

## ویروس کرونا چیست؟

ویروس کرونا از خانواده بزرگ ویروس ها می باشد که می تواند باعث مریضی در حیوانات و انسان ها گردد. در انسان ها چندین نوع ویروس کرونا شناسایی شده اند که می توانند باعث عفونت های تنفسی از یک زکام عادی تا بیماری های شدیدتر چون سندرم تنفسی خاورمیانه (مرس) و سندرم حاد تنفسی (سارس) گردند. تازه ترین نوع کشف شده ویروس کرونا باعث بیماری کوید ۱۹ می گردد.

## کوید ۱۹ چیست؟

کوید ۱۹ بیماری عفونی می باشد که از اثر تازه ترین ویروس کرونای کشف شده به وجود آمده است. این ویروس و بیماری جدید پیش از آغاز شیوع آن در شهر ووهان چین در دسامبر ۲۰۱۹ ناشناخته بود.

## کوید ۱۹ چگونه گسترش می یابد؟

مردم می توانند از طریق کسانی که به این ویروس آلوده هستند، مصاب گردند. این بیماری می تواند از طریق قطرات کوچکی که در هنگام سرفه و نفس کشیدن یک شخص آلوده با کوید ۱۹ از دهان و یا بینی اش خارج می شوند از یک شخص به شخص دیگر منتقل گردد. این قطرات در اشیا و سطوح اطراف این شخص باقی می ماند. دیگران با لمس این اشیا و سطوح و دست زدن به چشم ها، بینی و دهان شان به کوید ۱۹ مبتلا می شوند. مردم همچنان می توانند از طریق تنفس قطراتی که در زمان سرفه و نفس کشیدن از دهان شخص آلوده به کوید ۱۹ خارج شده است، به کوید ۱۹ مبتلا شوند. به همین دلیل است که باید فاصله بیشتر از یک متر را با شخصی که بیمار است رعایت کرد.

سازمان جهانی صحت در حال بررسی تحقیقات جاری برای یافتن راه های انتشار این ویروس می باشد و به اشتراک گذاشتن یافته های جدید ادامه خواهد داد.

## آیا ویروسی که باعث کوید ۱۹ می گردد می تواند از طریق هوا انتقال یابد؟

تاکنون مطالعات نشان می دهند که این ویروس که می تواند باعث کوید ۱۹ گردد عمدتاً از طریق تماس با قطرات آلوده انتقال می یابد تا از طریق هوا. به پاسخ قبلی در مورد سوال کوید ۱۹ چگونه گسترش می یابد؟ مراجعه کنید.

---

## آیا کوید ۱۹ می تواند از طریق شخصی که هیچ گونه علائمی ندارد منتقل گردد؟

راه اصلی گسترش این بیماری از طریق خارج شدن قطرات تنفسی است که توسط شخصی که سرفه می کند، خارج می شود. خطر گرفتن کوید ۱۹ از شخصی که هیچ علائمی ندارد، بسیار پایین است. با این حال بسیاری از مردم که با کوید ۱۹ آلوده شده اند، علائم خفیفی دارند. مخصوصاً در مراحل اولیه بیماری این موضوع صدق می کند. به همین دلیل امکان دارد از شخصی که به عنوان مثال تنها سرفه خیف دارد و احساس بیماری نمی کند، به کوید ۱۹ مبتلا شد. سازمان جهانی صحت در حال بررسی تحقیقات جاری برای

یافتن دوره انتقال کوید ۱۹ می باشد و به اشتراک گذاشتن یافته های جدید ادامه خواهد داد.

### آیا امکان دارد از طریق مدفوع شخص آلوده به کوید ۱۹ به این بیماری مبتلا شوم؟

به نظر می رسد خطر مبتلا شدن به کوید ۱۹ از طریق مدفوع (مواد غائطه) یک فرد آلوده کم باشد. در حالیکه تحقیقات ابتدایی نشان می دهند که این ویروس در برخی موارد شاید در مدفوع نیز موجود باشد، انتقال ویروس از این طریق از راه های اصلی شیوع آن نیست. سازمان جهانی صحت در حال بررسی تحقیقات جاری در مورد راه های انتقال کوید ۱۹ می باشد و به نشر و اشتراک گذاشتن یافته های جدید ادامه خواهد داد. از آنجایی که این یک خطر است، دلیلی می شود برای شستن دست ها به طور منظم بعد از استفاده از دست شویی و پیش از خوردن چیزی.

