



معلومات در مورد جلوگیری از شیوع ویروس کرونا

• Rectangular Snip برای ادارات دولتی و غیر دولتی

معرفی :

ویروس های کرونا خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که از ویروس ماکزوردکی معمولی تا عامل بیماری سارس را شامل می شود. این ویروس ها در سال ۱۹۶۵ کشف شده و مطالعه بر روی آن ها به طور مداوم تا اواسط دهه ۱۹۸۰ ادامه داشت. اگرچه ویروس های کرونا بیشتر ر حیوانات دیده می شوند، اما پنج نوع از ها سیستم تنفسی بدن انسان را تحت تأثیر قرار می دهد. این ویروس در سال ۲۰۰۳ باعث شیوع سندروم حاد و شدید تنفسی (SARS) در کشورهای آسیایی گردید که حدود ۸۰۰۰ تن مصاب و حدود ۸۰۰ وفیات داشت (در هر ۱۰۰ تن ۱۰ نفر فوت کردند). در سال ۲۰۱۲ نوع یگر این ویروس باعث شیوع سندروم تنفسی خاور میانه (MERS) گردیده که در آن ۲۴۹۴ تن را مبتلا و از این میان ۷۸۰ تن تنها عربستان سعودی جان باختند (در هر ۱۰۰ نفر ۲۷ نفر فوت کردند). بار آخرین ویروس با تغییر شک ۳۱ دسمبر ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین باعث شیوع مریضی شده که تا امروز بیشتر از صد کشور جهان سرایت کرده باعث صابیت بیشتر از صد هزار نفر و مرگ بیش از سه هزار نفر شده است. در افغانستان تا چهار واقعه مثبت مریض تثبیت شده که در شهر هرات نزد کسانی دیده شده است که از ایران آمده اند.

طریق مشخص انتقال ویروس نامعلوم است، اما شواهد موجود بیانگر انتقال ویروس به روشهای ذیل میباشد:



- انتقال محیط بسته: انتقال ویروس از طریق طرات کوچک هوا، تماس مستقیم غیرمستقیم و احتمالاً از طریق تماس به اشیا و لباس صورت میگیرد.
 - انتقال محیط باز: در محیط باز انتقال ویروس از طریق ذرات کوچک آلوده به ویروس و تماس مستقیم صورت میگیرد
- شخص مریض یا ناقل، توسط سرفه، عطسه و یا تماس دست ها با دهان و بینی ویروس را به محیط پخش می کند.

افغانستان با در نظر داشت همسایگی در کشور نزدیک و تردد روزانه حدود سه هزار تن در کشور جمهوری اسلامی ایران در خطر بلند شیوع ویروس قرار داشته بناً وزارت صحت عامه جمهوری اسلامی افغانستان، به منظور جلوگیری و کنترل شیوع این ویروس در افغانستان از تمام ادارات دولتی و غیر دولتی جدی تقاضای می کند تا هدایات ذیل را در نظر گرفته، و آنرا به تمام کارمندان خود تکتیر و تفهیم نمایند.

نکات اساسی برای جلوگیری از ویروس کرونا که هر فرد باید مراعات نماید:

