این خانواده با سرعت در حال گسترش است. با در نظر گرفتن اهمیت این موضوع، نارین مارکت توصیه های بهداشتی لازم را با شما در میان می گذارد.

علائم ویروس کرونا چه هستند؟

رایج ترین علائم کووید-۱۹ عبارتند از تب، بدن درد و سرفه های خشک. اما برخی بیماران ممکن است آبریزش و گرفتگی بینی، گلودرد یا حتی اسهال را هم تجربه کنند. این علائم معمولا خفیف بوده و به تدریج شروع می شوند. به علاوه بعضی افراد ممکن است آلوده شوند، اما هیچ علائمی را از خود بروز نداده و احساس بیماری هم نداشته باشند. خوشبختانه در حدود ۸۰ درصد افراد بدون نیاز به درمان های پزشکی خاص بهبود پیدا می کنند. از هر ۶ نفری که به ویروس کووید-۱۹ مبتلا می شود، تنها یک نفر دچار وخامت حال شده و مشکلات تنفسی پیدا می کنند. این افراد شامل افراد مسن، بیماران دارای فشار خون، مشکلات قلبی و دیابت می شوند.

توصیه های سازمان بهداشت جهانی برای پیشگیری از ابتلا به کرونا

مرتب دست های خود را بشوید از یک شوینده الکلی برای شستشوی دست های خود استفاده کنید در صورت عدم دسترسی از آب و صابون (ترجیحا مایع) استفاده کنید،

چرا دست ها مهم هستند؟ شستشوی دست ها با آب و صابون یا استفاده از شوینده های الکلی ویروس هایی را که ممکن است در دست های شما خانه کرده باشند، از بین می برد.

• فاصله خود را با دیگران رعایت کنید. بین شما و کسی که در حال عطسه یا سرفه است باید حداقل ۱ متر فاصله وجود داشته باشد.

چرا اینکار مهم است؟ وقتی فردی عطسه یا سرفه می کند، از این راه ذرات مایعی را از بینی یا دهان خود به بیرون پخش می کند؛ ذراتی که ممکن است حاوی ویروس باشند. اگر فاصله درست را با فرد رعایت نکرده باشید، این ذرات از راه تنفس وارد بدن شما می شوند که می توانند ویرس کووید-۱۹ را هم با خود داشته باشند.

• از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان خود خودداری کنید. همانطور که می دانید دست ها با بسیاری از سطوح تماس داشته و می توانند حاوی ویروس باشند. در صورت آلوده شدن دست های ما می توانند ویروس را

به چشم ها، بینی یا دهان ما منتقل کنند. از این اجزای بدن نیز ویروس به داخل بدن راه پیدا کرده و باعث بیماری می شود.

• بهداشت تنفسی خود را رعایت کنید. در حقیقت باید اطمینان حاصل کنید که هم خود شما هم افراد دور و برتان از این اصول بهداشتی پیروی می کنند. اما این اصول به چه معناست؟ در هنگام عطسه یا سرفه دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی و در صورت عدم دسترسی با آرنج تان بپوشانید. سپس بلافاصله دستمال را در یک سطل زباله در بسته بیندازید.

چرا باید این کار را بکنیم؟ ذرات ویروس را پراکنده می کنند. با رعایت بهداشت تنفسی شما اطرافیان خود را از ویروس هایی مثل آنفلونزا، سرماخوردگی و مهم تر از همه کووید-۱۹ محافظت می کنید.

• اگر تب، سرفه یا دشواری در تنفس داشته باشید؛ بلافاصله به دنبال مراقبت های پزشکی باشید. در صورتی که احساس بیماری دارید، در خانه بمانید. اگر هم تب، سرفه یا مشکل در تنفس در خود مشاهده کردید، فوراً به دنبال خدمات پزشکی مراکز درمانی شهر خود باشید.

چرا؟ این مراکز درمانی محلی به تازه ترین اطلاعات دسترسی دارند. در صورت بروز مشکلی آنها می توانند شما را راهنمایی کرده و مانع انتشار ویروس و دیگر عفونت ها شوند.

راه های مقابله با استرس در طول شیوع ویروس کرونا

• احساس غم، اضطراب، سردرگمی، ترس یا حتی عصبانیت در طول این دوره امری طبیعی است. بنابراین صحبت کردن با یک فرد مورد اعتماد می تواند به شما کمک کند. با خانواده و دوستان خود در تماس باشید، اگر باید در خانه بمانید، یک سبک زندگی سالم را دنبال کنید. یعنی رژیم غذایی و خواب مناسب، ورزش و تماس با عزیزان تان در خانه یا از راه تلفن و شبکه های اجتماعی با دیگر اعضای خانواده و دوستان تان،

• برای مقابله با احساسات منفی خود به سراغ نوشیدنی های الکلی، سیگار یا چیزهایی از این دست نروید. اگر احساس درماندگی می کنید با یک مشاور صحبت کنید،

• اگر احساس نگرانی یا آشفتگی می کنید؛ زمانی را که خود و خانواده تان صرف تماشا یا گوش کردن به اخبار ناراحت کننده در مورد این بحران می کنید، کاش دهید،

• به گذشته رجوع کنید. از چه مهارت هایی برای مقابله با موقعیت های استرس زا استفاده کرده اید؟ حرکات یوگا، مدیتیشن یا حتی گوش دادن به موسیقی آرامش بخش؟ دوباره از این مهارت ها برای کاهش استرس خود بهره ببرید.