### برای حفاظت از خود و جلوگیری از انتقال بیماری چه کاری می توانم انجام دهم؟

#### اقدامات حفاظتی برای همه

در مورد اطلاعات جدید درباره شیوع کوید ۱۹ که در وبسایت سازمان جهانی صحت و ادارات محلی و ملی صحت عامه شما موجود می باشد، آگاه باشید. شماری از کشورها در سراسر جهان شاهد موارد کوید ۱۹ و چندین کشور دیگر شاهد شیوع آن بوده اند. مسئولین در چین و بعضی کشورهای دیگر موفق به آهسته نمودن و یا توقف شیوع این ویروس گردیده اند. گرچند وضعیت غیر قابل پیشبینی می باشد، بنابراین مرتباً آخرین اخبار را بررسی نمایید.

شما می توانید چانس مبتلا شدن خود و یا انتقال کوید ۱۹ را با اخذ بعضی اقدامات احتیاطی کاهش دهید:

- دست های خود را به طور منظم و کامل با یک مایع تمیز کننده حاوی الکل تمیز نمایید و یا با آب و صابون بشویید. چرا؟ شستن دست هایتان با آب و صابون و یا استفاده از محلول تمیز کننده دست که حاوی الکل می باشد، ویروس هایی را که امکان دارد در دست های شما موجود باشد، از بین می برد.
- حفظ فاصله حداقل یک متری (۳ فوت) میان شما و هر کسی که سرفه و عطسه می کند. چرا؟ زیرا زمانی که شخصی سرفه و یا عطسه می کند قطرات کوچکی از دهان و یا بینی اش در هوا پخش می شود که می تواند حاوی ویروس باشد. اگر شما بسیار به این فرد نزدیک باشید و اگر این شخص این بیماری را داشته باشد، شما این قطرات حاوی ویروس کوید ۱۹ را از طریق تنفس وارد بدن خود می کنید.
- از لمس چشم ها، بینی و دهان خودداری نمایید. چرا؟ دست ها شمار زیادی از سطوح را لمس می کنند و می توانند به این ویروس آلوده شوند. وقتی که دست ها ملوث شدند می توانند ویروس را به چشم، بینی و دهان انتقال دهند. از آنجا این ویروس می تواند وارد بدن شما گردد و شما را بیمار بسازد.
- شما و افراد اطراف شما حتما حفظ الصحة تنفسی را رعایت کنید. به این معنا که در هنگام سرفه و یا عطسه دهان و بینی خود را با آرنج و یا دستمال کاغذی بپوشانید و بعد از استفاده از دستمال کاغذی آن را فوراً به باطله دانی بیاندازید. چرا؟ زیرا قطرات سرفه و عطسه ویروس را منتقل می سازند. با تعقیب حفظ الصحة تنفسی مناسب شما می توانید مردم اطراف خویش را از ویروس هایی چون زکام، انفلانزا و کوید ۱۹ حفاظت نمایید.
- اگر شما احساس می کنید حالتان خوب نیست در خانه بمانید. اگر تب دارید، سرفه می کنید و در نفس کشیدن مشکل دارید، به دنبال مراقبت های صحی باشید و پیش از آن با داکتر در تماس شوید. رهنمودهای نهاد صحی محلی خود را تعقیب نمایید. چرا؟ نهادهای محلی و ملی جدیدترین اطلاعات در مورد وضعیت در منطقه شما را خواهند داشت. تماس گرفتن شما پیش از مراجعه به داکتر، به کارمند صحی اجازه می دهد که سریعاً شما را به مرکز خدمات صحی درست راهنمایی کند. این موضوع همچنان از شما حفاظت می کند و از انتشار ویروس و عفونت ها جلوگیری می نماید.