- 1) از دست دادن، روبوسی و بغل کثی- و دست بوسی به صورت عموم پرهیزید. چون نمی دانید شاید شخصی- که با وی دست بوسی یا روبوسی می کنید، در حالت نهفتگی (تقریخ) مرض باشد، یعنی تا حال مرض در او آشکار نشده اما ویروس دارد و آن را به سایرین انتقال می دهد.
- 2) روزانه تا سی مرتبه دست های تان را با آب و صابون بشوید و یا با جیل الکول دار ضد عفونی کنید (شستن با آب و صابون ترجیح داده می شود). چون ممکن است دست تان را به دهن و بینی تان بپیرید و ویروس را انتقال دهید.
- 3) اگر سرفه، تب و یا مشکلات تنفسی- دارید، در خانه بمانید و از رفتن به محل کار و یا محل های مزدحم خودداری کنید.
- 4) در هنگام سرفه و یا عطسه دهن و بین خود را با یک دستمال و یا هر چیزی که امکان دارد بپوشانید، چون ویروس از طریق افرازات طرق تنفسی- به فضا پرتاب شده و به دیگران انتقال می کند.
- 5) کوشش کنید تا از دست زدن به دهن، بینی و چشم های تان خودداری کنید، چون شاید دستان تان ملوث شده باشد.
- 6) از شخصی که به امراض تنفسی مصاب است حد اقل یک متر فاصله داشته باشید.
- 7) از عیادت مریضان تا برطرف شدن شیوع مرض کرونا، خودداری کنید.
- 8) اگر وظیفه ی شما طوری است که ناگزیر با مردم در تماس نزدیک باشید، مانند کارمندی که مسئولیت بررسی بدنی مراجعین را دارند، باید ماسک و دستکش بپوشید، و بعد از هر شیفت کاری ماسک و دستکش خود را تبدیل کرده و دست های خود را با آب و صابون بشوید. ماسک و دستکش استفاده شده را در یک باطله دانی محفوظ بیاورید تا به صورت مکمل سوختانده شود.

تمام ادارات برای جلوگیری از شیوع مرض کرونا باید نکات ذیل را در نظر بگیرند:

1. به کارمندان بفهمانند که در صورت احساس مریضی، به ویژه امراض تنفسی، به وظیفه حاضر نشوند.
2. برای کارمندان محل شستن دست ها را با آب جاری و صابون مهیا سازند.
3. برنامه هایی را که باعث ازدحام و جمع شدن کارمندان در یک محل نزدیک به همدیگر می شود، الی برطرف شدن شیوع مرض به تعویق بیندازند، و در صورت ناگزیری کوشش شود تا برنامه ها در فضای باز و به وقت کم برگزار گردد.
4. اتاق ها و دفتر های کاری باید از تهویه خوب برخوردار بوده، و در صورت امکان فاصله بین کارمندان حد اقل یک متر باشد.
5. برای مراجعین در فضای باز محل انتظار تهیه شده و کوشش شود که در فاصله یک متر دورتر از همدیگر قرار گیرند. از پذیرش تعداد زیاد مراجعین در عین زمان در یک محل اجتناب نموده و کوشش شود که تا مراجعین به شعبات مختلف تقسیم شده و از هم دور باشند.
6. از سفر کارمندان به ولایت هایی که در آن مرض کرونا تثبیت شده است تا حد امکان خودداری کنید.
7. از اعزام کارمندان به سفر های رسمی به کشور های ایران، چین، ایتالیا، کوریای جنوبی و سایر کشور هایی که در آن ویروس در بین جامعه سرایت کرده است، الی بهیود اوضاع، خودداری نمایند.
8. اداره باید کسانی را که در ظرف ۱۴ روز قبل از کشور های فوق برگشته اند، و یا به تماس یک مریض تثبیت شده کرونا بوده اند، ولی اعراض و علائم مریضی ندارند، برای ۱۴ روز رخصت نماید تا در خانه تجرید شوند، و به دفتر حاضر نشوند. شرایط تجرید در خانه قرار ذیل است:
 - a. شخص تا حد امکان در یک اتاق جدا گانه بود و باش کند، و در صورتی که امکان پذیر نباشد حد اقل فاصله ۱-۳ متری را در تمام حالات با تمام اعضای فامیل در نظر بگیرد.
 - b. تا حد امکان از دست زدن به اشیایی که دیگران هم با آن تماس می کنند، خود داری کرده و اشیای شخصی- مانند روی پاک، صابون، بشقاب، قاشق، روجایی و غیره را با دیگران شریک استفاده نکنند.
 - c. روزانه هر نیم ساعت بعد دست های خود را با آب و صابون، هر بار حد اقل برای بیست ثانیه بشوید.
 - d. در هنگام سرفه و یا عطسه دهن و بینی خود را با یک دستمال بپوشانند.
 - e. از رفتن به محلات عامه مانند مسجد، بازار، شفاخانه و غیره خودداری کند. در صورتی که اعراض و علائم کرونا داشته باشند (جدول زیر دیده شود) ، به شماره ۱۶۶ تماس بگیرد و طبق هدایت آن عمل نماید.
9. به شایعات بی موجب باور نکنید و آنچه که وزارت صحت عامه و روسای صحت عامه توصیه و راهنمایی میکنند گوش دهید و عمل کنید. برای پیام های به روز، به ویب سایت وزارت صحت عامه