برای مقابله با استرس کودکان در طول شیوع ویروس کرونا چه کنیم؟

• بچه ها به شیوه های کاملاً متفاوتی به چنین موقعیت های استرس زایی واکنش نشان می دهند؛ مانند وابستگی بیشتر، گوشه نشینی و انزوا، عصبانیت، اضطراب یا حتی شب ادراری. در مقابل واکنش های متفاوت فرزند خود یک شیوه حمایتی در پیش بگیرید. به نگرانی های او گوش کنید و بیش از هر زمان دیگری او را از عشق و توجه خود برخوردار کنید،

• وقت بیشتری را به آنها اختصاص دهید. با مهربانی با آنها صحبت کنید و به آنها اطمینان خاطر دهید. در صورت امکان فرصت های بازی و آرامش برای آنها خلق کنید،

• باید تلاش شود تا حد امکان بچه ها کنار والدین و خانواده خود باشند. از جدا کردن بچه ها از والدینشان به شدت پرهیز کنید. در صورتی که این جدایی اجتناب ناپذیر باشد، تماس خود را با آنها از طریق تلفن یا حضور فیزیکی قطع نکنید،

سعی کنید تا حد امکان یک برنامه روزانه برای آنها تنظیم کنید. اگر بچه ها نمی توانند به مدرسه بروند، تکالیف مدرسه را در خانه انجام دهند و زمانی هم به بازی آنها اختصاص دهید،

• به آنها بگویید که چه اتفاقی در حال رخ دادن است. اطلاعاتی در مورد نحوه محافظت از خود در مقابل ویروس در اختیار آنها بگذارید. حتماً از کلماتی استفاده کنید که درک آنها برای بچه ها با توجه به گروه سنی شان ممکن و آسان است. این اطلاعات می تواند شامل این باشد که در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده چه اتفاقی قرار است، بیفتد (به آنها بگویید که پدر یا مادرشان برای مدتی در بیمارستان خواهند بود و با کمک پزشک بهبود خواهند یافت).

توصیه هایی مهم در خصوص بهداشت مواد غذایی در طول شیوع ویروس کرونا

• چاقو و تخته ای که برای گوشت خام استفاده می کنید باید با آنهايي که برای غذاهای پخته به کار می روند، متفاوت باشد،

• بین دو مرحله دست زدن به مواد غذایی خام و غذاهای پخته شده حتماً دست های خود را بشوید،

• به شدت از خوردن گوشت حیوانات بیمار یا حیواناتی که در اثر بیماری مرده اند، خودداری کنید،

• حتی در مناطقی که در آنها ویروس کرونا شیوع یافته است، هم مصرف گوشت مانعی ندارد. البته در صورتی که در مرحله آماده کردن غذا اصول بهداشتی رعایت شده و غذا نیز به خوبی پخته شده باشد.

چگونه در سفر از ویروس کرونا در امان باشیم؟

• در صورت مشاهده هر گونه تب یا سرفه از سفر خودداری کنید،

• اگر با تب، سرفه یا دشواری در تنفس مواجه شدید؛ فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید و سابقه سفر خود

- را با پزشک در میان بگذارید(اینکه اخیرا به کجا سفر کرده اید، بسیار مهم است)،
- از تماس نزدیک با افرادی که تب یا سرفه دارند، خودداری کنید،
- مرتب دست های خود را با استفاده از آب و صابون یا شوینده های حاوی الکل بشوید،
- از تماس دست ها با چشم، بینی و دهان خود اجتناب کنید،
- در هنگام سرفه و عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی یا آرنج خود بپوشانید. دستمال کاغذی را فوراً در سطل آشغال در بسته بیندازید،
- اگر می خواهید از ماسک استفاده کنید، اطمینان داشته باشید که صورت و دهان شما را کاملاً پوشانده باشد. از دست زدن به ماسک خود خودداری کنید،
- بعد از یک بار استفاده، ماسک خود را بیندازید و دست هایتان را پس از تماس با آن خوب بشوید،
- فقط غذاهایی را بخورید که خوب پخته شده باشند،
- از انداختن آب دهان خود در مکان های عمومی پرهیز کنید،
- از تماس مستقیم و سفر با حیوانات بیمار خودداری کنید،
- اگر در حال سفر احساس بیماری کردید، حتماً خدمه هواپیما یا قطار را در جریان بگذارید.

در طول شیوع ویروس کرونا، در هتل این اصول بهداشتی را رعایت کنید

شیوع کرونا به صورت ناگهانی رخ داده؛ ممکن است در این مدت بسیاری در سفر بوده و در هتل اقامت داشته باشند. در چنین شرایطی حتماً اصول بهداشتی زیر را رعایت کنید تا ریسک ابتلا به کمترین حد برسد:

- به محض ورود به اتاق، دست های خود را بشوید. به هر حال در مسیر با دکمه های آسانسور و دستگیره ها تماس داشته یا حتی شاید از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کرده باشید. شستشوی دست ها باید اصولی و با استفاده از شوینده های الکلی باشد. بهتر است لوازم بهداشتی شخصی خود را همیشه همراه داشته باشید تا دچار مشکل نشوید(دستمال مرطوب و ژل ضدعفونی کننده دست می توانند در چنین شرایطی به کمک شما بیایند).

- نظافت اتاق شما باید رعایت شده باشد و در این شکی نیست. اما این به معنای آن نیست که خدمه خانه داری

تمام سطوح را به دقت و عمیق تمیز کرده اند. پس حتما پیش از هر کاری سطوحی که در مطلب چه خطرات بهداشتی در هتل در کمین شما هستند، به عنوان بخش های مستعد آلودگی در هتل نام برده شده؛ خوب تمیز و ضدعفونی کنید.

• در استفاده از ملحفه شخصی خود تردیدی نداشته باشید. روتختی ها و ملحفه های اتاق شما در هتل می توانند بستر خوبی برای ویروس باشند. پس همیشه ملحفه همراه داشته باشید تا در شرایط اضطراری هم بتوانید از آنها استفاده کنید،

منبع: jainjas.com