- در مورد آخرین اطلاعات درباره کوید ۱۹ آگاه باشید. (شهرها و یا مناطقی که کوید ۱۹ به صورت گسترده در حال شیوع است.) اگر شما مسن هستید و یا مریضی شکر، قلب و یا بیماری های شش دارید، اگر امکان دارد از مسافرت به این مناطق جلوگیری کنید. چرا؟ زیرا شما در این مناطق چانس بالایی به مصاب شدن به کوید ۱۹ دارید.

**اقدامات پیشگیرانه برای افرادی که در مناطق شیوع کوید ۱۹ هستند و یا در ۱۴ روز گذشته از آنجا دیدن نموده اند**

- رهنمودهای ذکر شده فوق را تعقیب نمایید (اقدامات حفاظتی برای همه)
- اگر شما احساس ناراحتی کردید و حتی علائم خفیفی چون سردرد، تب خفیف (۳۷,۳ سانتیگراد و یا بالاتر از آن) و آبریزش بینی خفیف داشتید خود را تا صحتمند شدن با ماندن در خانه قرنطین نمایید. اگر نیاز است که کسی برای شما مواد مورد ضرورت تان را تهیه نماید و یا ضرورت است شما برای خریدن غذا به بیرون از خانه بروید، برای جلوگیری از آلوده نمودن دیگران، ماسک بپوشید.
- چرا؟ زیرا جلوگیری از تماس با دیگران و عدم رفتن به مراکز صحتی به این مراکز اجازه می دهد که موثرتر عمل کنند و به حفاظت شما و دیگران در برابر احتمال کوید ۱۹ و دیگر ویروس ها کمک کند.
- اگر شما تب نمودید، سرفه و مشکل تنفسی داشتید سریعاً به داکتر مراجعه نمایید زیرا امکان دارد این مشکلات به دلیل عفونت های تنفسی و یا دیگر وضعیت های حاد به وجود آمده باشد. پیش از مراجعه به داکتر حتماً با آنها در تماس شوید و در مورد سفرهای اخیر خویش و یا تماس با مسافرین به آنها معلومات دهید.
- چرا؟ تماس گرفتن پیش از رفتن به داکتر، به کارمند صحتی اجازه می دهد که شما را سریعاً به مرکز صحتی درست راهنمایی نماید و همچنان به جلوگیری از شیوع احتمالی کوید ۱۹ و دیگر ویروس ها نیز کمک می نماید.

### من تا چه اندازه در معرض مصاب شدن به کوید ۱۹ قرار دارم؟

خطر مصاب شدن بستگی به این دارد که شما کجا هستید و به طور مشخص تر در جایی که شما هستید آیا کوید ۱۹ شیوع یافته است؟ برای شمار زیادی از مردم در شمار زیادی از مناطق خطر مصاب شدن به کوید ۱۹ هنوز هم پایین است. گرچند در حال حاضر در جهان مناطقی (شهرها یا مناطق) هستند که این بیماری در حال گسترش است. برای مردمی که در آنجا زندگی می کنند و یا از آنجا دیدن می کنند خطر مبتلا شدن به کوید ۱۹ بالاتر است. دولت ها و نهادهای صحتی با مثبت شدن هر قضیه جدید کوید ۱۹ اقدامات شدیدی را روی دست می گیرند. محدودیت های محلی در مورد سفر، تغییر مکان و یا گردهمایی های بزرگ را حتماً مراعات کنید. همکاری با تلاش ها در جهت کنترل این بیماری خطر مبتلا شدن شما به کوید ۱۹ و یا گسترش آن را کاهش می دهد.

شیوع کوید ۱۹ می تواند مهار شود و انتقال آن متوقف گردد، همانگونه که در چین و بعضی دیگر کشورها صورت گرفت. متأسفانه همه گیری های جدید می توانند به سرعت رخ دهند. مهم است تا در مورد وضعیتی که در آن قرار دارید و یا به آن می روید آگاه باشید. سازمان جهانی صحت در مورد وضعیت کوید ۱۹ در جهان، روزانه اطلاعات جدید نشر می نماید.

شما می توانید این اطلاعات را اینجا ببینید: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

### آیا باید در مورد کوید ۱۹ نگران باشم؟

مریضی از اثر عفونت کوید ۱۹ به طور عموم مخصوصا برای اطفال و جوانان خفیف است. گرچند این ویروس می تواند باعث مریضی شدید شود و از هر پنج نفر مبتلا شده یک نفر به بستری شدن در شفاخانه نیاز خواهد داشت. به همین دلیل بسیار طبیعی است که مردم در مورد اینکه کوید ۱۹ چگونه بر آنها و عزیزان شان اثر خواهد گذاشت، نگران باشند.

