



ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux

دانستنیها درباره ویروس COVID-19

تا به امروز سازمان بهداشت جهانی وضعیت همه گیر را برای COVID-19 اعلام کرده است. اگر چه در حال حاضر در کبک گسترش آن تحت کنترل است، اما هفته های آینده برای مقابله با این ویروس بسیار مهم می باشد و دولت در حال انجام همه اقدامات لازم علمی و اجتماعی برای یک پاسخ سریع و کارآمد است.

ویروس کرونا چیست؟

ویروس COVID-19 ویروسی است از خانواده ویروس کرونا که می تواند باعث ایجاد مشکلات جدی در سلامتی، به ویژه در افراد مسن، افراد دارای ایمنی ضعیف یا افرادی با بیماریهای مزمن شود.

علائم ویروس کرونا چیست؟

علائم این ویروس با علائم آنفولانزای فصلی یا سرماخوردگی قابل مقایسه است. ویژگیهای این ویروس:

- تب ناگهانی
- سرفه
- خستگی
- و مشکلات تنفسی است.

آیا علائم برای همه یکسان است؟

برخی از افراد بدون نیاز به درمان خاص می توانند بدون علامت باشند و علائم زیادی نشان می دهند.

سایر بیماران ممکن است درد، آبریزش بینی یا اسهال را که به تدریج ایجاد می شود را تجربه کنند.

علائم می تواند ضعیف باشد (شبهه سرماخوردگی) یا شدیدتر (مانند ذات الریه، مشکلات تنفسی و یا مشکلات کلیوی) و در موارد شدید، این عفونت می تواند باعث مرگ شود.

کدام ارگان ها آسیب پذیرترند؟

عموماً: بینی، گلو و ریه ها

این بیماری چگونه انتقال می یابد؟

این بیماری به طرق زیر قابل انتقال است:

- تماس مستقیم با ترشحات تنفسی یک فرد آلوده هنگام سرفه یا عطسه کردن
- تماس نزدیک و طولانی با فرد آلوده
- تماس غیر مستقیم دستها، اشیاء یا سطوحی که ترشحات دهان، بینی یا چشم فرد مبتلا قبلاً آن را آلوده کرده است.

تا چه مدت این ویروس زنده است؟

به طور کلی، ویروس کرونا روی اشیاء به طور طولانی زنده نمی مانند.

- حدود 3 ساعت روی اجسام و سطوح خشک

- 6 روز روی اشیاء یا سطوح مرطوب

چه اقداماتی باید انجام دهم اگر این علائم را داشته باشم؟

تمام کسانی که از سفر خارج از کانادا برگشته اند و علائم تب، سرفه یا مشکلات تنفسی دارند، می توانند با خط 1 877 644 4545 تماس بگیرند.

کلینیک های برای تشخیص سریع افرادی که ممکن است مبتلا باشند، برنامه ریزی شده اند و شما باید قبل از رفتن به این مراکز غربالگری با شماره 1 877 644 4545 تماس بگیرید.

توجه داشته باشید هنگام تماس یا مراجعه به مراکز درمانی و بیمارستان ها، اگر از ابتدای سال 2020 به کشور دیگری سفر کرده اید یا با افرادی که مسافرت یا مهاجرت کرده اند تماس داشته اید حتماً این موضوع را ذکر کنید.

آیا واکسن یا درمانی برای این ویروس وجود دارد؟

در حال حاضر، هیچ واکسن یا درمانی وجود ندارد، اما درمانهای حمایتی برای تسکین علائم در دسترس می باشد.

بیشتر مبتلایان به تنهایی بهبود می یابند.

بهترین راه برای محافظت از خود در برابر ویروس، اعمال قوانین پیشگیرانه به شرح ذیل است:

چگونه می توانم از این ویروس پیشگیری کنم؟

در اینجا اقدامات بهداشتی شناخته شده ای که برای همه توصیه می شود آورده شده است:

- دستان خود را به مدت حداقل 20 ثانیه با آب گرم و صابون بشویید.

- در صورت عدم دسترسی به آب و صابون، از

مواد ضد عفونی کننده الکل دار استفاده نمایید.

- هنگام سرفه یا عطسه، قوانین بهداشتی زیر را رعایت نمایید:

• دهان و بینی خود را با بازوی خود بپوشانید تا انتشار ترشحات را کاهش دهید.

• اگر از دستمال کاغذی استفاده می کنید در اسرع وقت آن را دور انداخته و دستان خود را بلافاصله بشویید.

- از بازدید از افرادی که در بیمارستان ها یا مراکز مراقبت یا کسانی که در قرنطینه 14 روزه هستند (به علت بیماری یا بازگشت از کشور خارجی) جداً خودداری نمایید.

- از تماس مستقیم برای احوالپرسی، مانند دست دادن و بوسیدن خودداری کنید.

مدیر کل بهداشت و درمان منطقه ای مونترال تأیید می کند کلینیک غربالگری برای COVID-19 در محل Hotel-Dieu /مونترال، بدون در نظر گرفتن وضعیت مهاجرتی یا افراد بدون پوشش بیمه درمانی جهت سرویس دهی به همگان آماده می باشد.

فراموش نکنید که قبل از هر گونه اقدامی با 1 877 644 4545 تماس بگیرید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد این بیماری، به وبسایت اداره بهداشت منطقه ای مونترال مراجعه کنید:

<https://santemontreal.qc.ca/population/coronavirus-covid-19/>

جهت استفاده از خدمات بیشتر:

خط اطلاع رسانی عمومی در ارتباط COVID-19 از دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 18 عصر فعال می باشد. 1 877 644 4545.

راههای ارتباطی دولت کانادا برای اطلاع رسانی عمومی در مورد COVID-19 :

L'OMS: <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

دولت کبک:

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-c46333#2019/>

در اینجا اقدامات لازم برای محدود کردن گردش COVID-19 آورده شده است:

- قرنطینه داوطلبانه 14 روزه برای هر فردی که از تاریخ 12 مارس 2020 از خارج از کشور بازگشته اند.

- قرنطینه اجباری 14 روزه برای کلیه کارمندان خدمات عمومی، بهداشتی، آموزشی و مراقبت از کودکان، خصوصی یا دولتی که از تاریخ 12 مارس 2020 از خارج از کشور بازگشته اند.

- لغو اجتماعات غیر ضروری، صرف نظر از تعداد شرکت کنندگان.

- تعطیل کردن کلیه خدمات مهد کودک ها اعم از (CPE، مهدکودک های با یارانه، بدون یارانه، مهدهای خانگی و non-régis) همچنین مراکز آموزشی اعم از (مدارس ابتدایی، متوسط، آموزشگاه ها، مدارس خصوصی، کالج و دانشگاهها) از 16 تا 27 مارس.

لازم به ذکر است کلیه خدمات مهدکودک ها برای والدینی که در شبکه بهداشتی و خدمات ضروری کار می کنند پیش بینی شده است.

- سرانجام، پیشگیری کنترل های مراقبتی- بهداشتی برای هر گونه عفونت مشکوک یا تأیید شده.