(www.moph.gov.af) مراجعه نمایید. پیام های تعلیماتی که توسط وزارت صحت عامه تهیه شده است، باید در محلات قابل دید نصب شود تا کارمندان مطالعه نمایند.

چگونه می توانیم تفاووت بین آنفولانزای معمولی با کرونا را تشخیص دهیم

اعراض و علائم آنفولانزای معمولی	اعراض و علائم کرونا
سردردی معمولی	سردردی شدید
تب معمولی	تب شدید
بندش بینی و یا آبریزی بینی	بدون بندش و بدون آبریزی بینی
عطسه مداوم	عطسه معمولی
سرفه همراه با خلط سینه	سرفه خشک
گلو دردی	بدون گلو دردی
لرزه عادی	لرزه شدید
درد عضلاتی عادی	درد عضلاتی شدید

اگر کارمندی مشکوک به مرض کرونا تثبیت شود:

- 1) افراد ذیل مشکوک به مرض کرونا گفته می شود:
 - a. در ۱۴ روز گذشته از چین، ایران، ایتالیا، و کوریای جنوبی و سایر کشور ها با شیوع بلند ویروس کرونا به افغانستان برگشت کرده اند در صورت مشکوک بودن و یا هم داشتن اعراض و علائم کرونا
 - b. در ۱۴ روز گذشته با شخصی که ویروس کرونا در وی تثبیت شده است تماس نزدیک داشته اند و اکنون از سرفه، نفس تنگی و یا تب شکایت دارند و یا؛
 - c. در ۱۴ روز گذشته به یکی از شفاخانه هایی که در مریضان کرونا تحت مداوا قرار دارند دیدن نموده اند و اکنون اعراض و علائم مشکلات تنفسی، سرفه و یا تب دارند؛
 - d. و یا با یکی از اقارب، اعضای فامیل و یا دوستان شان که یکی از علائم سه گانه فوق را داشته است، در ۱۴ روز گذشته در تماس نزدیک بوده اند و اکنون اعراض و علائم کرونا دارند.
- 2) در تمام حالات فوق به شماره رایگان (۱۶۶) و یا شماره مسئول سرویلانس ولایت به تماس شوید، (ضمیمه دیده شود) و طبق هدایت آنها عمل کنید، و از رفتن به معاینه خانه ها، شفاخانه ها و سایر محلات مزحم خود داری کنید.
- 3) در صورتی که نزد کارمندی ویروس کرونا تثبیت شد، اداره مکلف است تا تمام اشیایی را که در تماس شخص مذکور بوده است، از قبیل میز، چوکی، کمپیوتر، کتاب ها و بالاخره اتاق وی را ضد

عقونی نماید. برای ضد عقونی نمودن سطوح و اشیای کوچک از ایتانول (ایتایل الکول) ۷۰ فیصد استفاده شود. برای ضد عقونی کردن سطوح بزرگ و سطح اتاق و غیره از محلول رقیق شده ی کلورین دار (سودیم هایپو کلوریت، یا بلیچ ۰.۵٪) استفاده شود. یک واحد محلول ۵٪ فیصد بلیچ در ۹۹ واحد آب رقیق ساخته شده و با آن سطوح ضد عقونی شود. اشیایی که قابل ضد عقونی کردن نیستند باید حد اقل برای یک ساعت در معرض مستقیم شعاع آفتاب قرار گیرند.