ما می توانیم نگرانی هایمان را به اقداماتی برای حفاظت از خودمان، عزیزان مان و جامعه مان تبدیل کنیم. اولین و بهترین اقدام در میان این اقدامات شستشوی منظم و کامل دست ها و رعایت حفظ الصحه تنفسی مناسب می باشد. در مرحله دوم، آگاه باشید و مشوره های نهادهای محلی صحتی به شمول هر گونه قیودات سفر، رفت و آمد و گردهمایی ها را رعایت نمایید.

در مورد چگونگی حفاظت از خود در اینجا بیشتر بیاموزید: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

### چه کسی در خطر مبتلا شدن به بیماری شدید قرار دارد؟

در حالی که ما هنوز در مورد چگونگی تاثیر کوید ۱۹ بر مردم مطالعه می کنیم به نظر می رسد که افراد مسن و افرادی با پیشینه مریضی (چون فشارخون بلند، مرض قلب، مرض شش، سرطان و یا شکر/دیابت) اغلب بیشتر از دیگران در معرض ابتلای شدید به این بیماری قرار دارند.

### آیا آنتی بایوتیک ها در جلوگیری یا درمان کوید ۱۹ موثر هستند؟

خیر، آنتی بایوتیک ها در مقابل ویروس موثر نیستند، آنها تنها در برابر عفونت های باکتریایی موثر هستند. کوید ۱۹ از اثر ویروس به وجود آمده است، پس آنتی بایوتیک ها بر آن موثر نیستند. آنتی بایوتیک ها به عنوان وسیله ای برای جلوگیری و یا درمان کوید ۱۹ نباید استفاده شوند. آنها می توانند تنها در صورت هدایت داکتر برای درمان عفونت های باکتریایی استفاده شوند.

### آیا دوا یا روش های درمانی برای جلوگیری از ابتلا به کوید ۱۹ و یا درمان آن وجود دارند؟

در حالی که بعضی از درمان های غربی، سنتی یا خانگی ممکن است باعث تسکین و کاهش علائم کوید ۱۹ شوند، اما هیچ گونه شواهدی وجود ندارد که این دواها می توانند از این بیماری جلوگیری کند و یا آن را درمان نماید. سازمان جهانی صحت خوددرمانی با هیچ دوابی به شمول آنتی بایوتیک ها را به عنوان پیشگیری و یا درمان کوید ۱۹ پیشنهاد نمی نماید. با این حال چندین آزمایش کلینیکی که شامل دواهای غربی و سنتی می باشد، در جریان است. سازمان جهانی صحت به محض آماده شدن این اطلاعات کلینیکی، تازه ترین اطلاعات را ارائه خواهد نمود.

### آیا برای کوید ۱۹ واکسین، دوا و یا درمانی وجود دارد؟

هنوز نه. تا کنون هیچ واکسین و دوی ضد ویروسی برای جلوگیری و یا درمان کوید ۱۹ وجود ندارد. اما کسانی که به این ویروس آلوده شده اند باید برای از بین رفتن علائم تحت مراقبت قرار گیرند. افراد با بیماری شدید باید بستر شوند. بسیاری از مریضان به لطف مراقبت های حمایتی بهبود می یابند.

واکسین های احتمالی و بعضی از دواهای مشخص برای درمان، تحت مطالعه قرار دارند. این راه ها از طریق آزمایشات کلینیکی امتحان می شوند. سازمان جهانی صحت در حال هماهنگ نمودن تلاش ها برای ساخت واکسین ها و دواهایی برای جلوگیری و درمان کوید ۱۹ می باشد.

موثرترین راه ها برای حفاظت از خودتان و دیگران در برابر کوید ۱۹ تمیز نمودن منظم دست ها، پوشاندن دهان تان در هنگام سرفه یا عطسه با دستمال یا آرنج و حفظ فاصله حداقل یک متر (۳ فوت) از کسانی که سرفه و یا عطسه می کنند می باشد. (در مورد اقدامات حفاظتی در برابر ویروس جدید کرونا اینجا بخوانید: [Basic protective measures against the new coronavirus](#))

### آیا کوید ۱۹ همانند سارس می باشد؟

نخیر. ویروسی که باعث ایجاد کوید ۱۹ و ویروسی که باعث ایجاد سندرم حاد تنفسی (سارس) در سال ۲۰۰۳ گردید، از طریق ژنتیک به یکدیگر مرتبط هستند اما بیماری هایی که آنها سبب می شوند از یکدیگر کاملاً متفاوت هستند.

سارس بیشتر از کوید ۱۹ کشنده و کمتر منتن کننده (واگیر) بود. از سال ۲۰۰۳ به این سو هیچ گونه شیوع سارس در جهان مشاهده نشده است.

### آیا برای حفاظت از خودم باید ماسک بپوشم؟

تنها زمانی ماسک بپوشید که با داشتن علائم کوید ۱۹ (به ویژه سرفه) مریض هستید و یا از کسی که مبتلا به کوید ۱۹ است، مراقبت می نمایید. ماسک های یکبار مصرف تنها یک بار قابل استفاده هستند. اگر شما مریض نیستید و یا از فرد مریض مراقبت نمی کنید، شما یک ماسک را هدر می دهید. در حال حاضر در سطح جهان با کمبود ماسک مواجه هستیم، به همین دلیل سازمان جهانی صحت از مردم می خواهد تا از ماسک ها عاقلانه استفاده نمایند.

سازمان جهانی صحت برای جلوگیری از هدر رفتن غیر ضروری منابع گرانبها و استفاده نادرست از ماسک ها توصیه می کند که از ماسک های صحی استفاده منطقی صورت گیرد. ([جزئیات بیشتر در مورد استفاده از ماسک ها](#))

موثرترین راه ها برای حفاظت از خودتان و دیگران در برابر کوید ۱۹ شستن منظم دستها، پوشاندن دهان تان در هنگام سرفه یا عطسه با دستمال یا آرنج و حفظ فاصله حداقل یک متر (۳ فوت) از کسانی که سرفه و یا عطسه می کنند، می باشد. برای جزئیات بیشتر اینجا را ببینید: [basic protective measures against the new coronavirus](#)

### چطور ماسک بپوشیم، چطور ماسک را در بیاوریم و چطور آن را دور بیاندازیم؟

۱. به یاد داشته باشید که یک ماسک تنها باید از سوی کارمندان صحی، مراقبین صحی و افرادی با علائم تنفسی چون تب و سرفه استفاده شود.

۲. قبل از تماس و لمس ماسک دستان تان را با محلول پاک کننده دست حاوی الکل پاک نمایید و یا آن را با آب و صابون بشویید.

۳. ماسک را در دست بگیرید و داشتن سوراخ و یا پاره بودن آن را بررسی کنید.
۴. ببینید که کدام طرف آن به طرف بالا قرار می گیرد. (جایی که نوار فلزی قرار دارد).
۵. از قرار گرفتن طرف مناسب ماسک به سوی بیرون اطمینان حاصل کنید. (سطح رنگی ماسک)
۶. ماسک را بر صورت خود قرار دهید. نوار فلزی و یا لبه بالایی ماسک را فشار دهید تا ماسک قالب بینی شما را به خود بگیرد.
۷. ماسک را پایین بکشید تا دهان و زناق (چانه) شما را بپوشاند.
۸. پس از استفاده ماسک را بکشید؛ در حالی که برای جلوگیری از تماس با سطوح آلوده شده ماسک آن را از صورت و لباس هایتان دور نگه داشته اید، لاستیک آن را از پشت گوش هایتان بیرون بیاورید.
۹. ماسک را فوراً بعد از استفاده در زباله دانی که سر داشته باشد، بیاندازید.
۱۰. بعد از تماس با ماسک و دور انداختن آن، دستان تان را تمیز نمایید. از محلول پاک کننده دست حاوی الکل برای تمیز کردن دستان تان استفاده کنید و اگر کثیفی دستان تان مشهود است آن را با آب و صابون بشویید.

### دوره تفریح (نهفتگی) کوید ۱۹ چند روز است؟

دوره تفریح یا نهفتگی به معنای زمان بین مبتلا شدن به ویروس و آغاز علائم بیماری است. بیشترین دوره تقریبی تفریح کوید ۱۹ از ۱ تا ۱۴ روز می باشد و معمولاً نزدیک ۵ روز می باشد. این ارزیابی ها با در دسترس قرار گرفتن آمار جدید، تجدید خواهد شد.

### آیا انسان ها می توانند از طریق یک منبع حیوانی به کوید ۱۹ آلوده شوند؟

ویروس های کرونا یک خانواده بزرگ از ویروس ها هستند که در حیوانات رایج هستند. بعضی اوقات انسان ها با این ویروس ها آلوده می شوند و ممکن است آن را به دیگر انسان ها نیز انتقال بدهند. بطور مثال ویروس سارس به نوعی پیشک مرتبط بوده است و ویروس مرس از طریق شتر انتقال یافته است. اینکه چه جانوران احتمالی باعث انتقال کوید ۱۹ می شوند هنوز تایید نشده است.

برای حفاظت از خودتان مثلاً وقتی که به بازار حیوانات می روید، از تماس مستقیم با حیوانات و سطحی که در تماس با حیوانات است، خودداری کنید. مراقبت های حفظ الصحة را در غذا خوردن رعایت کنید. در تماس با گوشت خام، شیر و اعضای بدن حیوانات محتاط باشید تا از آلوده کردن غذاهای خام جلوگیری نمایید و از خوردن غذاها و محصولات حیوانی خام پرهیز کنید.

### آیا امکان دارد کوید ۱۹ از حیوان خانگی ام به من سرایت کند؟

- ما از مواردی آگاهی داریم که حیوانات خانگی و دیگر حیوانات از طریق مریض آلوده به کوید ۱۹ به این بیماری آلوده شده اند.
- از آنجاییکه سازمان جهانی برای صحت حیوانات به عنوان یک نهاد بین الحکومتی در سراسر جهان مسئول بهبود وضعیت صحت حیوانات است، رهنمود تخنیکی را در مورد مسائل اختصاصی مرتبط به صحت حیوانات تهیه نموده است که این رهنمود به خدمات و ترینری و خدمات تخنیکی اختصاص یافته است. (به شمول آزمایش و قرنطین)
- این امکان وجود دارد که بعضی از حیوانات از طریق تماس نزدیک با انسان های آلوده به این ویروس، آلوده شوند. برای یافتن اینکه آیا حیوانات خانگی و دیگر حیوانات می توانند عامل انتقال این بیماری باشند به شواهد بیشتری نیاز است.
- 
- بر اساس شواهد کنونی، انتقال انسان به انسان محرک اصلی می باشد.

- هنوز خیلی زود است که بگوییم آیا پیشک ها می توانند میزبان واسطه ای در انتقال کوید ۱۹ باشند.

### ویروس تا چه مدت در سطوح باقی می ماند؟

اینکه ویروس عامل کوید ۱۹ تا چه مدت می تواند در سطوح زنده بماند، معلوم نیست، اما به نظر می رسد مانند دیگر ویروس های کرونا عمل می کند. مطالعات نشان می دهند که ویروس های کرونا (به شمول یافته های ابتدایی در مورد کوید ۱۹) ممکن است برای چند ساعت تا چند روز در سطوح باقی بمانند و در موارد مختلف (به گونه مثال نوع سطح، دما و رطوبت محیط) متفاوت می باشد.

اگر شما فکر می کنید که سطوح آلوده شده اند، آن را با یک ماده ضد عفونی کننده عادی، تمیز کنید تا ویروس را از بین ببرید و از خودتان و دیگران محافظت نمایید. دستان تان را با یک محلول پاک کننده دست حاوی الکل تمیز نمایید و یا آن را با آب و صابون بشویید. از تماس با چشمان، دهان و بینی تان خودداری نمایید.

### آیا دریافت یک بسته از منطقه ای که کوید ۱۹ در آنجا وجود دارد، امن است؟

بله، احتمال اینکه یک فرد مبتلا اقلام تجارتی را آلوده نماید، پایین است و خطر گرفتن ویروسی که عامل کوید ۱۹ است از طریق بسته ای که انتقال یافته، سفر نموده و در معرض وضعیت ها و درجه های حرارت متفاوت قرار گرفته است، نیز کم می باشد.

### آیا چیزی هست که آن را نباید انجام دهم؟

اقدامات ذیل در برابر کوید ۱۹ موثر نیستند و حتی می توانند مضر باشند:

- سگرت کشیدن
- پوشیدن چندین ماسک
- استفاده از انتی بایوتیک ها (برای معلومات بیشتر به سوال دهم در مورد آیا دوا و یا روش های درمانی برای جلوگیری از ابتلا به کوید ۱۹ و یا درمان آن وجود دارند؟ مراجعه کنید).

در هر صورت اگر شما تب دارید، سرفه می کنید و در نفس کشیدن مشکل دارید برای کاهش خطر مبتلا شدن به یک عفونت شدیدتر دنبال مراقبت های صحی باشید و حتما تاریخچه سفرهای اخیر خود را با کارمند بخش صحی به اشتراک بگذارید.

### آیا منبع ویروس کرونا که عامل کوید ۱۹ می باشد مشخص است؟

در حال حاضر منبع سارس کرونا و ویروس ۲، کرونا و ویروسی که عامل کوید ۱۹ می باشد، مشخص نیست. همه شواهد موجود نشان می دهند که سارس کرونا و ویروس ۲ منشأ طبیعی حیوانی دارد و ساخته نشده است. سارس کرونا و ویروس ۲ به احتمال زیاد مخزن زیست محیطی اش را در خفاش ها دارد. سارس کرونا و ویروس ۲ به گروهی از ویروس های مرتبط به ژنتیک تعلق دارد که شامل سارس-کرونا و ویروس و شماری دیگر از ویروس های کرونا جدا شده از جمعیت خفاش ها می باشد. مرس کرونا و ویروس نیز متعلق به این گروه است، اما کمتر ارتباط نزدیک دارد.

### چگونه اولین انسان به سارس کرونا و ویروس ۲ آلوده شد؟

اولین انسان آلوده به کوید ۱۹ در دسامبر ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین شناسایی شد. در این مرحله نمی توان گفت که چطور انسان ها در چین به سارس کرونا و ویروس ۲ آلوده شدند.

با این حال سارس کرونا و ویروس، ویروسی که در سال ۲۰۰۳ عامل شیوع سارس گردید، از یک حیوان (پیشک وحشی) به انسان انتقال یافت و بعد در میان انسان ها منتشر شد. در یک روش مشابه تصور می شود که سارس کرونا و ویروس ۲ از حصار گونه ها جهش کرده و در ابتدا انسان ها را آلوده ساخته است، اما به احتمال زیاد از طریق یک میزبان واسطه که حیوانی از گونه های دیگر می باشد

و به احتمال زیاد توسط انسان ها مورد استفاده قرار می گیرد، منتقل شده است، این حیوان می تواند یک حیوان اهلی، حیوان وحشی و یا حیوان وحشی اهلی شده باشد که تاکنون شناسایی نشده است.

تا زمانی که منبع ویروس شناسایی شود و تحت کنترل قرار بگیرد، خطر بازگشت دوباره ویروس در میان انسان ها و خطر شیوع جدید آن مانند آنهایی که در حال حاضر تجربه می کنیم، وجود دارد.

### آیا کوید ۱۹ از طریق هوا انتقال می یابد؟

ویروس عامل کوید ۱۹ به طور عمده از طریق قطراتی که در زمان سرفه، عطسه و یا صحبت از دهان و یا بینی شخص آلوده بیرون می شود، انتقال می یابد. این قطرات برای معلق شدن در هوا بسیار سنگین هستند. آنها فوراً به زمین و سطوح می افتند.

اگر شما در فاصله کمتر از یک متر با شخصی که کوید ۱۹ دارد قرار دارید می توانید از طریق تنفس به این ویروس آلوده شوید و یا از طریق تماس با یک سطح آلوده و بعد تماس با چشم ها، بینی و یا دهان تان قبل از شستن دست هایتان می توانید آلوده شوید.